CARTÓES DA CALMA

BAIXE GRÁTIS

Ajude sua criança a se acalmar quando a raiva chegar.

www.alessandrapeterlini.com



















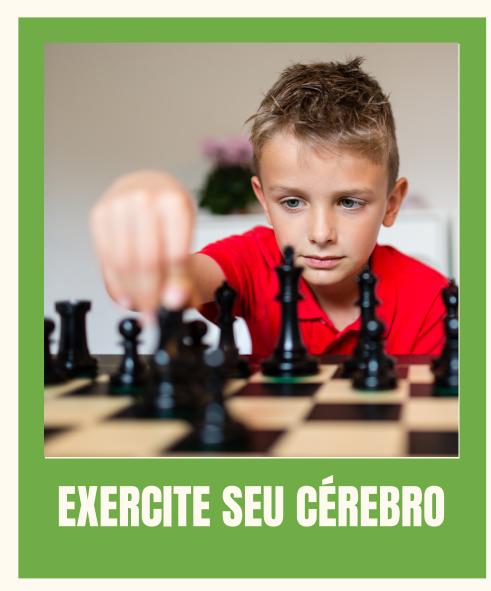




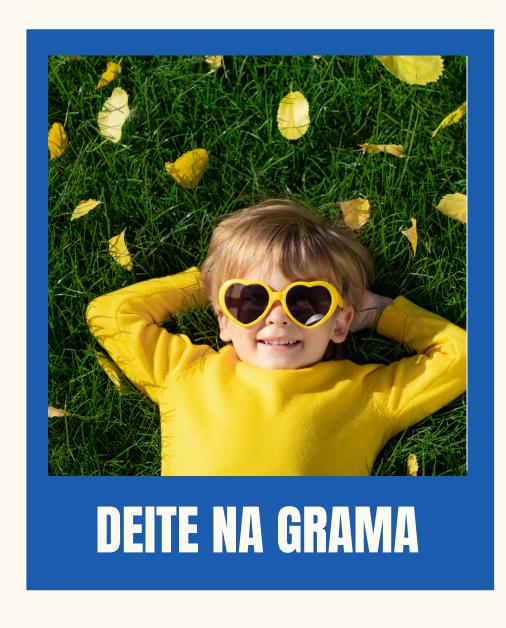






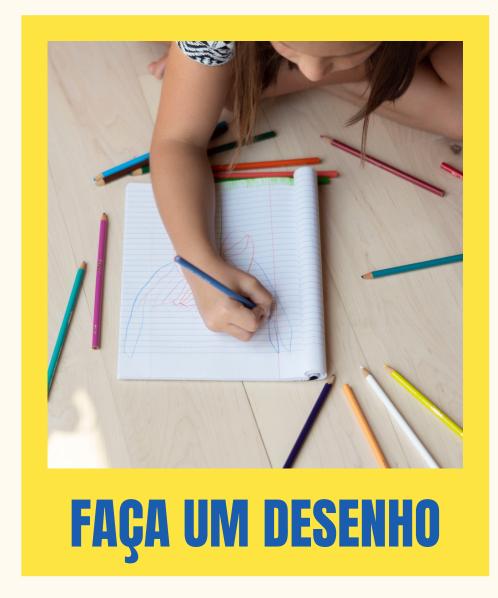






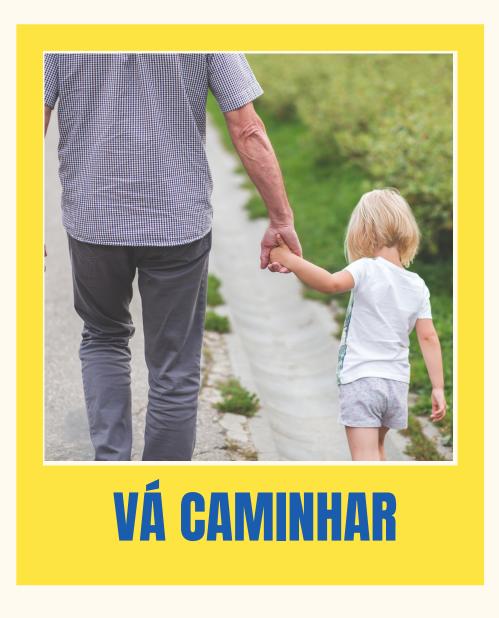


























Dicas para os pais ou educadores de como usar os cartões:

Imprima os cartões e recorte. Você pode sentar com a criança e conversar sobre cada cartão.

Enfeitem uma caixa de sapato, podem colocar o nome nela de CAIXA DA CALMA e colocar os cartões dentro dela.

Explique a criança que sempre que estiver em uma situação que precise se acalmar, pode recorrer a caixa e tirar um cartão com uma sugestão.

Lembre-se sempre que o nosso objetivo não é nos livrarmos da raiva ou qualquer outra emoção e sim, aceitar que são mensagens do nosso corpo e que podemos direcionar nossas reações.

Quanto mais praticamos, mais internalizamos e compreendemos, até que em um dia, faremos no automático. Com as crianças também funciona assim. Converse sempre, direcione o comportamento de acordo com a emoção e quando perceber, sua criança estará regulando sozinha suas emoções.

Espero que esse material te ajude, qualquer dúvida pode entrar em contato comigo no e-mail: alessandrapeterlini@gmail.com

Acompanhe meu trabalho nas redes sociais.

Alessandra Peterlini.