**POZYTYWNE KOMUNIKATY**
**Zamiast „Uspokój się!”**

USPOKÓJ SIĘ!

„Widzę, że jesteś zły/smutny,
mogę Ci jakoś pomóc?”

„Widzę, że jesteś zły/smutny,
opowiesz mi co się stało?”

„Może usiądziemy razem na
chwilę i opowiesz mi co Cię złości?”

„Mogę Cię przytulić, żebyś
poczuł się lepiej?”

PRZESTAŃ PŁAKAĆ /KRZYCZEĆ!

„Widzę, że to bardzo trudne dla Ciebie”

„Wiem, że to naprawdę irytujące,
kiedy coś nam się nie udaje.
Może mogę Ci w tym jakoś pomóc?”

„Może kilka oddechów albo spacer
pomoże Ci się wyciszyć?”

NIE PRZESADZAJ / NIC SIĘ NIE STAŁO!

„Wszystko ok?”
„Nic Ci się nie stało?”
„Słyszę, że to ważna sprawa dla Ciebie”

PRZESTAŃ KRZYCZEĆ!
NIE MÓW DO MNIE TAKIM TONEM!

„Powiedz to spokojnym głosem,
taki hałas mi przeszkadza”

„Powiedz to spokojniejszym głosem,
wtedy będę wiedział/a jak Ci pomóc”

„Nie chcę, żebyśmy do siebie krzyczeli.
Powiedz to w inny sposób.”

„Chcę z Tobą o tym porozmawiać,
ale potrzebuję, żebyś mówił/a spokojniej.”

MAM TEGO DOŚĆ!
DOSYĆ TEGO MÓJ DROGI / MOJA DROGA!

„Mnie też jest trudno w tej sytuacji.
Nie zmienię zdania, ale jestem
obok, gdybyś potrzebował/a.”

„Robię się coraz bardziej zdenerwowana/y,
dlatego muszę wyjść .
Też potrzebuję się uspokoić. W razie czego, przyjdź.”