

CRESCER
FELIZ



Atividades criativas
e inspiradoras que te ajudam
a conhecer melhor os teus
SENTIMENTOS!

Conhece

os teus

SENTIMENTOS

És um ser maravilhoso!

Escrito por

BETH COX e NATALIE COSTA

Ilustrado por

VICKY BARKER

lilliput

Como funciona este livro

Este livro tem muitas atividades para te ajudar a entenderes os teus sentimentos e a seres um bom amigo. As atividades propostas estão inter-relacionadas para que as desenvolves de forma sequencial. No entanto, se preferires, podes saltar algumas e depois voltar atrás — não há regras!

Usa os ícones para encontrares dicas, informações úteis, sugestões para ir mais além e recursos adicionais.



Informações úteis



Ir mais além



Dicas



Faz tu mesmo



Definição



Quais são os teus sentimentos?

Os amigos e os sentimentos estão intimamente ligados. As tuas amizades ficarão mais fortes quando conheceres e compreenderes melhor os teus sentimentos. Ter amigos de confiança que te entendem, ajuda-te a sentires-te seguro e capaz de expressar o que sentes.

No entanto, as amizades nem sempre são fáceis. Às vezes, podes ficar nervoso ao fazeres novos amigos, podes ficar aborrecido ou ter conversas complicadas. Mas todas as amizades têm altos e baixos, e seres capaz de compreender os teus sentimentos, e também de veres as coisas do ponto de vista da outra pessoa, vai ajudar-te a sentires-te forte e confiante. E tudo isso permitirá que sejas o melhor amigo do mundo.

Índice

- | | | | |
|--------------|------------------------------|--------------|-----------------------------------|
| 4-5 | Na tua equipa | 20-21 | As razões |
| 6-7 | Um bom amigo | 22-23 | Conversa sobre isso |
| 8-9 | Para lá dos rótulos | 24-25 | Bolha mágica |
| 10-11 | Conhece-te a ti mesmo | 26-27 | A mensagem do humor |
| 12-13 | Faz amigos | 28-29 | Convive com os sentimentos |
| 14-15 | No lugar do outro | 30-31 | Inspira-te |
| 16-17 | Pensa, sente, age | 32 | Vai mais longe |
| 18-19 | Qual é a história? | | |

Na tua equipa

Toda a gente precisa de uma equipa, ou grupo. Precisas de pessoas ao teu redor que te amem e se preocupem contigo, e a quem possas recorrer para obteres ajuda. Mas também precisas de pessoas que te façam rir, com quem possas divertir-te e que te ouçam. Os teus antepassados mais remotos tinham de fazer parte de uma tribo para sobreviverem, e o cérebro humano ainda tem ligações para este tipo de conexão — não podes funcionar sem estas conexões.

A tua equipa pode ser composta por amigos, familiares ou ambos. Também podes incluir pessoas da escola, das tuas atividades extracurriculares ou da tua comunidade. O teu grupo deve ser formado por pessoas que te amem e apoiem, que queiram o melhor para ti e que te façam sentir bem contigo mesmo e perceber quão especial realmente és.



Os neurónios-espelho ajudam-nos a sentirmo-nos conectados. São células cerebrais que se ativam quando observamos alguém a fazer algo. Por exemplo, quando vês uma pessoa a sorrir, mesmo que não sorrias, os neurónios do teu cérebro que usas para sorrir vão disparar.



«Os seres humanos estão moldados para a conexão — isto é intrínseco ao nosso ser. É por isso que somos mais saudáveis e felizes quando estamos conectados com um grupo de pessoas.»

— Paul Hokemeyer
(Terapeuta)

EQUIPA

Escreve aqui
o teu nome.

Escreve,
nos «coletes de
equipa», os nomes
das pessoas que
estão no teu grupo.
Certifica-te de
que incluis pessoas
da tua vida real,
mas também
podes incluir uma
figura pública que
admiras ou alguém
que promova uma
mensagem positiva.



Decora os coletes com
coisas de que gostes
para mostrares que
esta é a tua equipa!



Lembra-te de que, embora estas pessoas
estejam no teu grupo, tu também estás no
grupo delas. Assim como elas te apoiam,
é tua missão apoiá-las igualmente!

Um bom amigo

Olha para as pessoas da tua equipa. Aposto que não estão todas lá pelos mesmos motivos. O mesmo acontece com a amizade: alguns amigos fazem-te rir, outros são bons ouvintes e outros partilham interesses contigo. Claro que há alguns amigos que podem reunir todas estas características!

