

KEŽ VZNIKNE PROBLÉM



POČÚVAJ
DRUHÉHO



NEZVYŠUJ
HLAS



HL'ADAJ
RIEŠENIE



ZASTAV SA
NA CHVÍĽU

*nádych...
výdych...*



Co-funded by
the European Union

Mgr. V. Jančárová

PRED HÁDKOU



Stop!

ZASTAV SA SKÔR,
NEŽ NIEČO POVIEŠ.

Premýšľaj...

TO, ČO CHCEM POVEDAŤ:

- JE PRAVDA?
- JE SLUŠNÉ?
- JE UŽITOČNÉ?
- JE NA TO VHODNÝ ČAS?

Hovor a konaj

- POKOJNE,
- S REŠPEKTOM,
- SO SNAHOU NÁJSŤ RIEŠENIE.



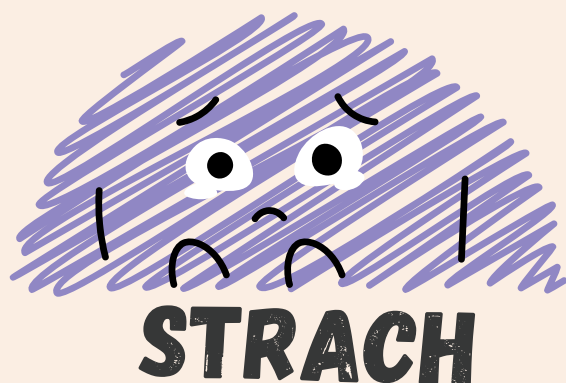
Co-funded by
the European Union

Mgr. V. Jančárová



EMÓCIE V NÁS,

keď sa hádame





EMÓCIE V NÁS, *keď sa hádame*



Co-funded by
the European Union

Mgr. V. Jančárová

PRVÁ POMOC *pri hádke*

AJ VZŤAHY DOKÁŽU BOLIEŤ

HL'ADAJ
RIEŠENIE

ZACHOV AJ
POKOJ

NEURÁŽAJ
DRUHÉHO

NESKÁČ
DO REČI

MYSLI SKÔR,
NEŽ NIEČO POVIEŠ



Co-funded by
the European Union

Mgr. V. Jančárová

VITAMÍNY

na dobré vzťahy



VITAMÍN O
(ODPUSTENIE)



VITAMÍN S
(SPOLUPRÁCA)



VITAMÍN P
(POČÚVANIE)



VITAMÍN R
(REŠPEKT)



VITAMÍN L
(LÁSKAVOSŤ)



Co-funded by
the European Union

Mgr. V. Jančárová



LEKÁRSKY PREDPIS NA HÁDKU

1X OSPRAVEDLNENIE

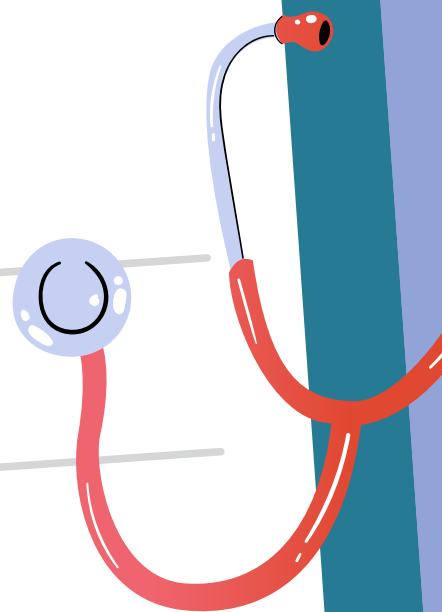
1X POČÚVANIE

1X ODPUSTENIE

1X DOHODA DO BUDÚCNA

1X ÚSMEV

***VEDL'AJŠIE ÚČINKY: LEPŠIE KAMARÁTSTVO, MENEJ
HÁDOK, VIAC POKOJA**



ZAČNĚME ODZNOVA

MRZÍ MA, ČO SA STALO.

MÔŽEME SA O TOM POROZPRÁVAŤ?

NECHCEM, ABY SME BOLI POHÁDANÍ.

ZLE SME SA POCHOPILI.

BOLA TO MOJA CHYBA.

PREPÁČ.



Co-funded by
the European Union

Mgr. V. Jančárová