

5 tips från samtasexperten Charlotte Sander om hur du kan kommunicera om konflikter under långresan.

- 1)** Var proaktiva - med det menar jag att sätt er ner INNAN resan och diskutera vilka ämnen som ni behöver prata om. Särskilj på det som är praktiska saker som ni behöver diskutera och hitta en lösning och på mer känslu-inriktade ämnen. Välj inte ett ämne som drar upp mycket smärta eller ilska - det är inte bra om det skulle spåra ur när ni sitter i bilen.
- 2)** Tänk till innan själv, vad är viktigt för dig att få fram i diskussionen? Skriv gärna ner så att du kan hålla din tråd, det är ganska lätt att man tappar bort sig om det skulle bli lite mer intensiv diskussion. Viktigast av allt för att det inte ska bli bråk - skyll inte på varandra utan utgå från dig själv.
- 3)** Var är det ni brukar hamna snett? Är det, som det ofta är, att en pratar mer och på något sätt tar över diskussionen och/eller en är mer tyst och undvikande. Det här behöver ni vara medvetna om och försöka förändra - bra träning då att sitta i bilen när ni inte kommer någonvart.
- 4)** Prata inte problem/lösningar hela resan, gör avbrott precis som kiss-pausen. Prata om något kul eller intressant, var även förberedd här. Du kanske har läst eller hört något som du vill dela? Ni kanske kan lyssna på en bok eller podd en stund?
- 5)** Viktigast av allt, respektera och acceptera vars och ens upplevelse, tanke, känsla och eventuellt behov. Det här är också något man kan komma överens om innan - igen, teama ihop er. Rätt eller fel-tänk/diskussion tar er inte framåt på resan så det kan vara bra att tänka att du hellre vill vara i relationen än att ha rätt, eller hur? Gör man det så har man redan där brutit mönster och påbörjat en förändring till mer harmoniska samtal i bilen.