



Strategier för att minska konflikt i en relation

Stanna upp andas lugnt, slappna av - känsloreglera

När du inte är lika upprörd, känn efter med förnuft och magkänslan, ta ställning till om du behöver minska konflikt/bli sams eller "kriga"

Tänk på situationen utifrån den andres perspektiv, hur ser situationen ut för den andre?

Ha medkänsla. Vad kan den andre tänka eller känna? Har den andre personen egna problem eller svårigheter att kämpa med?

Fastna inte i tolkning och negativa tankar, fundera över olika alternativ, kan det vara på ett annat sätt??

Tänk på positiva saker i er relation

Hur kan du närma dig med lugn och vänlighet?

Ge förslag på lösningar?

Fråga efter den andres förslag?