

Приватность или риск

Разделите обычное уединение и признаки небезопасности.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что обычно?

Например: Закрывает дверь после школы.

Что тревожит?

Например: Не ест и не спит.

Что проверить?

Например: Безопасность и самочувствие.

Что не делать сразу?

Например: Обыск телефона.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Три первые фразы

Подберите короткий вход для усталости, злости и риска.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Если усталость?

Например: Вижу, день тяжёлый.

Если злость?

Например: Я рядом, не буду давить.

Если риск?

Например: Мне важно знать, ты в безопасности?

Что убрать?

Например: Хватит драматизировать.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Ремонт контакта

Вернитесь после нажима без требования немедленного отчёта.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что признать?

Например: Я давил вопросами.

Что предложить?

Например: Поговорить после ужина.

Что спросить?

Например: Как тебе удобнее?

Что не требовать?

Например: Полный отчёт сразу.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.