

Klage uten kritikk.

Måten vi forteller noe på, vil ofte påvirke hvordan det blir tatt imot.

1. Beskriv problemet nøytralt.

Beskriv situasjonen, og gjør det uten å vurdere eller dømme.

«Nå ser jeg at du sitter og ser på telefonen din igjen»

2. Beskriv følelsen du har/får.

Snakk i jeg-form, og fortell hvordan du har det.

«Jeg blir lei meg og føler meg oversett når du gjør det mens jeg leker med barna»

3. Forklar behovene dine.

Snakk tydelig, og vær høflig.

«Jeg ville blitt veldig glad hvis du kunne lagt fra deg telefonen og kommet å lekt med oss.. Kan du gjøre det tror du?»

Jeg har bare skrevet et eksempel på hvordan det er være lurt å formidle en klage. Dette kan du tilpasse i forhold til det du ønsker å si noe om. Det er ikke sikkert at eksemplene jeg har skrevet om telefon og lek med barn passer i det hele tatt.