

## CUM ÎMI CER SCUZE CÂND GREȘESC?

**Traversăm o perioadă în care toți ne-am schimbat, trecem și am trecut prin diferite stări care și-au pus amprenta asupra noastră.**

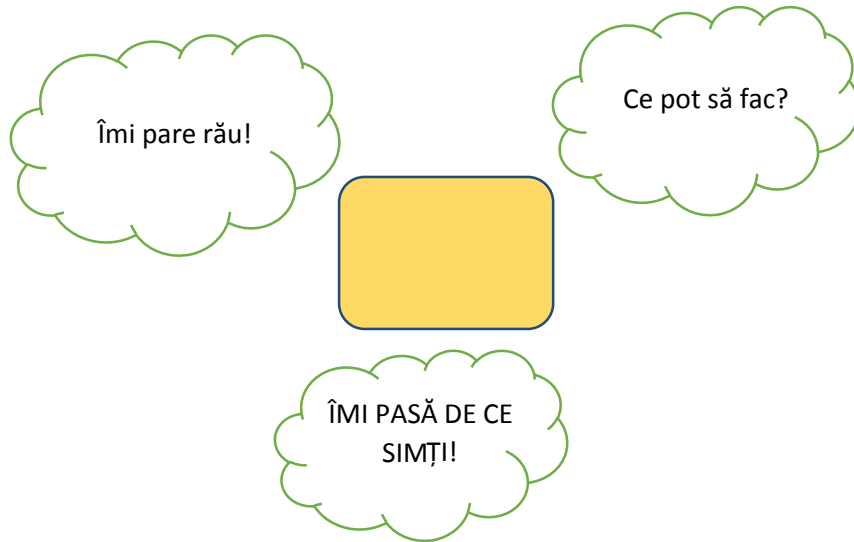
Am greșit. Ce pot să fac? - Îmi cer scuze. Dar cum îmi cer scuze?

A cere scuze înseamnă mai mult decât o cale de a scăpa de o problemă, de a ne liniști că am făcut ceea ce trebuie, este vorba de ceea ce ne-a dus către ceea ce greșim.

Pentru aceasta trebuie să ne gândim la următoarele lucruri:

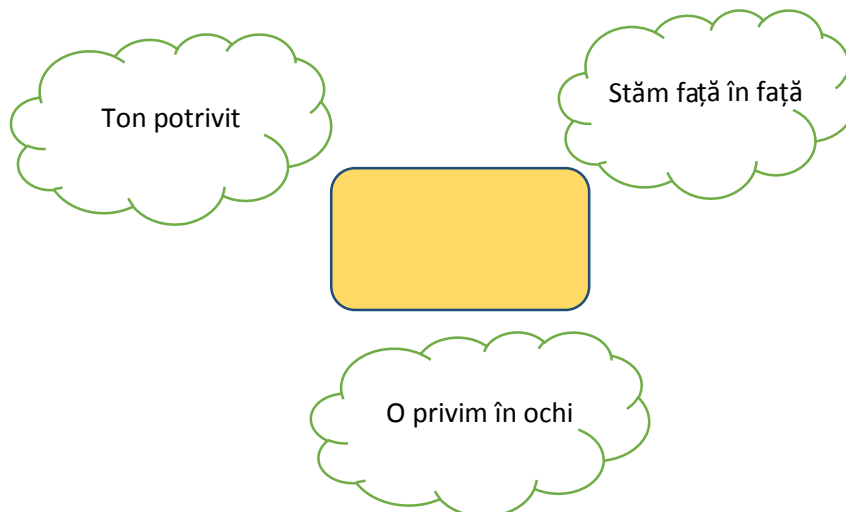
### 1. *Ce să spun?*

Încearcă să exprimi în cuvinte tot ceea ce vrei să spui, în așa fel încât cealaltă persoană să înțeleagă că îți pare rău într-adevăr.



### 2. *Cum să spui?*

Pentru a fi credibili, trebuie să privim acea persoană în față (contact vizual), tonul vocii (nu vorbim tare, dar nici nu șoptim), trebuie să stăm față în față.

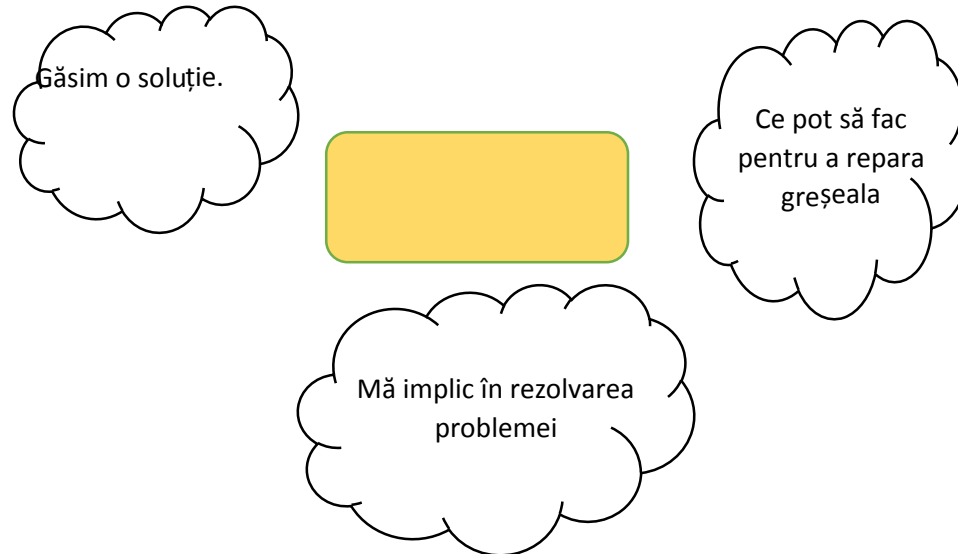


### 3. *Cum rezolv problema?*

Ai spus că îți pare rău. Și acum ce faci? Te oprești aici? S-a rezolvat problema?

....

- Găsim o soluție.
- Pot întreba ce pot să fac ca să-mi repar greșeala.
- Fac pași spre rezolvarea problemei.



**FIȘĂ DE LUCRU**  
**TU CUM ÎȚI CERI SCUZE?**

**Imaginează-ți că ai supărat pe cineva și trebuie să îți ceri scuze. Cum procedezi. Notează pe fiecare balon ce ai putea face/ spune. Dacă dorești poți desena câte baloane ai nevoie pentru a scrie toate ideile.**

