

Trening¹:

U nastavku su prikazani različiti primjeri destruktivnih poruka. Svakodnevno promatrajte svoje komunikativno ponašanje u toku sedmice. Svaki put kada koristite jedan od sljedećih izraza dok razgovarate sa djetetom, povucite crtu odmah iza ove rečenice.

Komandovanje, naređivanje

- Moras...
- Hajde, pripremi se ...
- Reci zdravo...
- Ponašajte se ...

Prezir, opomena, prijeteće

- Uvijek radiš ...
- Nikad ne radiš ...
- Ako ne..., onda...
- Kada konačno ...
- Koliko često moram to da vam kažem ...

Moralizirajuće

- Bili bismo tako ponosni na tebe, ali sada smo razočarani, jer nisi ...
- Mama je zaista tužna jer ste tako loši.
- Hiljade je gladne djece koja bi ovo željela pojesti.
- Jednom lažov, uvijek lažov ...

Davanje savjeta i upoređivanje

- Da sam na tvom mjestu, ja bih ...
- Roditelji druge djece bi ...
- Tvoja sestra uvek sredi sobu.
- Svi se slažu s tim. Ali ti...