

## ○ | ○ Чек-лист «Нарушают ли родители ваши личные границы?»

Посчитайте количество вопросов, на которые вы ответили утвердительно. Больше трех положительных ответов говорят о том, что вам нужно уделить внимание личному пространству. Но даже, если вы ответили «да» всего один раз, но этот пункт вас тревожит, обязательно обдумайте причины собственной уязвимости и досягаемости. Любой из перечисленных моментов можно исправить своими силами. Как это сделать — читайте в статье.

- Родители могут позвонить мне вечером, и я отвечаю.
- Родители могут написать мне в любое время суток.
- Родители обижаются, когда я не отвечаю им достаточно быстро.
- Родители пишут мне в социальных сетях комментарии личного характера, словно мы друзья.
- Родители отправляют мне заявки на добавление в друзья в социальных сетях.
- Родители называют меня по имени без отчества.
- Родители знают, где я живу, чем я занимаюсь в свободное время и другую личную информацию, которую используют в разговорах со мной.
- Родители пытаются надавить на меня при решении вопросов.
- Родители обсуждают со мной свою жизнь, которая не касается школы.
- Родители при встрече на улице сразу начинают обсуждать волнующие их вопросы, даже если видят, что я тороплюсь.
- Родители в разговоре могут перейти на личности.
- Родители обращаются ко мне по любым самым мелким вопросам, которые ребёнок может решить самостоятельно.