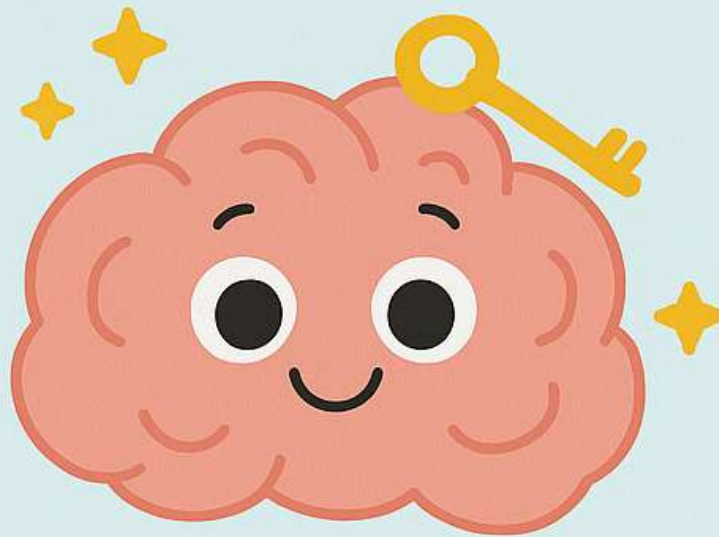


MÉTODO CÉREBRO BRILHANTE

O seu filho tem um cérebro brilhante
– só precisa da chave certa.



Kit TDAH
Infantil



Entendendo o TDAH com carinho e clareza

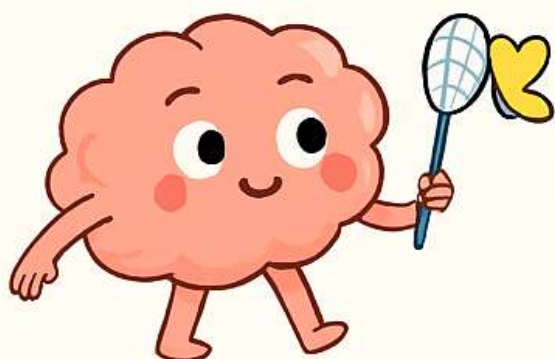
Seu filho não é preguiçoso. Ele não é malcriado.

E, acima de tudo: ele não está quebrado.

O TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) é uma forma diferente de o cérebro funcionar – com muita energia, criatividade e dificuldade para se manter no controle de impulsos e distrações.

Crianças com TDAH sentem tudo com intensidade. São como foguetes prontos para decolar, mas as vezes não conseguem esperar o momento certo.

Como funciona o cérebro da criança com TDAH?



O Guardião Distraído

Ele quer explorar tudo ao mesmo tempo. Se vê uma borboleta, um som, uma ideia nova... ele corre atrás sem pensar.

O Cérebro do Foguete

Esta sempre acelerado. Pula de um pensamento para outro, com mil ideias por minuto.



É exatamente por isso que este kit existe.

Você não está sozinho nessa jornada.

Este material foi criado com muito carinho para ajudar seu filho (e você!) a entender esse jeito diferente de funcionar – e transformar o dia a dia com mais leveza, foco e conexão.



PLANNER SEMANAL



SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO



ROTINA MATINAL

☐

Levantar

☐

Escovar os dentes

☐

**Tomar café da
manhã**

☐

Vestir-se

☐

**Organizar
mochila**

☐

Pentear o cabelo

☐

Calçar os sapatos



ROTINA NOTURNA

☐

Guardar
brinquedos

☐

Tomar banho

☐

Vestir o
pijama

☐

Escovar
os dentes

☐

Ler

☐

Ir para a cama





TABELA DE ORGANIZAÇÃO ESCOLAR

Dia	Matéria	Atividades
SEGUNDA-FEIRA		
TERÇA-FEIRA		
QUARTA-FEIRA		
QUINTA-FEIRA		
SEXTA-FEIRA		
SEXTA-FEIRA		

Técnica da “tartaruga tranquila”

