

Termômetro das emoções

Como eu estou me sentindo agora?

Como usar: imprima e deixe à vista. A criança aponta o nível em que está, e o adulto lê junto a estratégia. Treine nos momentos calmos, para lembrar nos difíceis. Não existe emoção proibida: todas são normais, o que aprendemos é o que fazer com elas.



Explodindo

Preciso de ajuda agora. Vou para o cantinho calmo e peço um abraço apertado.



Muito bravo

Aperto as mãos, faço força nos braços e respiro fundo 5 vezes.



Agitado

Respiro como se cheirasse uma flor e soprasse uma vela.



Um pouco chateado

Conto até 10 devagar e falo o que estou sentindo.



Calmo

Estou bem! Posso brincar, aprender e conversar.