

CADERNO DE ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

Edição especial e
gratuita

MEU CADERNO DA PREOCUPAÇÃO



Marisa Oshiro

Sentir preocupação é bom, assim é possível cuidar das pessoas que gostamos, nos preparar para as situações em que temos dificuldade e nos ajuda a pensar no futuro.

Porém, muitas vezes os pensamentos de preocupação usam tanto a imaginação que fica difícil diferenciar o que é realidade e o que é fantasia, principalmente, nas crianças.

É preciso olhar para a preocupação com clareza para que ela nos dê segurança e não o contrário.

Neste caderno de atividades, vamos investigar os seus pensamentos de preocupação e refletir se eles estão ajudando ou atrapalhando.

Vamos lá!

Recadinho especial!



Neste momento tão delicado em que estamos vivenciando, as crianças acabam absorvendo inúmeras informações que surgem nas conversas em família, no noticiário da TV, na internet, entre amigos etc.

Muitos questionamentos surgem para as crianças e muitas vezes a imaginação pode tomar conta, causando preocupações de diversos tamanhos.

Cabe aos adultos orientar às crianças sobre a realidade, porém de maneira gradual, de acordo com os questionamentos que a criança faz.

Por meio de conversas, é possível acolher as emoções e sentimentos despertados por toda essa situação, assim, a criança sentirá mais segurança para enfrentar a realidade.

O objetivo deste caderno de atividades é ajudar neste processo de reflexão sobre as diversas preocupações, não só sobre a pandemia vivida atualmente, mas de qualquer situação que cause preocupações.

Faça as atividades junto com a criança e aproveite para refletir também! São reflexões para a família inteira! Cuidando da saúde física e também emocional da família, sairemos mais fortalecidos dessa situação!

Psicóloga Marisa Oshiro
crp 06/123583

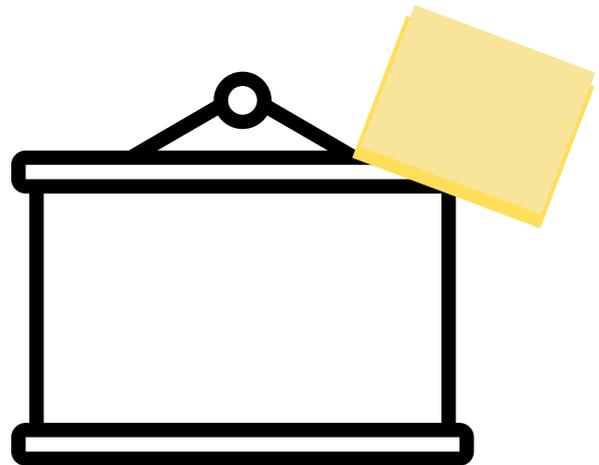
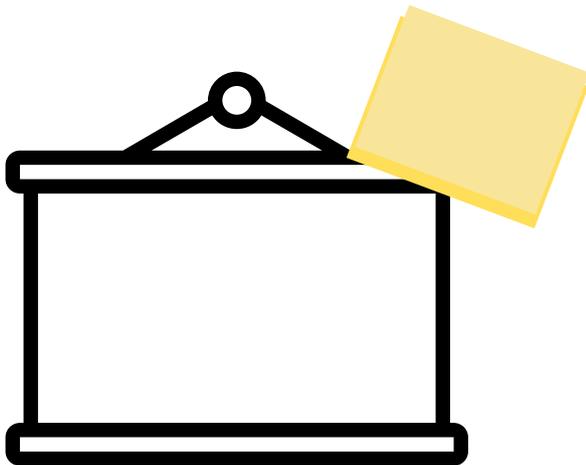
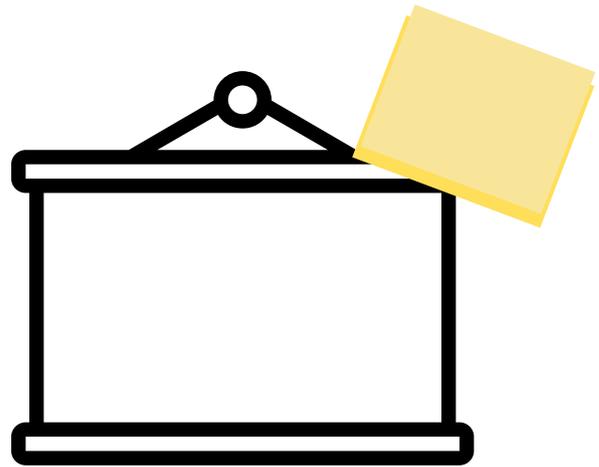
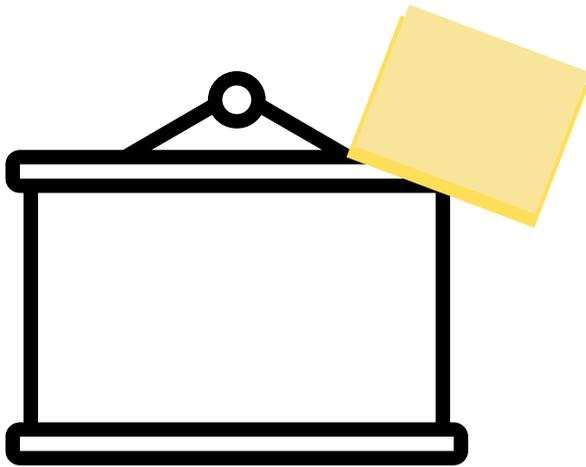
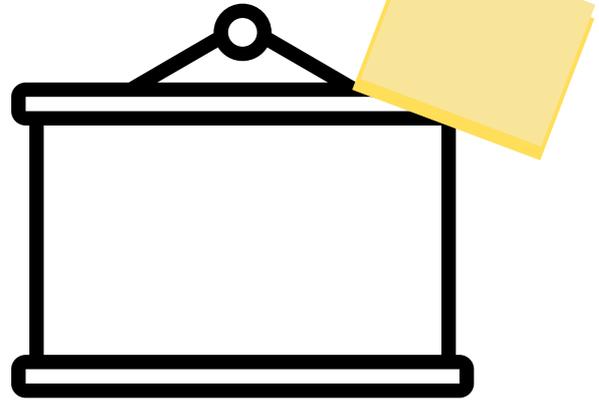
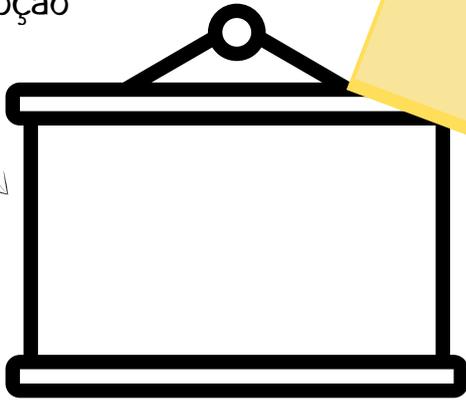
Emoções



