

Termòmetre Emocional

Com em sento? · teaf.es · Retallar i plastificar

5

MOLT INTENSAMENT

Color vermell

- Vés al racó de calma
- Avisa un adult de confiança
- No prengueu decisions ara

4

MOLT

Color taronja

- Respira fondo 5 vegades
- Apreta i relaxa els punys
- Pensa: "Puc calmar-me"

3

UNA MICA

Color groc

- Para i fes tres respiracions
- Beu un glop d'aigua
- Explica com et sents

2

POC

Color verd clar

- Tot bé. Segueix endavant
- Bon moment per concentrar-te
- Recorda aquest moment

1

RES / BÉ

Color verd

- Excel·lent! Aprofita-ho
- Bon moment per aprendre
- Pots ajudar els altres