1. PARE



**2. ENTRE NO
CASCO**



**3. FAÇA
RESPIRAÇÕES
PROFUNDAS**

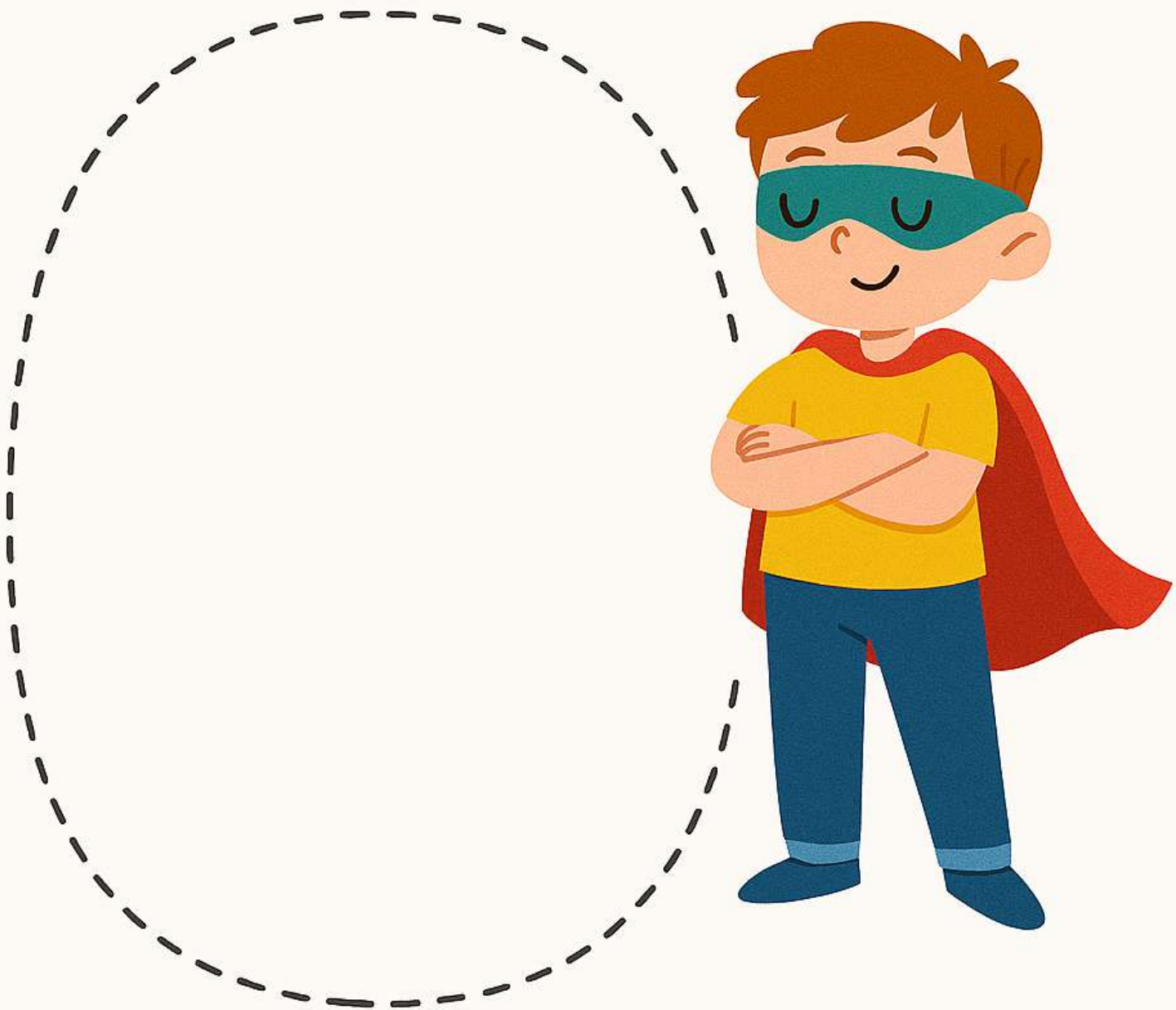


**4. SAIA
DEVAGAR**



Minhas SUPER HABILIDADES

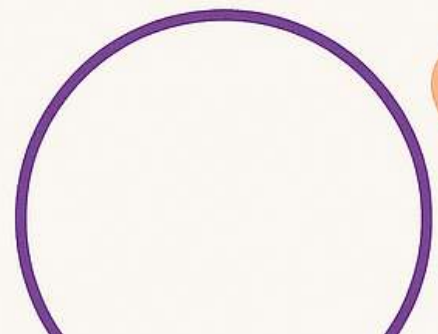
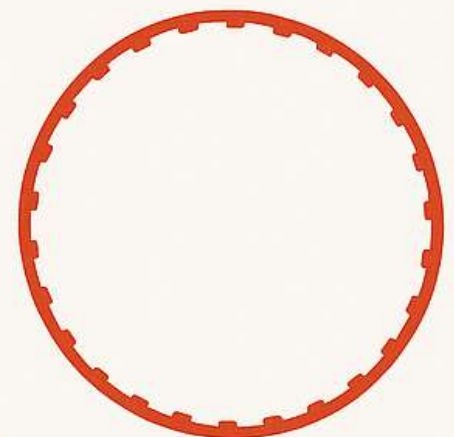
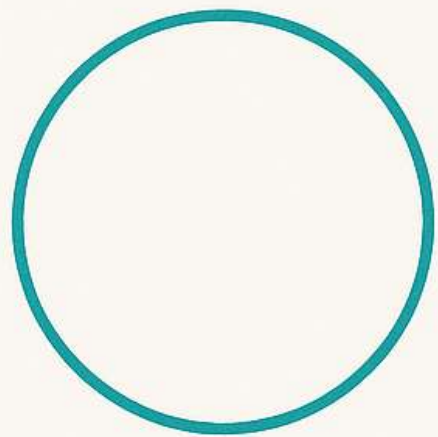
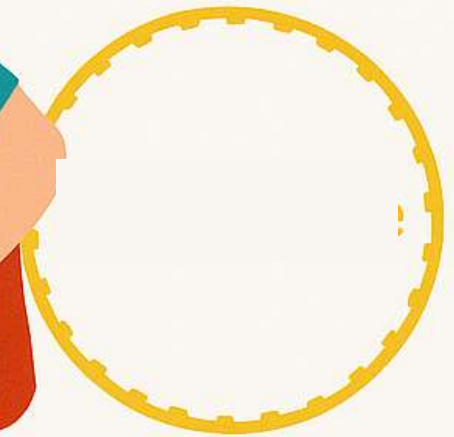
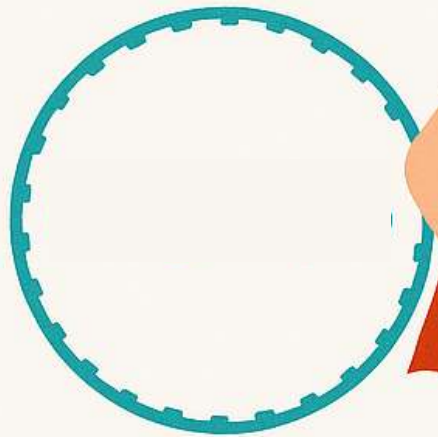
Mesmo com TDAH!



Eu sou bom em...

DESCUBRA SEUS SUPERPODERES

A criança escolhe (ou desenha) os talentos dela:



DIÁRIO DA GRATIDÃO

Hoje eu sou grato(a) por:



5 PASSOS PARA ACALMAR MEU FILHO



1

Mantenha a calma



Leve-o para um lugar tranquilo

2



3

Ajude-o a respirar fundo

4

Ouça seus sentimentos



5 Ofereça um carinho ou abraço



INVENTANDO COISAS MALUCAS

Desenhe ou escreva
sobre uma invenção
divertida que você
imaginou. Qual é a função
dela? Como ela se parece?



Desenho:

Crie seu mascote TDAH
– um herói super criativo!





Medalhas para premiar

QUANDO EU FALO
COMO ME SINTO,
COMEÇO DIZENDO:
'EU ME SINTO...'



COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Atividades para te ajudar a comunicar
seus sentimentos e necessidades de
forma mais clara.





FRASES COM "EU"

AS FRASES COM "EU" SÃO UMA ÓTIMA MANEIRA DE AJUDAR A RESOLVER CONFLITOS. QUANDO ALGUÉM SE SENTE CULPADO POR ALGO, É FÁCIL FICAR NA DEFENSIVA E SE EMOCIONAR; A FÓRMULA DA FRASE COM "EU" AJUDA A COMUNICAR SEUS SENTIMENTOS E NECESSIDADES DE FORMA CLARA.

1 EU ME SINTO...

QUAIS SÃO OS MEUS SENTIMENTOS?

2 QUANDO...

DESCREVA COM JEITO AS AÇÕES DA OUTRA PESSOA

3 PORQUE...

O EFEITO DO COMPORTAMENTO EM VOCÊ

4 EU PRECISO...

COMO VOCÊ GOSTARIA QUE FOSSE A AÇÃO DA OUTRA PESSOA

EU POSSO USAR UMA FRASE COM "EU" PARA DIZER COMO ME SINTO.



COMUNICAÇÃO ASSERTIVA



PASSIVO



ASSERTIVO



AGRESSIVO

"Eu brinco do que você quiser, você escolhe."

"Nós dois queremos brincar de coisas diferentes, então que tal brincar do seu hoje e do meu amanhã?"

"Esse jogo é chato, de jeito nenhum eu vou brincar disso."



PASSIVO

- Incapaz de dizer o que pensa e sente
- Sentir que os outros passam por cima de você
- Evitar conflitos
- Timidez, falta de contato visual, se esconder
- Falta de confiança



ASSERTIVO

- Manter a calma
- Usar frases com "eu"
- Usar uma linguagem respeitosa
- Se defender e defender os outros de forma positiva
- Ter controle do seu comportamento



AGRESSIVO

- Falar alto, gritar ou atacar
- Interromper os outros
- Culpar os outros
- Intimidar as pessoas
- Revirar os olhos



FRASES COM "EU"

exemplo

1 EU ME SINTO...

QUAIS SÃO OS MEUS SENTIMENTOS?

