



Obowiązki bez awantury - moje ustalenia

ARKUSZ TESTU 7-DNIOWEGO

PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

1

Jeden obowiązek, który biorę na siebie przez 7 dni:

2

Stała pora albo moment dnia, kiedy go wykonuję:

3

Co oznacza wykonanie go do końca?

4

Jeden obowiązek dziecka, który będę prowadził bez przejmowania:

5

Jak wygląda ten obowiązek w trzech prostych krokach?

6

Zdanie, którego użyję zamiast poganiania lub pretensji:

7

Zdanie naprawcze, gdy wejdę zbyt ostro:



Codzienny zapis

OBOWIĄZKI | DNI 1-7

Zaznacz pole po zakończeniu dnia. W ostatniej kolumnie zapisz jedno zdanie.

Dzień	Zrobiłem swoją część	Dałem jasny krok	Nie przejąłem zadania za dziecko	Domknąłem bez awantury	Jedno zdanie obserwacji
1	☐	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	☐	



Po siedmiu dniach

PODSUMOWANIE TESTU | CZĘŚĆ 1

1

Czy wybrany obowiązek był bardziej przewidywalny?

2

Czy robiłem swoją część bez przypominania?

3

Czy dziecko wiedziało, jaki jest najbliższy krok?

4

Czy mniej poganiałem, kontrolowałem albo narzekałem?

5

Czy częściej prowadziłem obowiązek, zamiast przejmować go za dziecko?



Po siedmiu dniach

PODSUMOWANIE TESTU | CZĘŚĆ 2

6

Czy domykałem sprawę do końca: wykonanie, sprawdzenie, odłożenie?

7

Czy naprawiałem ostre wejście słowem i działaniem?

8

Co zauważyły dzieci?

9

Co o zmianie powiedziała żona, partnerka lub inni domownicy?

10

Co zostawiam jako stały element?
