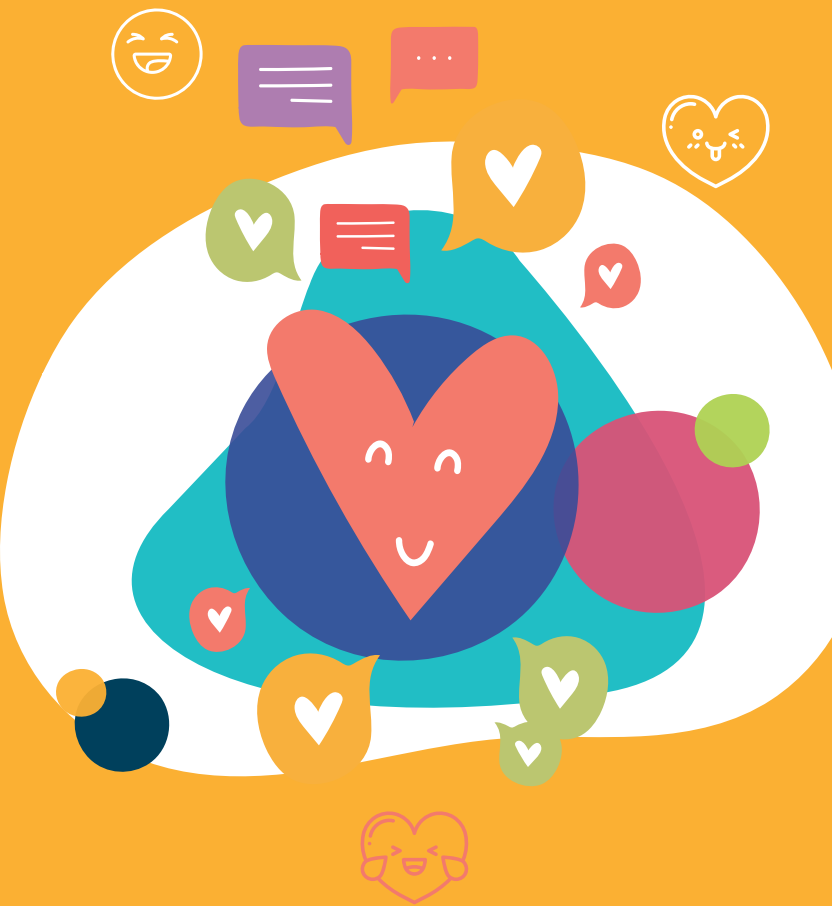


Guia do Saber Lidar com a

Saúde Emocional

em família



Uma iniciativa

Índice

Carta à família	4
1. Apresentação e As diferentes faixas etárias	6
2. Saber Lidar com a Saúde Emocional	8
3. Como usar o guia	10

Lidar com Sentimentos	18
5-9 anos	20
10-15 anos	26
Como se comunicar	32
5-9 anos	34
10-15 anos	42
Lidar com Relacionamentos	48
5-9 anos	50
10-15 anos	56
Lidar com Conflitos e Bullying	62
5-9 anos	66
10-15 anos	74
Lidar com Mudanças e Perdas	80
5-9 anos	82
10-15 anos	90
Nós Sabemos Lidar com as Dificuldades	96
5-9 anos	98
10-15 anos	108
5. Glossário	116
6. Conte pra Gente	120
7. Onde buscar ajuda e informações	122

Carta à família

Este guia foi desenhado para que você e sua família possam aprender a lidar de forma mais positiva com as dificuldades do dia a dia, que geralmente enfrentamos sozinhos e, muitas vezes, no grupo da família.



Ao vivenciarmos as atividades do guia, poderemos:

- Potencializar o desenvolvimento emocional das crianças e dos adolescentes por meio de atividades realizadas em casa, com a participação de membros da família
- Proporcionar a vocês, pais/responsáveis, a oportunidade de aprender conceitos básicos de saúde emocional para desenvolverem um novo olhar para a educação dos seus filhos
- Motivar a troca de ideias, de experiências e boas práticas com outros pais
- Potencializar o estreitamento do relacionamento com a(s) escola (s)/instituição (ções) que as crianças e/ou os adolescentes frequentam

Apresentação

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido originalmente por Tania Paris, fundadora da **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças/Movimento Saber Lidar**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhado com voluntários do CVV Centro de Valorização da Vida Comunidade, visando ajudar crianças a lidar com dificuldades.

Mais recentemente, estas atividades ganharam um novo design – utilizado em grande parte neste guia – com o trabalho voluntário das designers Danielle Menezes e Jennifer Corrêa. E foram adaptadas também para o público jovem pela Equipe da ASEC.

Com a parceria com o Instagram, estas atividades assumem agora uma nova dimensão: contribuir para a **promoção da saúde emocional das famílias**.

Esperamos que o percurso aqui proposto possa fortalecê-los para o enfrentamento de dificuldades, tanto individualmente, como também em família, proporcionando maior autonomia para as crianças e adolescentes, como também abrindo espaço para conversas mais francas e maior conexão entre pais e filhos.

As diferentes faixas etárias

As atividades do guia estão divididas em duas faixas etárias: **de 5 a 9 anos e de 10 a 15 anos**, com adequações em função da linguagem e interesses mais comuns para cada idade.

