

## Формула разговора

Я чувствую \_\_\_ (слово из списка чувств)

в связи с \_\_\_ (событие или поведение)

потому что \_\_\_ (принцип, ценность или правило).

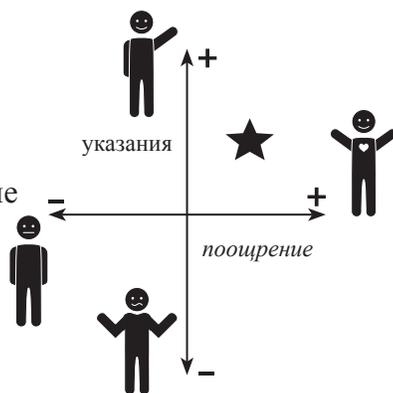
Список чувств (сверху)



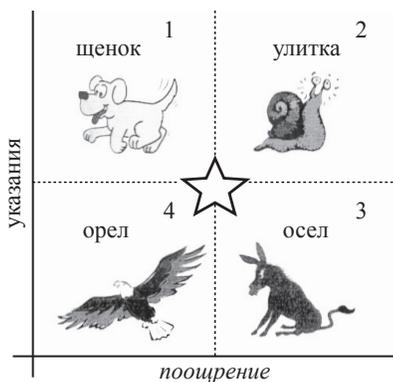
## Удобное руководство



## Урок алгебры часть 1: поведение родителей или родительские стили



## часть два: поведение детей или этапы обучения/ этапы жизни



## Our Tools (Наши инструменты)

Наша миссия: способствовать развитию заботливой, честной и уважительной коммуникации в обществе, начиная с семьи.

3/2020

## Parents Forum – повестка дня

### Знакомство

1. Что вам нравится в вашей семье?
2. Что вас беспокоит в связи с вашей семьей?
3. Как вы выражаете свою обеспокоенность члену семьи?  
Как вы просите и даете советы и/или оказываете помощь в семье и сообществе?

### Организация

4. Какие ценности у вашей семьи?
5. Какие правила у вашей семьи?

### Серьезные вопросы

6. Что происходит, когда кто-то присоединяется к вашей семье?
7. Что происходит, когда кто-то покидает вашу семью?

### Рассказ об изменениях

8. С какими изменениями вы сталкивались в последнее время?  
Какие изменения вы ожидаете в будущем?

