

# Como está o MEU TEMPERAMENTO?

## E o que posso fazer...



**BRAVO**

Nervoso ou gritando?

- \* Faça uma caminhada.
- \* Conte até 30.

Tenso ou pulando?

- \* Cante uma música.
- \* Fale o que está sentindo.

**COM  
MEDO**



**ANSIOSO**

Cansado, confuso ou inquieto?

- \* Respire fundo.
- \* Aperte uma bolinha.
- \* Faça um desenho.

Chateado ou preocupado?

- \* Se abrace.
- \* Conte para um adulto.
- \* Pense em coisas felizes.

**TRISTE**



**JUNTOS**

• CONEXÕES PARA A VIDA •