

FICHA DE TRABALHO “LUZ VERMELHA – RAIVA”

Luzes vermelhas são sentimentos no teu corpo que te dizem quando a tua raiva está **a crescer muito**.

Podes começar a notar essas luzes vermelhas mesmo quando estiveres a começar a ficar com raiva. Quando começares a sentir essas luzes vermelhas, diminui a velocidade e para.

Podes assumir o comando dos teus sentimentos de raiva antes de ficarem maiores.

COM QUE SE PARECE A TUA RAIVA QUANDO FICA MUITO GRANDE?

DESENHA-A ABAIXO

FICHA DE TRABALHO “LUZ VERMELHA – RAIVA”

A raiva pode começar pequena e crescer, se nós a deixarmos.

Quando estás apenas um pouco zangado, podes não perceber que a tua raiva está a crescer. Vais-te sentir um pouco diferente, mas não é muito importante. Geralmente, podes continuar, como um semáforo verde.

COM QUE SE PARECE A TUA RAIVA QUANDO AINDA ESTÁ MUITO PEQUENA?

DESENHA-A ABAIXO



FICHA DE TRABALHO “LUZ VERMELHA – RAIVA”

Um Sinal para Parar a Raiva é um sinal que o teu corpo emite quando a tua raiva ainda é pequena.

Quando começares a notar esses sinais para parar a raiva, podes diminuir o seu ritmo e PARÁ-LA antes que ela fique maior.

Quais são os teus sinais para parar a raiva? Vê alguns exemplos:

A MINHA VOZ FICA MAIS ALTA

FICO COM CALOR

COMEÇO A SUAR

TENHO VONTADE DE ATIRAR COISAS

O MEU CORAÇÃO BATE MAIS RÁPIDO

FICO A TREMER

ESCREVE OS TEUS SINAIS PARA PARAR A RAIVA:

[Yellow box for writing a sign]

