

8.3. gyakorlat: Milyen áldozatokat hozott a gyermeked a volt partneredért?

Próbáld meg számba venni azokat az áldozatokat, melyeket gyermeked annak érdekében hozott, hogy kedvére tegyen volt partnerednek és kielégítse őt. Feladott-e például gyermeked hobbit, barátokat ezért, felvett-e ellenszenves személyiségjegyeket, vagy hazudik-e önmagának valamilyen jelentőségteljes dologban? Az alábbi táblázat első oszlopában sorold fel az általa hozott áldozatokat. A táblázat második oszlopába írd le azt, hogy véleményed szerint ez milyen hatással van a gyermekedre. Ha egynél több gyermeknek vagy szülőtársa, akkor lehet, hogy a gyermekekre külön-külön szeretnéd kitölteni ezt a táblázatot.

Milyen áldozatot hozott a gyermeked?	Milyen hatással van ez rá?

Segíthet, ha előveszed és újraolvasod ezt a táblázatot olyankor, amikor nagyon haragszol a gyermekedre vagy nagyon ingerült vagy miatta. Ha a fentieket észben tartod, akkor képes leszel gyermeked árulására is együttérzéssel, morális integritásod megtartásával reagálni.