Se seus filhos estão em ambas faixas etárias, nossa sugestão é que você leia antecipadamente as atividades para as diferentes idades e pense, com base nas propostas, como pode motivar a participação de todos juntos. Caso isto não seja possível, você pode realizar as atividades separadamente.



Saber lidar com a saúde emocional

O que significa, afinal, saber lidar?

Estudos apontam que um fator importante para a saúde mental de nossas crianças e jovens é a aquisição de habilidades para melhorar seu próprio bem-estar. Estas habilidades incluem, dentre outras, buscar estratégias para lidar com as dificuldades – ou estratégias de *coping*.

Sempre que estamos diante de uma situação difícil ou estressante, usamos estratégias para lidar com a situação. Embora este processo normalmente seja feito de forma automática, podemos aprender a pensar ativamente sobre estas estratégias. Isto contribui para lidarmos de forma mais positiva com as dificuldades do dia a dia, fortalecendo a autoestima, a sensação de competência e nosso bem estar geral.



Pense em uma situação difícil que você conseguiu resolver de forma positiva, agindo de forma consciente e ponderada. Como você se sentiu?

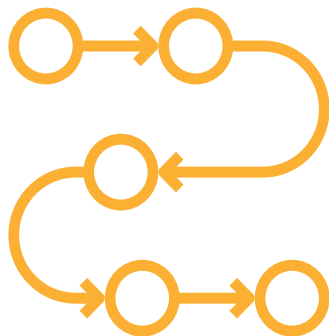
As atividades deste guia baseiam-se na concepção de que podemos fortalecer nossos filhos e **promover a saúde emocional de toda a família** desenvolvendo estratégias para **saber lidar com nós mesmos, com os outros e com as dificuldades** que enfrentamos na rotina – dentro e fora de casa.

Como usar o guia?

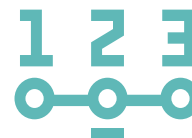
FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES



Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para configurar um momento em família e também para motivar as crianças e jovens a participar.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ



Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez**, uma vez por semana, e aproveitar todos os momentos do dia a dia para reforçar o que aprenderam, exercitando o que foi proposto na atividade, como por exemplo, identificar os sentimentos.

Nossa sugestão é que vocês possam **seguir a sequência sugerida pelo guia**, uma vez que os temas se tornam gradativamente mais complexos. Mas, em função de situações específicas da família, vocês podem também escolher a atividade que julgar mais oportuna para cada momento.

! **Mais importante do que a atividade em si, é o clima que se cria neste momento em família. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item a seguir: “Ambiente para as atividades”.**

Como usar o guia?

AMBIENTE PARA AS ATIVIDADES

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o conforto e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças e jovens** sendo que, ao mesmo tempo, deve possibilitar que se concentrem.

A sugestão é que todos vocês possam se dedicar integralmente a este momento, deixando de lado o celular e outros compromissos para realizarem as atividades e conversarem sobre elas.

Muito mais importante que o ambiente físico é o ambiente emocional. As crianças precisam se sentir acolhidas e respeitadas - e isso reflete a postura do adulto, não apenas dele para com as crianças e jovens, mas também na sua participação.



O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada pessoa como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor os membros da família;
- Considerar positivamente o que cada pessoa diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com os seus membros;
- Ajudar a criança ou jovem a refletir sobre suas ideias ou comportamentos, ao invés de criticar.

Como usar o guia?

SEQUÊNCIA DE CADA ATIVIDADE

É interessante transformar o momento do “Guia do Saber Lidar com a Saúde Emocional em Família” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para a participação de todos.

Sugerimos a seguinte sequência:



1. AQUECIMENTO

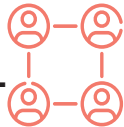


Uma brincadeira ou jogo para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, é **essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se seus filhos gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma sempre que forem desenvolver as atividades do guia. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito também. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de natureza cooperativa e inclusiva – para que todos tenham a oportunidade de participar.



2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira ou jogo, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração. Música suave ajuda.** Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se vocês preferirem. Pode-se usar meditações guiadas ou simplesmente pedir para todos fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves. Crianças menores podem gostar de oferecer, por exemplo, massagem nos ombros dos pais. Enquanto os mais velhos podem se envolver sugerindo músicas ou exercícios.



3. ATIVIDADE PRINCIPAL

Se tiver chances, leia a atividade com antecedência para **decidir de que forma gostaria de propô-la para sua família. E, se quiser, providenciar materiais simples, como lápis e papel, sugeridos em algumas atividades.**



4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. Vocês podem fazer um desenho individual ou coletivo que represente o que a atividade significou ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

REGISTRO

Diversas atividades sugerem algum tipo de registro, como desenhar ou escrever listas de estratégias. O que pode ser feito individual ou coletivamente. Ou, se preferirem, apenas oralmente. Sempre que optarem pelo registro, nossa sugestão é de que desenhos e listas sejam guardados em um lugar acessível. Assim, na medida em que realizarem as atividades, vocês terão a oportunidade de construir um repertório - ou coleção - de estratégias positivas, que, tanto pais quanto filhos, podem utilizar quando estiverem diante de dificuldades.

Lidar com sentimentos



Você já parou para pensar que temos sentimentos diferentes em todos os momentos da nossa vida?

Seja nos momentos bons e alegres ou nos momentos difíceis, encontramos dificuldades, não é?

