Bileog – Scileanna diúltaithe

Cuimhnigh go bhfuilimid go léir difriúil agus go mb’fhéidir nach n-oibreoidh an rud a oibríonn do dhuine amháin do dhaoine eile. Téigh siar ar an liosta seo agus roghnaigh cúpla moladh a mbeifeá compordach á n-úsáid. Déan iad a chleachtadh le do theaghlach le héirí níos muiníní!

	Cad atá le déanamh	Conas é a dhéanamh	Samplaí
	Abair “Níl go raibh maith agat!”	Labhair go socair agus go muiníneach. Ná bíodh leisce ort ach labhair go soiléir agus go daingean.	“Go raibh maith agat, ach tá mé i gceart. Ní domsa é sin.” “Ní bhacaim leis sin.”
	Cum cúis nó leithscéal	Cum cúis ghearr; níl ort an iomarca a mhíniú nó leithscéal a ghabháil. Aontaigh ar fhocal sábháilte le tuismitheoir/siblín níos sine, focal is féidir a sheoladh chucu ionas go gcuirfidh siad glaoch ort le dul abhaile.	Mharódh mo thuismitheoirí mé!” “Sheol Mam téacs chugam: tá brón orm, caithfidh mé imeacht, tá lámh chúnta uaithi sa bhaile.”
	Comhar-thaíocht choirp	Bí aireach ar do staidiúir agus ar do sheasamh. Seas go hard agus go muiníneach. Déan teagmháil súl.	Seas suas díreach agus déan iarracht cuma shuaimhneach chairdiúil a chur ort féin. Déan teagmháil súl. Scaoil le do lámha agus fág ag taobh do choirp iad.
	Athraigh an t-ábhar	Mol rud éigin eile a dhéanamh nó déan iarracht aird na ndaoine a dhíriú ar rud éigin eile.	“Níor mhaith liom sin a dhéanamh, ach ba bhreá liom rud éigin a ithe!” “Fan go bhfeicimid an bhfuil na daoine eile anseo fós.” “An rachaimid isteach go bhfeicfimid an bhfuil an ceol tosaithe?”
	Bain úsáid as greann	Déan beag is fiú den chás. Cabhraíonn an greann leis seo.	“Táim i gceart, go raibh maith agat; cuireann sé sin srian ar d’fhás!”
	Seinn an port céanna	Abair an rud céanna arís agus arís eile, ná déan dearmad labhair go socair agus go muiníneach.	“Táim i gceart go raibh maith agat, níl sé ag teastáil uaim.’’ “B’fhéidir nár chuala tú mé: Dúirt mé go bhfuilim i gceart go raibh maith agat!’’
	Bailigh leat	Má tú tar éis triail a bhaint as gach rud, tá sé chomh maith agat bailiú leat.	Bog i dtreo daoine a bhfuil tú níos compordaí leo.
Cuir do chuid moltaí féin isteach!			