EU ME SINTO
TRISTE E
SOZINHO

2 QUANDO...

DESCREVA COM JEITO AS AÇÕES DA
OUTRA PESSOA

QUANDO VOCÊ
BRINCA COM TODO
MUNDO, MENOS
COMIGO

3 PORQUE...

O EFEITO DO COMPORTAMENTO EM VOCÊ

PORQUE EU
FICO DE FORA
E NÃO TENHO
NINGUÉM PRA
BRINCAR

4 EU PRECISO...

COMO VOCÊ GOSTARIA QUE FOSSE A AÇÃO
DA OUTRA PESSOA

EU PRECISO
QUE VOCÊ ME
INCLUA NAS
BRINCADEIRAS

EU POSSO USAR UMA FRASE COM "EU" PARA DIZER
COMO ME SINTO.



O QUE É COMUNICAÇÃO ASSERTIVA?

Usar a comunicação assertiva significa que você consegue expressar seus sentimentos de forma clara, direta e respeitosa. Quando você é assertivo, consegue dizer o que pensa e sente e se defender sem ser agressivo ou diminuir ninguém. Comunicar-se de forma assertiva ajuda a evitar conflitos e resolver problemas de maneira mais eficaz, além de te deixar mais confiante.

Existem três estilos de comunicação identificados, e cada um deles pode ser comparado a um animal, por causa de suas características e jeitos de agir. Vamos dar uma olhada!

A TARTARUGA PASSIVA



- Se protege para não se machucar
- Falta de confiança
- Guarda os sentimentos para si
- Prefere não arriscar
- Agrada os outros mais do que aceita a si mesmo

A CORUJA ASSERTIVA



- Sábia, calma e observadora
- Respeitosa e madura consigo mesma e com os outros
- Não exagera e expressa os sentimentos com cuidado
- Sente-se segura, confiante e amada
- Usa frases com "eu"

O TIGRE AGRESSIVO



- É grosseiro(a), mandão(ona) e controlador(a)
- Falta com respeito e pode deixar as pessoas desconfortáveis
- Grita e berra
- Age como se fosse melhor do que todo mundo

CENAS DE COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

Seu amigo começa a zoar do seu cabelo, dizendo que está engraçado. A sala inteira começa a rir... até que finalmente... você fica bravo(a) e grita: "Pelo menos meu cabelo não parece que foi cortado no escuro!"



Seu amigo continua escondendo suas coisas como uma brincadeira. Você diz: "Se você fizer isso de novo, eu vou quebrar alguma coisa sua."

O QUE VOCÊ PODERIA TER DITO EM VEZ DISSO?

O QUE VOCÊ PODERIA TER DITO EM VEZ DISSO?



Seu amigo tenta mandar em todo mundo e não quer compartilhar nem respeitar a vez dos outros na brincadeira. Até que, cansado(a) desse comportamento, você diz: "Estamos todos de saco cheio de você, e ninguém mais quer ser seu amigo."

O QUE VOCÊ PODERIA TER DITO EM VEZ DISSO?



QUIZ COMUNICAÇÃO

CONECTE A FRASE COM O ESTILO DE COMUNICAÇÃO

"A gente não precisa jogar o meu jogo, eu brinco com o que você quiser."

ASSERTIVA

"Você é muito chato, não quero mais ficar perto de você."

AGRESSIVA

"Só se você não se importar."

PASSIVA

"Quando você zomba do meu cabelo, isso machuca meus sentimentos."

ASSERTIVA

"Faz isso, senão você vai ver!"

AGRESSIVA

"Na verdade, eu prefiro que a gente não fale sobre isso agora."

PASSIVA



COMUNICAÇÃO ASSERTIVA CHECKLIST

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA PARECE COM...

- FAÇA CONTATO VISUAL
- FIQUE EM PÉ COM POSTURA
- MANTENHA A CALMA E CONTROLE
- USE FRASES COM "EU" PARA EXPRESSAR SEUS SENTIMENTOS AND NEEDS
- FALE COM FIRMEZA, SEM GRITAR
- DESCREVA OS FATOS SEM CULPAR
- SEJA CAPAZ DE DEFENDER COM EDUCAÇÃO
- OUÇA AS OUTRAS PESSOAS SEM INTERROMPER
- TENHA COMPOSTURA
- SEJA RESPEITOSO COM OS OUTROS
- DIGA "NÃO" SE NECESSÁRIO

PENSE

antes de

FALAR, ESCREVER OU DIGITAR

É ISSO:

ÚTIL? VERDADE?

INSPIRADOR?

GENTIL?

NECESSÁRIO?

COMO VOCÊ SE COMUNICA?

ALTO RESPEITO POR SI MESMO

Assertivo

- Manter a calma
- Usar frases com "eu"
- Evitar linguagem acusatória
- Defender a si mesmo e aos outros de forma positiva

Agressivo

- Falar alto
- Usar frases com "você"
- Ser exigente na forma de se expressar
- Interromper os outros
- Culpar os outros
- Intimidar os outros

Passivo

- Incapaz de expressar suas opiniões e pensamentos de forma eficaz
- Sentir-se pisado pelos outros
- Suas necessidades não estão sendo atendidas
- Desenvolver ressentimento em relação aos outros

Passivo agressivo

- Usar sarcasmo
- Sentimentos e ações não combinam
- Sabotar ou irritar os outros
- Evitar confrontos
- Negar os problemas

BAIXA CONSIDERAÇÃO POR SI MESMO

ALTA CONSIDERAÇÃO PELOS OUTROS

BAIXA CONSIDERAÇÃO PELOS OUTROS

CARTÕES DE RESPIRAÇÃO DIVERTIDA

Ajude seu filho a se acalmar com técnicas de respiração fáceis e lúdicas.



CARTÕES DE IMAGINAÇÃO

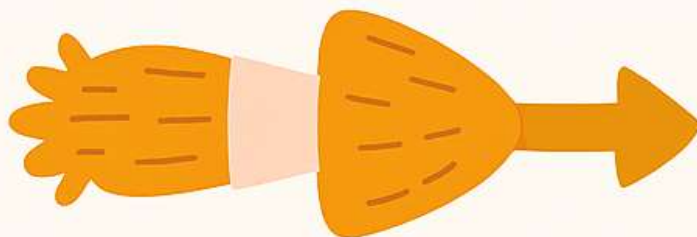


**Como usar
os cartões?**

Convide seu filho a
escolher um cartão
e conduza a atividade
com calma e paciência.

Ajude-o a visualizar as imagens enquanto
ele pratica a respiração.

Quanto mais ele usar, mais sensação
de paz e relaxamento ele vai ganhando.

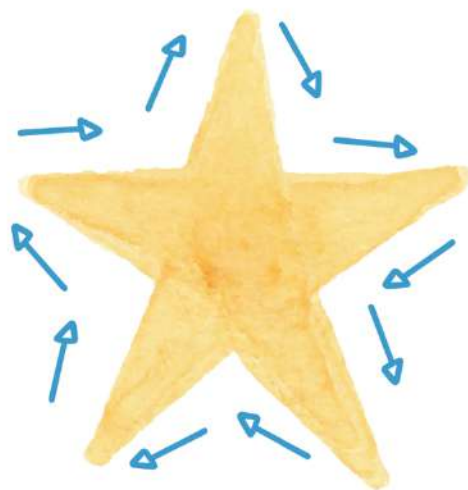




Imagine que uma torta de maçã
quentinha acabou de sair do forno.
Respire fundo lentamente para
sentir todos os aromas.

