



۳. استفاده درست از دستور و جایگزین های آن

دستور درست ، دستوری است که :

- **روشن باشد**؛ نگوئیم: از تو انتظار بیشتری داشتیم؛
دقیقا بگوئیم چه انتظاری

- **کوتاه باشد**؛ نگوئیم: مگر قرار نبود وقتی از مدرسه

آمدی ، لباسهایت را جمع کنی ... بگوئیم : عزیزم لباسهات

- **توضیحات اضافه ندهیم**؛ نگوئیم : پس من تا نیم ساعت دیگه

میام ، باید اتاقت...

- **گاه به جای دستور، احساسمان را بگوئیم**؛ بگوئیم :دوست ندارم ، لباسهایت را

روی زمین بریزی

- **گاه به جای دستور، پرسشگر باشیم و همراه**؛ بگوئیم: مسواک زدی؟ بیا با هم مسواک بزنیم

- **گاه به جای دستور، توصیف گر باشیم و صبور**؛ نگوئیم: در حمام اینقدر آب نریز؛ بگوئیم: آب تشت سر رفت. و از آنجایی که بلافاصله به حرف نمی کند، باید صبور باشیم

- **بگوئیم این کار را نکن و نگوئیم این کار را نکن**؛ روی مبل می پرد؛ نگوئیم : نپر ؛ بگوئیم : بیا روی بالش، بپر

- **به جای دستور صریح ؛ بگوئیم، رفتارش خطاست**؛ نگوئیم دیگر نباید عروسکت را پرت کنی. بگوئیم: عروسک رو که پرت نمی کنی. توپ رو پرت می کنی

- **همیشه دستور قاطع ندهیم**؛ و اینقدر این کلمات را به کار نبریم :بنشین ؛ بیا ؛ زود ؛ باید...

- **گاه به جای دستور، پیشنهاد دهیم**؛ نگوئیم زود از روی میز بیا پایین؛ بگوئیم: خودت میای پایین یا من پیام تا پیری توی بغلم

- **به همراه دستور بار هیجانی درست نکنیم**؛ نگوئیم: اتاقت را تمیز کن مهمان داریم. اگر مجبوریم، بار هیجانی را بگوئیم؛ ابتدا بار هیجانی را بگوئیم و بعد دستور را