



A solução *de problemas*



O PROBLEMA QUE SE REPETE:

NECESSIDADES E SENTIMENTOS DE: _____

NECESSIDADES E SENTIMENTOS DE: _____

TODAS AS NOSSAS IDEIAS

Anotamos TODAS as ideias, até as mais malucas.



As ideias *que ficam*



ESTAMOS DE ACORDO COM:

Ficam só as ideias REALISTAS e POSSÍVEIS de fazer.

NÓS NOS COMPROMETEMOS A:

Pode ser um combinado assinado, um quadro com a nova rotina ou novas regras coladas na geladeira.

DAQUI A UMA SEMANA, CONFERIMOS:

- ☐ Funcionou ☐ Funcionou em parte ☐ Precisa de ajuste



exemplo

A solução *de problemas*



O PROBLEMA QUE SE REPETE:

O Davi não quer desligar o tablet na hora do jantar

NECESSIDADES E SENTIMENTOS DE: Davi

Preciso terminar o que estou fazendo. Fico bravo quando me param no meio.

NECESSIDADES E SENTIMENTOS DE: Mãe

Preciso de um jantar tranquilo. Fico cansada e tensa quando a gente discute.

TODAS AS NOSSAS IDEIAS

(Anotamos TODAS as ideias, até as mais malucas)

Avisar 5 minutos antes

A tela só no fim de semana

Jantar com o tablet na mesa

Um temporizador visual que o Davi enxerga

O Davi escolhe o episódio antes do jantar

Comer na frente da TV



exemplo

As ideias *que ficam*



ESTAMOS DE ACORDO COM:

Ficam só as ideias REALISTAS e POSSÍVEIS de fazer.

Avisar 5 minutos antes, com um temporizador visual

O Davi escolhe o episódio antes do jantar

O tablet fica no “estacionamento” durante o jantar

NÓS NOS COMPROMETEMOS A:

Podemos fazer isso de um jeito divertido: assinando um combinado e colando na geladeira.

Cada um faz a sua parte. Se um dia não der certo, voltamos ao combinado sem bronca.

Davi

Mãe

DAQUI A UMA SEMANA, CONFERIMOS:

☐

Funcionou

☐

Funcionou em parte

☐

Precisa de ajuste