

O QUE EU POSSO FAZER PARA ME ACALMAR



Fabiani Eggers

MATERIAIS ADAPTADOS FABI

Pictogramas: (<http://www.arasaac.org>) Licença: CC (BY-NC-SA)



Algumas vezes quando eu
estou chateado e brabo, eu
faço escolhas **ruins** que podem
deixar as pessoas tristes.



Não tem problema se eu
ficar brabo.



Mas tem coisas que eu
não posso fazer e
são **INACEITÁVEIS.**

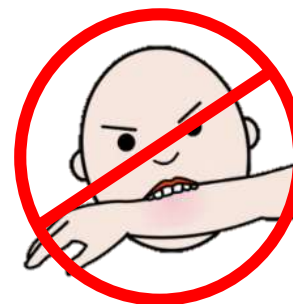


Eu **não posso**:

Bater,



morder.



Ou chutar.





Eu não posso:

Beliscar,



puxar o cabelo.



Ou gritar.



Mas eu posso fazer boas escolhas e as pessoas vão ficar felizes e eu vou me sentir calmo.





Eu posso:

Dizer que estou brabo.



Eu posso:

Pedir um intervalo.





Eu posso:

Respirar fundo,



apertar uma bolinha para
me acalmar.



Eu posso:

Usar minhas mãos e contar até 10.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10



Dizer que eu quero ficar sozinho.





Eu posso:

Pedir para dar uma caminhada.



Ou beber água.



Eu posso:

Lavar meu rosto...



Se eu fizer boas escolhas,
eu vou me sentir calmo e
vou ficar bem.

