

O que eu sinto?

CADERNO DAS EMOÇÕES

Adolescentes



- | | | | |
|-----------|---------------------------------------|-----------|---|
| 3 | <i>Apresentação</i> | 36 | <i>Se acalmando</i> |
| 4 | <i>Como me vejo</i> | 37 | <i>Meu medo</i> |
| 5 | <i>Eu</i> | 38 | <i>Pensamentos que assustam</i> |
| 6 | <i>Como me vêem</i> | 39 | <i>Pensar sobre felicidade</i> |
| 7 | <i>Sentir Melhor</i> | 40 | <i>Felicidade- Checklist</i> |
| 8 | <i>Pessoas Importantes</i> | 42 | <i>Lágrimas</i> |
| 9 | <i>Crescendo</i> | 43 | <i>Sinto saudade</i> |
| 10 | <i>Árvore do bom conselho</i> | 44 | <i>Algo inesquecível</i> |
| 11 | <i>Falando sobre sentimentos</i> | 46 | <i>Meus pensamentos</i> |
| 12 | <i>Vejo e sinto</i> | 47 | <i>Pensamentos e emoções</i> |
| 14 | <i>Reconhecendo emoções</i> | 49 | <i>E agora?</i> |
| 15 | <i>As emoções e o corpo</i> | 50 | <i>O que sinto</i> |
| 17 | <i>Avaliando as emoções</i> | 52 | <i>Mudando pensamentos</i> |
| 18 | <i>Qual é o significado?</i> | 54 | <i>Avaliando pensamentos</i> |
| 19 | <i>Você sabia?</i> | 55 | <i>Lidando com situações difíceis</i> |
| 20 | <i>Conhecendo as minhas emoções</i> | 56 | <i>Siga os passos para resolver problemas</i> |
| 21 | <i>O tempo e as emoções</i> | 57 | <i>Comunicar emoções</i> |
| 23 | <i>As emoções na minha infância</i> | 58 | <i>Meus amigos e minhas emoções</i> |
| 25 | <i>Brincando com as emoções</i> | 59 | <i>Carta da batalha</i> |
| 26 | <i>Minhas emoções hoje</i> | 60 | <i>Escrevendo para o "Eu do passado"</i> |
| 27 | <i>Intensidade das minhas emoções</i> | 61 | <i>Escrevendo para o "Eu do futuro".</i> |
| 28 | <i>Medidor do Humor</i> | | |
| 29 | <i>O que estão sentindo</i> | | |
| 31 | <i>Minhas emoções e as dos outros</i> | | |
| 32 | <i>O que me deixa com raiva</i> | | |
| 33 | <i>Quando senti raiva</i> | | |
| 34 | <i>Mapeando estressores</i> | | |
| 35 | <i>Minha raiva do futuro</i> | | |

48

Atividades
Terapêuticas

APRESENTAÇÃO

CADERNO DAS EMOÇÕES Adolescente

Recurso terapêutico baseado na Teoria Cognitiva do Comportamento, destinado a desenvolver competências socioemocionais em adolescentes de 12 a 18 anos de idade, por meio de atividades que auxiliam a:

- ➔ identificar as minhas próprias emoções (autoconhecimento) e as dos outros (empatia);
- ➔ conhecer e refletir sobre os pensamentos e os comportamentos associados;
- ➔ aprender estratégias para ajudar na regulação das emoções;
- ➔ aprender a comunicar minhas emoções;
- ➔ e muito mais.

CONHEÇA TAMBÉM



PARA CRIANÇAS

kairos.psicoeduca@gmail.com



Vamos identificar três pontos fortes em você e três pontos que precisam melhorar. Se você não encontrar uma característica listada aqui, pode escrever a sua!

Honesto

Comunicativo

Amigo

Divertido

Calm

Fiel

Cronfiável

Responsável

Feliz

Criativo

Esforçado

Gentil

Esperançoso

Paciente

Estudioso

Carinhoso

Pontos fortes



Pontos a melhorar

Agora, lei novamente os pontos que escreveu que precisam melhorar, e escreva o que você poderá fazer para melhorá-los.

COMO ME VÊM?

Abaixo estão algumas afirmações que as pessoas podem pensar sobre você. Pinte aquelas afirmações que ^{06/04} amigos e familiares dizem a você.

Ajuda os outros.

É inseguro.

Gosta de falar.

Pode confiar em você.

Não é confiável.

É amavel

É preguiçoso.

Coloca os outros em problemas

É nervoso.

Está sempre animado.

É enjoado.

É esforçado.

Está sempre triste.

Se mete em problemas.

É sincero.

Sabe o que quer.

É briguento.

É mentiroso.

Segue as regras

Não mostra os sentimentos.

É estudioso.

É um bom amigo.

Não gosta de estudar.

É grosseiro.

Quais você concorda?

Por que você acha que eles pensam isso sobre você?



SENTIR MELHOR

Pensar em coisas boas e que gostamos nos ajuda a se sentir melhor. Agora, complete as sentenças.

Escreva algumas coisas que você faz bem.

Escreva algumas coisas que você deseja aprender a fazer.

Escreva coisas que as pessoas gostam em você.

PESSOAS IMPORTANTES

Na gravura escreva o nome de pessoas importantes em sua vida. Então, pense sobre o que você sabe sobre essa pessoa. Liste duas características mais marcantes dessa pessoa nas caixas designadas.

Nome	

Nome	

Nome	

Nome	

Nome	



CRESCENDO

Marque as afirmações que melhor descrevem o que você sente nesse momento de vida.

VERDADEIRO

FALSO

Tenho questionado mais os adultos ao meu redor, como pais, professores e familiares.

Observei que às vezes estou triste, às vezes estou feliz e às vezes estou com raiva. Isso me assusta.

Meu corpo está mudando muito fisicamente. Eu gosto do que está acontecendo com ele.

Tenho questionado mais os adultos ao meu redor, como pais, professores e familiares.

Tenho gastado mais tempo com os meus amigos, do que com a minha família e com os meus estudos.

Estou com tantas dúvidas sobre a minha vida. As escolhas que tenho que fazer, estão sendo difíceis.

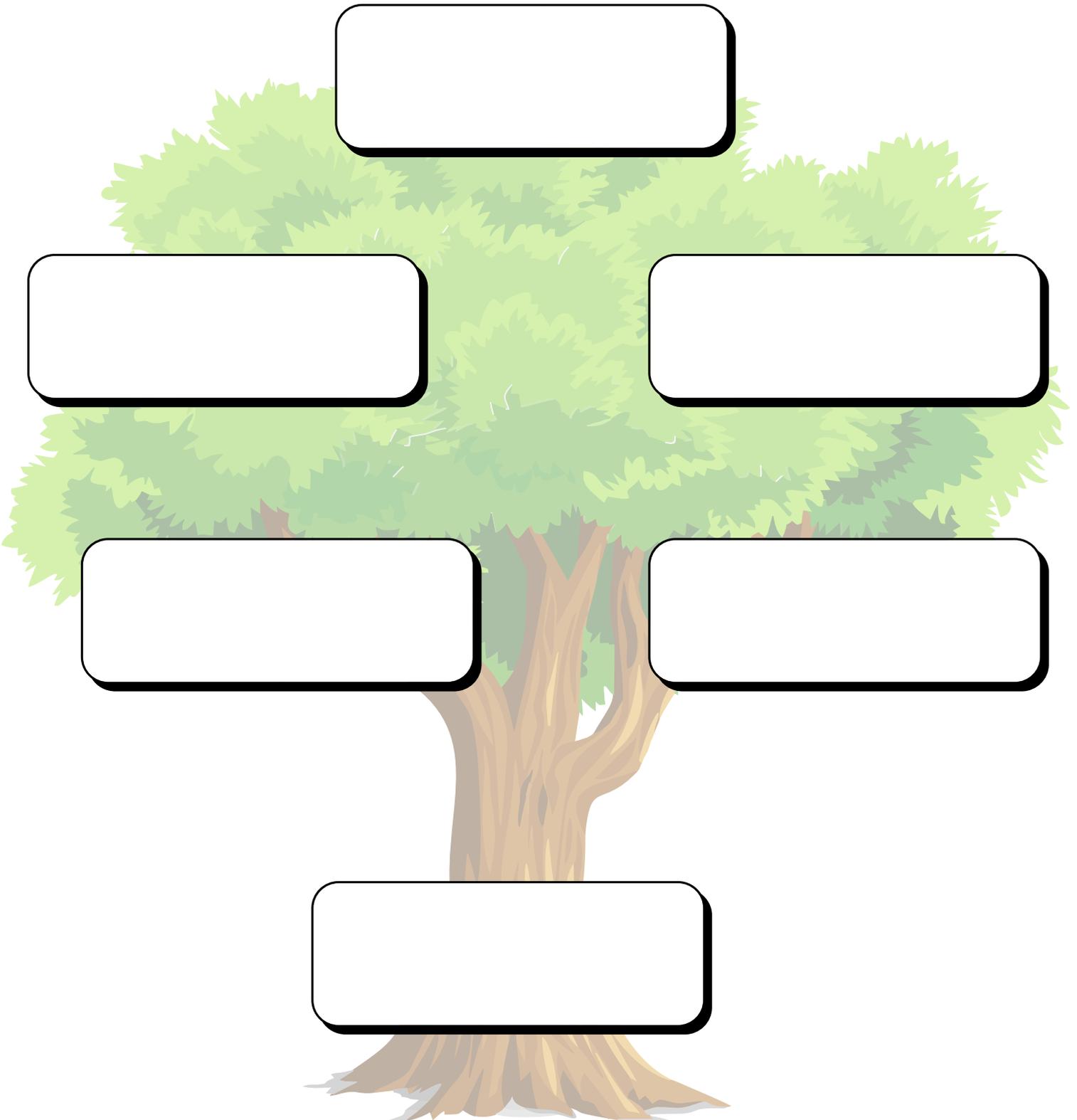
Mudei o meu jeito de se vestir e tenho outros interesses de passatempos. Até é legal isso!

