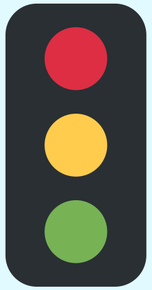
# Tabela Visual: "Como eu estou" x "O que posso fazer"

## escreva como está se sentindo hoje:

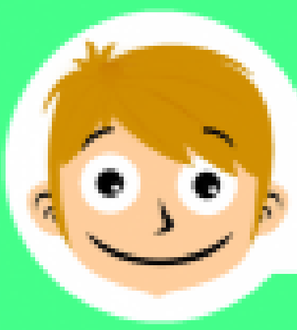
| Como eu estou | O que posso fazer |
|---|---|
| Verde - Calmo/Feliz | |
| Amarelo - Irritado, agitado | |
| Laranja - Muito Irritado | |
| Vermelho - Com Raiva | |



# Tabela Visual: "Como eu estou" x "O que posso fazer"

| Como eu estou | O que posso fazer |
|---|---|
| Verde - Calmo/Feliz | Brincar com algo que gosto, conversar com um amigo ou adulto, continuar as atividades. |
| Amarelo - Irritado, agitado | Respirar fundo, pedir ajuda, ir para um espaço calmo, pedir para ir ao pula-pula. |
| Laranja - Muito Irritado | Contar até 10, apertar uma almofada, pedir para se afastar. |
| Vermelho - Com Raiva | Pedir para apagar as luzes, pedir um espaço até se acalmar. |

# COMO ESTOU ME SENTINDO HOJE?



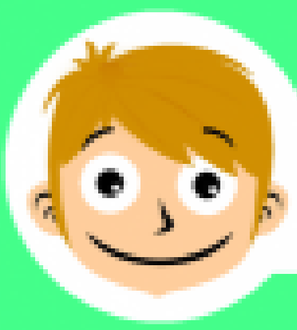
ORGULHOSO

APAIXONADO

ANIMADO

CALMO

# COMO ESTOU ME SENTINDO HOJE?



ORGULHOSO

APAIXONADO

ANIMADO

CALMO

PENSATIVO
MAGOADO
CHATEADO
TRISTE
DESOLADO
IRRITADO

ESGOTADO

COM RAIVA

FURIOSO

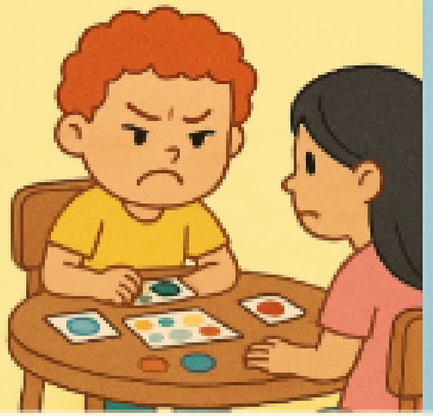
COM MEDO

APAVORADO

Estou feliz
Estou bravo
Estou com medo
Posso pedir
meu brinquedo favorito
Posso respirar fundo
Posso contar até 10

ESTOU FELIZ
ESTOU TRISTE
ESTOU BRAVO
ESTOU COM MEDO
POSSO RESPIRAR FUNDO
POSSO ABRAÇAR MEU
BRINQUEDO FAVORITO

Estou bravo.

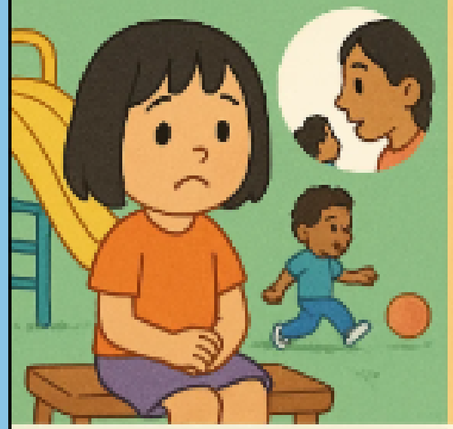


Posso
respirar fundo.

Estou triste.

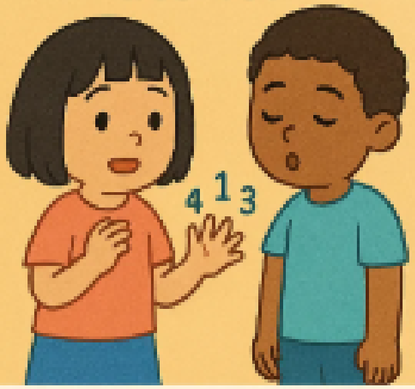
Posso pedir
ajuda ao adulto.

Estou ansiosa.



Posso
contar até 10.

Posso contar
até 10.




Posso
contar até 10.

Falar com calma: "Posso brincar depois?"