

બાળકો માટે યોગ્ય કરવું
2023



5
માંથી
3

તમારી જાત માટે બોલો

જ્યારે તમારે કંઈક માંગવાની જરૂર હોય, ત્યારે તમારી જાત માટે બોલવાનું મદદરૂપ થઈ શકે છે. આનો અર્થ એ છે કે અન્ય વ્યક્તિ શું કરશે તમે તે ઈચ્છો તેના બદલે, તમે કેવું અનુભવો છો એ કહેવું અને તમને શું જોઈએ છે તેના વશિ સ્પષ્ટ હોવું.



તમારી જાત માટે બોલો

તમે કેવું અનુભવો છો તે વશિ વાત કરવા માટે 'હું' કથનનો ઉપયોગ કરો.

'જ્યારે બાળકો ઘરે આવે, અને તેઓએ તેમનું હોમવર્ક ન કર્યું હોય ત્યારે હું અસહજ અનુભવું છું...'

તે શા માટે મહત્વનું છે તે સમજાવો. '... કારણ કે તે પછી તેઓ સારું કામ ન કરી શકે એ રીતે થાકી ગયા હોય છે.'

તમને શું જોઈએ છે તે વશિ સ્પષ્ટ થાઓ.

'હું આભારી હોઈશ જો આપણે બંને, બાળકો આપણી સાથે હોય ત્યાર માટે, હોમવર્કનો સમય નક્કી કરી શકીએ.'