Depois, solte o ar novamente e
prepare-se para a próxima
inspiração.

Repita.



Contorne a estrela com o dedo.

Respire lenta e profundamente
enquanto traça o contorno da
estrela.

Repita 4 vezes.



Imagine que sua barriga é um
balão.

Coloque as mãos sobre a barriga.
Inspire pelo nariz e sinta seu
balão esvaziar.

Expire lentamente pelo nariz e
sinta seu balão encher.



Imagine que você está segurando
uma flor.

Respire lentamente pelo nariz e
sinta o ar fresco.

Expire lentamente pela boca e
imagine as pétalas voando da flor.

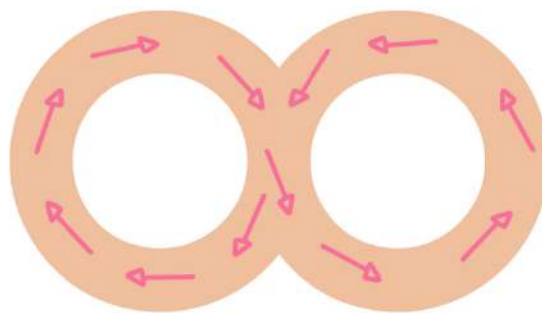
Repita.



Imagine que você é uma sereia prestes a soltar algumas bolhas.

Respire lentamente pelo nariz e encha sua barriga de ar.

Expire lentamente pela boca e veja todas as bolhas flutuarem pela água.



Trace o número oito com o dedo.

Respire lenta e profundamente enquanto traga o número oito.

Inspire pelo nariz e expire pela boca.

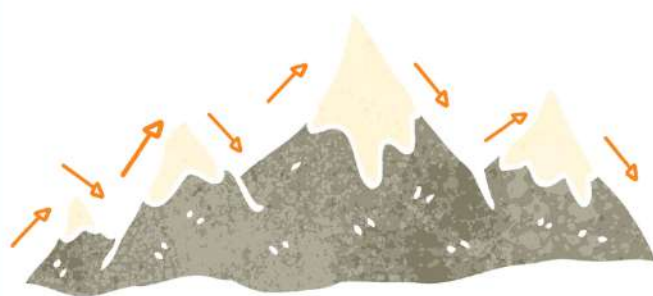
Repita até se sentir calmo(a).



Trace a flor com o dedo.

Respire lenta e profundamente enquanto traga a flor com o dedo.

Inspire pelo nariz e expire pela boca.



Trace a montanha com o dedo.

Respire lenta e profundamente enquanto traga a montanha com o dedo.

Inspire pelo nariz e expire pela boca.

Repita.



Feche os olhos e imagine que você é um dragão.

Você está prestes a soltar uma grande bola de fogo.

Respire o máximo de ar que puder. Solte uma grande bola de fogo.

Repita.



Feche os olhos e imagine que está segurando uma pena.

Inspire devagar e encha sua barriga com o máximo de ar que puder.

Expire devagar pela boca e observe a pena flutuar para longe.

Repita.



Feche os olhos e imagine que você vai apagar todas as velas do seu bolo de aniversário.

Inspire devagar e encha sua barriga com o máximo de ar que conseguir.

Expire lentamente pela boca e apague todas as velas.

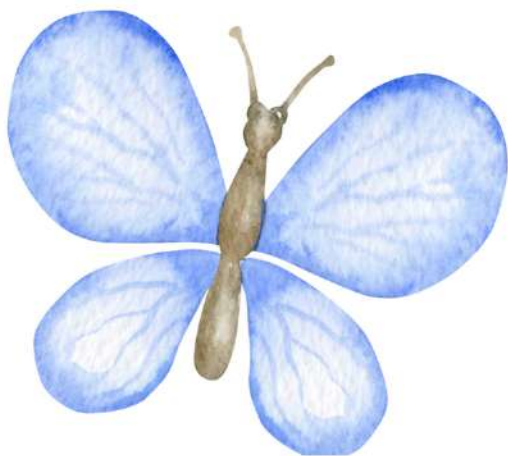


Coloque seu dedo na base do arco-íris.

Inspire pela boca e trace o arco vermelho do arco-íris.

Quando chegar ao topo do arco vermelho, expire lentamente até chegar à base do arco-íris.

Continue com todas as cores até se sentir calmo.



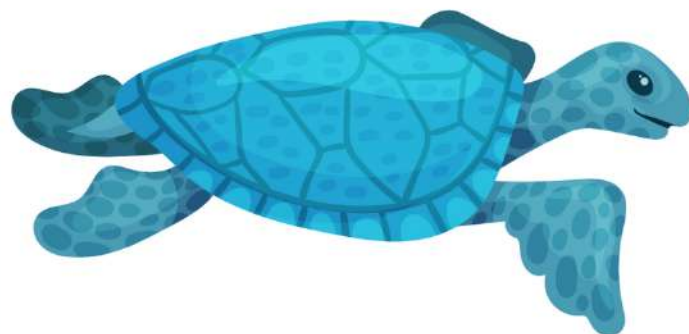
Feche os olhos e deite de costas.
Imagine que você é uma borboleta
com os braços esticados ao lado do
corpo.
Inspire devagar pela boca e abra
os braços como se fossem suas
asas.
Expire lentamente e traga suas
asas de volta para o lado do
corpo.



Imagine que você é um elefante.
Inspire devagar pelo nariz como se
estivesse enchendo sua tromba de
água.
Expire lentamente pela boca e
veja toda a água saindo pela
tromba.
Repita.



Coloque seu dedo na base do sol.
Inspire pela boca enquanto sobe
por um dos raios de sol.
Ao chegar ao topo do raio, expire
devagar enquanto desce pelo outro
lado.
Continue com todos os raios até se
sentir calmo.



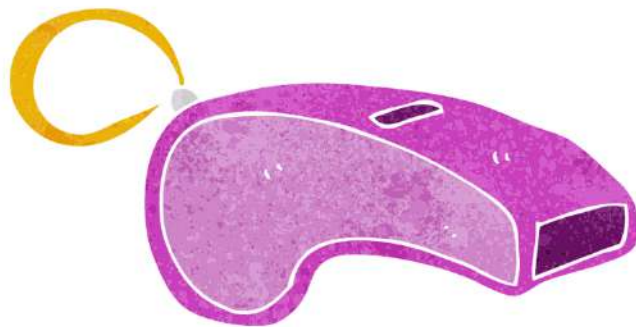
Feche os olhos e imagine que você
é uma tartaruga nadando no
oceano.
Inspire devagar e encha sua
barriga com o máximo de ar que
conseguir.
Expire lentamente pela boca e
imagine-se nadando pela água.



Imagine que você é um bule de chá.

Inspire devagar pelo nariz como se estivesse enchendo de água.

Expire devagar pela boca e veja todo o vapor saindo do bico do bule.



Imagine que você está prestes a soprar um apito.

Inspire devagar pelo nariz enquanto enche sua barriga de ar.

Expire lentamente pela boca e imagine o som saindo do apito.



Imagine que você é um urso prestes a soltar um grande rugido.

Inspire devagar pelo nariz enquanto enche sua barriga de ar.

