

# RELATÓRIO DE EMOÇÕES

	QUANDO	MINHA REAÇÃO E COMO ME SINTO	O QUE EU POSSO FAZER	O QUE A MAMÃE PODE FAZER PARA AJUDAR	O QUE O FAÍSCA PODE FAZER PARA AJUDAR
HORRÍVEL					
RUIM					
REGULAR					
BOM					
ÓTIMO					

## Por onde eu começo

**1** O primeiro passo é trabalhar com as crianças o reconhecimento das emoções e estados físicos em si mesmo e no outro. Esse assunto foi abordado especificamente no livro “Faísca explica: As emoções” e em seu Manual de Apoio.

**2** Depois, deve-se mapear em quais momentos a criança comumente apresenta emoções e estados agradáveis e desagradáveis, tal como retratado no livro “Faísca explica: Quando é bom pedir um tempo”.

**3** A identificação das situações que geram algum tipo de descontrole emocional facilita a criação de estratégias que evitem tal situação ou que a superem de forma mais eficiente.

**4** Use as dicas e planilhas para guiar seu caminho e facilitar a interação com a criança. O modelo acima é similar ao que foi preenchido pelo Gui nas páginas 20 e 21.