Quais são as emoções que você conhece?
Escreva e desenhe nos lugares indicados.

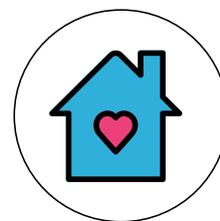
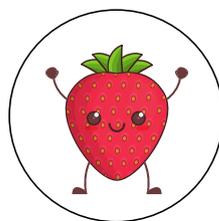
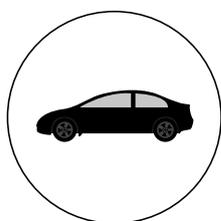
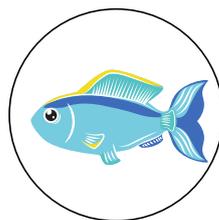
Desenho
da
Emoção

Nome da
Emoção



Jogo Falando sobre Emoções

Utilize o tabuleiro da página seguinte para jogar este jogo. Você precisará de um dado e de peças para representar cada jogador, para isso, você pode utilizar tampinha de garrafa, rolha, pedaço de papelão e customizar com os desenhos aqui embaixo. Basta recortar e colar. Cada jogador deverá lançar o dado, cada um na sua vez, andar o número de casas correspondente e fazer o que se pede. Ganha quem chegar primeiro na casa "FIM".



Jogo Falando sobre as Emoções



O que você faz quando está triste?

Volte ao início

O que te deixa com nojo?

O que você sente quando ganha um jogo?

Fim

Avance 3 casas

O que te deixa com medo?

O que você faz quando está com raiva?

O que você sente quando vai à praia?

Avance 2 casas

O que você sente quando vai ao dentista?

O que te deixa alegre?

Volte 2 casas

O que você sente quando vai ao cinema?

O que te deixa com raiva?

Avance 1 casa

O que você sente quando vê um cachorro?