Pensa em todas as qualidades que valorizas nos teus amigos e considera que eles podem valorizar as mesmas qualidades em ti. Ou pode haver outras coisas sobre ti que eles valorizam. É isto que realmente importa e que faz de ti um bom amigo.



Confiável

Curioso

Engraçado

Amável

Determinado

«Todas as grandezas do mundo não valem um bom amigo.»

— **Voltaire**
(Escritor)

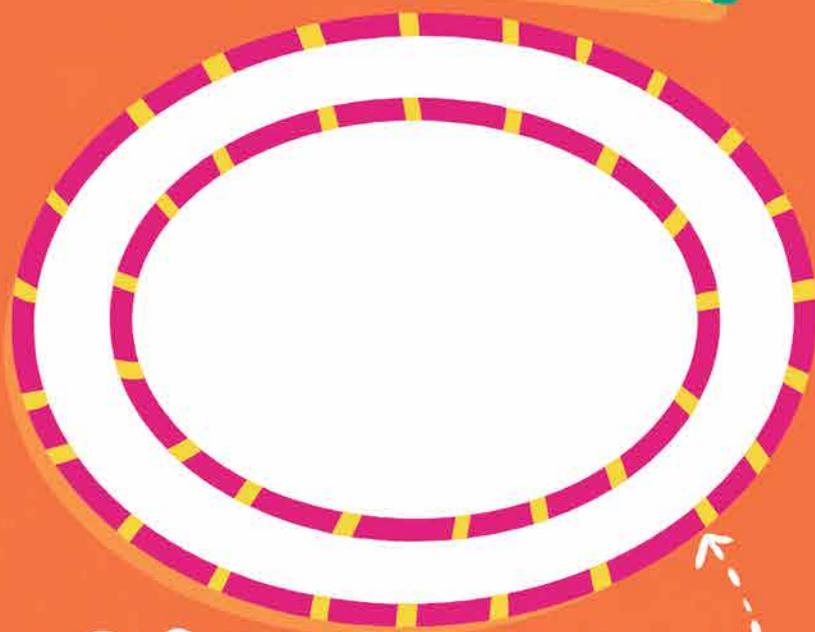
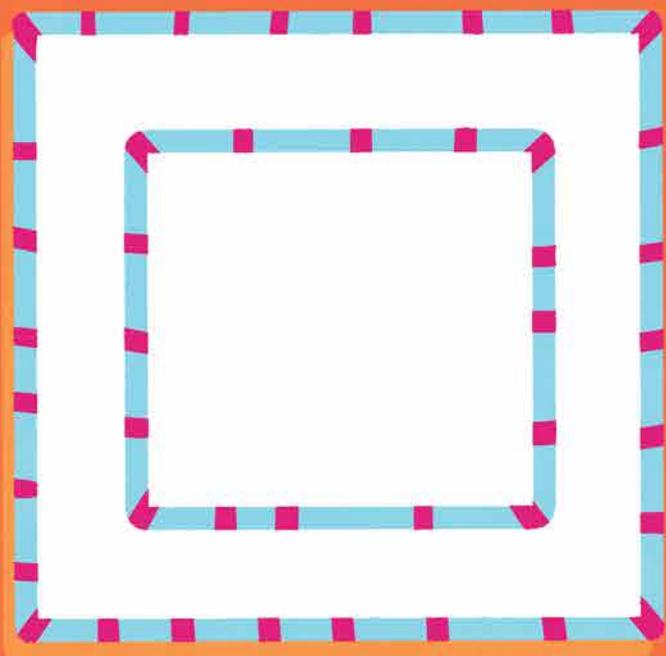
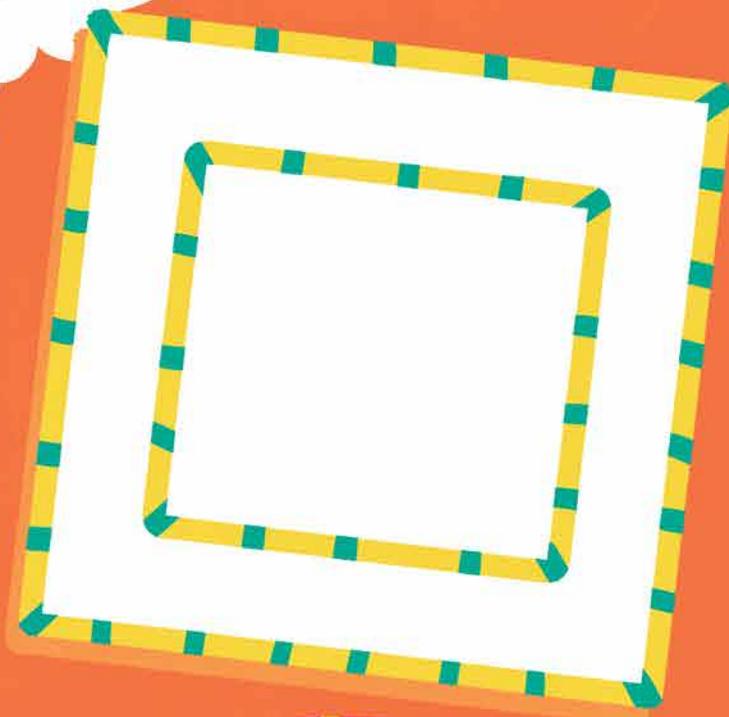
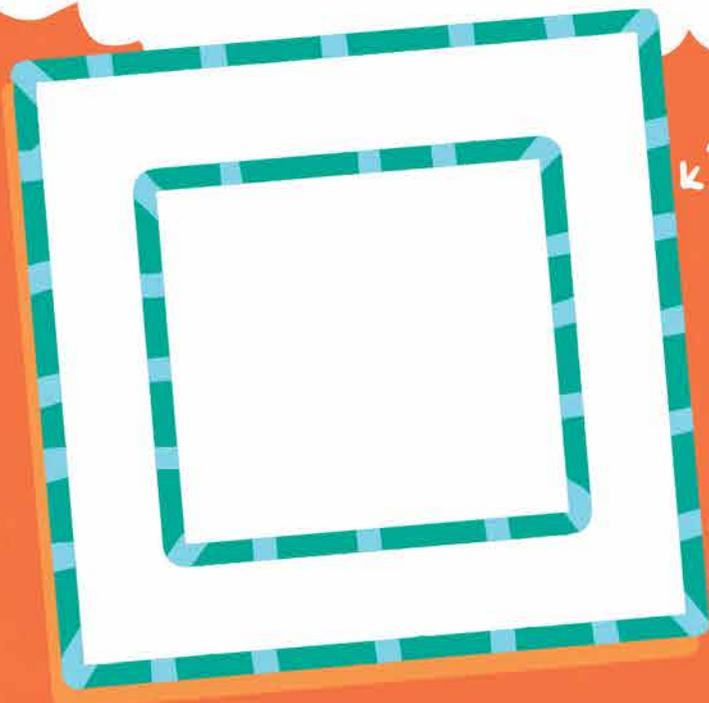


