**Szülői Én-állapotok**

**Irányító Szülő** (Mit mondok? Kinek?)

* Irányítok

……………………………………………………………………………………………………………

* Utasítok

……………………………………………………………………………………………………………

* Prédikálok

…………………………………………………………………………………………………………..

* Kioktatok

……………………………………………………………………………………………………………

* Fenyegetek

……………………………………………………………………………………………………………

* Ítélkezek

……………………………………………………………………………………………………………

* Tanácsolok

…………………………………………………………………………………………………………..

* Számon kérek

……………………………………………………………………………………………………………

**Gondoskodó Szülő** (Mit mondok? Kinek?)

* Dicsérek

……………………………………………………………………………………………………………

* Helyette vállalom

……………………………………………………………………………………………………………

* Együtt érzek

……………………………………………………………………………………………………………

* Aggodalmaskodom

……………………………………………………………………………………………………………

* Javaslok

……………………………………………………………………………………………………………

**Felnőtt Én-állapotok** (Mit mondok? Kinek?)

* Együttműködök

……………………………………………………………………………………………………………

* Véleményt mondok

……………………………………………………………………………………………………………

* Meghallgatok

…………………………………………………………………………………………………………..

* Konfliktust kezelek

……………………………………………………………………………………………………………

* Elismerek

……………………………………………………………………………………………………………

* Élményt megosztok

……………………………………………………………………………………………………………

* Együtt döntünk

……………………………………………………………………………………………………………