Estou mais curioso. Quero novidades.

Quero fazer parte de um grupo. Mas, isso tem sido difícil.

ÁRVORE DO BOM CONSELHO

Escreva conselhos ou frases que gostaria de ter escutado e ainda não ouviu.





FALANDO SOBRE SENTIMENTOS



Vamos refletir sobre algumas questões.

.....

Por que na maioria das vezes dizemos para as pessoas que estamos bem, mesmo quando não estamos?

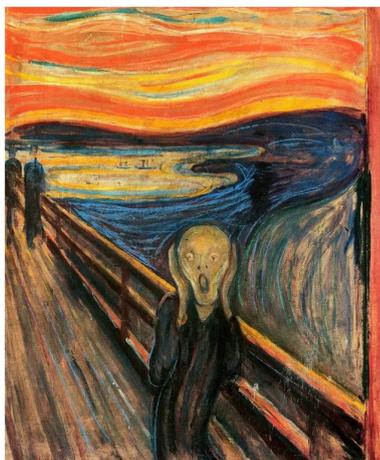
Para você, é fácil falar sobre seus sentimentos?

O que torna difícil falar sobre seus sentimentos ?

Você acha que pode mudar seus sentimentos de um para outro? Como?

VEJO E SINTO

Observe as figuras abaixo e escreva quais sentimentos e pensamentos que elas despertam em você.



O Grito (1893), de Edvard Munch



Noite Estrelada (1889), de Van Gogh



A persistência da memória (1931), de Salvador Dalí



Os amantes (1928), de René Magritte



Os retirantes (1944), de Cândido Portinari



Impressão, nascer do sol (1872), de Claude Monet

RECONHECENDO EMOÇÕES

Para cada emoção abaixo escreva outras palavras que você conhece que possuem o mesmo significado.

RAIVA

ALEGRIA

MEDO

TRISTEZA

Agora, escreva a última vez que você sentiu essas emoções.

AS EMOÇÕES E O CORPO

Você sabia que suas emoções quando se manifestam geram alterações em seu corpo?
Ocorrem alterações fisiológicas e também modifica o nosso comportamento.

Abaixo, complete cada lista.

TRISTEZA

Lágrimas, _____

Quero ficar sozinho, _____

Cansaço... _____

ALEGRIA

Dou risada, _____

Pulo, _____

Abraço... _____

MEDO

Corro, _____

Grito, _____

Aperto no peito... _____

RAIVA

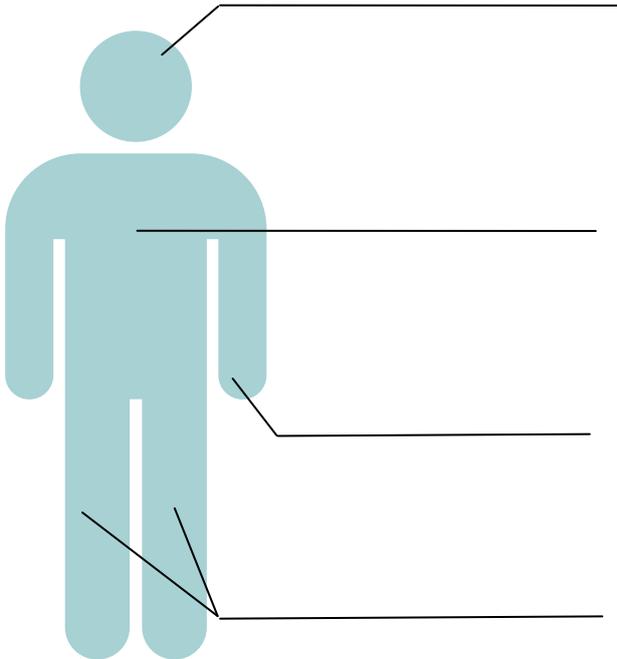
Bato, _____

Grito, _____

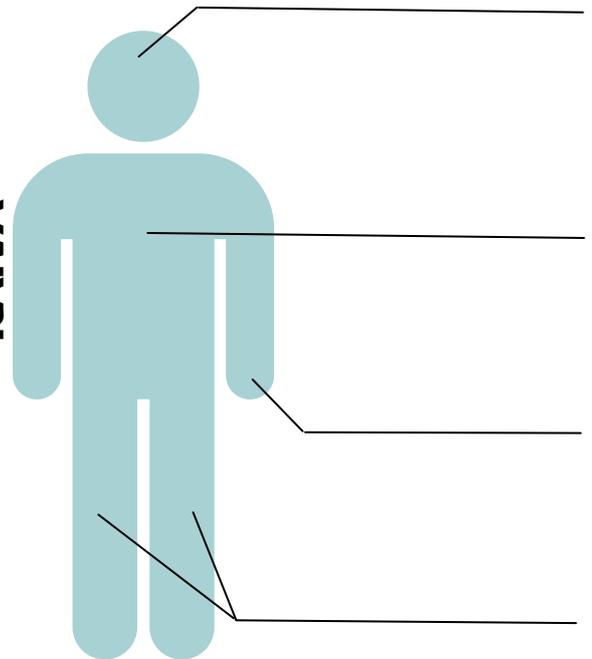
Meu rosto fica quente... _____

Cada boneco abaixo está ligado a uma emoção, escreva em cada parte sinalizada o que acontece com o seu corpo quando você sente essa emoção.

