



Ajuda'm a identificar el que em passa i saber quina emoció estic sentint.



Intenta comprendre el que em passa, tinc les meves raons que justifiquen el meu comportament.



Expresso les meves emocions com se: rient, plorant, parlant alt, queixant-me, etc. Ensenya'm a millorar-ho.



Ajuda'm a saber controlar les meves emocions perquè no em desbordin.



Si no trobo la solució al que em passa, planteja'm alternatives, però sense imposar-me-les.



I sobretot parla amb mi, entén-me, valora'm i agraeix-me.