Pensando nisso, será que existem sentimentos bons ou ruins, certos ou errados?

Será que nós podemos escolher o que vamos sentir diante de alguma situação?

Sentimentos fazem parte do nosso dia a dia, portanto, sentir é algo completamente natural. Não existem sentimentos certos ou errados, todos eles são importantes porque estão associados com o que percebemos no ambiente e em nós mesmos. O que pode fazer a diferença é como vamos reagir quando eles surgirem.

Aí sim, podemos escolher se vamos agir por impulso, correndo o risco de ter consequências ruins, ou se vamos pensar um pouco para escolher como será a nossa reação diante da situação. Para isso, um passo que costuma ajudar é: reconhecer nossas emoções e acolher/validar o que estamos sentindo.

E será que acolher e validar o que nossas crianças e adolescentes sentem pode ajudar para que eles lidem de uma forma mais positiva com suas dificuldades? Diante dessas situações, que tal ajudá-los a refletir perguntando como estão se sentindo e o que podem fazer para se sentir melhor?

Nas páginas a seguir temos algumas atividades que contribuirão para esta reflexão e prática.

atividade 1

Meu, seu, nosso

Vamos dar um mergulho no nosso “Lado de dentro”, para cada de um nós ter a oportunidade de se conhecer melhor?

Aqui você encontra uma lista de situações para **você pensar sobre quais sentimentos você acha que teria se acontecesse com você:**



1 **Você** estava brincando com seu brinquedo preferido, **ele** caiu no chão e **quebrou**.

O que você sentiria?



2 **Você** estava brincando com seu brinquedo preferido junto com **seu amigo** e ele se descuidou, **deixou o brinquedo cair e ele se quebrou**.

O que você sentiria?



3 **Seu amigo** estava brincando com o brinquedo preferido dele (**você** estava só olhando). **ELE** o deixou cair e o **brinquedo quebrou**.

O que você sentiria? E como você acha que ele se sentiu?



4 **Um menino** que você nem conhece deixou o brinquedo dele cair e ele **se quebrou**.

O que você sentiria? E como você acha que ele se sentiu?

atividade 2

Sentimentos



- 1** **Desenhe uma carinha, de como você fica quando tem sentimentos agradáveis (sente-se bem).**



De vez em quando, **acontecem coisas que fazem a gente se sentir bem**, como, por exemplo, quando um amigo diz que você é legal (a gente fica **ALEGRE**).

- 2** **Desenhe uma outra carinha, como você fica quando tem sentimentos desagradáveis (sente-se mal).**



De vez em quando, **acontecem coisas que fazem a gente se sentir mal**, como, por exemplo, quando deixamos cair água em cima da lição que tínhamos acabado de fazer (a gente fica **triste** ou com **raiva**).

Quando temos **sentimentos desagradáveis**, sempre podemos fazer alguma coisa para nos sentirmos melhor.

- 3** **Agora, tente pensar no maior número de itens desenhando e escrevendo sobre o que fazer quando tem um sentimento desagradável.**



- !** **Se quiser ficar craque nisso, mostre sua lista para outras pessoas e peça para darem mais ideias - quanto maior for sua lista, maior a chance de você voltar a ficar bem mais rapidamente.**


atividade 3


Super Atleta


Cada um de nós pode, a cada dia, encontrar novas maneiras de viver melhor com os próprios sentimentos, encontrando formas desses sentimentos desagradáveis acabarem mais depressa. Para isso, precisamos de treino!!!

Como os atletas, que começam correndo 1 km e depois vão aumentando aos poucos, devemos **ACREDITAR E TREINAR!** Fazer um pouquinho melhor a cada vez.



1  **ESCREVA**
Qual o sentimento desagradável que mais incomoda você?

2  **ESCREVA**
O que você costuma fazer quando sente isso?

3  **FAÇA UMA LISTA**
Que outras coisas você poderia fazer para se sentir melhor?

! **Alguma dessas opções prejudica você ou outras pessoas? Se sim, tente outra ideia.**

atividade 1

Sentimentos

O que faz de nós humanos? O que temos em comum?

Uma das coisas que compartilhamos, como humanos, é a nossa capacidade de pensar e de sentir. Do nosso “lado de dentro” podemos experimentar sentimentos diversos, e percebê-los como agradáveis e desagradáveis.

1

Tente completar essa lista:



Agradáveis

1. alegria
2. paz
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

Desagradáveis

1. medo
2. nervosismo
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

Agora, com a sua lista pronta, sugerimos que você faça um teste para saber se outras pessoas sentem esses mesmos sentimentos. Para isso, você pode fazer assim:

2

Pegue suas listas e pergunte para seus amigos e familiares se eles já tiveram aqueles sentimentos.



3

Pergunte a eles se quando tiveram os sentimentos agradáveis que você listou, se eles também se sentiram bem...



Pergunte o que eles fazem para se sentir melhor quando têm os sentimentos desagradáveis que você listou. Guarde essa informação porque ela pode te ajudar em outros momentos!

atividade 2

Somos iguais, mas eu sou único



“Só eu sou eu, só eu sou eu, além de mim não tem ninguém que seja eu”

Você já ouviu essa música do Marcelo Jeneci?

Quando falamos em sentimentos, sabemos que todo mundo sente e experimenta sentimentos agradáveis e desagradáveis. Mas, a forma como cada pessoa lida com esses sentimentos, é única.