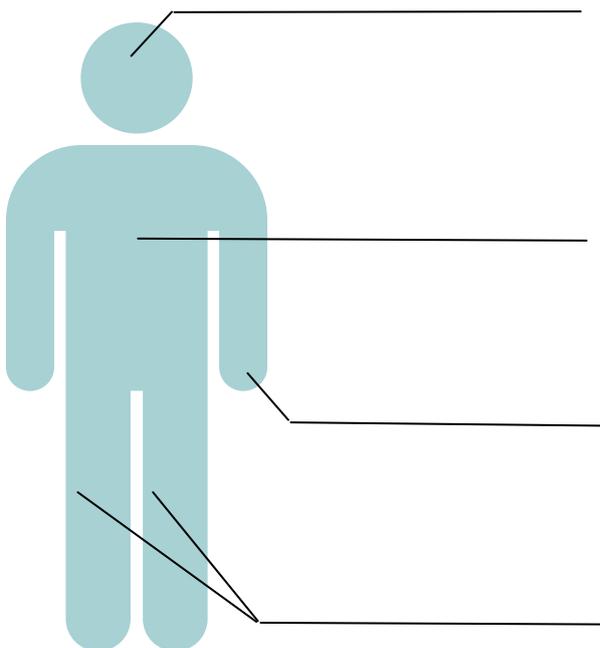
ALEGRIA



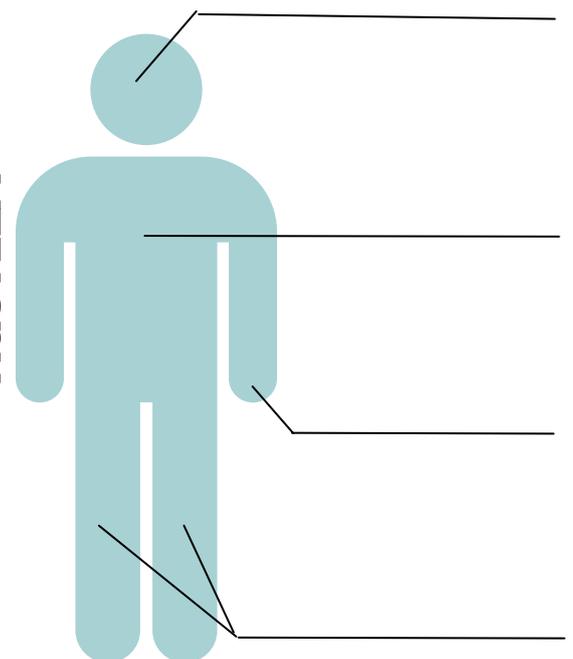
RAIVA



MEDO



TRISTEZA



AVALIANDO AS EMOÇÕES

EMOÇÕES	ESSA EMOÇÃO É AGRADÁVEL OU DESAGRADÁVEL? (Pinte)	POR QUE VOCÊ ACHA ISSO?
CALMA	 	
ALEGRIA	 	
RAIVA	 	
SURPRESA	 	
TRISTEZA	 	
VERGONHA	 	
MEDO	 	
ANSIEDADE	 	

QUAL É O SIGNIFICADO?

Ligue as colunas para relacionar as palavras com seus significados.

VERGONHA

"(...)o coração começa a bater mais forte, a respiração acelera, os músculos contraem, as mãos tremem. (...) Estas sensações vão obrigar-nos a enfrentar o perigo ou a fugir dele".¹

TRISTEZA

"Inspira os sentimentos e os comportamentos poderosos e agressivos, que permitem ao ser humano, lutar e defender-se quando é atacado".¹

MEDO

" ... o rosto fica corado, (...) baixam o olhar, inclinam a cabeça para frente como que a querer esconder-se."¹

RAIVA

" É a emoção mais 'procurada' pelo humano. A emoção que ajuda a ultrapassar dificuldades, ódio, rancor, ciúmes, e muitos outros sentimentos negativos."¹

ALEGRIA

"...surge quando há perda de algo ou alguém considerado de valor (...), sendo as manifestações mais frequentes o choro, o afastamento e o silêncio".²

¹ CASANOVA, N.; SEQUEIRA, S. & SILVA, V. M. *Emoções*. Psicologia.com. 2009

² MIGUEL, F.K. *Psicologia das Emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional*. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162, jan./abr. .

VOCÊ SABIA?

Você sabia que a raiva, a tristeza e o medo tem um lado bom?*

Muitas vezes quando estamos tristes, com raiva ou com medo o que desejamos é que elas sumam para nunca mais senti-las. Mas, existe um escritor e psiquiatra, Daniel Barros, que diz em seu livro “O lado bom do lado ruim” que essas emoções são alertas e transmitem alguma mensagem para nós.



Por isso, devemos escutá-las para entendermos o que querem nos dizer.

Acolher!

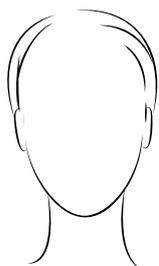
E então, elas serão vividas por nós sem nos causar danos.



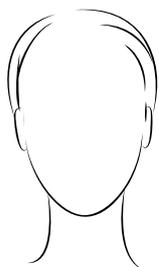
*Extraído do "Caderno das Emoções para crianças", pg. 49-50.

CONHECENDO MINHAS EMOÇÕES

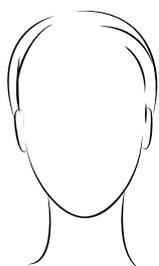
Avalie quais são as emoções que você sente em cada ambiente. . Complete a face com a expressão correspondente a emoção que sente e depois escreva como você se vê nesses ambientes.



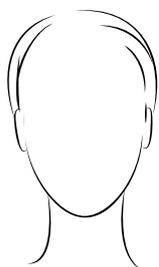
Como me sinto na
ESCOLA



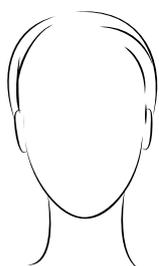
Como me sinto com a
minha FAMÍLIA



Como me sinto se
relacionando com os
OUTROS



Como me sinto em
relação ao meu
PRESENTE (tempo)



Como me sinto em
relação ao meu
FUTURO



O TEMPO E AS EMOÇÕES

Escreva um momento agradável que viveu em cada idade. Aquelas idades em que você era mais novo, pergunte para familiares algo que aconteceu que foi muito divertido.

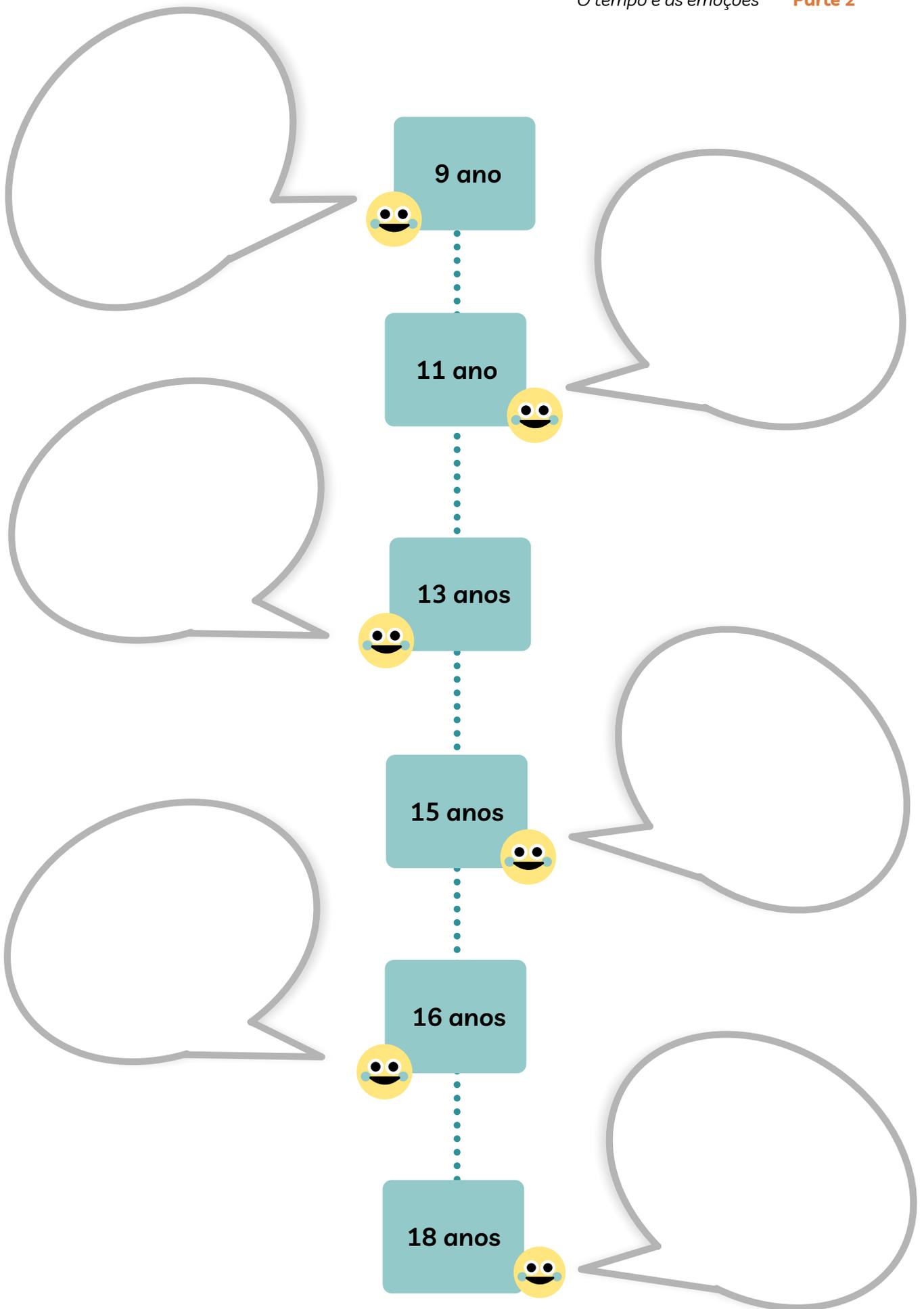
1 ano

2 anos

4 anos

7 anos

8 anos



AS EMOÇÕES NA MINHA INFÂNCIA

Recorde-se quando você era criança, para cada emoção abaixo, descreva como você reagia quando as sentia.

