

**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?"***