

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

U nastavku su prikazani različiti primjeri destruktivnih poruka. Promatrajte svoje komunikativno ponašanje tokom jedne sedmice. Svaki put kada koristite jedan od sljedećih izraza tokom razgovora sa svojim djetetom, povucite crtu odmah iza te rečenice.

#### **Naređivanje, zahtij**

- Moraš da...
- Hajde, pripremi se!
- Kaži zdravo!
- Lijepo se ponašaj...

#### **Prekorijevanje, opominjanje, prijećenje**

- Uvijek to radiš.
- Nikad ne radiš.
- Ako ne ..., onda...
- Kada konačno?!
- Koliko puta moram to da ti kažem...

#### **Moralisanje**

- Bili bismo tako ponosni na tebe, ali sada smo razočarani, jer nijesi...
- Mama je zaista tužna jer si tako pogan.
- Postoji na hiljade gladne djece koja bi voljela da ovo pojedu.
- Jednom lažljivac, uvijek lažljivac...

#### **Davanje savjeta i upoređivanje**

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