

# Щоденник «Напруга – Тригер – Ресурс»

Записуйте хоча б одну ситуацію на день. Помічайте, що ви відчували, що стало тригером, як ви відреагували і який ресурс може допомогти наступного разу.

| День   | Ситуація | Напруга: що я відчув/відчула? | Оцінка напруги 0–10 | Тригер: що запустило реакцію? | Моя реакція | Ресурс: що допоможе наступного разу? |
|--------|----------|-------------------------------|---------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------------|
| День 1 |          |                               |                     |                               |             |                                      |
| День 2 |          |                               |                     |                               |             |                                      |
| День 3 |          |                               |                     |                               |             |                                      |

## Приклад заповнення

- ♥ День 1
- ♥ Ситуація: Дитина втретє розлила суп.
- ♥ Напруга: Роздратування, втома.
- ♥ Оцінка: 7 з 10.
- ♥ Тригер: Я вже була виснажена після дня.
- ♥ Моя реакція: Підвищила голос.
- ♥ Ресурс: Зупинитися, зробити 3 глибокі видихи, обійняти дитину замість сварки.

# Продовження щоденника «Напруга – Тригер – Ресурс»

Продовжуйте записувати хоча б одну ситуацію на день.  
Помічайте напругу, тригер, свою реакцію та ресурс.

| День   | Ситуація | Напруга:<br>що я<br>відчув/відчула? | Оцінка<br>напруги<br>0–10 | Тригер:<br>що запустило<br>реакцію? | Моя<br>реакція | Ресурс: що<br>допоможе<br>наступного<br>разу? |
|--------|----------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| День 4 |          |                                     |                           |                                     |                |                                               |
| День 5 |          |                                     |                           |                                     |                |                                               |
| День 6 |          |                                     |                           |                                     |                |                                               |
| День 7 |          |                                     |                           |                                     |                |                                               |

## Нотатки / висновки

Що я помічаю у своїх реакціях? Що допомагає мені найкраще?

