

Robô das emoções



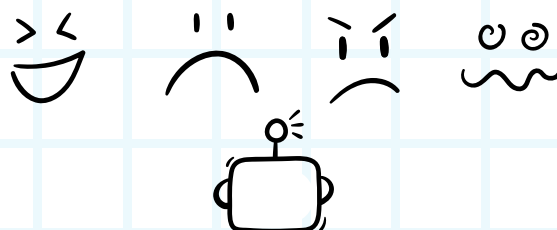
CHEGOU A HORA TREINAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!

Desenhe seu robô no verso da folha ou em outra qualquer

1. Desenhe seu robô como desejar. Ele será seu companheiro das emoções!



2. Escolha algumas emoções que sente frequentemente e as desenhe numa folha separada. Em seguida, recorte essas carinhas e coloque em cima do rostinho do robô.



3. Agora, pense junto com o robô e responda essas perguntinhas:

- Você já se sentiu assim hoje?
- O que te deixou assim?
- O que te ajuda quando se sente assim?
- Como podemos ajudar alguém que sente isso?



Dica: Você pode mudar a emoção do seu robô sempre que quiser! Assim ele pode te acompanhar o dia todo e ajudar a colocar os sentimentos pra fora de um jeitinho divertido.

Você sabia?

Todo mundo sente emoções todos os dias — até os adultos! Falar sobre elas é um superpoder que ajuda a gente a se sentir melhor. 💪💙