

QUANDO ESTOU COM RAIVA

AQUI ESTÃO ALGUNS PASSOS QUE VOCÊ PODE SEGUIR
PARA CONTROLAR SUA RAIVA:



RESPIRE FUNDO

Respire algumas vezes lentamente e profundamente, inspirando e expirando. Isso diminui sua frequência cardíaca e ajudará seu corpo a se sentir mais calmo.



MACHUCAR OS OUTROS NÃO É ACEITÁVEL

Lembre-se que não é aceitável machucar os outros. Às vezes, quando as pessoas estão com raiva, elas têm vontade de machucar outras pessoas ou quebrar coisas. Lembre-se de que isso nunca é aceitável.



ACALME-SE DANDO UMA PAUSA

Dedique alguns minutos a fazer uma atividade que você gosta para que possa começar a se sentir melhor novamente.



PEÇA AJUDA A UM ADULTO CASO PRECISE

Se você não consegue se acalmar ou pensar em palavras para dizer sozinho, peça ajuda a um adulto de confiança, como um pai ou professor.



COMPARTILHE SEUS SENTIMENTOS COM PALAVRAS

Uma vez que você estiver calmo, diga o que sente: "Eu estou..." para explicar por que você se sente irritado e o que gostaria que fosse feito de forma diferente. Talvez seja necessário encontrar soluções ou fazer compromissos.