

7.2. gyakorlat: Hogyan reagálj, amikor keresztneveden említenek

Annak érdekében, hogy reakciód eredményességét lemérd, az alábbi táblázat segítségével készíts összesítést arról, hogy a gyermeked hányszor említ téged a keresztneveden, arra hogyan reagálsz, és hogy mi történik ez után.

Dátum és körülmények	Reakciód	Eredmény
<i>Például: A boltban voltunk és Jakab azt mondta: Tamás, nem tetszik az ing, amit kiválasztottál nekem. Majd anyu vesz nekem egyet.</i>	<i>Nagyon rosszul esett nekem, és a nap hátralevő részében nagyon levert voltam. Nem tudtam lerázni magamról az érzést, hogy a helyzetem reménytelen.</i>	<i>Jakab teljes önelégültséggel élvezte levertségemet, és hallottam, ahogy anyjával beszélve rólam suttog. Azt hiszem, vesztesnek nevezett.</i>

Dátum és körülmények	Reakció	Eredmény