ALÉM DO GRITO

Dias 01 e 02

DIA 01 • Perceba seu corpo



Meu registro: _____

DIA 02 • Treine a pausa



Meu registro: _____

Dias 03 e 04

DIA 03 • Descreva sem rotular



Meu registro: _____

DIA 04 • Nomeie o sentimento



Meu registro: _____

Dias 05 e 06

DIA 05 • Procure a necessidade



Meu registro: _____

DIA 06 • Peça algo concreto



Meu registro: _____

Dias 07 e 08

DIA 07 • Reveja a semana



Meu registro: _____

DIA 08 • Escute a frustração



Meu registro: _____

Dias 09 e 10

DIA 09 • Sustente um limite

Proteja com uma ação respeitosa.



Meu registro: _____

DIA 10 • Prepare a transição

Avise o próximo passo.



Meu registro: _____

Dias 11 e 12

DIA 11 • Peça apoio

Nomeie tarefa e momento.



Meu registro: _____

DIA 12 • Repare se precisar

Reconheça sua ação sem culpar.



Meu registro: _____

Dias 13 e 14

DIA 13 • Crie conexão

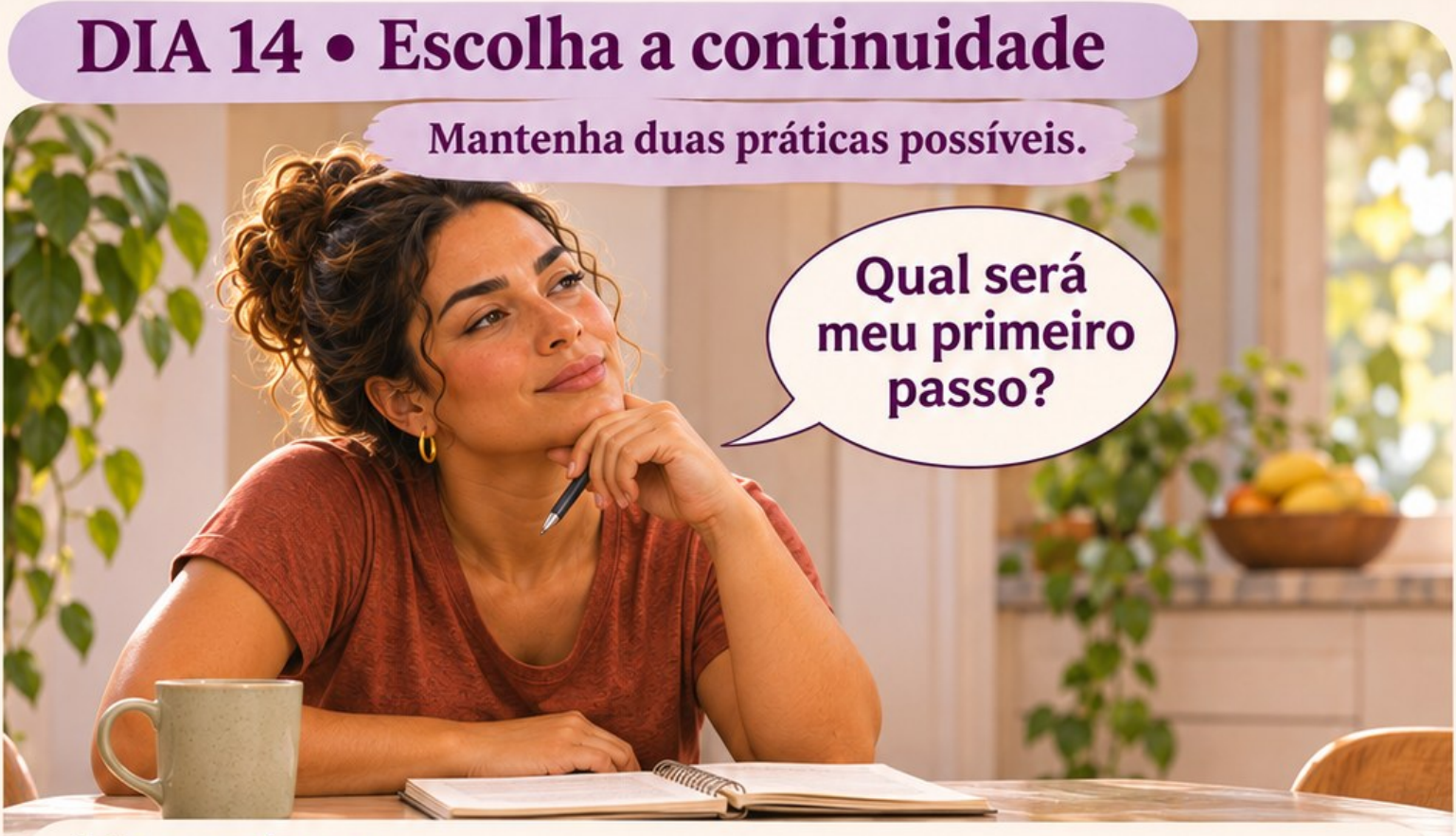
Acompanhe um interesse da criança.



Meu registro: _____

DIA 14 • Escolha a continuidade

Mantenha duas práticas possíveis.



Meu registro: _____

ALÉM DO GRITO

Você pode retomar





Minha revisão

O que ajudou?

Meu ajuste

O que preciso simplificar?

Minha continuidade

Quais duas práticas vou manter?