Meus gatilhos • um exemplo

Cena



Corpo



Necessidade



Nova resposta



Ficha 1 • A situação



Data, horário e lugar:

O que aconteceu, sem rótulos ou intenção presumida?

O que eu fiz e disse? O que aconteceu em seguida?

Ficha 2 • Meu corpo

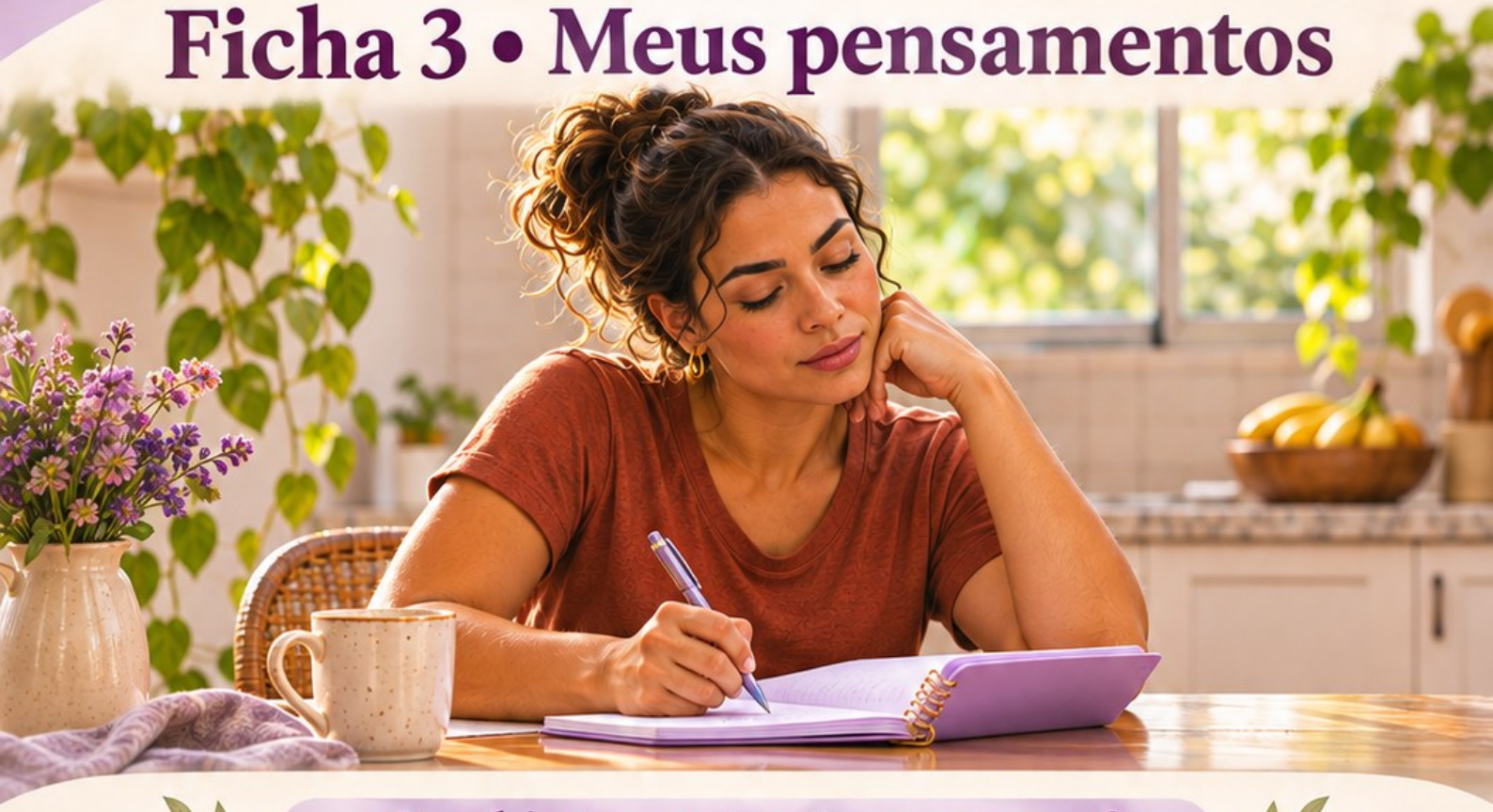


Quais foram os primeiros sinais de tensão?

O que mudou no meu corpo antes do grito?

Que gesto de pausa é possível e seguro para mim?