Em situações desafiadoras, precisamos nos conhecer bem para lidar com os sentimentos desagradáveis e viver melhor com os próprios sentimentos.

1

Para exercitar boas estratégias, vamos tentar fazer uma lista de pelo menos 4 itens:



- **Qual sentimento desagradável que mais te incomoda?**
- **O que você costuma fazer quando se sente assim?**
- **O que mais você pode fazer para se sentir melhor quando se sente dessa forma?**
- **Que tal fazer uma lista com pelo menos 4 ideias?**

!

**Alguma dessas opções prejudica você ou outras pessoas?
Se sim, tente outra ideia.**

Você pode refazer essa lista quantas vezes quiser... ela é sua!

atividade 3

Estratégias são individuais



Quando pensamos que todos, de vez em quando, sentimos raiva, tristeza, ansiedade ou outro sentimento desagradável, concluímos que **somos iguais.**

Mas quando pensamos que cada um de nós pode escolher como reagir a esses sentimentos, concluímos que podemos ser **diferentes dos outros.**

Não precisamos gritar de volta, se alguém grita; nem bater de volta, se alguém nos bate. Podemos lembrar que somos donos de nós mesmos. Cada um de nós é único.

1 **Escreva quais são as suas reações mais comuns quando tem sentimentos desagradáveis, tente escrever pelo menos 6.**



2 **Veja se algumas das reações prejudica alguém: se tiver consequências negativas para você ou outras pessoas, risque essa ideia da lista.**

3 **Marque uma estrela na frente das reações que não tem consequências negativas para os outros e nem para você. Estas são boas estratégias que você pode usar sempre que precisar.**



Como se comunicar



Você já teve a sensação de falar algo e não ser compreendido?

E aquela frase: “parece que estou falando grego”, é familiar. Ou ainda a sensação de não ser ouvido? E será que você ouve quando os outros falam com você?

A comunicação, quando bem eficaz, pode facilitar muito a nossa vida, relacionamentos e trabalho. Mas o contrário também é verdadeiro: se não nos comunicarmos de forma eficaz, podemos ter problemas e conflitos.

Quando falamos de comunicação, não é só falar com a boca, mas também ouvir, olhar para a pessoa, prestar atenção.

Você sabia que até o nosso corpo fala?

Essa comunicação é chamada de não verbal e acontece quando nos expressamos com o corpo. Para ficar mais fácil de entender, tente lembrar de alguma vez que você já percebeu, pela expressão facial de alguém, que ela estava brava. Ou ainda, quando você percebeu pelos gestos de alguém, que essa pessoa estava incomodada.

Entendeu como é?

Uma comunicação eficaz pode ser realizada através de algumas etapas, um passo-a-passo para facilitar esse processo, como: Dizer como está se sentindo, dizer por que está se sentindo assim, explicando um pouco mais sobre a razão deste sentimento. Essas etapas ajudam as outras pessoas a entenderem realmente como você está se sentindo. E tem mais: quando estiver conversando com uma criança ou adolescente, você pode falar abertamente sobre seus sentimentos, seguindo esses passos. Isso pode encorajá-los a fazer o mesmo e abrir um canal de comunicação muito legal. A seguir, temos algumas atividades para ajudar você e seus filhos nesta prática.

atividade 1

Como comunicar



Quando acontece de nos sentirmos mal, podemos tomar 2 caminhos:



1. Guardar aquilo só dentro da gente e torcer para que passe logo.

2. Contar para alguém que possa nos ajudar.

Se guardarmos conosco...

1

Precisamos ter uma boa lista de “coisas a fazer para nos sentirmos melhor” para que sempre possamos encontrar uma boa solução para aquela situação.



Se formos contar para alguém, precisamos saber nos COMUNICAR...



2

Experimente pegar algum problema e testar este caminho:

Diga como você está se sentindo. Por exemplo: **“Eu estou chateado”**.

Em seguida, diga por que você está se sentindo assim. Por exemplo: **“Porque perdi minha bola”**.

Agora explique um pouco melhor, para ter certeza de que a pessoa entendeu mesmo. Porque você está se sentindo mal, por exemplo: **“Eu gostava muito daquela bola e é por isso que estou muito chateado”**.

atividade 2

Olhos nos olhos



Vamos experimentar a comunicação “olhos nos olhos”?

Você já reparou como falamos?

1. Nós falamos com a **BOCA**, certo?

2. Você conhece pessoas que “falam com as **MÃOS**” e ficam fazendo gestos enquanto falam?



3. E quase todos nós falamos com os **OLHOS**.

Nosso corpo todo fala, mas nossos olhos são os melhores comunicadores.

1 Escolha alguém em quem você confia e de quem você goste.

Pode ser o papai, a mamãe, a professora ou um amiguinho. Mas você pode escolher mais do que um e fazer este treino várias vezes, com um de cada vez.

2 Pense em algo legal que gostaria de dizer para essa pessoa.

3 Escolha um momento em que a pessoa não esteja ocupada e pergunte se pode olhar bem dentro dos seus olhos, porque você quer dizer-lhe algo usando poucas palavras.

