



2 من 5

شاهد الأمر بشكل مختلف

ستكون هناك أوقات
تحتاج فيها أنت
وشريكك السابق إلى
وضع اختلافاتكما جانبًا
والنظر إلى الأمور من
وجهة نظر طفلكما. قد
يكون هذا صعبًا، لكن
الأمر لا يتطلب منكما
سوى رؤية الأمر بشكل
مختلف والبدء في
إجراء تغيير.



شاهد الأمر بشكل مختلف

استخدم عبارة "أنا" للتحدث عما تريده:
"أود حقاً أن تزور جدتك".

انظرا إلى الأمر من وجهة نظر الشخص الآخر:
"أنا متأكد من أن والدتك تفعل ذلك أيضاً".

أعد صياغة الموقف:
"ربما تحاول إنجاز الأمر عندما يكون ذلك أفضل".

اعرض حلاً:
"هل تريدني أن أتحدث إليها، ونرى ما يمكننا حله؟"