

Rakentavan riitelyn 3 KOHDAN KAAVA

1) Mikä tunne heräsi?

(Reaktiivinen ja/tai syvempi haavoittuva tunne)

Kerro tunteesta minä-muodossa: miltä sinusta tuntui?

2) Mistä syystä tunne heräsi?

(Laukaiseva tekijä)

Keskity faktoihin niin tiukasti kuin pystyt. Voit puhua passiivimuodossa yleistään.

Vältä tarttumasta kriittisesti tai halveksuvasti toisen ominaisuuksiin, kykyihin tai persoonallisuuden piirteisiin. Vältä myös sanoja kun sinä et ikinä/koskaan... kun sinä aina/taas...

3) Mitä olisit tarvinnut tai halunnut sen sijaan?

(Reaktiivisen ja/tai syvemmän tunteen "vastamyrky")

Kerro, mitä toinen olisi voinut tehdä tai sanoa tässä tilanteessa sen sijaan, mitä tapahtui tai jäi tapahtumatta.

Mikä olisi saanut sinut tuntemaan, että sinun tarpeillasi ja toiveillasi on merkitystä?

Miten toinen olisi päässyt loistamaan tilanteessa omana itsenään?