Expire devagar pela boca e imagine que está soltando um rugido bem forte.

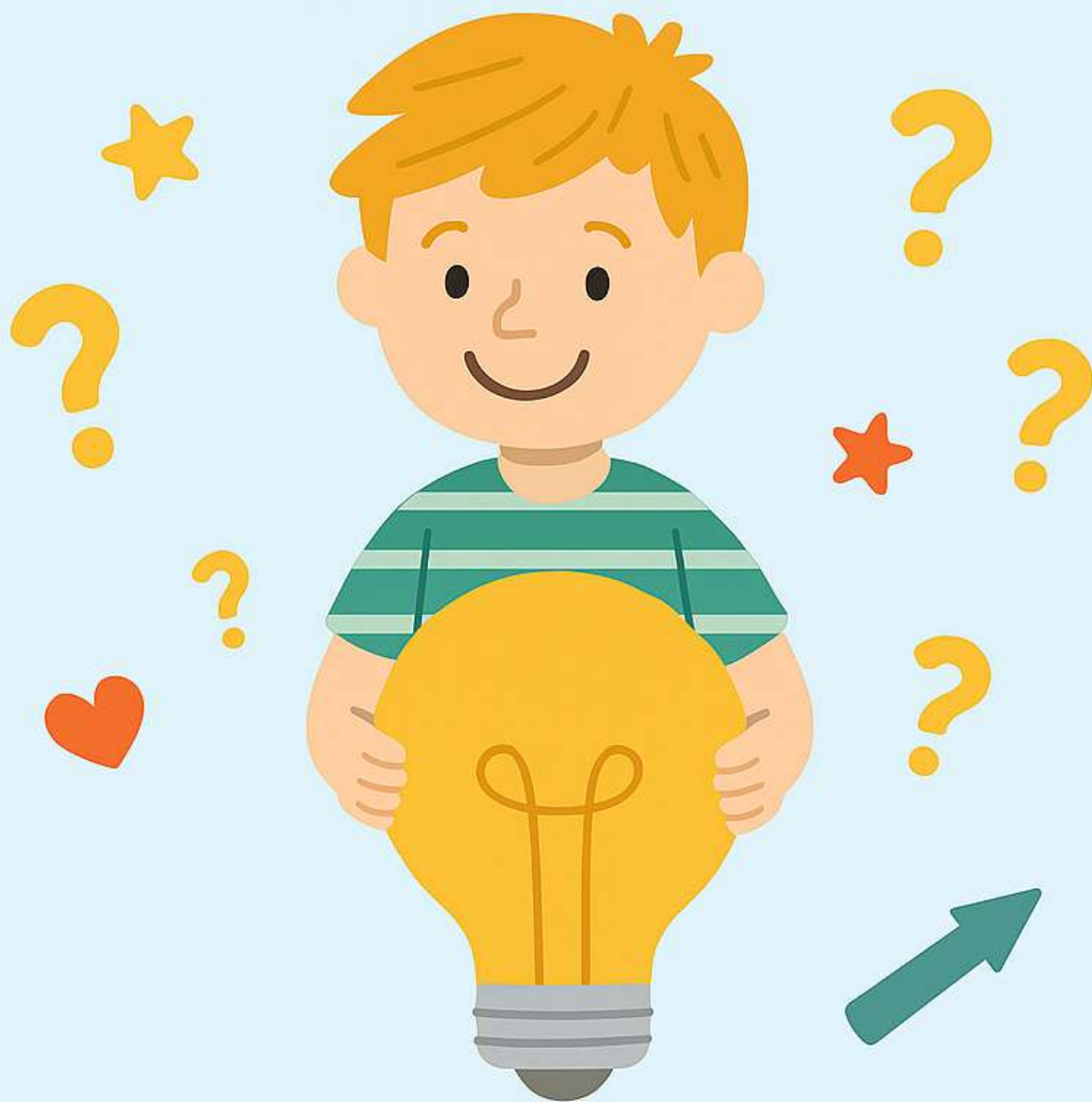


Imagine que sua respiração é como uma banda marcial e você está batendo o tambor bem devagar.

Respire no ritmo.

Inspire no ritmo de quatro tempos.
Expire contando até quatro.
Repita.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



Vamos encontrar uma solução!

QUAL É O TAMANHO DO MEU PROBLEMA?

PROBLEMA GRANDE

Problemas grandes levam tempo para serem resolvidos e podem exigir ajuda de muitas pessoas, como pais, professores, policiais, médicos ou outros adultos. Além disso, problemas grandes geralmente provocam reações ou emoções intensas, como raiva, tristeza profunda, culpa ou medo.

Exemplos de problemas grandes incluem: ficar muito doente, quebrar um osso, sofrer um acidente de carro, um incêndio em casa, perder alguém querido, entre outros.



PROBLEMA MÉDIO

Problemas médios levam mais tempo para serem resolvidos e geralmente exigem ajuda de outras pessoas (normalmente um dos pais ou um professor). Esses problemas costumam gerar reações de intensidade moderada, como choro, decepção, frustração ou confusão.

Exemplos de problemas médios incluem: esquecer o dever de casa, derramar um copo de leite, ter dor de cabeça ou brigar com um amigo.



PROBLEMA PEQUENO

Problemas pequenos podem ser resolvidos rapidamente e de forma simples, seja sozinho ou com a ajuda de outra pessoa. Crianças também podem ajudar outras crianças a resolver esse tipo de situação. Esses problemas geralmente não causam grandes reações emocionais e são fáceis de lidar no dia a dia.

Problemas pequenos não afetam o humor nem interferem em outras situações.

Eles são passageiros, fáceis de resolver e não costumam causar grandes preocupações ou estresse.

Exemplos incluem quebrar um lápis, não conseguir ficar na frente da fila ou alguém esbarrar em você no parquinho.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Quer você perceba ou não, grande parte do seu dia é passada resolvendo problemas. Na maioria das vezes, fazemos isso sem nem perceber, e em outras, precisamos de um pouco mais de ajuda dos outros. Este exercício rápido e eficaz pode te ajudar a resolver problemas de forma independente e a fortalecer suas habilidades sociais.

STEP 5

COMO FOI?

PERGUNTE A SI MESMO: "ESSA SOLUÇÃO ESTÁ FUNCIONANDO?"

"TODO MUNDO PARECE FELIZ?"

SE NÃO, TENTE OUTRA COISA.

Passo 4

EXPERIMENTE A SOLUÇÃO ESCOLHIDA.

ASSIM QUE VOCE ESCOLHER A MELHOR SOLUÇÃO, ENTRE EM AÇÃO E FAÇA UM PLANO PARA COLOCÁ-LA EM PRÁTICA. TENTE!

Passo 3

AVALIE TODAS AS SUAS IDEIAS

ESCOLHA A MELHOR SOLUÇÃO QUE SEJA UM GANHO PARA TODOS OS ENVOLVIDOS. PENSE EM TODAS AS POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DE CADA UMA DAS IDEIAS QUE VOCE PENSOU.

Passo 2

PENSE EM OUTRAS POSSÍVEIS SOLUÇÕES

TENTE PENSAR NO MAIOR NÚMERO POSSÍVEL DE OUTRAS SOLUÇÕES E IDEIAS QUE POSSAM AJUDAR A RESOLVER SEU PROBLEMA.