Volte 3 casas

O que você faz quando está com medo?

O que você sente quando vai tomar vacina?

Início

Avance 3 casas

O que você está sentindo agora?

Qual foi o dia mais feliz da sua vida?

O que você sente quando vai à escola?



Pensamentos de Preocupação

Você já percebeu que muitos pensamentos surgem a todo momento, mas nesta atividade vamos escrever somente os pensamentos de preocupação.

Escreva nos balões os pensamentos que surgem quando você está preocupado.



O que você faz?

Dependendo da situação, o comportamento pode variar quando surge a preocupação. Vamos refletir sobre isso!

Preencha os espaços abaixo e pense em como você reage quando a preocupação aparece, por exemplo, conversar com alguém, chorar, ouvir música, perguntar, gritar etc.

Situação

→ Preocupação →

Comportamento

Situação

→ Preocupação →

Comportamento

Situação

→ Preocupação →

Comportamento

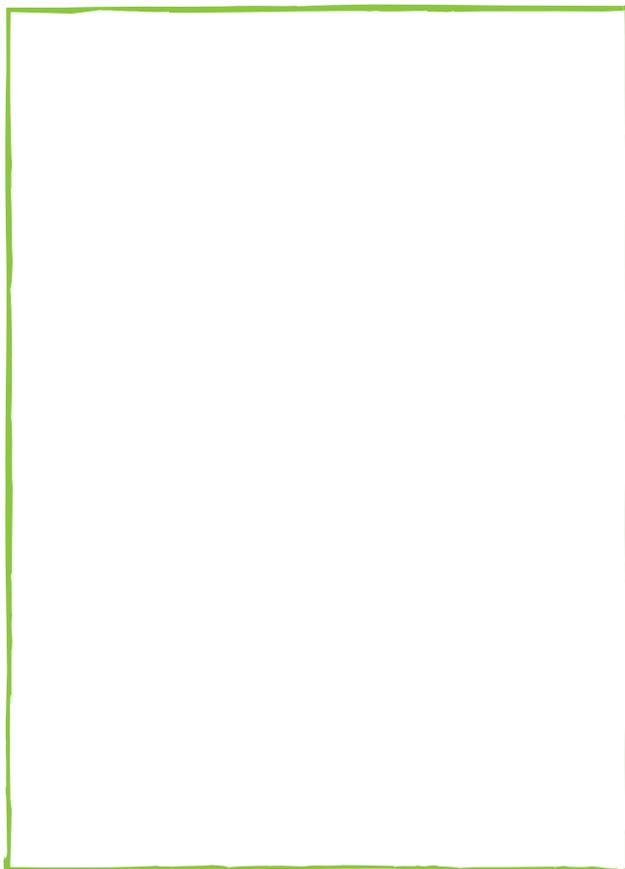
Realidade x Imaginação 1

Misturar a realidade com imaginação é muito fácil e divertido, mas às vezes essa combinação pode atrapalhar o modo como percebemos as situações e consequentemente no modo como reagimos.

Nesta primeira atividade vamos pensar em como é divertido usar a imaginação e na segunda atividade vamos refletir sobre quando a imaginação atrapalha. Escreva nos quadros abaixo quais são os seus super-poderes reais e imaginários. Exemplos de super-poderes reais: saber escrever, saber ler, tocar um instrumento musical, praticar esportes, desenhar etc.

SEUS SUPER-PODERES

REAIS



IMAGINÁRIOS



Realidade x Imaginação 2

Nesta segunda atividade, vamos pensar nas situações em que a imaginação atrapalha na percepção da realidade.

Primeiro escreva uma situação.

Depois, escreva nos retângulos abaixo todos os seus pensamentos, sem se preocupar se eles são reais ou imaginários.

Recorte esses retângulos e cole na página seguinte, separando entre pensamento real e pensamento imaginário.

Para você saber se é real ou imaginário, peça ajuda de um adulto e discutam juntos para chegar a uma conclusão.

