

**Trening<sup>1</sup>:**

U nastavku su prikazani različiti primjeri destruktivnih poruka. Svakodnevno promatrajte svoje komunikativno ponašanje. Svaki put kad koristite jedan od sljedećih izraza prilikom razgovora sa svojim djetetom, povucite crtu odmah iza takve rečenice.

**Zapovijedanje, naređivanje**

- Moraš...
- Hajde, pripremi se...
- Pozdravi...
- Ponašaj se...

**Varanje, opominjanje, prijetnje**

- Uvijek radiš...
- Nikad ne radiš...
- Ako ne..., onda...
- Kada konačno...
- Koliko često ti moram to reći...

**Moraliziranje**

- Bili bismo tako ponosni na tebe, ali sada smo razočarani jer nisi...
- Mama je stvarno tužna jer ste tako zločesti.
- Tisuće je gladne djece koja bi ovo željela pojesti.
- Jednom lažljivac, uvijek lažljivac...

**Davanje savjeta i uspoređivanje**

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