# Я чувствую... по поводу... потому что...

<b>A</b>		dominated	доминируемый	inferior	подчиненный	<b>R</b>	
abandoned	покинутый	doubtful	вызывающий сомнения	infuriated	разозлившийся	refreshed	свежий
accepted	принятый	<b>E</b>		inhibited	замкнутый	regretful	сожалеющий
adamant	решительный	eager	готовый	insecure	незащищенный	rejected	отторгнутый
affectionate	ласковый	ecstatic	исступленный	insincere	неискренний	relaxed	расслабленный
<b>afraid</b>	боящийся	elated	ликующий	inspired	вдохновленный	relieved	освобожденный
agonized	мучительный	electrified	электрифицированный	intimidated	запуганный	remorseful	полный сожаления
alarmed	тревожный			involved	участвующий	<b>S</b>	
alienated	отчужденный	embarrassed	ощущающий стыд	isolated	изолированный	<b>sad</b>	грустный
ambivalent	двойственный	empty	пустой	<b>J</b>		satisfied	удовлетворенный
<b>angry</b>	сердитый	enchanted	зачарованный	jealous	ревнивый	scared	напуганный
annoyed	раздраженный	energetic	энергичный	joyous	радостный	separate	отдельный
anxious	обеспокоенный	envious	завидующий	<b>L</b>		settled	урегулированный
apathetic	апатичный	evasive	стараящийся избежать	lazy	ленивый	sexy	сексуальный
appreciated	оцененный			left out	оставленный за бортом	shocked	шокированный
astounded	пораженный	evil	злой	lonely	одинокий	shy	скромный
attractive	привлекательный	exasperated	выведенный из себя	lovable	достойный любви	silly	дурацкий
awed	внушающий почтение	excited	увлеченный	loving	любящий	sluggish	медлительный
	странный	exhausted	уставший	loyal	лояльный	special	особенный
<b>B</b>		exhilarated	веселый	<b>M</b>		strained	перегруженный
bad	плохой	<b>F</b>		manipulated	подвергнутый манипуляции	stunned	ошеломленный
beaten	побитый	fearful	испытывающий страх	miserable	жалкий	stupid	глупый
beautiful	красивый	flustered	возбужденный	misunderstood	непонятый	sure	уверенный
betrayed	преданный	foolish	глупый	<b>N</b>		<b>T</b>	
bewildered	озадаченный	frantic	неистовый	needy	нуждающийся	tempted	соблазненный
bitter	горький	free	свободный	nervous	нервозный	tense	напряженный
blissful	блаженный	friendless	не имеющий друзей	<b>O</b>		threatened	под угрозой
bold	смелый	frightened	напуганный	odd	странный	thwarted	отверженный
bored	скучающий	frustrated	разочаровавшийся	opposed	встречающий сопротивление	tired	усталый
brave	смелый	<b>G</b>		optimistic	оптимистичный	torn	разорванный
burdened	загруженный	glad	радостный	outraged	разъяренный	touchy	обидчивый
<b>C</b>		good	хороший	overlooked	незамеченный	trapped	пойманный в ловушку
cared for	объект заботы	grateful	благодарный	overwhelmed	переполненный	troubled	беспокойный
comfortable	удобный	gratified	довольный	<b>P</b>		<b>U</b>	
concerned	озабоченный	greedy	жадный	panicked	паникующий	unappreciated	неоцененный
confident	уверенный	guilty	виновный	paranoid	параноидальный	uncertain	неуверенный
<b>confused</b>	смущенный	gullible	легковерный	peaceful	мирный	undecided	не принявший решения
connected	связанный	<b>H</b>		persecuted	преследуемый	uneasy	смущенный
cowardly	трусливый	happy	счастливый	petrified	окаменевший	unsettled	неустойчивый
creative	творческий	hateful	полный ненависти	pleasant	приятный	uptight	скованный
curious	любопытный	helpful	готовый помочь	pleased	довольный	used	использованный
<b>D</b>		helpless	беспомощный	possessive	собственнический	<b>V</b>	
deceitful	склонный к обману	homesick	скучающий по дому	preoccupied	занятый	violent	склонный к насилию
defeated	потерпевший поражение	honored	заслуженный	pressured	находящийся под давлением	vivacious	жизнерадостный
		hopeful	полный надежды	<b>Q</b>		vulnerable	уязвимый
dejected	удрученный	hopeless	безнадежный	quarrelsome	склочный	<b>W</b>	
delighted	восхищенный	horrible	отвратительный	quiet	тихий	wonderful	чудесный
dependent	зависимый	hostile	враждебный			worried	обеспокоенный
depressed	в депрессии	hurt	страдающий				
deprived	лишенный	hysterical	истеричный				
desperate	отчаявшийся	<b>I</b>					
destructive	разрушительный	ignored	игнорируемый				
determined	решительный	immobilized	иммобилизованный				
devoted	преданный	impatient	нетерпеливый				
different	другой	imposed upon	под впечатлением				
diminished	умаленный	impressed	находящийся под впечатлением				
disappointed	разочарованный						
discontented	недовольный	inadequate	неадекватный				
<b>disgusted</b>	вызывающий отвращение	incompetent	некомпетентный				
		inconsistent	несогласованный				
disrespected	неуважительный	in control	контролирующий				
distracted	отвлеченный	indecisive	нерешительный				
distraught	смятенный	independent	независимый				
disturbed	взволнованный	infatuated	ослепленный				
divided	разделенный						

Читайте историю Parents Forum в книге «*Когда слушаешь сердцем*» настольное пособие для родителей и их союзников в глобальном обществе.

Третье печатное издание можно приобрести на Amazon, заказать в местном книжном магазине или приобрести в формате электронной книги или аудиокниги на сайте eBookIt.com.

[www.parentsforum.org](http://www.parentsforum.org)



ParentsForumGlobal