

**5.3. gyakorlat: Olyan esetek, amikor a gyermeked szavai vagy tettei arra utalnak, hogy a volt partnered mérgező üzeneteket fogalmaz meg rólad**

Idézz fel olyan eseteket, amikor egyértelművé vált számodra, hogy a gyermeked mérgező üzeneteket kap rólad. (Lehet, hogy most vissza szeretnél lapozni a jelen fejezet első két gyakorlatához.) Hogyan reagáltál? Nézd meg, hogy meg tudsz-e határozni olyan válaszokat és reakciókat, amelyek révén erősítheted és gazdagíthatod a gyermekeddel ápolt kapcsolatokat. Ha egynél több gyermeknek vagy szülő társaságának, akkor esetleg minden gyermek esetében külön-külön kérdőívet akarsz kitölteni.

Mit mondott vagy tett a gyermeked	A gyermeked érzelmei	A te reakciód a gyermeked tetteire	A reakciód megfelelő volt?	Mit tehetsz másképpen a következő alkalommal?
<i>Példa: Azzal vádolt, hogy elloptam a főiskolai tandíjára szánt pénzt.</i>	Szomorúság, harag	<i>Azt mondtam, hogy a volt partnerem hazudozó, és dühös lettem a gyermekemre azért, mert olyasmivel vádol, amit nem tettem.</i>	<i>Nem – és is feldühödtem, és hangosan veszekedtünk.</i>	<i>A gyermekem érzéseire fogok figyelni ahelyett, hogy hagyjak magam legyűrni a saját érzelmeim által.</i>

<b>Mit mondott vagy tett a gyermeked</b>	<b>A gyermeked érzelmei</b>	<b>A te reakciód a gyermeked tetteire</b>	<b>A reakciód megfelelő volt?</b>	<b>Mit tehetsz másképpen a következő alkalommal?</b>

<b>Mit mondott vagy tett a gyermeked</b>	<b>A gyermeked érzelmei</b>	<b>A te reakciód a gyermeked tetteire</b>	<b>A reakciód megfelelő volt?</b>	<b>Mit tehetsz másképpen a következő alkalommal?</b>