

CARTÕES DE RELAXAMENTO

Como se usa?

- São usados para a criança escolher uma ou mais estratégias ou atividades para regular o seu nível de alerta, o seu nível de atividade e emoções.
- Cada cartão tem uma imagem que traduz uma atividade que a criança usa para ajudar a
 - Organizar e ativar o seu corpo
 - Controlar a ansiedade
 - Controlar sentimentos de raiva
 - Gerir a frustração

Sinais que indicam que a criança precisa de um intervalo sensorial:

- Olhar para o vazio
- Excesso de movimento quando está sentado
- Parece frustrado
- Mexer e tocar em todo o lado
- Saltar ou cair da cadeira
- Atirar objetos
- Chorar ou gritar
- Roer os lápis
- Recusar participar