

EXPLODINDO DE RAIVA

ESSE BARALHO CONTÉM ESTRATÉGIAS
DE ENFRENTAMENTO QUE NOS
AJUDAM A GERENCIAR A RAIVA DE
FORMA ASSERTIVA



**Com quem
você pode
conversar
quando está
com raiva?**



**Onde você
fica em casa
quando quer
se acalmar?**



**O que te faz
sentir raiva?**



**Às vezes,
quando
eu fico com
raiva
eu vou...**



**Posso
conversar
com alguém
quando
estiver com
raiva.**



**Posso ouvir
música**



**Me afasto do
problema.**



**Bebo um copo
d'água.**



**Desenho no
papel
o que me
incomodou**



**Posso fazer
exercício físico**



**Posso contar
de 1 a 10**



**Respiro fundo
três vezes**



**Fale a última
vez que você
ficou com
muita raiva**



**O que passa
na sua cabeça
quando você
está com
raiva?**



**O que a
professora diz
quando
percebe que
algum aluno
está com
raiva?**



**Diga duas
coisas que você
pode fazer
para lidar com
situações
difíceis**



**O que você
faz quando
está com
raiva?**



**O que te
ajuda a se
sentir melhor
quando está
com raiva?**



**Você já sentiu
raiva essa
semana?**



**O que você
acha que
pode fazer ao
sentir raiva?**



