



## Bagaimana untuk berdamai

Konflik adalah sebahagian daripada kehidupan. Hampir setiap hari terdapat situasi di mana kita bercanggah pendapat atau tidak bersetuju dengan orang lain. Biasanya, mereka ini adalah kelompok individu yang kita sering habiskan masa bersama, seperti ibu bapa dan rakan sekelas!

Namun ia akan lebih mudah jika kita mengetahui bagaimana untuk berdamai. Jadi pada masa hadapan, jika anda berselisih faham dengan seseorang, mungkin anda boleh cuba cara ini untuk menyelesaikannya;

**\* Cara ini tidak boleh diguna pakai jika anda berada dalam situasi dibuli.**

1. Tenangkan diri – jika anda berasa gelisah, anda tidak akan dapat berfikir dengan jelas. Jadi lakukan senaman ringkas seperti berjalan dan relaks sebelum bermula.
2. Pilih tempat yang 'neutral' atau berkecuali untuk berbincang. Matlamatnya adalah untuk kedua-dua anda menyatakan perasaan anda dan tampil dengan penyelesaian bersama untuk mengelakkan pertikaian yang sama terjadi sekali lagi.
3. Gunakan pernyataan "Saya" untuk menyatakan perasaan anda, seperti, "Saya berasa sedih ketika anda dan Ana mengabaikan saya ketika waktu makan tengah hari. Saya harap anda tidak akan melakukan itu". Ini lebih baik daripada memulakan ayat dengan "awak", yang kedengaran agak agresif.
4. Berikan satu sama lain tempoh masa yang sama untuk bercakap dan elakkan bersikap mempertahankan diri ketika mendengar pihak lain bercakap - mendengar dari sisi pandangan orang lain mungkin dapat membantu anda mendapatkan fakta dan memahami bagaimana ia bermula.
5. Pastikan anda mendengar! Ulang semula apa yang telah dikatakan oleh pihak kedua sebelum anda mengutarakan pendapat anda.
6. Meminta maaf di atas kesalahan anda. Jangan takut untuk bertanggungjawab di atas kesilapan yang dilakukan.
7. Bincangkan idea bersama dalam menangani kejadian seperti ini dari berulang. Cari titik persamaan dan persetujuan dalam menyelesaikan masalah. Jika anda mengalami kesukaran, mungkin penglibatan pihak ketiga dapat membantu sebagai orang tengah dalam perbincangan anda.

**#STAND  
TOGETHER**