Boundary Scripts for Family and In-Laws

Short, respectful words you can adapt. Say them calmly, in private, and repeat the same words if needed.

Name: _____ Week of: _____

The four steps behind each script

1. Start with warmth or respect. 2. Say what is hard for you, briefly. 3. Ask for one specific change. 4. Say what will be better if it happens.

Situation	English	اردو
Unannounced visits	We love having you here. Weekday evenings are hard for us with work and the children. Could you call a day before? Then we can make proper time for you.	آپ کا آنا ہمیں بہت اچھا لگتا ہے۔ کام اور بچوں کی وجہ سے ہفتے کے دنوں میں شام کا وقت مشکل ہوتا ہے۔ کیا آپ ایک دن پہلے فون کر دیا کریں؟ پھر ہم آپ کے لیے اچھی طرح وقت نکال سکیں گے۔
Comments on weight or looks	I know you say it because you care. Comments about my weight hurt me, even when they are meant kindly. Can we talk about something else?	مجھے معلوم ہے آپ یہ فکر کی وجہ سے کہتے ہیں۔ میرے وزن کے بارے میں باتیں مجھے دکھ دیتی ہیں، چاہے نیت اچھی ہو۔ کیا ہم کسی اور بات پر بات کر لیں؟
Requests for money	I want to help where I can. This month I can give [amount], and not more, because we have bills and savings we have committed to. I hope you understand.	میں جہاں تک ہو سکے مدد کرنا چاہتا ہوں۔ اس مہینے میں [رقم] دے سکتا ہوں، اس سے زیادہ نہیں، کیونکہ ہمارے بل اور بچت کے وعدے ہیں۔ امید ہے آپ سمجھیں گے۔
Questions about having children	That is a private decision between the two of us. When there is news to share, you will be among the first to know.	یہ ہم دونوں کا ذاتی فیصلہ ہے۔ جب کوئی خوشخبری ہوگی تو آپ سب سے پہلے جاننے والوں میں ہوں گے۔
Advice on raising children	Thank you for the advice. For now we have decided to do it this way. If we need help, we will ask you first.	مشورے کا شکریہ۔ فی الحال ہم نے یہ طریقہ اپنانے کا فیصلہ کیا ہے۔ اگر مدد کی ضرورت ہوئی تو سب سے پہلے آپ سے پوچھیں گے۔
Saying no to an invitation	I can't come this time, and I'm sorry to miss it. Could I visit on [day] instead?	اس بار میں نہیں آ سکوں گا، اور مجھے اس کا افسوس ہے۔ کیا میں [دن] کو آ جاؤں؟
My own situation		

Tips: each partner speaks to their own parents where possible. Keep it short and kind; you do not need to win the argument. If voices rise, pause and come back later. A boundary is about what you will do, not about controlling others. If you ever feel unsafe at home, contact local emergency services.

The four steps follow the "DESC" approach to assertive communication (Bower and Bower, *Asserting Yourself*, 1976). Scripts and Urdu wording: sherjeelawan.com. Free worksheet from sherjeelawan.com by Dr. Malik Sherjeel Awan (PsyD). For personal use; not a diagnosis or a substitute for professional care. In an emergency call your local emergency number.