ALEGRIA

RAIVA

MEDO

VERGONHA

TRISTEZA

Agora, marque as opções de como as pessoas que cuidavam de você reagiam e lidavam quando você manifestava emoções avaliadas como negativas.

- Mandavam eu parar e ameaçavam me bater.
- Me abraçavam e diziam que entendia o que eu sentia.
- Diziam que eu estava sendo feio.
- Brigavam comigo.
- Me deixavam sozinho até se acalmar e depois conversavam comigo.
- Me deixavam sozinho até se acalmar, mas depois não conversavam comigo.
- Me abraçavam e diziam o que eu deveria fazer com o que estava sentindo.
- Me abraçavam, mas não diziam o que eu deveria fazer com o que estava sentindo.
- Me colocavam de castigo.
- Mandavam eu parar de chorar por bobeira.
- Ignoravam o que eu sentia.
- Minimizavam o que eu estava sentindo.

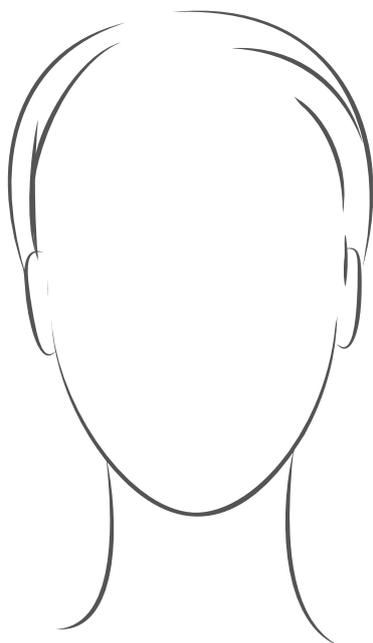


Qual a sua opinião sobre o que faziam?
Como isso interfere nas suas emoções hoje?

BRINCANDO COM AS EMOÇÕES

	Que cor seria?	Que animal seria?	Que clima seria?
RAIVA			
MEDO			
TRISTEZA			
ALEGRIA			
SAUDADE			
VERGONHA			

Agora, complete o rosto expressando a emoção que você mais sente.



Agora, Responda as perguntas abaixo.

Se você fosse uma cor, que cor seria?

Se você fosse um animal, que animal seria?

Se você fosse um clima, que clima seria?

INTENSIDADE DAS MINHAS EMOÇÕES

Pinte no termómetro a intensidade que sente cada emoção em seu corpo. Lembre-se que a temperatura aumenta de baixo para cima.



RAIVA



ALEGRIA



MEDO



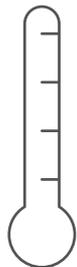
CONFUSÃO



VERGONHA



TRISTEZA



ANSIEDADE



PREOCUPAÇÃO



CALMA



INSEGURANÇA



DISTRAÍDO



CANSAÇO



ESPERANÇA



PENSATIVO

Qual a emoção mais intensa? Você considera que seja uma emoção positiva ou negativa? Se negativa o que você poderia fazer para mudar a intensidade dela? Escreva abaixo.

MEDIDOR DO HUMOR 🌸



O que aconteceu?

Qual o tamanho desse problema?

Como você reagiu?

Qual o tamanho da sua reação?

Extraído do Ebook "Maleta da Emoção".

O QUE ESTÃO SENTINDO?

Observe as imagens e escreva ao lado o que aconteceu, o que estão sentindo e o que estão pensando.





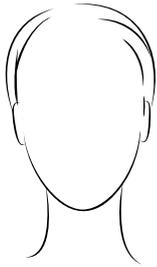




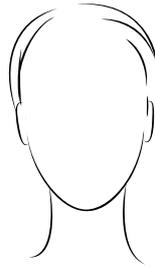
MINHAS EMOÇÕES E AS DOS OUTROS

Complete as frases e os rostos com as emoções que são sentidas em cada situação.

Você chamou o seu colega de um apelido que ele não gosta.

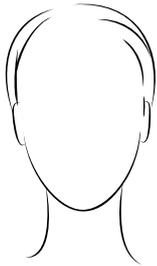


Você sentiu _____

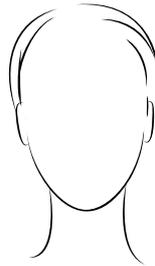


O outro deve ter sentido

Um colega te insultou.

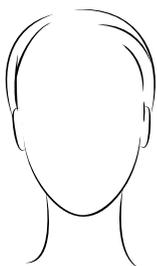


Você sentiu _____

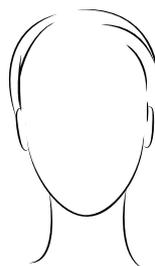


O outro deve ter sentido

Após brigar com seu irmão ou irmã, você começa a bater nele.

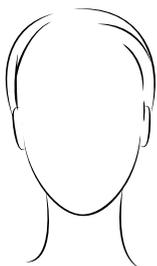


Você sentiu _____

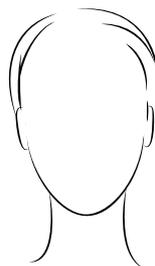


O outro deve ter sentido

Após brigar, seu irmão ou irmã começa a bater em você.

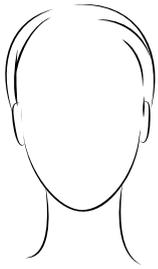


Você sentiu _____

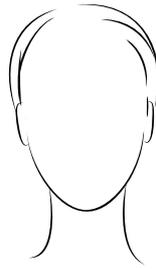


O outro deve ter sentido

Você ameaçou bater em um colega ao sair da escola.

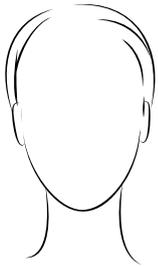


Você sentiu _____

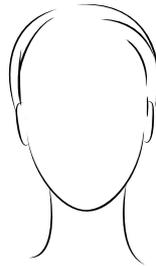


O outro deve ter sentido

Um colega ameaçou bater em você ao sair da escola.

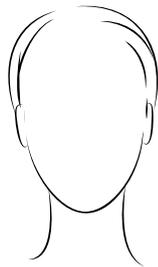


Você sentiu _____

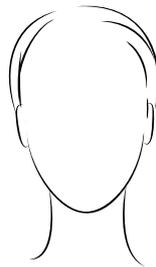


O outro deve ter sentido

Você contou o segredo do seu melhor amigo para outra pessoa.

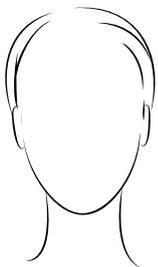


Você sentiu _____

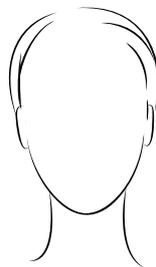


O outro deve ter sentido

Seus pais te ignoram.



Você sentiu _____



O outro deve ter sentido

O QUE ME DEIXA COM RAIVA

Escreva abaixo coisas ou situações que te deixam com raiva.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

A raiva também é sentida em diferentes intensidades. Agora você irá escolher uma situação que escreveu e irá colocar cada um no quadro correspondente a intensidade de raiva que ela lhe causa ou causou: baixa, moderada ou alta.

BAIXA	MÉDIA	ALTA

QUANDO SENTI RAIVA

Pense em uma situação em que sentiu raiva.
Agora responda as perguntas abaixo.

O que aconteceu?



Como reagiu? Qual foi seu comportamento?

