

Com saber si necessite regular-me?

Senyals que puc notar si necessite regular-me emocionalment

Sensació de tristesa, por o nerviosisme amb símptomes físics com ara maldecap o d'estómac, sense raó mèdica

Sentir agitació, palpitations, boca seca,...

Començar a tremolar, suar o plorar sense motiu aparent

Tindre pensaments obsessius o preocupacions sobre coses que podrien succeir o sobre temes desagradables

Evitar als meus companys

Tindre reaccions explosives



Què fer?

Si em sent desregulat em pregunte si puc calmar-me asoles i si puc continuar en classe, si no puc demane ajuda, pot ser un company o companya, puga ajudar-me a contar-li al professor/a el que em passa, o tal volta li puga contar jo mateix i demanar-li anar a l'aula calma.

Després què ocurrerà?

Pot ser que el professor/a valore l'oportunitat de fer un exercici de regulació grupal amb tota la classe, o pot ser que un company o companya puga acompanyar-te a parlar amb el teu tutor/a afectiva o amb l'orientador/a del centre, per a estar una estona a l'aula calma. Quan estigues millor, podràs tornar a classe.