Situação

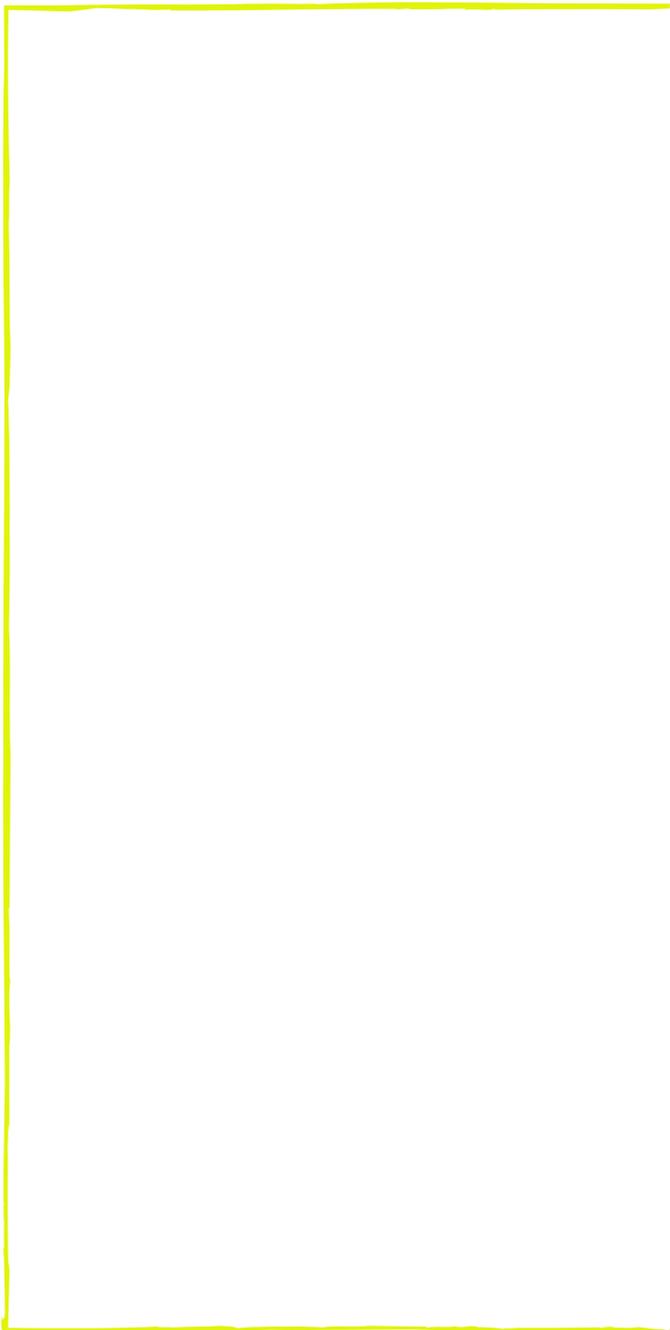
Realidade x Imaginação 2

Cole os seus pensamentos, classificando entre real ou imaginário.

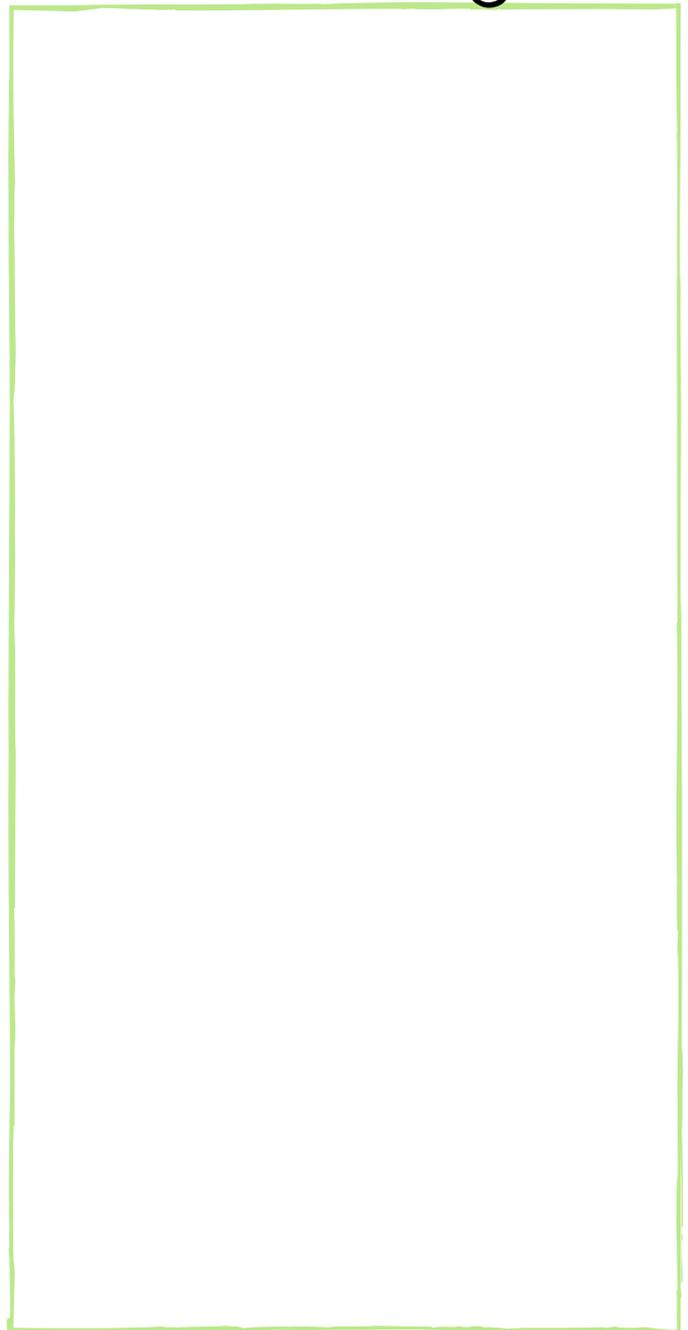
Por exemplo: Pensamento real: "Algumas pessoas ficarão doentes"