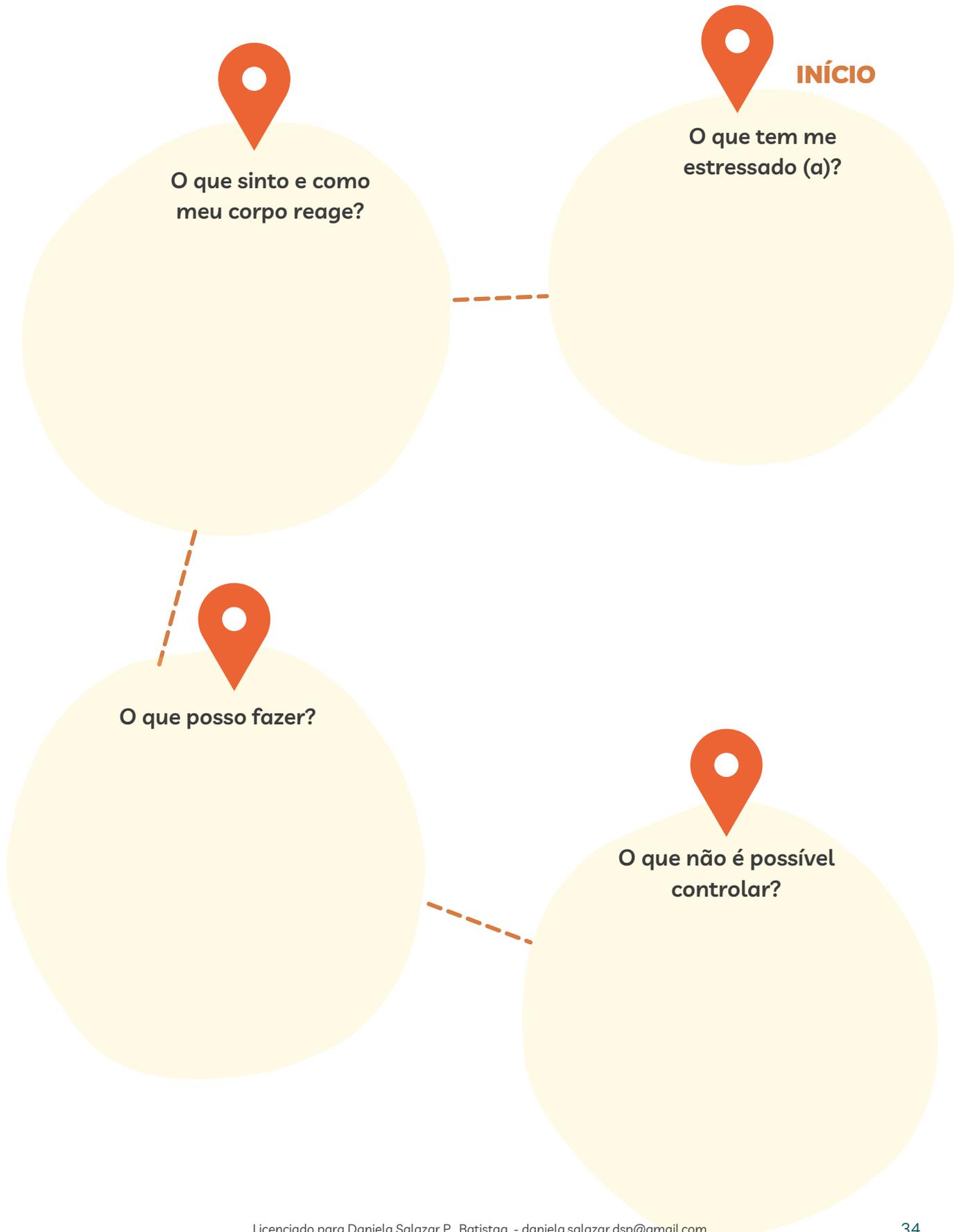


Como você lidou com isso?



MAPEANDO ESTRESSORES

Responda, em cada balão, conforme as orientações para cada estressor.



SE ACALMANDO

As emoções são passageiras e sempre podemos recuperar o controle sobre elas. As estratégias, abaixo, poderão te ajudar a se acalmar quando estiver com raiva, preocupado ou ansioso e assim, resolver uma situação de forma mais satisfatória.

3 passos para se acalmar:

- 1º Afasta-se da pessoa ou local;
- 2º Respire profundamente, devagar e conte de 10 até o 1;
- 3º Imagine-se em um lugar feliz.



canva.com



- Estenda uma das mãos como na gravura.
- Com o indicador da outra mão, contorne os dedos como está nas setas.
- Ao subir, puxe o ar pelo nariz e segure uns segundos quando chegar no topo.
- Ao descer, expire (solte o ar pelo nariz).

canva.com

Espremer o limão

Imagine se esticando em uma árvore e pegue um limão com cada mão.

Esprema os limões com força para obter todo o suco - aperte, aperte, aperte. Jogue os limões no chão e relaxe as mãos.

Repita até que você tenha o suco suficiente para um copo de limonada. Após seu último aperto, sacuda suas mãos para relaxar!

Agora é a sua vez. Escreva algumas estratégias que podem te ajudar a se acalmar.



MEU MEDO



freepik.com

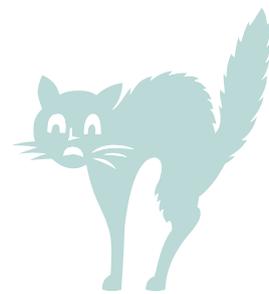
Escreva o que você tem mais medo.

O que você pensa quando sente medo?
Escreva os pensamentos que mais surgem.

Quais são os comportamentos que você tem quando sente esse medo.

O que você poderia fazer para enfrentar esse medo?

PENSAMENTOS QUE ASSUSTAM



Complete o quadro conforme o exemplo.

Descreve uma situação que te assusta.	Que pensamento surgiu nessa situação que assusta?	Descreva um pensamento que ajudaria.	Agindo...
Fazer uma prova.	Vou tirar nota baixa.	Vou me dedicar aos estudos e conseguirei.	Eu faço o melhor que posso para passar.

PENSAR SOBRE FELICIDADE

O que é ser feliz para você?

Qual foi o momento mais feliz da sua vida?

Qual foi a experiência mais infeliz da sua vida?

O que te motiva a acordar de manhã?



Felicidade

CHECKLIST

Escreva palavras ou frases que você escuta que te deixam feliz.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Escreva sensações que tem no corpo e pensamentos quando está feliz.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Escreva lugares em que você se sente feliz.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Escreva como as outras pessoas mostram que estão feliz.

