01 • Quando o corpo acelera



PAUSA

Solte as mãos e encontre o apoio dos pés.

PERGUNTE A SI

Qual é o primeiro sinal de que estou passando do meu limite?

DIGA

Estou irritada. Vou falar mais devagar.

FAÇA

Escolha uma ação segura antes de continuar a conversa.

02 • Quando penso “é de propósito”









03 • Quando estamos atrasados



PAUSA

Pare de dar várias instruções juntas.

PERGUNTE A SI

Qual é o próximo passo, só um?

DIGA

“Agora vamos pegar a mochila. Eu ajudo com o resto.”

FAÇA

Se puder, reduza uma etapa sem urgência.

ALÉM DO GRITO

Quando há choro.



PAUSA



PERGUNTE A SI



DIGA



FAÇA



05 • Quando alguém tenta bater



PAUSA

Interrompa a agressão com cuidado.

PERGUNTE A SI



DIGA



FAÇA

Afaste objetos perigosos e evite discutir culpa no auge da tensão.



06 • Quando o pedido vira grito

PAUSA

Pare a repetição e aproxime-se.

PERGUNTE A SI

A tarefa está clara e possível?



FAÇA

Ajudar a começar pode ser mais útil que explicar outra vez.

07 • Quando preciso dizer não

PAUSA

Defina o limite que consegue sustentar.

PERGUNTE A SI

Que alternativa real posso oferecer?



DIGA

Hoje não vamos comprar. Você pode ficar chateado.

FAÇA

Não prometa algo que não pretende cumprir.

08 • Quando quero comparar irmãos



PAUSA



PERGUNTE A SI



DIGA



FAÇA

Evite “seu irmão consegue” e papéis como o “difícil”.

09 • Quando o público pressiona

PAUSA | Volte sua atenção à segurança da criança.



FAÇA | Se necessário, vá com a criança para um lugar menos movimentado.

10 • Quando não tenho mais energia



PAUSA

Pare uma tarefa que pode esperar.



PERGUNTE A SI



DIGA



FAÇA

Se estiver sozinha, simplifique a rotina e mantenha supervisão segura.

11 • Quando já gritei

PAUSA

Interrompa a bronca e estabilize sua voz.

PERGUNTE A SI

Consigo assumir minha ação sem culpar meu filho?



DIGA

Eu gritei.
A responsabilidade é minha. Sinto muito.

FAÇA

Escute o impacto e faça uma mudança concreta.

12 • Quando a criança não coopera



PAUSA

Separe o limite da necessidade de concordância.



PERGUNTE A SI

Ela não quer, não entendeu ou não consegue neste momento?



DIGA

Você não quer parar. Vamos guardar juntos.



FAÇA

Você pode sustentar o cuidado sem ameaçar, humilhar ou retirar afeto.



Você pode sustentar o cuidado sem ameaçar, humilhar ou retirar afeto.

ALÉM DO GRITO

01 • Quando o corpo acelera



PAUSA
Solte as mãos e encontre o apoio dos pés.

PERGUNTE A SI
Qual é o primeiro sinal de que estou passando do meu limite?

DIGA
Estou irritada. Vou falar mais devagar.

FAÇA
Escolha uma ação segura antes de continuar a conversa.

ALÉM DO GRITO

02 • Quando penso “é de propósito”



PAUSA
Descreva o que viu, sem explicar a intenção.

PERGUNTE A SI



O que aconteceu de fato?

DIGA



Você continuou brincando quando chamei. Vou chegar mais perto.

FAÇA



Confira se o pedido foi ouvido e compreendido.

ALÉM DO GRITO

03 • Quando estamos atrasados



PAUSA
Pare de dar várias instruções juntas.

PERGUNTE A SI
Qual é o próximo passo, só um?

DIGA
“Agora vamos pegar a mochila. Eu ajudo com o resto.”

FAÇA
Se puder, reduza uma etapa sem urgência.

ALÉM DO GRITO

Quando há choro.



PAUSA



Diminua a fala e fique disponível.

PERGUNTE A SI



O que precisa de cuidado agora?

DIGA



Você queria outra coisa. Estou aqui.

FAÇA



Ofereça companhia, respeitando o espaço da criança.

ALÉM DO GRITO

05 • Quando alguém tenta bater



PAUSA
Interrompa a agressão com cuidado.

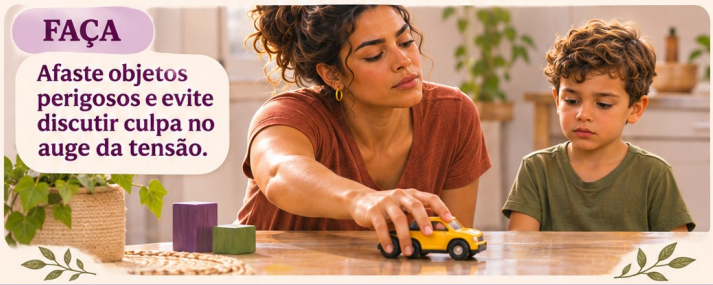
PERGUNTE A SI



DIGA



FAÇA
Afaste objetos perigosos e evite discutir culpa no auge da tensão.



ALÉM DO GRITO

06 • Quando o pedido vira grito

PAUSA
Pare a repetição e aproxime-se.

PERGUNTE A SI
A tarefa está clara e possível?

DIGA
Vou mostrar o primeiro passo. Fazemos juntos.



FAÇA
Ajudar a começar pode ser mais útil que explicar outra vez.

ALÉM DO GRITO

07 • Quando preciso dizer não

PAUSA
Defina o limite que consegue sustentar.

PERGUNTE A SI
Que alternativa real posso oferecer?



DIGA
Hoje não vamos comprar. Você pode ficar chateado.

FAÇA
Não prometa algo que não pretende cumprir.

ALÉM DO GRITO

08 • Quando quero comparar irmãos



PAUSA



PERGUNTE A SI



DIGA



FAÇA
Evite “seu irmão consegue” e papéis como o “difícil”.

ALÉM DO GRITO

09 • Quando o público pressiona

PAUSA | Volte sua atenção à segurança da criança.



FAÇA | Se necessário, vá com a criança para um lugar menos movimentado.

ALÉM DO GRITO

10 • Quando não tenho mais energia



PAUSA Pare uma tarefa que pode esperar.



PERGUNTE A SI



DIGA



FAÇA Se estiver sozinha, simplifique a rotina e mantenha supervisão segura.

ALÉM DO GRITO

11 • Quando já gritei



ALÉM DO GRITO

12 • Quando a criança não coopera



PAUSA Separe o limite da necessidade de concordância.



PERGUNTE A SI Ela não quer, não entendeu ou não consegue neste momento?



DIGA Você não quer parar. Vamos guardar juntos.



FAÇA Você pode sustentar o cuidado sem ameaçar, humilhar ou retirar afeto.

Você pode sustentar o cuidado sem ameaçar, humilhar ou retirar afeto.