PENSE EM IDEIAS DE TODOS OS ÂNGULOS E PERSPECTIVAS DIFERENTES.

Passo 1

IDENTIFIQUE O PROBLEMA

Pergunte a si mesmo: "QUAL É O PROBLEMA?"

SEJA ESPECÍFICO

HA UM CONFLITO?



CARTÕES DE DISCUSSÃO SOBRE O TAMANHO DO MEU PROBLEMA

Seus amigos dizem
que não querem
brincar com você?

Qual é o tamanho
do problema?

Sua caneta parou
de funcionar?

Qual é o tamanho
do problema?

Você não
entende sua
lição de casa.

Qual é o tamanho
do problema?

Seu amigo se
machucou no
parquinho.

Qual é o tamanho
do problema?

Há um estranho te
seguindo no parque.

Qual é o tamanho
do problema?

Você perdeu a
chave de casa e não
consegue entrar.

Qual é o tamanho
do problema?

Você perdeu o
dinheiro do ônibus
e agora não
consegue pegá-lo.

Qual é o tamanho
do problema?

Você está com medo
de falar na frente de
todo mundo.

Qual é o tamanho
do problema?

Alguém furou a fila
na cantina.

Qual é o tamanho
do problema?

Alguém roubou seu
dinheiro do lanche?

Qual é o tamanho
do problema?

Há um incêndio na
cozinha.

Qual é o tamanho
do problema?

Você se cortou
acidentalmente
enquanto cortava
sua maçã.

Qual é o tamanho
do problema?

O TAMANHO DO MEU PROBLEMA

O Problema	Minha reação	O Resultado

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS



Passo 1

Passo 2

Passo 3

Passo 4

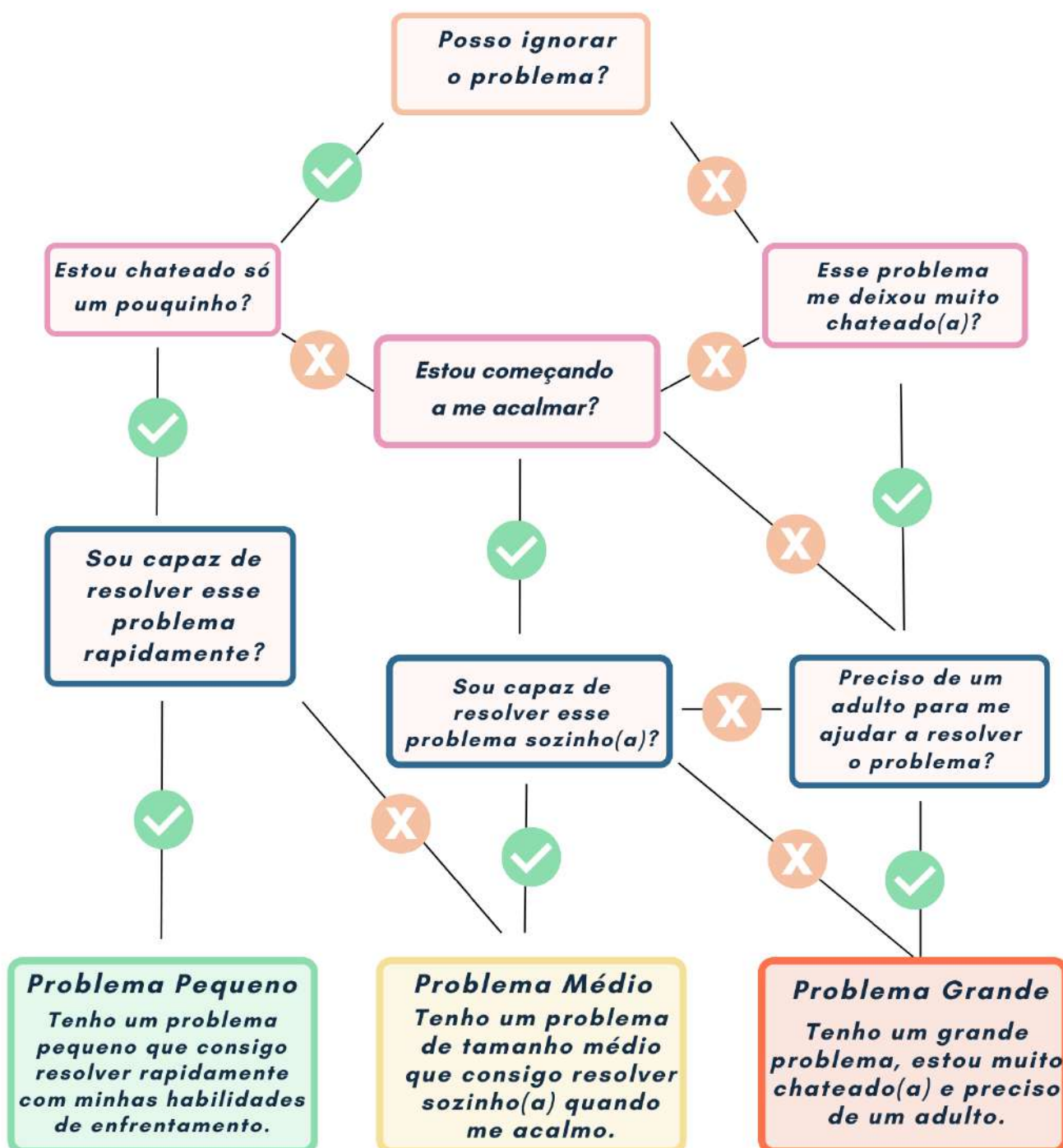
Passo 5

FLUXOGRAMA DO TAMANHO DO PROBLEMA

Comece aqui

Qual é o problema?

Quem? O quê? Quando? Onde? Como?



REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES



Aprendendo sobre os sentimentos
e como lidar com eles.

ZONAS DE REGULAÇÃO

ZONA VERMELHA



ASSUSTADO



IRRITADO



GRITANDO



GRITANDO

ZONA AMARELA



ANIMADO



FRUSTRADO



PREOCUPADO



BOBO

ZONA AZUL



DOENTE



SONOLENTO



ENTEDIADO



TRISTE

ZONA VERDE



ATENTO



CALMO



FELIZ

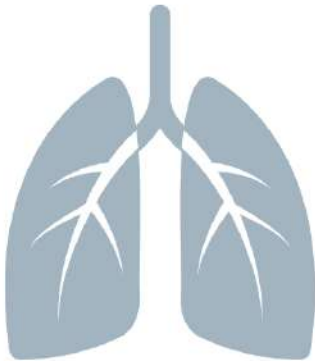


ORGULHOSO

ZONAS de REGULAÇÃO

Estratégias para se acalmar

Há muitas coisas que você pode fazer para se sentir melhor. Recorte algumas estratégias de enfrentamento que podem te ajudar e cole na página da zona correspondente de estratégias para lidar com as emoções.



