

Cuvinte descurajatoare: Comunicare care alieneaza !

" Nu vrei sa-i spui copilului tau astfel de cuvinte, si nici oricui altcuiva !". Iata doar cateva din cuvintele sau frazele care descurajeaza.

- * Timpitule!
- * Prostule!
- * Lenesule!
- * Nebunule
- * Bolnavule
- * Taca-ti gura!
- * Neajutoratule
- * sa-ti fie rusine
- * Nu fi copil.
- * Nu mai boci.
- * Fii dragut. (ofera copilului mesajul ca nu este dragut.)
- * Hai, lasa-ma sa fac eu asta.
- * Grabeste-te.
- * Taci din gura
- * Fii atent.
- * De ce nu poti lua note asa cum ia sora ta mai mare?
- * Platesc atat de mult pentru edcatia ta. Si acum asa note proaste!
- * De ce te duci la scoala, doar ca sa-ti mananci pachetul?"

Este usor de extins aceasta lista a cuvintelor si a frazelor descurajatoare, de fapt atat de usor, incat putem trage concluzia ca mare parte a limbajului pe care il utilizam in comunicare este in mod neconstient descurajator, deprimant, pe alocuri violent si alieneaza viata, impiedicandu-ne astfel in stabilirea unui sentiment al comuniunii si a conexiunilor empaticice intre noi. Mare parte din ceea ce ne spunem unii altora este foarte judicativ, si dupa cum stim , nimanui nu-i place sa fie judecat. Decat sa blocam dialogul cu partenerul de discutie oferindu-i sfaturi , mai bine sa ascultam empatic fara sa judecam pana cand conexiunea a fost stabilita. Odata conexiunea stabilita, daca cealalta parte doreste sfaturi, putem face o cerere pentru a afla daca doreste sau nu sa asculte ceea ce noi avem sa-i oferim. Si daca esti de partea care primeste un sfat, cum se intampla de obicei, decat sa te superi, mai bine il privesti din punctul de vedere al celeilalte persoane, ca a vrut sa isi indeplineasca o nevoie proprie, aceea de a fi de folos. Si inca un lucru despre sfat, „ Este pe gratis, si nu esti obligat sa il accepti!”