

9 изрази, които могат да променят комуникацията с нашите пораснали деца

Понякога не липсва любов. Липсват ни думите, с които да я покажем.
Ето 9 изрази, които създават повече близост, доверие и спокойствие:

1

Вместо:

"Аз ти казах, че така ще стане..."

Опитай с:

"Разбирам, че това е твоят избор. Ако имаш нужда от мен, аз съм тук."

-> Показва: "Вярвам ти, дори когато мислим различно."

2

Вместо:

"Защо не ме послуша?"

Опитай с:

"Разкажи ми как ти го виждаш."

-> Отваря разговор, вместо защита.

3

Вместо:

"Притеснявам се за теб, трябва да направиш..."

Опитай с:

"Имам своите притеснения, но вярвам, че ще намериш своя начин."

-> Споделяш чувството си, без да поемаш управлението на живота му.

4

Вместо:

"На твое място аз бих..."

Опитай с:

"Искаш ли да чуеш моето мнение или просто имаш нужда да те изслушам?"

-> Показва уважение към неговата зрялост.

5

Вместо:

"Ти вече не ми обръщаш внимание."

Опитай с:

"Липсва ми близостта с теб. Ще се радвам, когато имаме време един за друг."

-> Говориш за своята нужда, без обвинение.

6

Вместо:

"Не разбирам защо правиш така."

Опитай с:

"Може би го виждаме различно, но искам да разбера твоята гледна точка."

-> Създава мост между два различни свята.

7

Вместо:

"Трябва да мислиш за бъдещето."

Опитай с:

"Вярвам, че имаш силата да се справиш с това, което идва."

-> Даваш подкрепа, а не страх.

8

Вместо:

"След всичко, което съм направила за теб..."

Опитай с:

"Обичам те и ми е важно да имаме връзка, в която и двамата се чувстваме добре."

-> Премества разговора от вина към любов.

9

Вместо:

Когато просто искаш да покажеш любов, кажи:

Опитай с:

"Не е нужно винаги да сме съгласни. Важното за мен е да знаеш, че те обичам и вярвам в теб."

-> Това е езикът на зрялата родителска любов.