4 Tente dizer o que quer dizer só com os olhos, ou com bem poucas palavras.

5 Peça para a pessoa dizer o que ela sentiu que você disse.

Se você conseguir dizer muito com seus olhos, vai perceber como eles são seus aliados e como é gostoso quando a boca e os olhos estão juntos nas nossas verdades.

atividade 3

Pedra no sapato

Você se lembra de alguma vez em que entrou uma pedra no seu sapato? Mesmo quando é pequeninha, aquela coisa fica incomodando...

Você tirou? Vamos imaginar que você não tivesse tirado. Você continuaria andando, ou correndo, ou jogando bola, e ela lá -cutucando o seu pé.

Aquilo que era ruim no começo vai piorando, machucando, talvez até fazendo uma ferida. É por isso que todos nós, quando sentimos uma pedra no nosso sapato, queremos logo nos livrar dela -lógico, não é?



Quando ficamos chateados com alguém e não compartilhamos o que sentimos, é como se uma pedrinha estivesse machucando nosso coração. Se pensarmos que ela é pequena, podemos até nem sentir, esquecer por uns tempos.

Mas ela vai continuar machucando e, num belo dia, quando olharmos para a pessoa que nos chateou, o machucado já pode ter se tornado uma ferida de verdade -podemos estar realmente magoados, a ponto de não gostar mais dela. Por isto, quando nossos relacionamentos são muito preciosos, é importante tirar as suas pedras do sapato!

atividade 3

Pedra no sapato



**Veja como
você pode
dizer o que
precisa dizer:**

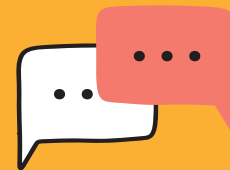


- 1** **Pense se tem alguma coisa que deixou você chateado e que você não contou para a pessoa –pode ser um amigo, mas pode ser também um irmão, alguém da família ou da escola.**
- 2** **Pense em como você poderia dizer – cuidadosamente – para essa pessoa, que não foi legal para você o que aconteceu.**
- 3** **Se, por acaso, você não souber como falar com a pessoa, procure alguém em quem você confie –como a mamãe ou a professora –e peça ajuda. Diga-lhe que você quer tentar não perder a amizade.**
- 4** **Escolha um momento em que nenhum de vocês dois esteja ocupado ou com pressa.**
- 5** **Comece dizendo que você quer sempre ser amigo dele (a) e é por isso que decidiu contar porque não gostou.**

Por mais que você possa estar magoado, lembre-se que seu amigo irá entender melhor se você não for agressivo. Esperamos que você fique craque em dizer o que você precisa dizer!

atividade 1




Como comunicar



Quando acontece de nos sentirmos mal, podemos escolher entre dois caminhos: guardar o sentimento dentro da gente (e esperar que ele passe) ou dividir com alguém que possa nos ajudar.

Se escolhemos **guardar o sentimento**, precisamos ter uma boa lista de “coisas a fazer para nos sentirmos melhor” e assim encontrar uma solução para aquela situação.

Se escolhemos **dividir com alguém o nosso sentimento**, é importante que a gente saiba comunicar o que estamos sentindo. **Pra isso, experimente pegar um problema e testar este caminho:**





- 1 Diga como você está se sentindo.** 
Por exemplo: estou chateado(a).
- 2 Diga porque você está se sentindo dessa forma.** 
Por exemplo: estou chateado(a) porque não tenho algo que eu queria muito.
- 3 Agora explique um pouco melhor sobre o que está vivendo, para ter certeza de que a pessoa re-al-men-te entendeu o porquê de você estar se sentindo assim.** 
Por exemplo: muitos amigos meus têm isso, e eu queria ter também, por isso eu estou mesmo chateado(a)

Olhos nos olhos

Você se lembra de alguma vez em que fez algo errado e alguém te olhou de um jeito que nem precisou dizer nada?

O nosso corpo todo fala **mas nossos olhos são os melhores comunicadores.** Eles demonstram perfeitamente quando estamos mentindo ou dizendo a verdade, e nos ajudam a expressar o que queremos dizer.

Vamos experimentar essa forma de comunicação?

- 1** Escolha alguém em quem você confia e de quem você goste. 
- 2** Pense em algo legal que gostaria de dizer para essa pessoa. 
- 3** Escolha um momento em que a pessoa não esteja ocupada e pergunte se pode olhar bem dentro dos seus olhos, porque você quer dizer algo usando poucas palavras. 
- 4** Tente dizer o que quer dizer só com os olhos, ou com bem poucas palavras.
- 5** Peça para a pessoa dizer o que ela sentiu que você disse. 

Se você conseguir dizer com os olhos, vai perceber como eles são seus aliados e como é bom quando a boca e os olhos estão juntos nas nossas verdades.

atividade 3

Para dizer o que preciso dizer

Sabe aquela sensação de algo mal resolvido, um incômodo, uma chateação...?

Não dá pra aguentar muito
tempo desse jeito, né?
Se você estiver chateado ou
incomodado com alguma
relação, **bora resolver isso!**

- 1** Pense na situação que deixou você chateado(a) ou incomodado(a) e que você não contou para a pessoa (seu amigo, sua irmã, sua mãe...)
- 2** Pense em como você poderia dizer, com cuidado, para essa pessoa, que não foi legal para você o que aconteceu. Se, por acaso, você não souber como falar com a pessoa, procure alguém em quem você confie e peça ajuda.
- 3** Escolha um momento em que vocês dois estejam disponíveis para conversar.
- 4** Comece dizendo que você está fazendo isso porque a relação de vocês é importante e por isso você decidiu contar sobre a situação que você não gostou.