Pensamento imaginário: "Todo mundo vai ficar doente!"

Pensamento real



Pensamento imaginário



Hora da Preocupação

Pode ser que os pensamentos de preocupação ocupem muitas horas do seu dia, e certamente, isto incomoda muito.

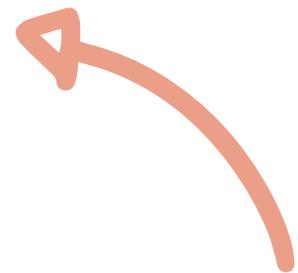
Vamos definir um horário para você se preocupar.

Somente neste horário é que você vai permitir que seus pensamentos de preocupação fiquem na sua mente.

Se eles aparecem em outros momentos, você pode anotá-los aqui embaixo para pensar no horário da preocupação.

Enquanto isso, você pode usar a Caixa de ideias para se distrair, ela se encontra na próxima página.

O tempo do horário da preocupação pode ser de 30 minutos, 1 hora, etc. Quem vai definir o horário é um adulto próximo que irá verificar o tempo adequado, dependendo do quanto a preocupação está presente em sua vida.



**Anote aqui as
suas
preocupações**

Caixa de Ideias

Recorte os cartões abaixo e coloque em uma caixa.

Sempre que você não souber o que fazer para se distrair, ao invés de alimentar os pensamentos de preocupação, sorteie um desses cartões e faça o que é sugerido.