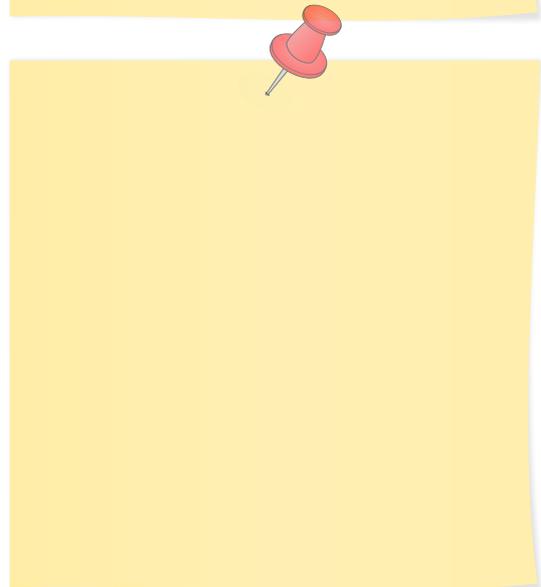
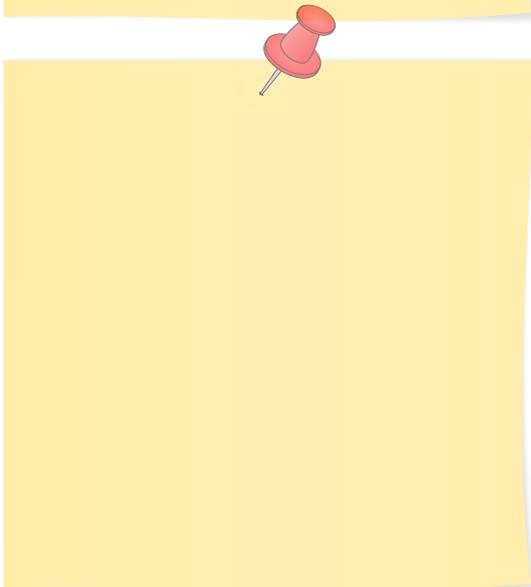
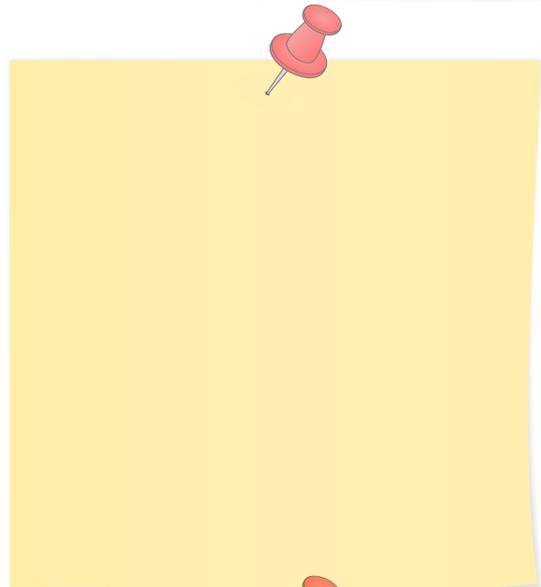
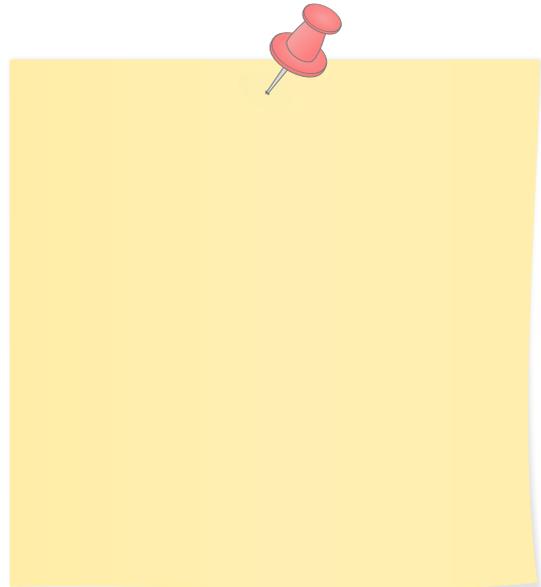
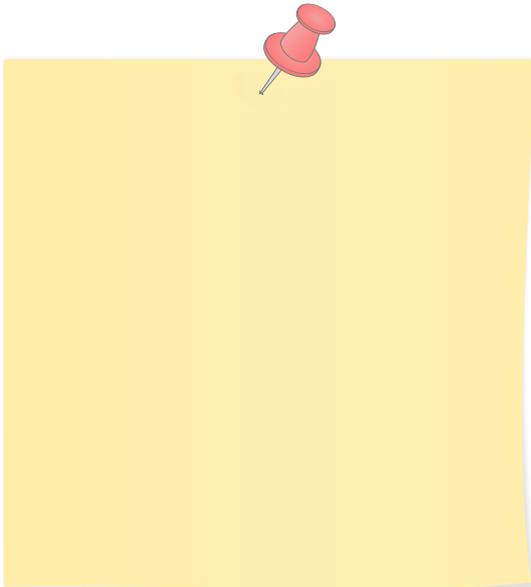
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LÁGRIMAS

Escreva em cada lágrima, situações, fatos, pessoas que fizeram ou fazem sair lágrimas de seus olhos.



Agora, para cada lágrima, escreva um bilhete, expressando o que sente, o que pensa, o que gostaria de dizer.



SINTO SAUDADE DE...

Complete as frases nos balões.

UM DIA...

UM LUGAR...

UMA PESSOA...

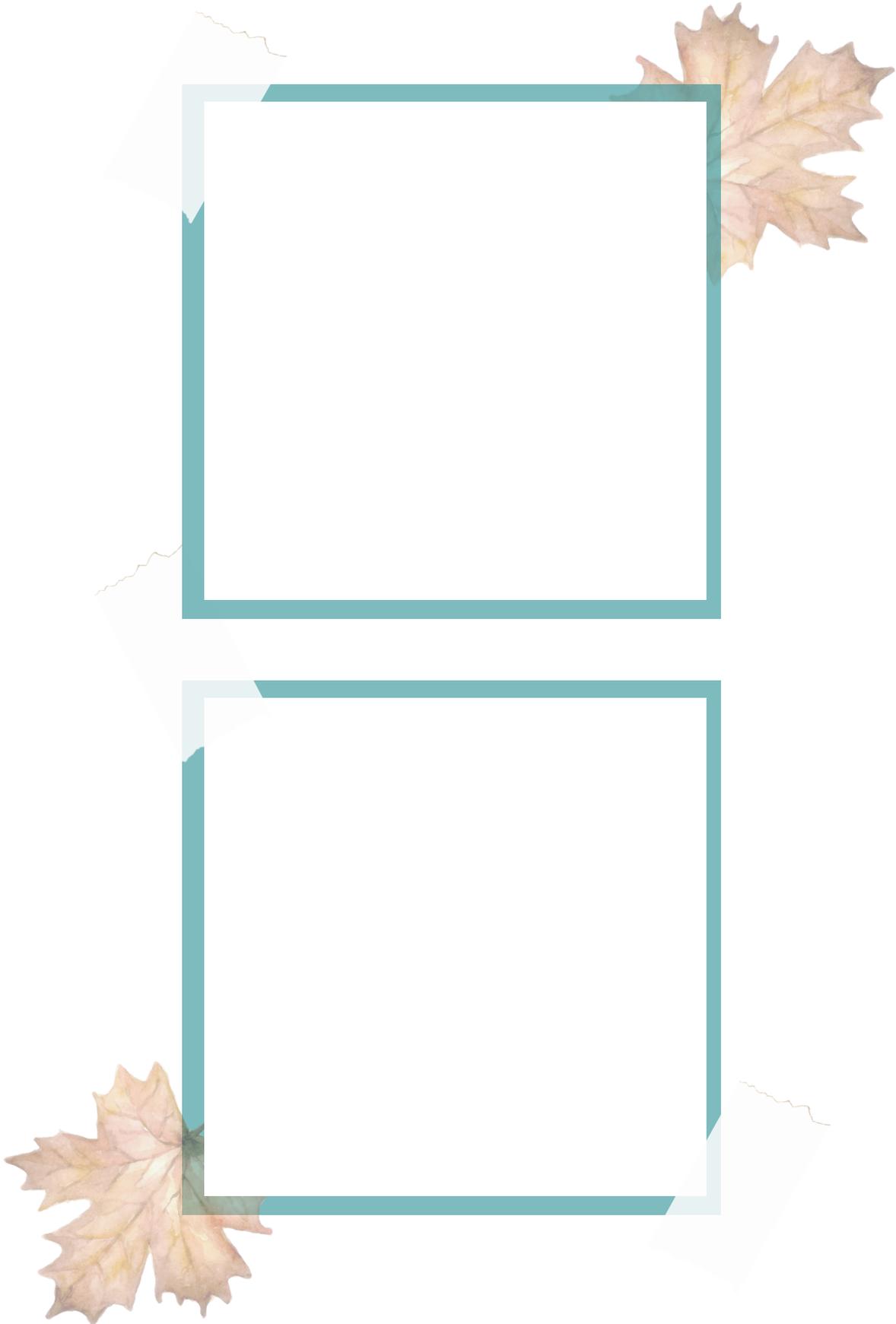
UM OBJETO...

UM ABRAÇO...

UMA COMIDA...

ALGO INESQUECÍVEL

Desenhe nos quadrados abaixo, dois momentos da sua vida que considera inesquecível.



MEUS PENSAMENTOS

Vamos brincar?

Sente-se, feche seus olhos e concentre-se na sua respiração. Puxe o ar pelo nariz lentamente e solte-o pela boca devagar. Quando você perceber que veio um pensamento, pare e escreva em um dos balões abaixo. Retorne a concentra-se na sua respiração e repita até completa todos os balões.



Agora, vamos refletir!

Concentre-se em cada pensamento que escreveu e reflita:

Por que ele apareceu na minha mente?

O que senti?