! Lembre-se de que a pessoa vai entender melhor o que você está dizendo se você agir com calma, sem agressividade.



Lidar com relacionamentos



Relacionamentos fazem parte das nossas vidas. Temos relacionamentos de vários tipos, como: família, amigos, trabalho, grupos de estudos, e assim por diante.

Dependendo de qual for o relacionamento, pode ser muito significativo para nós.

Devemos ter em mente que começamos e interrompemos vários relacionamentos diferentes ao longo da vida, ao mesmo tempo que outros estão conosco desde muito cedo e permanecem por um longo tempo.

De qualquer forma, os relacionamentos que temos e são valiosos para nós, devem ser cuidados. Também podemos pensar em como ter novos relacionamentos, para deixar nossos dias ainda mais preenchidos de sentimentos agradáveis.

Que tal conversar com as crianças/adolescentes sobre como andam os seus relacionamentos? Perceber se os relacionamentos são legais ou não para elas pode ajudá-las a fazer escolhas que muitas vezes são difíceis e causam sofrimento, mas, a longo prazo, trazem benefícios. Conversando sobre o assunto, elas podem perceber, por elas mesmas, a necessidade dessas escolhas. Nas atividades deste guia vocês terão oportunidade para refletir sobre o tema.

atividade 1

Amizades

Amigos são aquelas pessoas de quem a gente gosta e que gostam de nós.

E é por isso que são tão preciosos quando temos problemas. Eles nos compreendem e nos ajudam. E, claro, quando são eles que têm problemas, nós compreendemos e ajudamos.

Mesmo sabendo que é tão importante ter amigos, muita gente não sabe como fazer novos amigos e nem como voltar a ser amigo de alguém com quem teve problema. Então, aqui está uma **atividade** para você pensar sobre o que pode fazer para manter seus amigos por perto:

1 Escolha um dos seus amigos, desenhe e escreva o nome dele (ou dela).



2 Faça uma lista com 3 coisas que você acha que esse amigo (ou amiga) gosta que você faça para ele (ou ela). Exemplo: ficar junto com ele (ou ela) na hora do recreio.



3 Faça outra lista com mais 3 coisas que você acha que seu amigo (ou amiga) não gosta que você faça para ele (ou ela). Exemplo: não emprestar o brinquedo para ele (ou ela).



atividade 2

Eu cuido dos meus amigos(as)



1 Escolha um amigo e conte a ele sobre como a amizade de vocês é importante e sobre como você gostaria que ela durasse bastante.



2 Diga-lhe por que você gosta dele (ou dela).



3 Convide seu amigo para fazer algo que vocês gostem de fazer juntos sempre que possível.



4 Mesmo tendo um melhor amigo e cuidando dele com muito carinho, faça novas amizades sempre que tiver oportunidade!



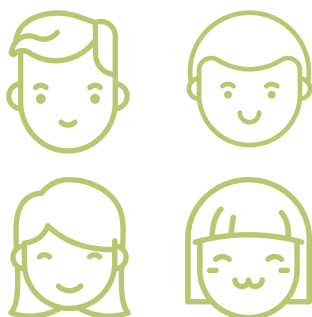
atividade 3

Eu faço novos amigos(as)



Fazer novas amizades pode ser muito legal.

Vamos experimentar?



1 Quando tiver oportunidade de conhecer alguém novo, se aproxime e se apresente, falando seu nome e perguntando o dele (a).



2 Fale sobre algo que você gosta e pergunte algo que seu (sua) novo (a) amigo (a) goste também. Vocês podem descobrir que gostam de coisas parecidas, ou mesmo trocar novas experiências.



3 Convide se novo amigo para fazer algo legal sempre que possível. E lembre-se: você pode ter vários melhores amigos.



atividade 1





Amizades

Diz o Emicida em sua música que “quem tem um amigo (tem tudo)”.

E, realmente, quem tem um amigo, tem muita coisa! Amigos são pessoas com quem compartilhamos ajuda e compreensão quando estamos passando por algum problema.

Mesmo sabendo da importância dos amigos na nossa vida, para algumas pessoas ou em alguns momentos da nossa vida, é difícil fazer novas amizades, ou voltar a ser amigo de alguém com quem tivemos um problema.

Para te ajudar a se conectar com seus amigos, vai uma sugestão:

- 1 **Escolha um(a) amigo(a) e PENSE NELE(A).** 
 - 2 **Faça uma lista com 3 coisas que você acha que esse(a) amigo(a) gosta que você faça pra ele(a). Por exemplo: indicar um filme, ajudar em alguma atividade da escola.** 
 - 3 **Faça outra lista com 3 coisas que você acha que seu(sua) amigo(a) não gosta. Por exemplo: quando você não responde às mensagens dele(a).** 
 - 4 **Agora procure esse(a) amigo(a) e faça essas duas perguntas: sobre o que ele(a) gosta e o que não gosta. Não fale sobre a lista que você fez.** 
 - 5 **Ouçã com cuidado, para aproveitar este momento para conhecer ele(a) melhor.**
- !** Confira os itens que você acertou e aqueles que você não tinha pensado. Se achar que precisa conhecer melhor ou prestar mais atenção nas suas amizades, faça essa atividade com outros(as) amigos(as).

atividade 2

Eu cuido dos meus amigos(as)

Faz parte da nossa natureza humana gostar de estar com outras pessoas, ou melhor: gostamos que as outras pessoas gostem de nós.

