

5.2. gyakorlat: Mérgező üzenetek a gyermekeddel való kapcsolatodban

Idézd fel, milyen érzést ébresztett benned, amikor a gyermeked olyan vádakat és szemrehányásokat fogalmazott meg veled szemben, amiket te mérgező üzenetek hatásának tulajdonítottál. Hogyan szoktál reagálni ilyen esetben, és az mennyire produktív? Az alábbi üres helyre, egy naplóba vagy jegyzetfüzetbe foglald össze a gondolataidat. Ez segíteni fog számodra abban, hogy a mérgező üzenetek hatására adott válaszaid a megfelelő formát öltse. Egyúttal megadja a fejlődés lehetőségét is. Ha egynél több gyermeknek vagy szülőtársra, akkor esetleg minden gyermeked kapcsán külön-külön akarod elvégezni ezt a feladatot.

Általában milyen érzést kelt bennem, amikor a gyermekem olyan dolgokat mond vagy tesz, melyek a volt partnerem mérgező üzeneteire utalnak:

Általában hogyan reagálok, és ez mennyire bizonyul termékenynek egy 1-től 10-ig terjedő skálán?
