

Як діяти в інтересах дітей? 2025



3 з 5

ГОВОРІТЬ ЗА СЕБЕ

Коли вам потрібно щось попросити, може бути корисно **ГОВОРИТИ ЗА СЕБЕ**. Це означає говорити про свої почуття й чітко повідомляти про свої потреби, а не про те, що, на вашу думку, має зробити інша людина.



ГОВОРІТЬ ЗА СЕБЕ

Розповідаючи про свої почуття, говоріть від першої особи.

«Мене засмучує, що діти повертаються додому з невиконаним домашнім завданням...»

Поясніть, чому це важливо.

«... тому що тоді вони вже занадто втомлені, щоб зробити це якісно».

Чітко артикулюйте свою потребу.

«Я буду вдячна, якщо ми обоє виділятимемо час на виконання домашнього завдання, коли діти в нас».