Você gosta quando outras pessoas gostam de você?

Em alguns momentos, a gente não sabe se outras pessoas gostam da gente e isso é muito ruim de sentir. Podemos até fingir que não ligamos, mas não saber se os outros gostam de nós incomoda pra caramba! No fundo, no fundo, precisamos realmente de alguém que goste de nós.

Vamos tentar mudar isso mostrando para outras pessoas que você gosta delas? Que tal realizar essa ação com amigos?

1

Converse com alguns amigos e amigas e combine de realizarem juntos essa ação.



2

Primeiro vocês escolhem alguém que esteja precisando saber que outras pessoas gostam dela.

3

A partir daí, vocês podem demonstrar isso de diferentes formas: uma mensagem, uma surpresa, uma música ou qualquer outra coisa que for interessante!



Quando vocês perceberem que deu certo, vocês podem incluir essa pessoa na ação e levarem essa ideia para outras pessoas!

Confiança

Confiança é uma palavra-chave em qualquer relação, não é mesmo? A sensação de achar que alguém está escondendo algo da gente é péssima. E a sensação de esconder, também.

Para manter nossas relações equilibradas e saudáveis, precisamos cuidar do quanto podemos confiar nas outras pessoas e do quanto elas podem confiar em nós.

Agora, se estamos desconfiados(as), vamos pensar no que podemos fazer?

Alguma vez você se sentiu desconfiado(a)?



Se não, ótimo!



Se sim, precisamos resolver!

Aqui temos uma sugestão de como começar essa conversa e resolver essa sensação:

- 1 Comece dizendo sobre o que a amizade significa para você.**
- 2 Diga os motivos de você ser amigo(a) dele(a).**
- 3 Conte sobre o que está te incomodando e diga que você gostaria de resolver, para que nada atrapalhe a amizade de vocês.**
- 4 Escute o que o(a) seu(sua) amigo(a) tem para te contar sobre a situação.**



Lidar com conflitos e bullying



Conflitos fazem parte de qualquer relação.

Quando temos opiniões diferentes sobre um assunto ou quando não conseguimos chegar a um acordo sobre algo, isto é um conflito. E, muitas vezes, o conflito se torna uma briga.

Você se lembra de alguma situação de conflito que foi resolvida sem brigas? O que você acha que contribuiu para isto?

Um elemento importante para lidarmos com os conflitos é, antes de mais nada, reconhecer nossos sentimentos e buscar formas de nos sentirmos melhor. Isto nos ajuda a pensar de forma mais tranquila sobre como podemos resolver a situação, considerando os diferentes pontos de vista envolvidos.

Mas, e quando o conflito acontece porque estamos sendo intimidados ou ameaçados? Ou porque intimidamos e ameaçamos alguém? Você ou seus filhos já vivenciaram uma situação como esta?

Quando intimidamos ou somos intimidados, isto é sinal de que precisamos de ajuda! Converse com seus filhos sobre situações de intimidação e ameaça, assegure-os de que eles não têm culpa, caso sejam vítimas.

Caso eles estejam intimidando alguém, procure entender porque eles fazem isto e ajude-os a refletir sobre quais as consequências deste comportamento. Enfatize que eles podem pedir ajuda para você ou na escola. E lembre-se de que você também pode pedir ajuda.

atividade 1

Resolvendo conflitos

Quando acontece de brigarmos com um amigo, ficamos chateados ou até com raiva dele, depois ficamos um “tempão” sem se falar.



Essas brigas normalmente estão relacionadas com conflitos e aprender a resolver conflitos é muito importante para vivermos mais felizes.

Para entender melhor como funciona um conflito:



Imagine que essa figura é a maneira como você vê uma situação ou um problema.



E essa figura é a maneira como um de seus amigos vê a mesma situação.



E que essa outra figura é a forma como um outro amigo vê a mesma situação.

Agora olhe para essa figura:

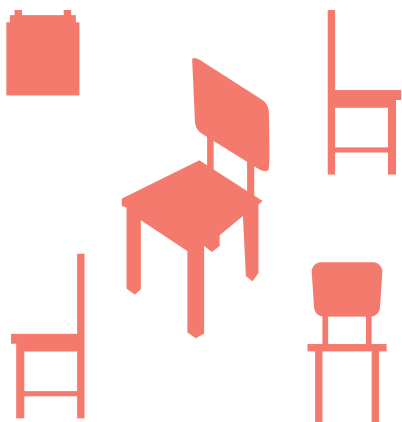
Ela representa o problema



atividade 1

Resolvendo conflitos

Se você quiser ficar bom em resolver conflitos, pense sempre que os problemas podem ser vistos por muitos lados. E, que quando brigamos, normalmente estamos olhando um lado e nosso amigo está olhando outro.



Responda as seguintes questões:

- 1 Qual era o formato do problema?
- 2 Quem estava certo?
- 3 Por que eu achei que meus amigos estavam errados?

