

### **Тренинг<sup>1</sup>:**

У наставку су вам дати различити примери деструктивних порука. Посматрајте своје навике у комуникацији наредних седам дана. Сваки пут када користите неких од следећих израза док разговарате са својим дететом, допишите линију у наставку реченице.

#### **Командовање, наређивање**

- Мораш да...
- Хајде, крени...
- Реци здраво...
- Буди добар/ра...

#### **Презирање, опомена, претња**

- Увек мораш да...
- Никада не...
- Ако то не... онда ће...
- Када ћеш напокон...
- Колико пута треба да ти кажем да...

#### **Моралисање**

- Толико смо желели да будемо поносни на тебе, али смо разочарани јер ниси...
- Мама је тужна јер си безобразан.
- Има хиљаду деце која би радо ово јела.
- Једном лажом, увек лажов...

#### **Саветовање и поређење**

- Да сам на твом месту, ја бих...
- Родитељи друге деце би...
- Твоја сестра увек среди собу.
- Сви се слажемо са тим. Али ти...