O que posso fazer para esse pensamento?

Como posso mudar esse pensamento?

1

2

3

4

5

PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Analise cada situação e escreva que pensamento a pessoa poderia ter tido para que manifestasse aquela emoção descrita na tabela.

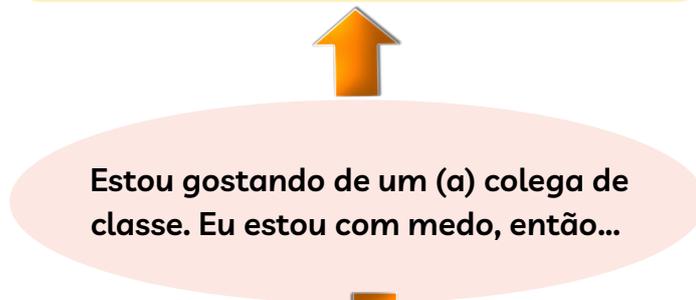
SITUAÇÃO	PENSAMENTO	EMOÇÃO
Quando Marcos voltou para casa com notas ruins, seus pais o repreenderam e o chamaram de preguiçoso por não estudar o suficiente.		Desânimo
		Confiança
Todas as amigas da Aline já possuem namorado e Aline continua sozinha.		Tristeza
		Ânimo
O pai de Carlos brigou com ele porque ele não ajudou com as tarefas domésticas.		Raiva
		Vergonha
No jogo de futebol, Ricardo chutou mal na bola e perdeu a chance de fazer o gol da vitória.		Medo
		Raiva

E AGORA?

Uma mesma situação, porém com desfechos diferentes. E agora?
Escreva para cada situação o que você sente e o que você acredita que acontecerá.

E agora, o que você conseguiu?

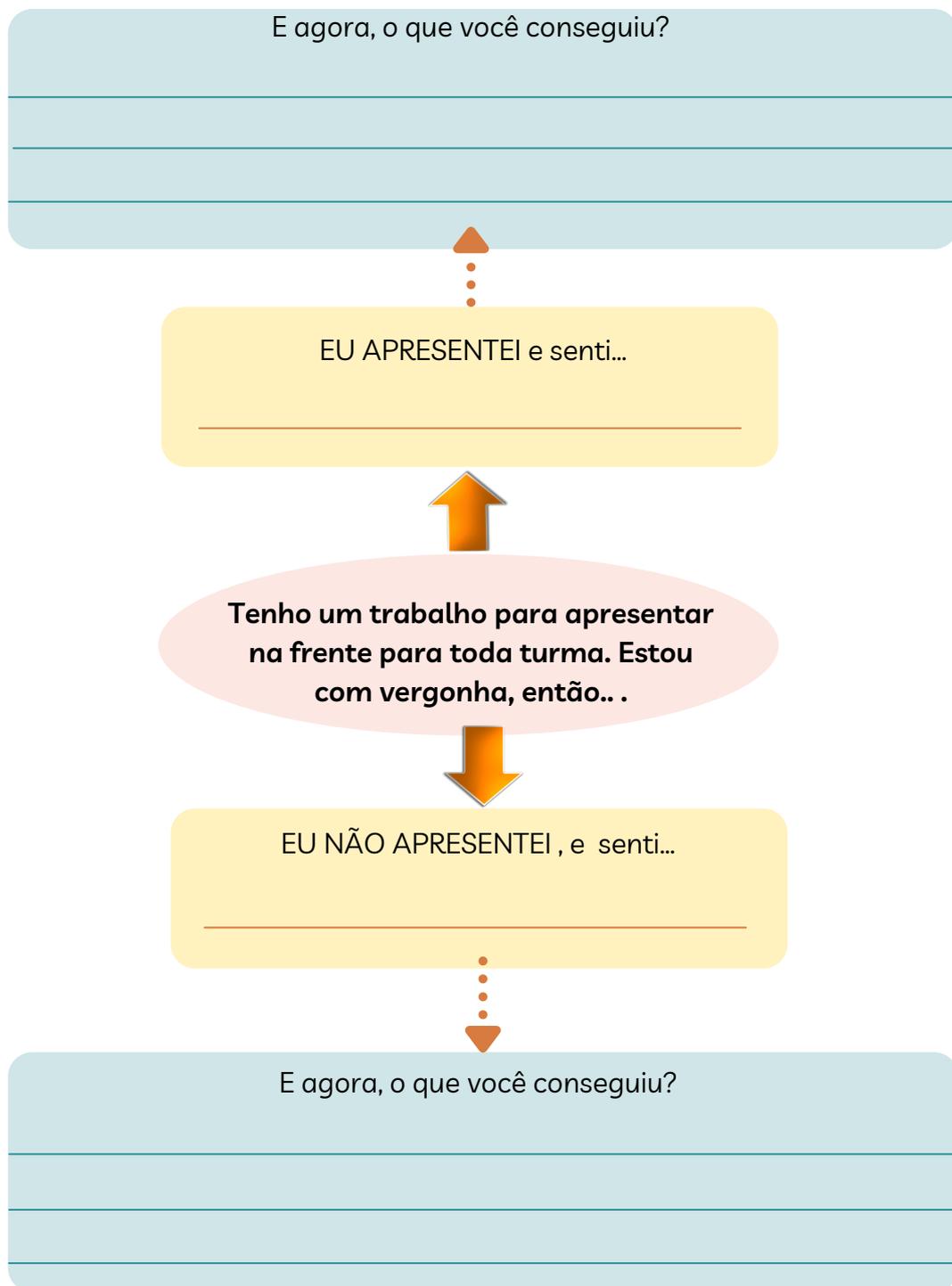
EU PERGUNTEI se queria namorar
comigo, e eu senti...



EU NÃO PERGUNTEI se queria namorar
comigo, e eu senti...

E agora, o que você conseguiu?

Analisando suas respostas, o que você pode concluir?



Analisando suas respostas, o que você pode concluir?



O QUE SINTO



Pense nas situações descritas e complete a tabela.

	O QUE VOCÊ SENTE	O QUE PENSA?	O QUE VOCÊ FARIA?
Um colega seu sofreu um acidente de carro está internado no hospital.			
Seus amigos chamaram você de covarde porque você não quis usar drogas.			
Sua mãe mexeu no seu celular e leu as suas mensagens.			
Você percebeu que seu (sua) namorado (a) está muito próxima de sua (seu) melhor amiga (o).			
Você sem querer ouviu seus pais conversarem e eles disseram que vão se separar.			

MUDANDO PENSAMENTOS

Refleta sobre cada situação e registre o pensamento negativo que lhe vem a cabeça e em seguida pense em um outro que seja positivo, como no exemplo. O último está em branco para que possa preencher com uma situação real que ocorreu com você.

Meu amigo passou por mim, me ignorou e não falou comigo.

PENSAMENTO NEGATIVO

Eu sabia, as pessoas não querem ser meus amigos.
Eu não mereço ter amigos.

PENSAMENTO POSITIVO

Ele deve estar com algum problema.
Depois vou conversar para saber o que aconteceu.

Eu não consegui entregar o trabalho no dia que o professor pediu.

PENSAMENTO NEGATIVO

[Empty box for negative thought]

PENSAMENTO POSITIVO

[Empty box for positive thought]

Meus pais não me deixaram ir no passeio da escola.

PENSAMENTO NEGATIVO

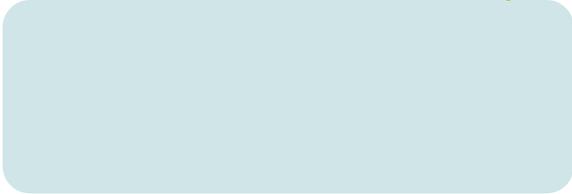
[Empty box for negative thought]

PENSAMENTO POSITIVO

[Empty box for positive thought]

Quebrei o meu celular.

PENSAMENTO NEGATIVO



PENSAMENTO POSITIVO



Menti para os meus pais e eles descobriram.

