BÔNUS

Rotina em Dia Completo

Emoções, comportamento e autorregulação

O que tem neste material

- Termômetro de emoções
- 12 cartões de emoções
- 12 cartões de comportamento esperado
- Mapa de gatilhos sensoriais
- Guia de pausas e autorregulação
- Planner semanal da família

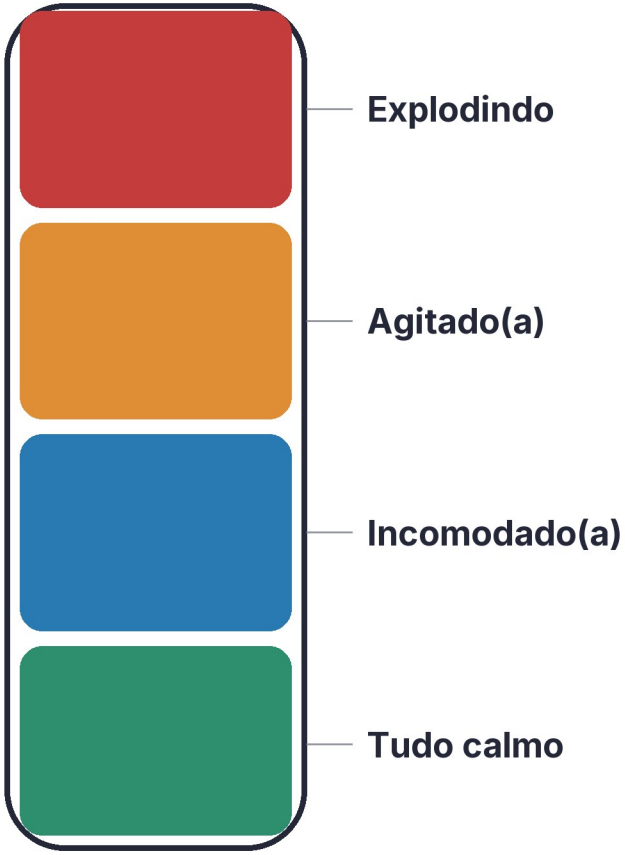
Como usar

1. Use o termômetro de emoções junto com os cartões para a criança nomear o que sente.
2. O mapa de gatilhos ajuda a prevenir a crise antes dela começar.
3. Pratique as pausas em momento calmo, antes de precisar delas de verdade.

Uso pessoal e familiar. Imprima quantas vezes quiser.

Termômetro de Emoções

Aponte onde a emoção está agora. Quanto mais alto, mais forte está a sensação no corpo.



O que ajuda em cada nível:

Tudo calmo: siga a rotina normal.

Incomodado(a): ofereça uma pausa curta ou água.

Agitado(a): vá para o canto da calma e use uma respiração da lista de pausas.

Explodindo: segurança primeiro, sem conversa — a conversa vem depois, calma.

Cartões: Como Eu Estou Me Sentindo



Feliz

Sorriso grande, corpo leve



Calmo

Respiração devagar, corpo tranquilo



Animado

Energia para fazer coisas novas



Cansado

Corpo pesado, olhos pesados



Frustrado



Bravo

Cartões: Como Eu Estou Me Sentindo



Ansioso

Coração acelerado, pensamento rápido



Triste

Vontade de ficar quieto ou chorar



Com vergonha

Vontade de se esconder



Assustado

Corpo tenso, vontade de fugir



Orgulhoso



Entediado

Cartões de Comportamento Esperado

- Levantei a mão antes de falar
- Guardei meu material sozinho(a)
- Esperei minha vez na fila
- Fiz a tarefa até o fim
- Pedi ajuda com calma
- Respirei fundo quando fiquei bravo(a)
- Terminei a atividade no tempo
- Ajudei um colega

Cartões de Comportamento Esperado

- Fiquei sentado(a) durante a aula
- Avisei quando precisei de uma pausa
- Organizei minha mesa no fim do dia
- Segui a combinação sem brigar

Mapa de Gatilhos Sensoriais

Marque os gatilhos mais comuns da sua criança. Conhecer o gatilho ajuda a prevenir a crise antes dela começar.

- [ ] Barulho muito alto ou inesperado
- [ ] Mudança repentina de plano
- [ ] Fome ou sono atrasados
- [ ] Muita gente ou estímulo visual ao mesmo tempo
- [ ] Sentir que está demorando demais para algo acontecer
- [ ] Roupa ou etiqueta incomodando
- [ ] Sentir que não foi ouvido(a)
- [ ] Tarefa que parece grande demais

Guia de Pausas e Autorregulação

Respiração da flor e da vela

Cheire uma flor imaginária pelo nariz (4 segundos) e assopre uma vela imaginária pela boca (6 segundos). Repita 5 vezes.

Pressão nas mãos

Aperte as palmas das mãos uma contra a outra, com força, contando até 10. Solte devagar.

Canto da calma

Vá até um lugar combinado, com almofada ou luz baixa, e fique ali até o corpo acalmar — sem julgamento.

Contagem sensorial

Nomeie 5 coisas que você vê, 4 que você ouve, 3 que você pode tocar, 2 que você cheira e 1 coisa boa que você sente.

Movimento rápido

Pule 10 vezes, corra no lugar por 20 segundos ou empurre a parede com as duas mãos — gasta a energia represada.

Planner Semanal da Família

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo