



5 základných komunikačných schopností v štýle R+R

1. Popis situácie - neutrálne opísať, čo sa stalo

(„Na zemi sú rozhádzané hračky“. Namiesto, neupratal si si hračky, si neporiadny.)

2. Informácia – všeobecne o prečo/ako?

(V prvej alebo tretej osobe: „Pred jedlom si umyjeme ruky.“ alebo „Simi, tvoje ruky.“)

3. Výber – aké možnosti teraz máš?

(„Čo navrhuješ? Čo by ti teraz pomohlo na utíšenie?“)

4. Ja-Výrok – o tom, čo potrebujem

(„Nevládzem sa už s tebou hrať, som unavená. Potrebujem, aby si sa hrala chvíľu sama.“)

5. Empatia – pomenovať pocity zúčastnených

(„Asi sa poriadne hneváš na brata.“, „Potrebujem čas si to rozmyslieť.“)