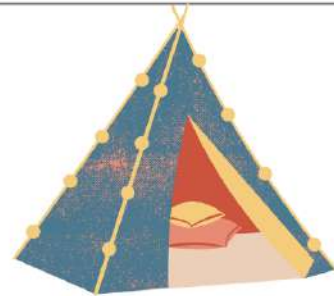
RESPIRAR LENTAMENTE



OUVIR MUSICA



FAZER UMA CORRIDA



**IR PARA UM
LUGAR SEGURO**



**BRINCAR COM UM
BRINQUEDO SENSORIAL**



**APERTAR E
SOLTAR**



**PRATICAR
ATENÇÃO PLENA**



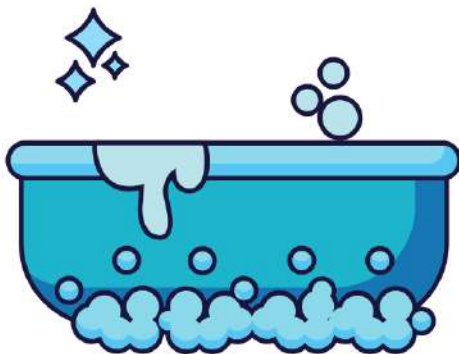
JOGAR UM JOGO



**BRINCAR COM
AMIGOS**



ASSISTIR UM FILME



TOMAR BANHO



**ESCREVER SEUS
SENTIMENTOS**



COLORIR



IR AO PARQUE



LEIA UM LIVRO

*I believe in me
I can do this*

**ESCREVA ALGUMAS
AFIRMAÇÕES**



**RESPIRE
LENTAMENTE**



**FAÇA ALGUNS
ALONGAMENTOS**



**FALE SOBRE SEUS
SENTIMENTOS**



**LIMPE SEU
QUARTO**



**COLHA
FLORES**



**FAÇA UM CASTELO
DE AREIA**



PEDIR UM ABRAÇO



ABRAÇAR UM URSO



FALAR COM UM AMIGO



**FAÇA ALGO LEGAL
PARA ALGUÉM**



**COMA UM LANCHE
SAUDÁVEL**



**COZINHE
ALGO**



**VIVA UMA
AVENTURA**



**BRINQUE NA
CAMA ELÁSTICA**

AUTO-Regulação

Nesta atividade, você pode ler os exemplos de cenários e pensar em qual zona eles se encaixam. Você pode colorir o exemplo com a cor correspondente à zona apropriada.

Você acaba de descobrir que seu cachorro faleceu.

Você machucou a perna enquanto brincava no horário do recreio.

Você recebeu o papel principal em uma peça que será apresentada para toda a escola.

Você vai jogar em uma grande final no fim de semana.

Seu amigo te convida para brincar depois da escola.

Seus amigos estão te deixando de fora do jogo deles.

A professora te deu muita lição de casa e ela precisa estar pronta até o dia seguinte.

Seu irmãozinho estragou o projeto no qual você estava trabalhando.

Your mum surprised you with your favorite dessert.

Sua mãe te surpreendeu com sua sobremesa favorita.

Seu melhor amigo tem algo que você realmente quer, mas não pode ter.

Você está começando em uma nova escola e não conhece ninguém.

AUTO-regulação

estratégias para se acalmar

Quando eu estou na Zona Azul, essas estratégias de enfrentamento podem me ajudar.

AUTO-regulação

estratégias para se acalmar

Quando eu estou na Zona Verde, essas estratégias de enfrentamento podem me ajudar.

AUTO-regulação

estratégias para se acalmar

Quando eu estou na Zona Amarela, essas estratégias de enfrentamento podem me ajudar.

AUTO-regulação

estratégias para se acalmar

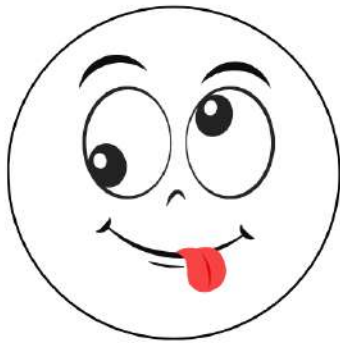
Quando eu estou na Zona Vermelha, essas estratégias de enfrentamento podem me ajudar.

LISTA DE SENTIMENTOS



Ambicioso	Mágoa	Chocado	Agradecido
Assustado	Inadequada	Bobo	Agitado
Irritado	Insegura	Estúpido	Satisfeito
Irritado	Inspirada	Suspeito	Maluco
Nervoso	Irritada	Tenso	Indignado
Envergonhad	Ciumento	Estressado	Concentrado
o Amargo	Felicidade	Aterrorizado	Alarmado
Aborrecido	Solitária	Preso	Medroso
Confortável	Perdida	Desconfortável	Ofendido Frio
Confuso Feliz	Amorosa	Preocupado	Extasiado
Determinado	Infeliz	Inútil	Surpreendido
Enjoado	Motivada	Incerto	Horrorizado
Ansioso	Nervosa	Chateado	Furioso
	Sobrecarregado	Duvidoso	
Envergonhad	Pacífico	Hesitante	Encantado
oEnergético	Orgulhoso	Desesperad	Revitalizado
Invejoso	Aliviado	o Esmagado	Defensivo
Animado	Ressentido	Odioso	Orgulhoso
Tolo	Triste Satisfeito		Furioso
Frustrado	Assustado	Reforçado	Amargo Mal-
Furioso	Auto-	Confiante	humorado
Aflito	consciente	Encantado	Fumegante
Esperançoso		Feliz	Rabugento
		Satisfeito	

