

# Факты и влияние

Отделите наблюдаемые факты от догадок о зависимости.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

## 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.

---

---

---

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

# Разговор не в пик

Подготовьте фразу для спокойного момента, не для скандала.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

## 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.

---

---

---

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

# Граница семьи

Определите помощь, которая не превращается в спасательство.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

## 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.

---

---

---

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.