

Моя роль

Опишите роль нового взрослого без замены родителя и контроля.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что я точно делаю?

Например: Уважаю правила дома.

Что не забираю?

Например: Место мамы или папы.

Где могу помочь?

Например: Спросить про ужин или дорогу.

Где нужна пауза?

Например: В воспитательных наказаниях.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Доступный контакт

Выберите маленькое общее дело без требования близости.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какое общее дело?

Например: Купить продукты по списку.

Сколько длится?

Например: 15 минут.

Что не спрашивать?

Например: Любишь ли ты меня?

Как завершить?

Например: Спасибо, дальше сам решай.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Разговор с партнёром

Согласуйте границы роли до спора с ребёнком.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что меня тревожит?

Например: Я не понимаю свою роль.

Какая просьба?

Например: Договоримся о правилах.

Что решает родитель?

Например: Наказания и школа.

Что могу я?

Например: Быть спокойным взрослым рядом.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.