

NÃO ESQUECER!



Quadro de autoavaliação para pais e cuidadores/as

| | Segunda -feira | Terça -feira | Quarta -feira | Quinta -feira | Sexta -feira | Sábado | Domingo |
|---|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------|---------|
| Abracei a criança, simplesmente porque sim. | | | | | | | |
| Ajudei a criança a completar uma tarefa sua. | | | | | | | |
| Consegui acalmar-me antes de agir (respirei fundo, contei até dez...) | | | | | | | |
| Brinquei com a criança e diverti-me. | | | | | | | |
| Pedi desculpa à criança por ter exagerado ou errado. | | | | | | | |
| Fui tolerante e flexível com a criança. | | | | | | | |
| Fiz caretas ou uma brincadeira só para divertir a criança. | | | | | | | |
| Tratei de mim (porque também tenho direito!) | | | | | | | |



Referência:
Documento traduzido e adaptado de Beaufort College Parents (<https://www.facebook.com/beauforthscl/>)