







# **Jak unikać konfliktów z rodzicami (i nie tylko z rodzicami)**

-  Dotrzymuj złożonych obietnic.
-  Wypełniaj swoje obowiązki.
-  Mów prawdę.
-  Pracuj nad swoim charakterem.
-  Panuj nad formami wyrażania gniewu (staraj się zachowywać spokój).
-  Zawsze szukaj porozumienia i nie odwracaj się od ludzi proponujących Ci dialog – rozmawiaj.

- ☀ Nie żałuj swojego czasu dla innych.
- ☀ Kiedy coś zrobiłeś źle lub wyrządziłeś komuś krzywdę, przyznaj się, przeproś i napraw.
- ☀ Kiedy ktoś wyrządził Ci krzywdę, wybaczaj.
- ☀ Nie ulegaj zniechęceniu, frustracji i poczuciu bezsensu.
- ☀ Nie zniechęcaj się poczuciem winy z powodu własnych niepowodzeń i błędów.
- ☀ Nie potępiaj ludzi.
- ☀ Miej "zdrowe" poczucie humoru. Naucz się żartować z samego siebie.