

Один эпизод

Замените общий приговор точным описанием события.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что случилось?

Например: Накричала из-за сока.

Что сделал ребёнок?

Например: Разлил стакан.

Что сделал взрослый?

Например: Сказала резкие слова.

Что можно исправить?

Например: Извиниться и вытереть вместе.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Извинение ребёнку

Соберите признание ошибки без просьбы утешать взрослого.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что признать?

Например: Я накричала.

Что не добавлять?

Например: Ты меня довёл.

Что сказать дальше?

Например: Так нельзя говорить с тобой.

Что попросить?

Например: Давай возьмём тряпку.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Условия срыва

Найдите бытовые условия, которые стоит изменить заранее.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что было до срыва?

Например: Голод и спешка.

Что убрать?

Например: Телефон за ужином.

Что добавить?

Например: Пять минут паузы.

Когда проверить?

Например: После трёх вечеров.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.