

CARTAS DOS SENTIMENTOS E NECESSIDADES

Parte integrante do livro *Com orelhas de girafa*,
Editora Adonis, 2021. Não pode ser vendido separadamente.

EDITORA
ADONIS



Mona Lisa Dantas

Nathalie Romano

COM ORELHAS DE GIRAFA

ilustrações de Paulo R. Masserani

Nós não fomos ensinados sobre sentimentos e necessidades em nossa infância. Por isso, precisamos entregar repertório para nossas crianças, a fim de que seja cada vez mais natural para elas expressarem como se sentem e qual necessidade está por trás desse sentimento e, assim, possamos pensar juntos numa estratégia para atender a ambos!

Uma ideia prática e fácil é pegar uma cartinha e perguntar à criança:

- Você acha que isto é um sentimento ou uma necessidade?
- Em quais momentos você se sente assim?

SENTIMENTOS



**FELIZ
ALEGRE
ENCANTADO
ANIMADO
GRATO**



**TRISTE
DESAPONTADO
SOLITÁRIO**



**COM RAIVA
FURIOSO
TENSO**



**ASSUSTADO
PREOCUPADO
COM MEDO**



SENTIMENTOS

CALMO
RELAXADO
CONTENTE
SATISFEITO



CURIOSO
INTERESSADO



FRUSTRADO



**DIVIRTA-SE E
MARQUE A GENTE
NO INSTAGRAM:**

@puramentepais
@motherhood4you
@editoraadonis

NECESSIDADES



**AUTONOMIA
ESCOLHA
LIBERDADE**



**SEGURANÇA
CONFIANÇA
SUPORTE
AJUDA**



**PERTENCIMENTO
COMUNIDADE**



**DIVERSÃO
BRINCADEIRA**



NECESSIDADES



**DESCANSAR
RELAXAR**



**EXPLORAR
APRENDER
DESCOBRIR**



**ESCUTA
RESPEITO
EMPATIA**



**DIVIRTA-SE E
MARQUE A GENTE
NO INSTAGRAM:**

@puramentepais
@motherhood4you
@editoraadonis

