



3 z 5

MÓW TO, CO CZUJESZ

Kiedy musisz o coś poprosić, pomocne może być **MÓWIENIE, CO SIĘ CZUJE**. Oznacza to mówienie o tym, jak się czujesz i wyrażanie jasno swoich potrzeb. Nie – tego, co chcesz, aby druga osoba zrobiła.



Zacznij od mówienia o tym, jak ty się czujesz.

„Stresuje mnie, gdy dzieci wracają do domu i nie mają odrobionych zadań...”

Wyjaśnij, dlaczego jest to ważne.

„... bo wieczorem są zbyt zmęczone, żeby porządnie odrobić lekcje.”

Wyjaśnij, czego potrzebujesz.

„Byłbym wdzięczny/byłabym wdzięczna, gdybyśmy oboje mogli planować czas na odrabianie zadań, gdy dzieci są z jednym z nas.”

MÓW TO, CO CZUJESZ