Os animais formam amizades duradouras com animais de outras espécies. Isto foi visto em chimpanzés, cavalos, elefantes, morcegos e golfinhos. Os animais que fazem estas amizades são mais saudáveis.

Escolhe três pessoas e desenha cada uma num quadrado.
Porque és amigo de cada uma delas? Porque são importantes para ti?
O que faz delas bons amigos? Porque valorizas a sua amizade?
Escreve as respostas na moldura ao redor de cada imagem.



Não tens de escolher apenas crianças; também podes escolher adultos.



Desenha-te aqui e escreve, na moldura, todas as coisas que te tornam um bom amigo. Se não tiveres certezas, pergunta aos teus amigos.

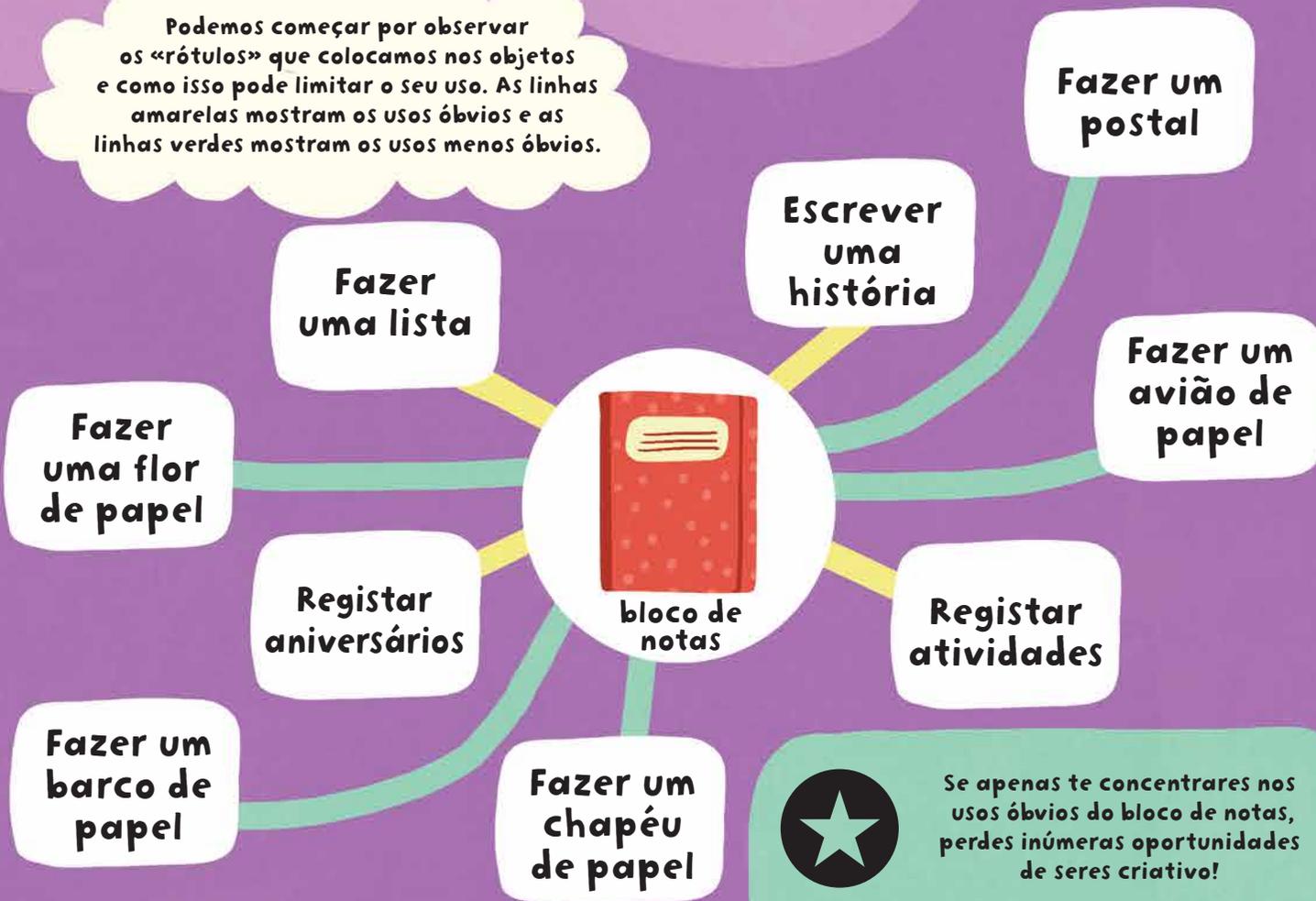
Para lá dos rótulos

Os rótulos estão por toda a parte. Às vezes, são úteis, outras vezes são exatamente o oposto. As pessoas classificam os outros de acordo com a sua aparência, o que vestem, o que podem fazer ou o género a que pertencem. Mas os rótulos limitam. Eles podem fazer com que te concentres num aspeto sobre essa pessoa e impedem-te de veres outras características dela. Também podes supor algumas coisas incorretas.

Algumas pessoas podem ter o rótulo de «tímidas», «barulhentas» ou mesmo «reguilas». Estes rótulos não são quem elas são; são apenas alguns dos seus comportamentos. Provavelmente, há um bom motivo para elas se comportarem dessa maneira, mas isso são apenas aspetos das suas personalidades.

Se olhares para lá dos rótulos que são colocados nas coisas, podes começar a ver quão interessantes tu e os outros são. Isto vai ajudar-te a criar amizades fortes.

Podemos começar por observar os «rótulos» que colocamos nos objetos e como isso pode limitar o seu uso. As linhas amarelas mostram os usos óbvios e as linhas verdes mostram os usos menos óbvios.

