

**Cztery kroki rozmowy**

To podstawowa zasada jaką proponuje PBP, w celu budowania dobrej rozmowy.

 Obserwacja - opisujemy to co widzimy, fakty, bez oceniania.

 Nazwanie uczuć - Mając przypuszczenia co do uczuć drugiej osoby, nazywamy je, mówiąc np.

***"Domyślam się, że jesteś zły, smutny, mam rację?"***

 Wyrażanie potrzeb - czyli, wyrażenie przypuszczenie co do ewentualnej przyczyny określonego stanu emocjonalnego, np.

 ***"Mam wrażenie, że masz do mnie żal, że wczoraj nie pozwoliłam ci obejrzeć bajki. Masz żal, bo sam chciałbyś decydować o tym jak spędzasz czas?"***

 Prośba - sformułowanie jej za drugą osobę, ale
z możliwością skorygowania.

 ***"Czy dobrze rozumiem, że też chciałbyś decydować o tym, jak będziemy spędzać wspólnie czas?"***