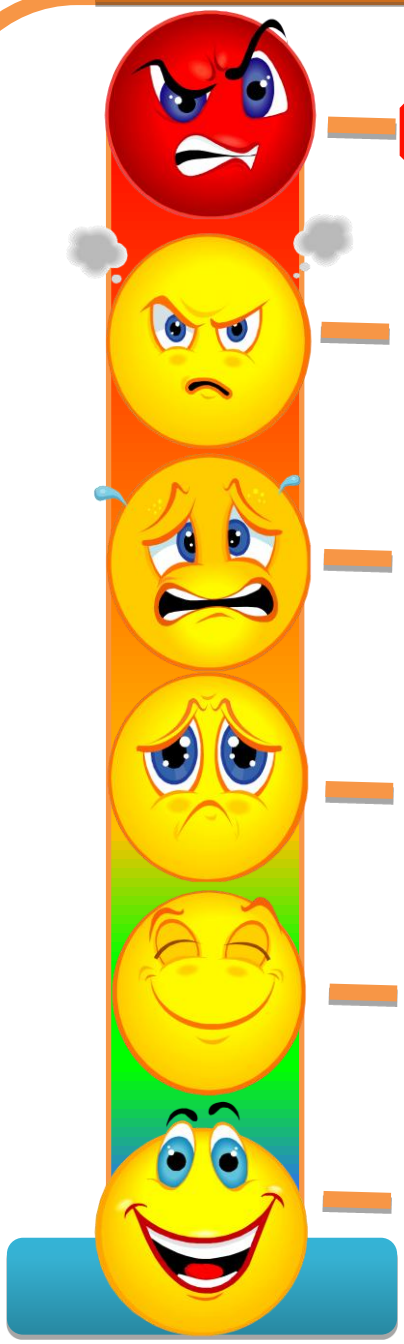
Nome(s):_____

_____Ano e Turma_____Data:_____

-Ficha da Actividade 8-

Termómetro dos Sentimentos



STOP Raiva, Fúria

Zangado, Irritado
PÁRA, respira fundo.
Pára o que estás a fazer e acalma-te! Pensa nas soluções possíveis.

Frustrado, confuso, muito triste
Faz uma pausa, respira fundo, pensa nas soluções possíveis.

Nervoso, preocupado, um puco triste
Respira fundo e pensa nas soluções possíveis.

Satisfeito, calmo
Estás calmo, consegues resolver os problemas e sentes bem!

Feliz, calmo

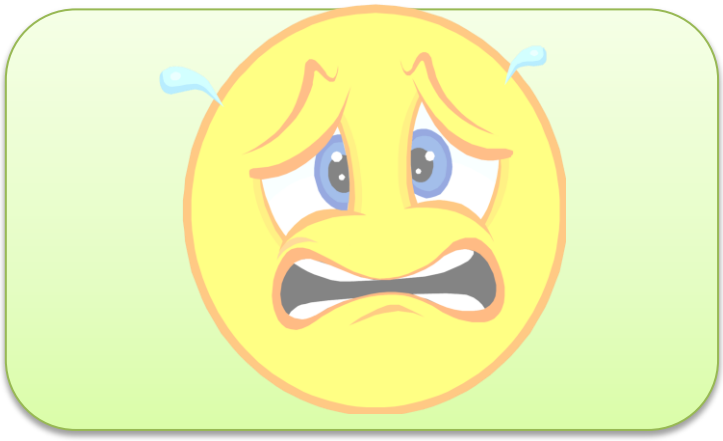
BOA! Estás tudo fixe! Estás calmo, relaxado e és assertivo.

Situações ou palavras que te deixam:

_____
_____
_____

Nome(s):_____

_____Ano e Turma_____Data:_____

-Ficha da Actividade 8-

Cartão Solução para Problemas