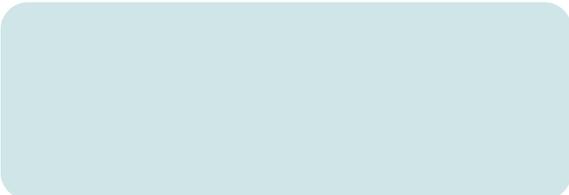
PENSAMENTO NEGATIVO



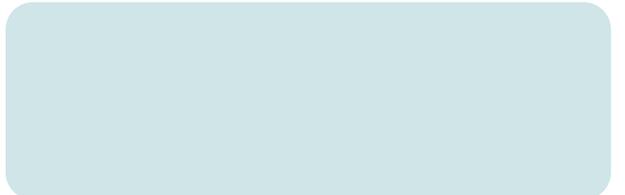
PENSAMENTO POSITIVO



PENSAMENTO NEGATIVO



PENSAMENTO POSITIVO



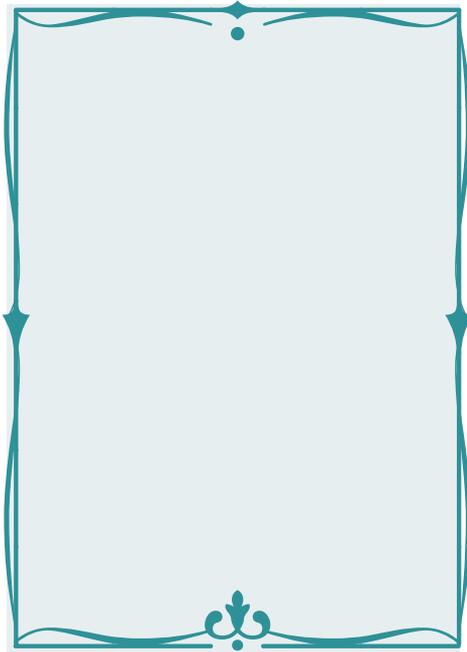
AVALIANDO PENSAMENTOS

Abaixo, temos alguns pensamentos, coloque em cada um, a letra correspondente a frequência com que você os tem, considerando os últimos 15 dias.

Os outros são melhores do que eu.	<input type="checkbox"/>	A Nunca	
Sou incapaz fisicamente.	<input type="checkbox"/>		
Sou feio. Não sei me vestir.	<input type="checkbox"/>		
Ninguém se importa comigo.	<input type="checkbox"/>		B Às vezes
Faço tudo malfeito.	<input type="checkbox"/>		
Sou ruim, por isso ninguém gosta de mim.	<input type="checkbox"/>		
Sou fraco, medroso.	<input type="checkbox"/>		
Não mereço ser amado.	<input type="checkbox"/>		
Não sou atraente.	<input type="checkbox"/>		C Sempre
Não sei fazer amigos.	<input type="checkbox"/>		
Ninguém quer ser meu amigo.	<input type="checkbox"/>		
Sou inútil. Faço tudo errado.	<input type="checkbox"/>		
Não sou bom o suficiente.	<input type="checkbox"/>		
Eu não consigo falar na frente de muitas pessoas.	<input type="checkbox"/>		
Eu não sou capaz de fazer determinada coisa.	<input type="checkbox"/>		
Tenho que fazer tudo perfeito.	<input type="checkbox"/>		
Sou inútil. Faço tudo errado.	<input type="checkbox"/>		
Nada é divertido.	<input type="checkbox"/>		
Eu queria não ter existido.	<input type="checkbox"/>		
Sou culpado de tudo.	<input type="checkbox"/>		
Todos me traem.	<input type="checkbox"/>		
Ninguém me ama.	<input type="checkbox"/>		
Nada vai mudar.	<input type="checkbox"/>		
Todos são falsos.	<input type="checkbox"/>		

Nesse espaço, escreva um ou mais pensamentos que você possui e que não foi citado acima.

Agora transcreva no quadro um pensamento que ocorre com frequência e você avaliou como SEMPRE, e depois responda as perguntas.



Quais os fatos/evidências que apoiam esse pensamento?

Quais os fatos/evidências que são contrários a esse pensamento?

Como você pode superar esse pensamento?

O que você diria a um amigo que possui esse mesmo pensamento?

LIDANDO COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

Pense em momentos difíceis vividos em sua vida e complete as frases abaixo.



1) Descreva uma situação difícil que tenha passado e o que sentiu.

2) O que você fez ou faz para mudar as suas emoções?

3) Quem são as pessoas que você confia, que te escutam e podem te ajudar?

4) Quais características você possui e que te ajudam a enfrentar situações difíceis?

SIGA OS PASSOS PARA RESOLVER PROBLEMAS



1 Escreva o seu problema.

2 Pense em algumas ideias para resolver esse problema.

*

*

*

*

*

*

3 Agora pense o que poderia acontecer quando você fosse realizar cada uma das suas ideias.

*

*

*

*

*

*



4 Qual a ideia que mais gostou e sente-se bem em realizar?

5 Agora pense em como você fará para colocar sua ideia em prática.



COMUNICAR EMOÇÕES

Analise cada situação apresentada e complete o quadro.

Aline (16 anos), tem uma amiga, ela não estuda e anda com alguns colegas que não possuem boa índole. Aline não tem mais o mesmo sentimento de amizade por ela. Ela tentou terminar, mas ela insiste.

Sentimento da Aline

O que ela deve fazer?

O que falar para a amiga?

Carlos (14 anos) tem que sair para fazer o dever de casa com o grupo, a mãe não deixa. Em outras ocasiões, ele ficava na casa dos amigos até tarde e pouco avançava na tarefa, por isso a mãe desconfia. A situação é que essa tarefa é fundamental para passar na matéria. Como ele convencerá sua mãe?

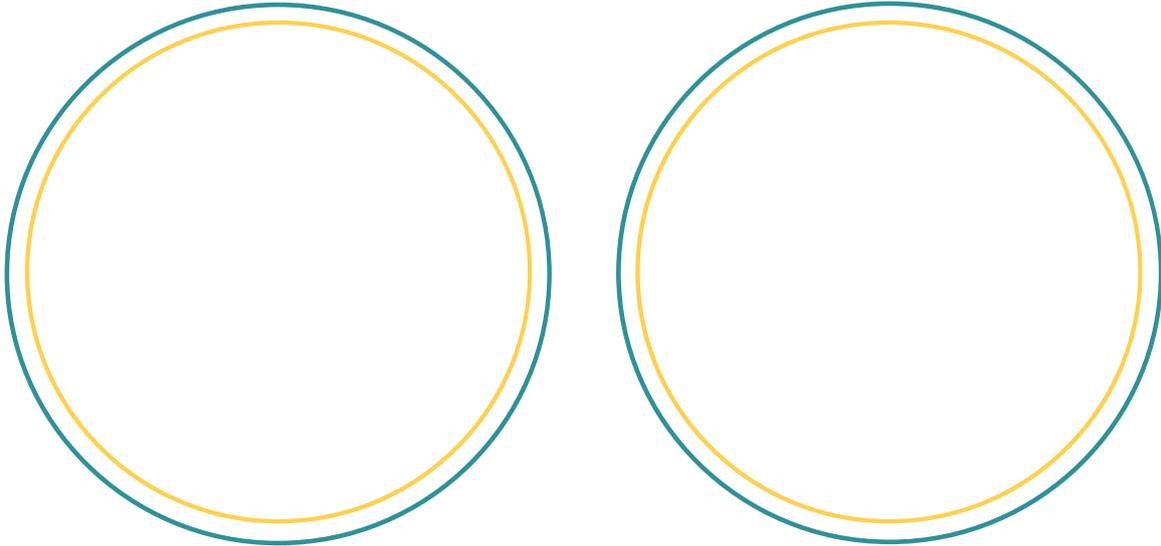
Sentimento de Carlos

O que ele deve fazer?

O que falar para a mãe?

MEUS AMIGOS E MINHAS EMOÇÕES

Pense em um (a) amigo (a). Agora escreva ou desenhe as emoções que sente, quando tem algum problema com ele (a).



Agora, conecte-se a suas emoções e pense em três maneiras de expressar o que você sente para o seu amigo sem magoá-lo.

1. _____

2. _____

3. _____

Agora, pense em soluções, acordos ou ações que vocês poderão fazer.

- _____

- _____

- _____

CARTA DE BATALHA

Recorde-se de alguma dificuldade que passou e escreva sobre ela. O que aconteceu? Como você reagiu? O que você fez para enfrentar essa situação? Refletindo hoje, o que você poderia ter feito para ter um resultado diferente?



A large rectangular area with a torn top edge, containing horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.

