

Złe słowa

- jak mogłaś/eś mi to zrobić?
- przez ciebie nie spałam całą noc
- jesteś wyrodnym dzieckiem, nic nie robisz w domu
- teraz ja zaprowadzę porządek
- ciągle czegoś od nas żadasz, a nic nie dajesz w zamian
- musisz się zmienić, tak dalej być nie może
- jestem twoim rodzicem i musisz mnie słuchać
- zachowujesz się okropnie, co ludzie na to powiedzą?
- jeśli wobec innych będziesz się zachowywać tak, jak wobec mnie, to nigdy nie znajdziesz sobie przyjaciół

DRODZY RODZICE, są dobre i złe słowa

Dobre słowa

- martwię się o ciebie
- czuję się bezradna, bo widzę, że coś jest nie tak, a nie wiem, jak mogę ci pomóc
- chciałabym, żebyś pomogła mi w domowych obowiązkach
- czy mógłbyś mi pomóc?
- czuję się za ciebie odpowiedzialna, ale nie chcę ci niczego narzucać
- możemy ustalić wspólnie, co zmienić, żeby było lepiej i dla ciebie, i dla nas

- teraz nie mogę się na to zgodzić
- przykro mi, ale muszę ci odmówić
- powiedz, czego od nas oczekujesz i spróbuj też wysłuchać naszych oczekiwań, może wszyscy spróbujemy coś zmienić, żebyśmy mogli się dogadać
- może zastanowimy się wspólnie, jak rozwiązać ten problem
- nie rozumiem, dlaczego się tak zachowujesz
- zamiast się zachowywać w ten sposób, powiedz mi, o co chodzi
- widzę, że jesteś zła – czy jesteś zła na mnie czy też z jakiegoś innego powodu?