Ficha 3 • Meus pensamentos

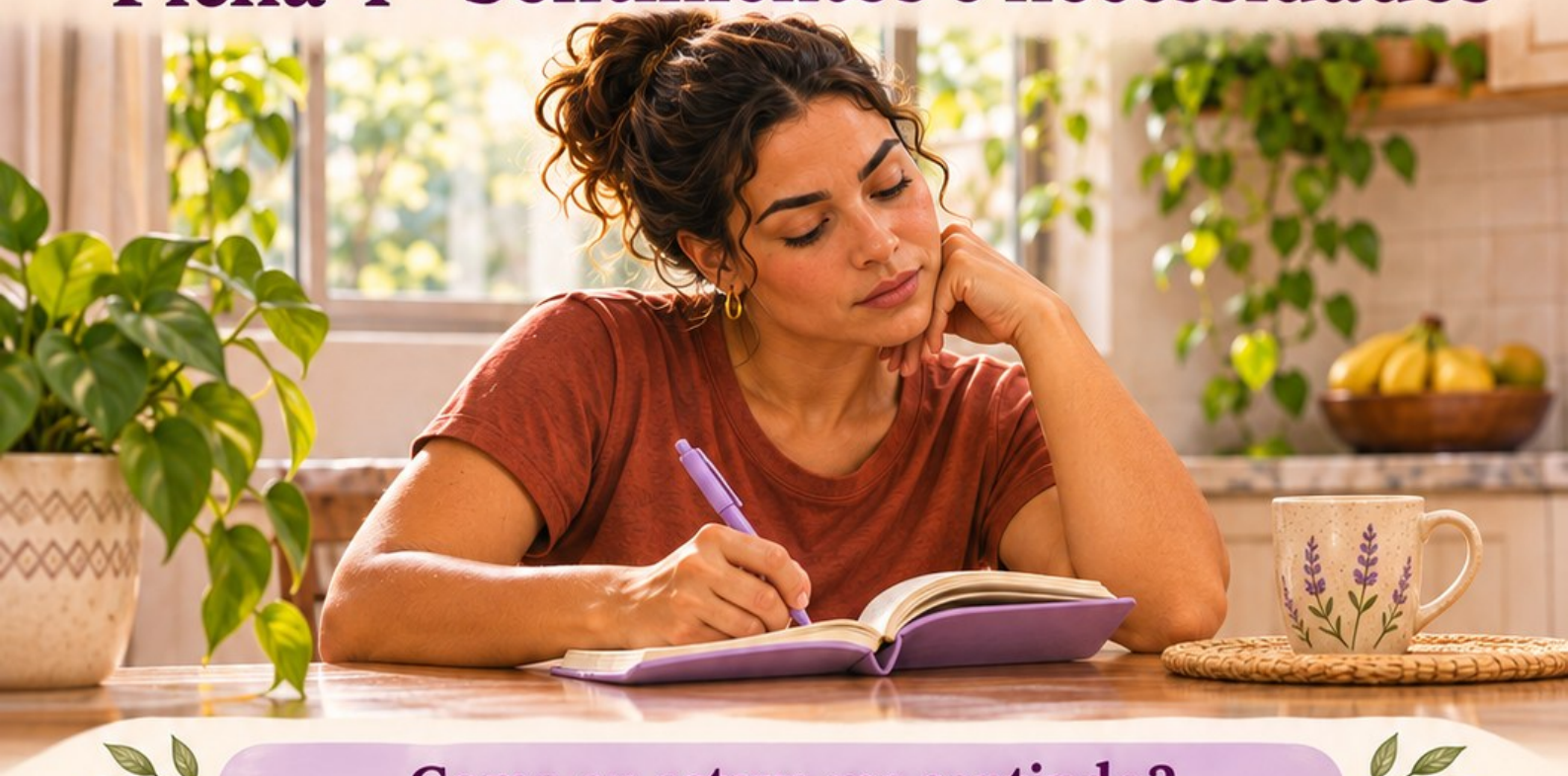


Qual interpretação apareceu?

Que parte é fato e que parte é hipótese?

Que outra explicação combina com o que observei?

Ficha 4 • Sentimentos e necessidades



Como eu estava me sentindo?

Que necessidade minha pedia cuidado?

Que necessidade da criança posso investigar, sem presumir?

Ficha 5 • Apoios disponíveis



O que pode ser retirado, adiado ou simplificado?

A quem posso pedir ajuda e qual tarefa exata vou pedir?

Que apoio profissional ou comunitário preciso procurar?

Ficha 6 • Uma nova resposta



Qual frase curta vou experimentar?

Qual ação vai acompanhar essa frase?

Quando vou rever o resultado e o que vou observar?