

**CARTÕES
DA**

CALMA

BAIXE GRÁTIS

Ajude sua
criança a se
acalmar quando
a raiva chegar.

www.alessandrapeterlini.com



ABRACE SEU PET



**EMPURRE CONTRA
UMA PAREDE**



**CRIE UM GRITO
DE GUERRA**



MEDITE



**CONTEMPLA A
NATUREZA**



**DANCE E CANTE
SEM SE IMPORTAR SE ESTÁ BONITO**



**LAVE SEU ROSTO
COM ÁGUA**



**RESPIRE FUNDO
3 VEZES**



ABRACE UMA ÁRVORE



TOME ÁGUA GELADA



JOGUE UM JOGO DE BOLA



**SOQUE UM SACO DE AREIA
OU UM TRAVESSEIRO**



**CONSTRUA ALGUMA
COISA**



SE EXERCITE



EXERCITE SEU CÉREBRO



CONTEMPLE O CÉU



DEITE NA GRAMA



TOME UMA BEBIDA QUENTE



**AGRADEÇA PELAS
COISAS BOAS**



FAÇA UM DESENHO



PINTE COM TINTA



LEIA UM LIVRO



VÁ CAMINHAR



DEITE-SE UM POUCO



TIRE UMA SONECA



**ABRACE ALGUÉM
QUE VOCÊ AMA**



**FALE SOBRE SEUS
SENTIMENTOS**



**CONVERSE COM
ALGUÉM DE CONFIANÇA**



**SINTO O SOL EM
SEU ROSTO**



PULE BEM ALTO

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.