

תקרית חברתית

מה לעשות?

לפעמים אנחנו צריכות לקחת צעד קטן אחורנית כדי לראות פתרון
או אפשרות נוספת לתגובה לתקרית חברתית.

רשמי כאן את התקרית שחוויית, בחרי אחת מהאפשרויות המוצעות כאן מטה או הוסיפי אפשרות נוספת
משלך והחליטי האם אחת מהן יכולה להקל עליך, לקדם אותך ולפתור את התקרית.

1. להתנצל על החלק שלי בתקרית.

2. לדבר על זה עם אדם שאני יכולה לסמוך עליו. הורה או מורה או כל אחד שאני סומכת עליו.

3. להתרחק מעט ולתת לעצמי זמן להבין מה אני בכלל רוצה.

4. לתת לחבר הזדמנות נוספת.

5. לשחק אדם שמעורב בתקרית, על מה אני מרגישה מנקודת המבט שלי.

6. לנסות להפריד את הדרמה מהעניין עצמו.

כלומר, להביט מהצד על התקרית ולראות את המצב באובייקטיביות.

7. להעריך מחדש את החברות הזו.

8. לסלוח, לשכוח ולהמשיך הלאה.

9. לפנות לעזרה בהקדם האפשרי.

10. למצוא פשרה.

11. לתת לעצמי הזדמנות לתקן את הטעות שלי.

12. לתת לעצמי זמן להחלים.

13. להפגין אהבה וחמלה כלפי עצמי או אדם אחר