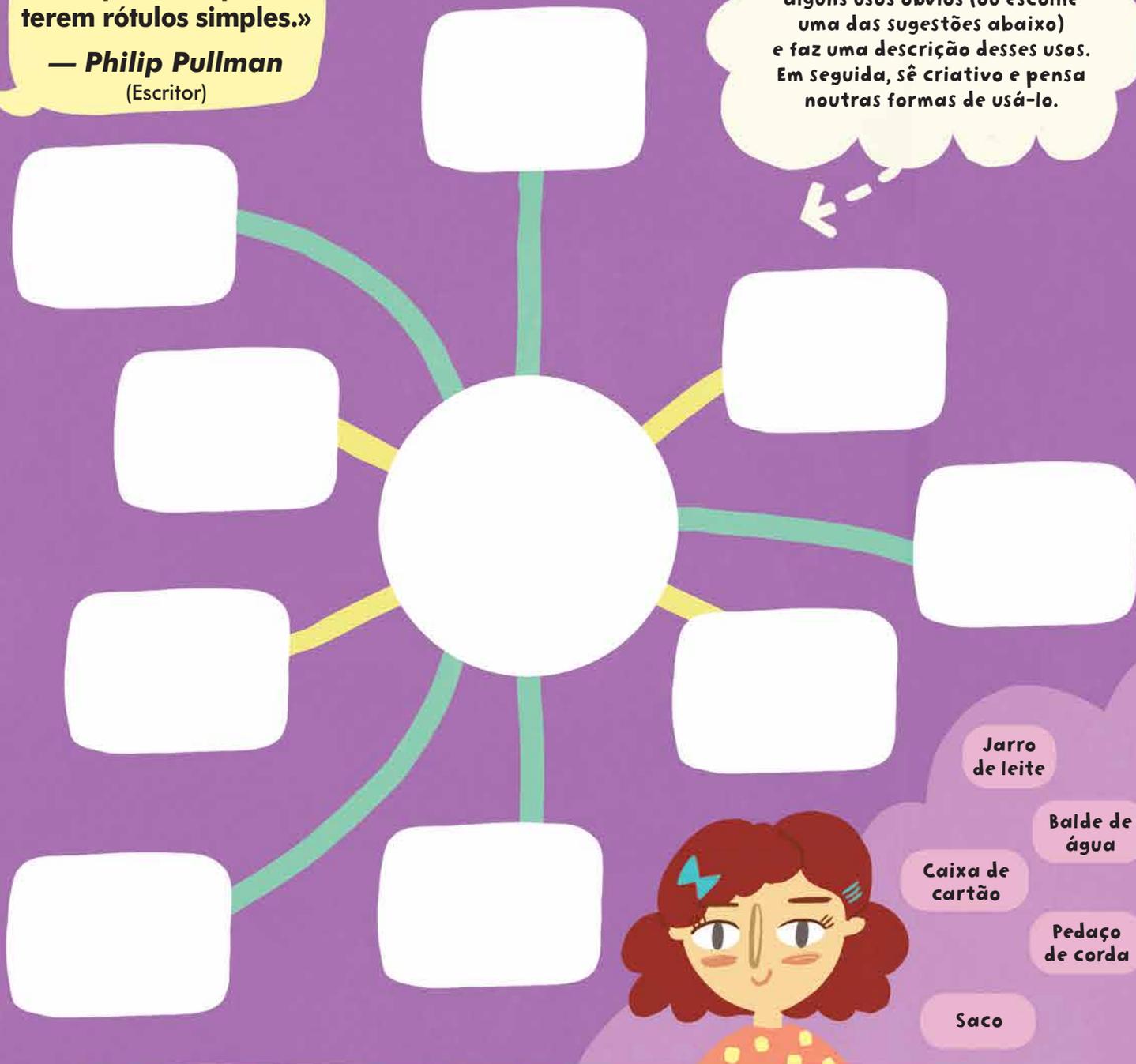


Se apenas te concentras nos usos óbvios do bloco de notas, perdes inúmeras oportunidades de seres criativo!

«As pessoas são demasiado complicadas para terem rótulos simples.»

— **Philip Pullman**
(Escritor)

Pensa em algo que tenha alguns usos óbvios (ou escolhe uma das sugestões abaixo) e faz uma descrição desses usos. Em seguida, sê criativo e pensa noutras formas de usá-lo.



Jarro de leite

Balde de água

Caixa de cartão

Pedaco de corda

Saco



Podes fazer algo semelhante para pessoas que conheces. Pensa nos rótulos que tu ou outras pessoas podem ter-lhes dado e depois pensa em como elas são muito mais do que isso. Começa com um professor. Aposto que ele também é enfermeiro ou conselheiro se precisares. Fora da escola, ele pode ser pai ou pode gostar de praticar um determinado desporto.

CRESCER
FELIZ



Conhece



os teus



SENTIMENTOS

És um ser maravilhoso!

Mostrar às crianças como podem compreender e aceitar sentimentos difíceis vai ajudá-las a construir e a fortalecer relações saudáveis.

As atividades propostas neste livro apresentam estratégias simples e descomplicadas que ajudarão as crianças a compreenderem e a lidarem com os seus sentimentos.

Aprender a desenvolver mecanismos de defesa e a interpretar os pensamentos e as emoções são apenas pontos de partida para crescer feliz!

Da mesma coleção:



Autoconhecimento



Desenvolvimento emocional



Criatividade

lilliput

à descoberta do mundo

2020 editora

ISBN 978-989-564-554-1

6+



9 789895 645541

Conhecimento e Atividades