**Тема: Привязанность и удержание границ: специфика детей-сирот**

**Чек-лист «Здоровая привязанность: как экологично удержать границы»**

|  |  |
| --- | --- |
| В общении с подростком вы проявляете твёрдость и последовательность в своих решениях |  |
| У вас есть правила общения с подростком, которые вы заранее обсудили |  |
| При нарушении правил общения вы спокойно и конструктивно проговариваете, о чём вы договаривались в общении |  |
| Вы обсуждаете, что можно и нельзя делать подростку во взаимодействии с вами |  |
| Вы обсуждаете, что можно и нельзя делать подростку во взаимодействии с ним самим |  |
| Вы можете распознать, когда подросток пытается вами манипулировать |  |
| Вы можете спокойно и конструктивно донести подростку, что вы не поддаётесь на манипуляции и намерены придерживаться договорённостей с ним |  |
| Вы умеете выразить свои эмоции и при этом не обвинять или критиковать собеседника |  |
| Вы умеете быть искренним и открытым при обсуждении личных тем, но заранее знаете, чем готовы и не готовы делиться |  |
| Вы открыто проговариваете просьбы к подростку |  |
| У вас есть временные рамки для общения с подростком |  |
| Вы придерживаетесь обещаний или предупреждаете, что не сможете их выполнить, и объясняете почему |  |

Если вы отметили более восьми реакций, как «да», вы отлично умеете выстраивать личные границы и формировать здоровую привязанность.