



Cartão de Resposta de Bots

Afirmações de apoio

Recorte estes cartões para criar baralhos para os grupos

Estou aqui para ouvir se quiseres falar sobre como te sentes
É normal sentirmo-nos nervosos antes de um teste. Vamos pensar numa técnica relaxante
Ótimo trabalho ao partilhar os teus sentimentos; isso requer coragem!
Lembra-te de respirar devagar para ajudar o teu corpo a relaxar
Gostarias de indicar três coisas que fizeste bem hoje?
Às vezes, escrever as preocupações pode torná-las menos importantes
Mereces uma pausa, talvez tirar cinco minutos para fazer alongamentos
Falar com um amigo ou professor pode ajudar quando estás chateado
Todos cometem erros. Eles ajudam-nos a aprender
Não há problema em pedir ajuda, os adultos ficam felizes por te poder apoiar
Pensa numa memória feliz. Consegues imaginá-la como uma fotografia?
Os teus sentimentos são importantes e fico feliz por me teres contado isso

Questões que infringem limites (consultar um adulto)

Podes dizer-me o teu nome completo e onde vives?
Gostarias de manter as nossas conversas em segredo dos teus pais?
Que tal enviares-me uma foto tua agora?
Se ficares a conversar a noite toda, posso fazer-te companhia... Combinado?