

Факты и влияние

Отделите наблюдаемые факты от догадок о зависимости.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что произошло?

Например: Не пришёл домой до утра.

Кто пострадал?

Например: Ребёнок слышал ссору.

Что не знаю?

Например: Сколько именно пил.

Что видно точно?

Например: Пропустил работу.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Разговор не в пик

Подготовьте фразу для спокойного момента, не для скандала.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда говорить?

Например: Когда трезв и безопасно.

С чего начать?

Например: Я вижу пропуски и ссоры.

Что предложить?

Например: Записаться на консультацию.

Что не делать?

Например: Не спорить ночью.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Граница семьи

Определите помощь, которая не превращается в спасательство.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что больше не покрываю?

Например: Не звоню начальнику за него.

Что защищаю?

Например: Сон и безопасность ребёнка.

Кому звонить?

Например: Специалисту или группе помощи.

Что при угрозе?

Например: Уходим в безопасное место.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.