Ouvir
música



Ler um
livro



Assistir
um filme



Assistir
um vídeo



Conversar
com alguém



Fazer um
desenho



Jogar jogo de
tabuleiro



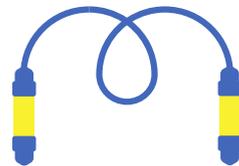
Jogar baralho



Dançar



Ver álbuns
de foto



Pular corda



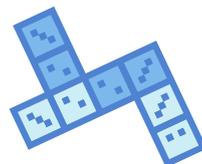
Aprender
uma mágica



Jogar
videogame



Inventar um
novo brinquedo



Brincar
com dominó



Montar um
quebra-cabeça

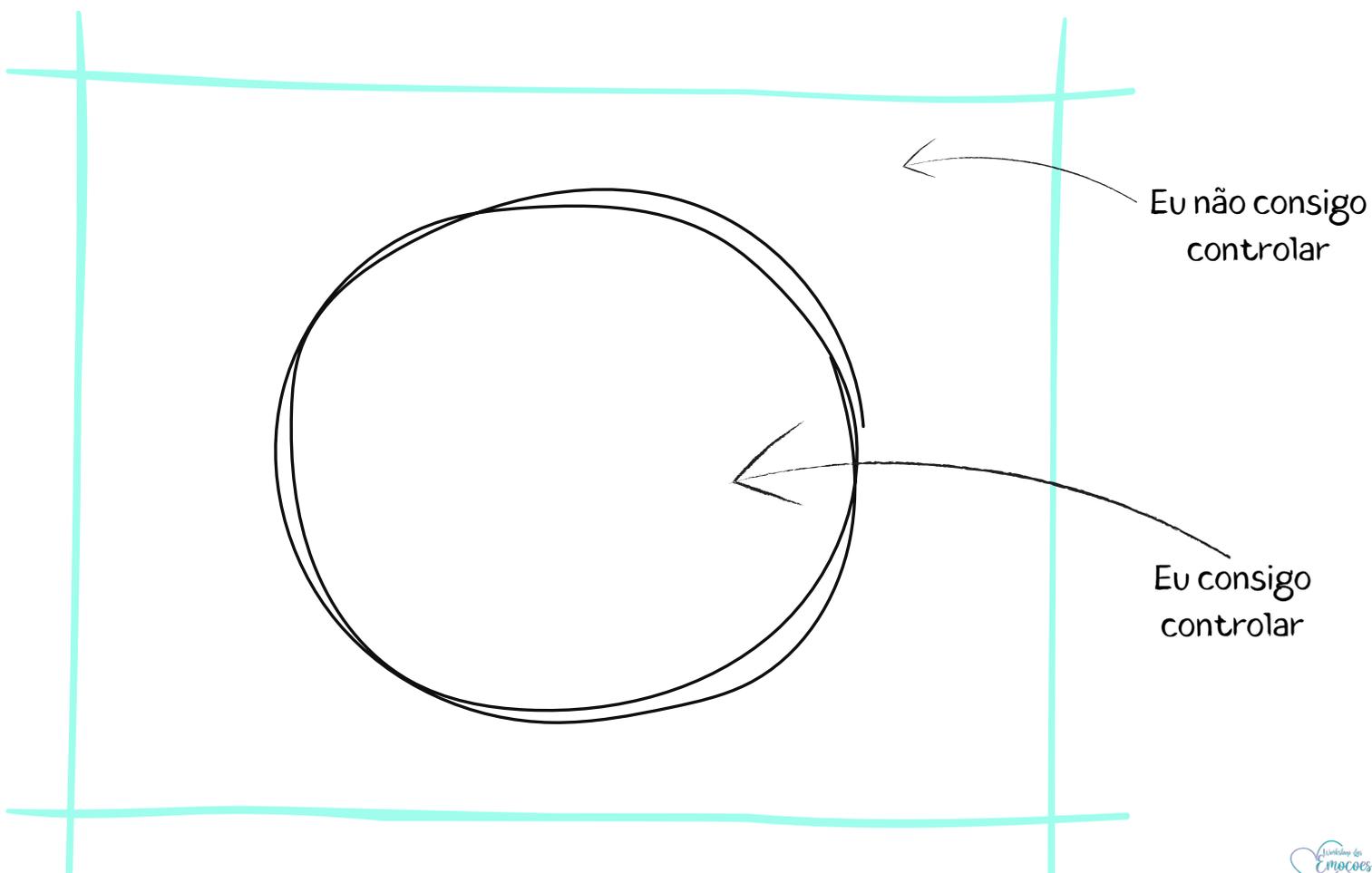
Fora de controle

Há situações que dependem das nossas atitudes para serem resolvidas, já em outras, não há nada que possamos fazer. Nem sempre é fácil diferenciar isso, pois é comum acreditar que tudo está sob o nosso controle.

Quando as preocupações surgem é importante ter clareza se é uma preocupação que está sob o seu controle ou não. Por exemplo, "se preocupar em lavar bem as mãos para não pegar uma doença" esta sob o seu controle. "se preocupar com o número de pessoas que ficarão doentes" não está sob o seu controle.

"Tirar nota boa na prova" está sob o seu controle, "Querer que todos seus amigos tirem nota boa na prova", não está sob o seu controle.

Escreva dentro do círculo o que está sob o seu controle e fora do círculo o que NÃO está sob o seu controle.