AUTO-REGULAÇÃO



ENGRAÇADO



PREOCUPADO



ANIMADO



FRUSTRADO



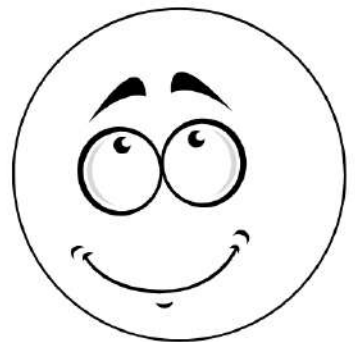
ASSUSTADO



BRAVO



RESMUNGANDO



MUITO FELIZ



FELIZ



ORGULHOSO



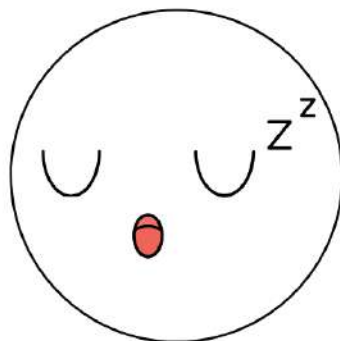
FOCADO



CALMO



DOENTE



COM SONO



TRISTE



CHATEADO

ROSTO DAS EMOÇÕES



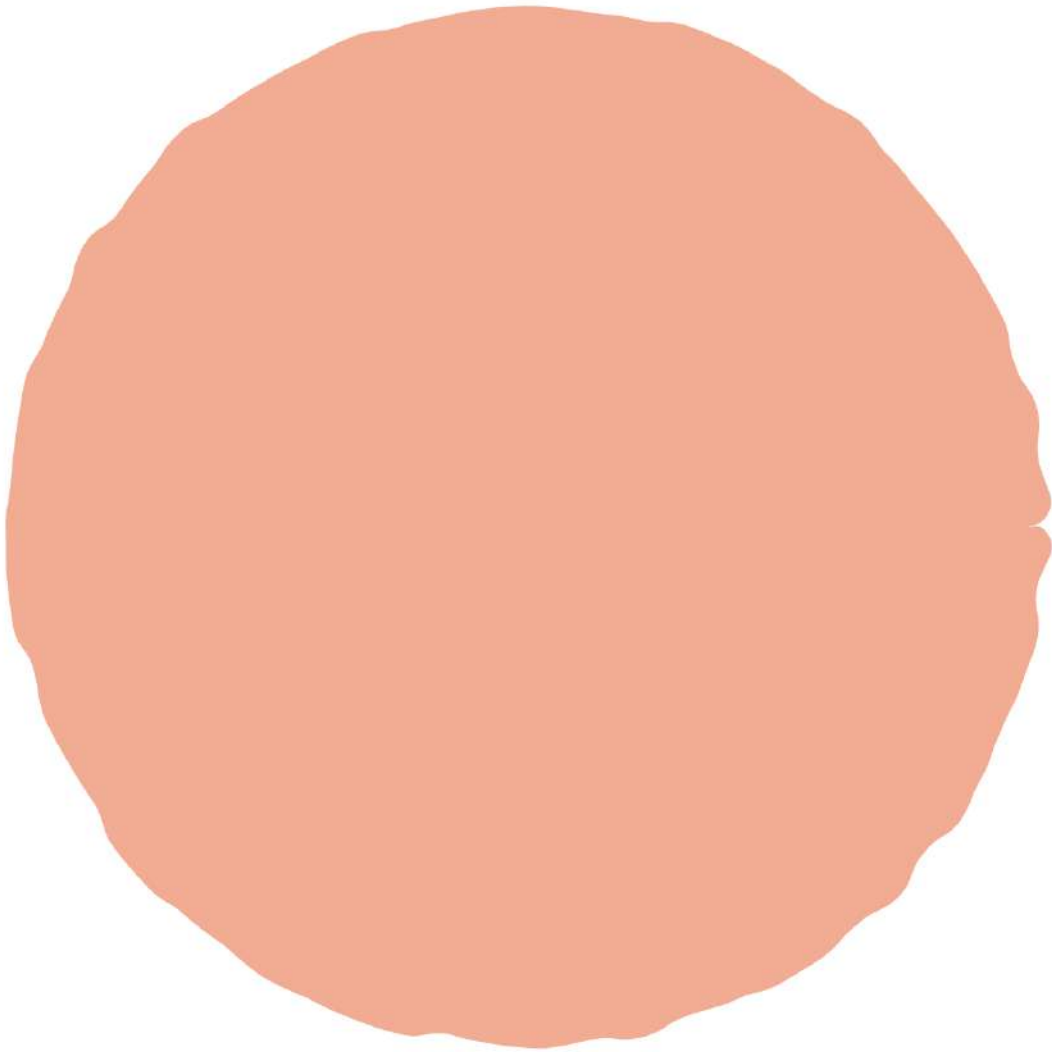
ESCOLHA UMA EMOÇÃO DA LISTA ABAIXO E ESCREVA NA CAIXA.



TENTE DESENHAR COMO SERIA O ROSTO COM ESSA EMOÇÃO NO CÍRCULO.



DEPOIS, EXPERIMENTE FAZER ISSO COM TODAS AS EMOÇÕES!



TRISTE BRAVO PRODUTIVO PREOCUPAD

FRUSTRADO CONFUSO FELIZ

FELIZ



Este é o meu ros to feliz!

Outras palavras para FELIZ são...

- 1.
- 2.
- 3.



As pessoas que me fazem feliz são...



Coisas que me deixam feliz são...



Meu lugar feliz é assim...





ENGRAÇADO

Este é o meu rosto engraçado

Outras palavras para engraçado são:

- 1.
- 2.
- 3.



Coisas que me fazem agir de forma engraçada são:

Essas são as pessoas que me deixam engraçado:



Minha lembrança mais engraçada é:





TRISTE



Meu rosto triste é

Outras palavras para triste

1. são:

2.

3.



Pessoas que me ajudam quando
estou triste:

Coisas que me deixam triste são:

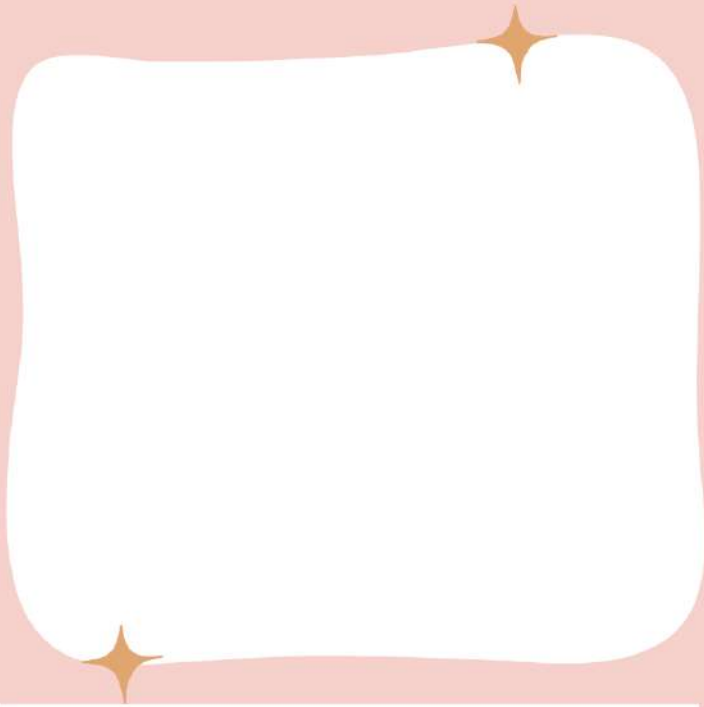


Coisas que posso fazer para me sentir menos triste:



BRAVO

O meu rosto quando estou bravo

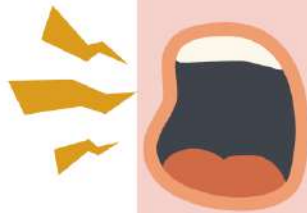


Outras palavras para bravo:

- 1.
- 2.
- 3.

Coisas que me deixam bravo:

Coisas que eu faço quando estou bravo



Coisas que me ajudam a me acalmar quando estou bravo são...



como você está se SENTINDO?



BRAVO

"Eu me sinto com raiva,
furioso e irritado"

FRUSTRADO

"Estou começando a me
sentir sobrecarregado e
estressado"

PREOCUPADO

"Algo está me incomodando,
estou me sentindo nervoso e
com medo"

TRISTE

"Estou me sentindo meio pra
baixo, triste e chateado"

FELIZ

"Estou me sentindo
relaxado, feliz e calmo"

como você está se SENTINDO?



como você está se **SENTINDO?**

PARAR

"estou me sentindo zangado ou triste"



Conte até 10, respire fundo e tente se acalmar.

PENSAR

"estou me sentindo um pouco inseguro e preocupado"



Por que me sinto assim? O que me deixou chateado?

COMPARTILHAR

"Estou me sentindo bem e pronto para conversar sobre os meus sentimentos."



Converse com alguém em quem confia sobre o problema.