

**Встать пораньше и приготовить  
вкусный завтрак для всей  
семьи**

**Отложить телефон и вместе  
посмотреть фильм/сыграть  
в настольную игру/обсудить  
семейные дела**

**Сказать: «Я тебя люблю»  
просто так**

**Отнестись с юмором к мелкой  
оплошности (разбилась  
тарелка – сказать: «На  
счастье!», сел после стирки  
любимый свитер – давай  
перешьём его для собаки и пр.)**

**Обратить внимание  
на то, что, например,  
мама/сестра/бабушка/жена  
сегодня прекрасно выглядит**

**УКРЕПЛЯЕТ  
ОТНОШЕНИЯ**

**Сказать: «Какая у тебя немодная шапка!»**

**Играть в компьютерную игру, пока другой член семьи занимается уборкой**

**Поставить ультиматум: либо сделаешь, как я хочу, либо я обижусь**

**Притвориться, что плохо себя чувствуешь, чтобы не выполнять своё обещание**

**Перекидывать ответственность за свои поступки на других членов семьи, например, разбив чашку, сказать маме, что это сделала сестра.**

**РАЗРУШАЕТ  
ОТНОШЕНИЯ**