

Bileog - Leideanna chun diúltú a dhéanamh

Comharthaíocht choirp

Cuimhnigh go bhfuil do chomharthaíocht choirp an-tábhachtach agus tú ag déanamh cumarsáide. Seas go hard, coinnigh do cheann suas agus coinnigh teagmháil súl. Creid ionat féin!

Déan an comhrá a phleanáil

Déan cinneadh roimh ré faoin méid ba mhaith leat a rá. Cuidíonn sé seo leat a bhrath go bhfuil smacht agat ar an gcomhrá. Úsáid abairtí gearra soiléire. Cinntíonn sé seo nach dtéann tú amú i do chuid cainte.

Am agus áit

Más féidir, smaoinigh ar áit agus am ina mbeifeá compordach an comhrá seo a bheith agat agus déan iarracht é a bheith agat anseo. Beidh sé níos éasca do chuid pointí a chur in iúl mura bhfuil aon rud nó duine thart chun cur isteach ort, ach tá sé tábhachtach chomh maith nach mbeidh tú i bhfad ó dhaoine eile sa chás go mbeifeá inmíoch faoi do shábháilteacht phearsanta.

Abair rud éigin dearfach ar dtús

B'fhéidir gur mhaith leat, sa chás go bhfuil sé cuí agus fíor, tús a chur leis an gcomhrá le rud éigin dearfach. Mar shampla:

“Is breá liom thú, ach...”

“Is tú mo chara, ach...”

Ní gá duit cúis a thabhairt

Seachain míniú breise, is leor an míniú ba mhaith leat a thabhairt. Má iarrann an duine cúis, déan athrá ar ráiteas gearr soiléir, mar:

“Dúirt mé cheana nár mhaith liom é sin a dhéanamh.”

“Bhuel, mar a dúirt mé cheana...”

Ná déan níos measa é

Ná cuir aon rud i leith an duine eile agus ná cuir aon mhilleán orthu. Níl le déanamh ach do thuairimí agus do mhianta a chur in iúl. Éist lena bhfuil le rá acu agus glac lena ndearcadh:

“Tuigim an méid atá á rá agat, ach nílím chun...”

Bí ag súil go nglacfaidh siad lena bhfuil le rá agat

Má tá gean ag an duine ort, glacfaidh siad leis an méid atá le rá agat agus ní chuirfidh siad brú ort. Mura bhfuil siad ag glacadh leis an méid atá le rá, nó má tá do shábháilteacht i mbaol, iarr tacaíocht ó dhuine fásta a bhfuil muinín agat as.