Coração das capacidades

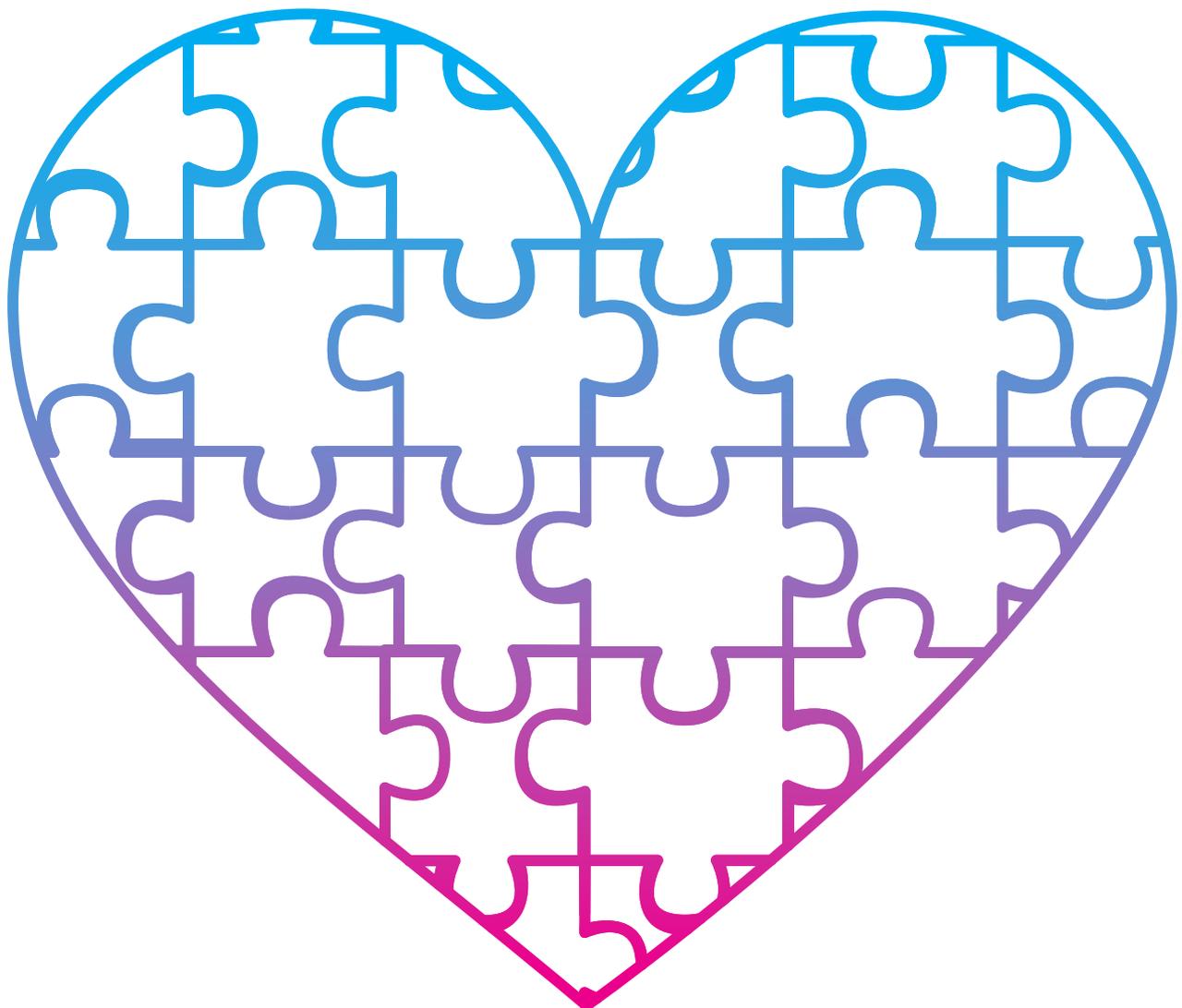
Diante de situações difíceis, o que você é capaz de fazer?

Se cuidar, cuidar das pessoas próximas, se dedicar aos estudos,
respirar fundo e ficar calmo? Do que você é capaz?

Escreva em cada peça do coração uma das suas capacidades para
enfrentar as situações difíceis.

Quando você reúne todas as suas capacidades dentro do seu
coração, você fica mais forte e seguro.

Sempre que se sentir inseguro, olhe para este coração e perceba o
quanto você é capaz de fazer para lidar com tudo o que está
acontecendo!



Chegamos ao final...

As preocupações fazem parte da vida de todos e precisamos aprender a lidar com este sentimento.

Em momentos delicados, elas surgem com mais frequência, por isso, é importante aprender a lidar com as preocupações.

Neste E-book você refletiu sobre as suas preocupações e certamente não foi uma tarefa fácil, mas você conseguiu! Parabéns!

Este foi o início do seu aprendizado desse assunto tão importante e que ajudará a enfrentar os obstáculos da vida. Tenha sempre essas atividades à mão, para refazer sempre.

Precisamos aprender a falar mais sobre o que estamos sentindo e facilitar o desenvolvimento das habilidades emocionais e sociais.

