

Contrato sobre administração da raiva

Baseado em: Lohmann, R. C. (2009). *The anger workbook for teens*. Oakland: New Harbinger.

Eu estou trabalhando para controlar minha raiva. Como parte desse processo de mudança, estou me comprometendo a aceitar sua ajuda, uma vez que sejam observadas as seguintes condições:

Primeira Cláusula: Quando eu perceber que estou começando a sentir raiva (ou seja, antes de ficar agressivo), vou lhe mostrar pelo menos um dos sinais abaixo:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Segunda Cláusula: Se você perceber que estou a ponto de chutar o balde, me dê um toque fazendo algum destes sinais:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Terceira Cláusula: Quando você fizer algum destes sinais, irei a algum destes lugares para esfriar a cabeça:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Quarta Cláusula: Nos momentos em que você notar que estou com raiva, por favor não faça nenhuma das coisas abaixo. Isso só serve para me deixar mais frustrado e com mais raiva:

1. _____

2. _____

3. _____

Quinta Cláusula: Depois que eu tenha tido a oportunidade de esfriar a cabeça, voltarei mais calmo para falar sobre o assunto que desencadeou minha raiva.

Local e Data: _____

(assinatura)

Nome:

(assinatura)

Nome: