

Մտածիր ծնողներիդ սահմանած կանոնների մասին

Այս գրառումների էջի օգնությամբ մտածիր այն կանոնի մասին, որին դժվարանում ես հնազանդվել։
Քո գրառումները կարող են օգնել քեզ, երբ զրուցես ծնողներիդ հետ։



▶ Ինչո՞ւ այդ կանոնը քեզ դուր չի գալիս։

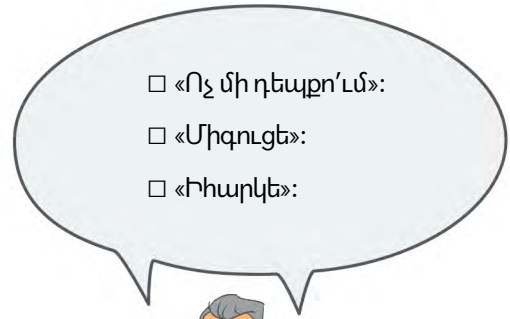
▶ Այդ կանոնում կա՞ որևէ բան, որին դու կարող ես համաձայնել։

▶ Քո կարծիքով՝ ծնողներիդ ինչո՞ւ են սահմանել այդ կանոնը։

▶ Կա՞ մի բան, որը քո կարծիքով՝ նրանք հաշվի չեն առել այդ կանոնը սահմանելիս։ Եթե այո, ապա ի՞նչ։

▶ Ի՞նչը կցանկանայիր, որ փոխվեր այդ կանոնում:

**Եթե ծնողներիդ խնդրեիր,
որ փոփոխեին այդ կանոնը,
քո կարծիքով՝ ի՞նչ
կպատասխանեին նրանք:**



▶ Քո կարծիքով՝ ինչո՞ւ նրանք այդպես
կարծազանքեն:

▶ Ի՞նչ կարող ես անել, որ նրանք
չանհանգստանան, նույնիսկ եթե
դրա համար ժամանակ պահանջվի:
(Հուշում: Գործերը խոսքերից
արդյունավետ են):

▶ Քո կարծիքով՝ ի՞նչն է ծնողներիդ
ամենից շատ անհանգստացնում:

▶ Պատկերացրու՝ ծնող ես և դեռահաս
երեխա ունես: Նմանատիպ կանոն
կսահմանե՞ս: Եթե այո, ապա ի՞նչ
կանոն և ինչո՞ւ:

ՈՐՔԱՆ ԵՆ ԾՆՈՂՆԵՐԴ ՎՍՏԱՂՈՒՄ ՔԵԶ

Վստահությունը ձեռք են բերում:
Նշիր, թե ինչ բաներ ես արել,
որոնց պատճառով ծնողների սկսել
են ավելի քիչ վստահել քեզ:



Նշիր, թե ինչ բաներ ես արել, որոնց
շնորհիվ ծնողների սկսել են ավելի
շատ վստահել քեզ:



**Քո «վատահույության գանձանակը»
այնքան լի՞քն է, որ կարողանաս
այս հարցի մասին խոսել
ծնողներիդ հետ:**



**Եթե կարծում ես, որ
«վատահույության գանձանակ»
բավականաչափ լցված չէ, ի՞նչ
կարող ես անել, որ լցնես այն:**

ԱՌԱՋԱՐԿ: Ցույց տուր ծնողներիդ քո լրացրած
գրառումների էջը և նրանց հետ զրուցելիս
քննարկիր այնտեղ նշվածները:

Ծնողներիդ հետ զրուցելիս հիշիր
աստվածաշնչյան հետևյալ խորհուրդը. «Մեղմ
պատասխանը հեռացնում է ցատումը, բայց
ցավ պատճառող խոսքը բարկություն է
բորբոքում» (Առակներ 15:1):



ԳԻՏԵՒՐ ԱՐԴՅՈՔ: Այս վարժության մեջ
տեղ գտած սկզբունքները կարող են նաև
օգնել քեզ, երբ զրուցես գործատիրոջդ հետ
աշխատանքային կանոնների մասին:

«Կանոններին հնազանդվելը նման է բանկին
պարտքը վճարելուն: Եթե ժամանակին
«վճարես», քեզ ավելի շատ կվստահեն»
(«Երիտասարդների հարցերը. գործնական
խորհուրդներ», 2-րդ հատոր):