Experimente lembrar de um conflito com um de seus amigos ou alguém de sua família e convide a pessoa a fazer o exercício de olhar o problema de todos os lados. É fácil:

- 1 **Você pede para ele contar para você como ele entendeu o que aconteceu quando vocês brigaram e o que ele estava sentindo. E você presta muita atenção, para tentar ver como ele via.**
- 2 **Você explica que vai ser você a contar como você estava vendo e o que sentia. E pede a ele para tentar ver como você via.**
- 3 **Por último, vocês perguntam um ao outro se conseguiram ver “mais do que um formato” para o mesmo problema!**

atividade 2

Rótulos

Quando olhamos para uma pessoa (seja uma pessoa próxima ou distante), podemos nos lembrar que ela é muito mais do que aparenta ser!

As pessoas mudam, aprendem coisas novas, ficam diferentes da gente em algumas coisas, ficam parecidas com a gente em outras... e ainda assim a gente vai continuar pensando que ela é somente aquele rótulo que alguém deu pra ela? E quando acontece conosco, não é muito chato?

Quando alguém sempre faz brincadeiras ou chama a gente de algo que não gostamos, isto se chama bullying e pode chatear de verdade quem está passando por isso e ainda gerar conflitos. Que tal, antes de dar um rótulo para alguém ou praticar bullying (mesmo que pareça engraçado), pensar como você se sentiria se fosse você que estivesse passando por isso?



briguento



chorão



chato

Além de não ter nada a ver, os rótulos podem fazer mal quando as pessoas começam a acreditar nele. Então, vamos fazer uma **CAMPANHA PARA TIRAR RÓTULOS?**

CAMPANHA:

TIRE OS RÓTULOS

PARA CONHECER DE VERDADE OS AMIGOS



NÃO ACREDITE NO RÓTULO.

Aproxime-se de cada pessoa e conheça quem ela é de verdade. Lembre-se de que as pessoas (inclusive você) podem mudar...

atividade 3

Cadê você



Vamos falar de nós mesmos?



Às vezes acontece de estarmos passando por conflitos, conosco mesmo ou com outras pessoas, e nos sentirmos sozinhos, ou pensarmos que é errado falar com outra pessoa sobre isso...

Mas falar com alguém, contar o que está acontecendo, pode ser muito legal e ajudar a resolver o problema. Ou simplesmente ajudar você a se sentir melhor.

Vamos exercitar falar sobre isso?

1

Procure alguém que seja da sua confiança para falar, uma professora, alguém da sua família, um amigo...



2

Comece contando como você está se sentindo (triste, chateado, com medo...). Caso esteja com problemas com outras pessoas, talvez até esteja sendo ameaçado, peça para a pessoa que você escolheu te ajudar. Seja verdadeiro e conte tudo o que for necessário para que ela te entenda e possa te ajudar da melhor maneira.



!

Às vezes é muito difícil falar com alguém sobre os nossos problemas e sentimentos, mas pedir ajuda não é feio e nem errado. Ao contrário, todos precisamos de ajuda em algum momento da nossa vida.

atividade 3

Cadê você

De vez em quando nós precisamos de ajuda.

Pode ser quando não sabemos fazer uma atividade, pode ser quando não alcançamos para pegar alguma coisa que está muito alta, pode ser por uma porção de razões...



...e também podemos pedir ajuda quando nos sentimos sozinhos.

Agora faça uma lista de ideias de como pedir ajuda quando está se sentindo sozinho ou quer falar sobre algum problema ou sentimento desagradável; quando, na verdade, tem vontade de gritar: “Cadê você?”.

1 Liste ideias para encontrar pessoas para ajudar quando se sentir sozinho.



Nossa sugestão é que você discuta a sua lista com muitas pessoas e pergunte o que acham. Isso vai ajudar a todos a ficarem mais atentos em ajudar uns aos outros.

atividade 1

Resolvendo conflitos

Quando brigamos com alguém, podemos ficar chateados(as) ou com raiva. Tem pessoas que, depois de uma briga, nunca mais se falam. Isso é o que chamamos de: conflitos.

Aprender a lidar com conflitos é muito importante, em vários ambientes e relações. Se aprendemos a resolver conflitos, podemos viver mais felizes.

Para entender melhor, imagine que esta cadeira representa uma situação:



Essa é a maneira como você olha para a situação.



Essa é a forma como a outra pessoa vê a mesma situação.



E essa é a forma como uma terceira pessoa vê.

Se juntar tudo isso, esse é o problema



Qual era o problema? Quem estava certo? Por que eu achei que só eu estava certo e os outros errados?

!

Para aprender a resolver conflitos, pense que os problemas podem ser vistos por muitos lados. Tente lembrar de um conflito e convide a outra pessoa a fazer o exercício de olhar para o problema junto com você.

1

Peça para a outra pessoa te falar como ela entendeu o que aconteceu quando vocês brigaram e o que ela estava sentindo. Seja atento e tente entender o que ela estava vendo.



2

Depois explique que vai ser o seu momento de contar como você estava vendo e o que você estava sentindo. Peça a ela para tentar ver como você via.



3

Por último, se perguntem se é possível olhar de diferentes jeitos para esse problema... o que vocês vêem agora?



atividade 2

Rótulos

Quando olhamos para uma pessoa (seja uma pessoa próxima ou distante), podemos nos lembrar que ela é muito mais do que aparenta ser!

As pessoas mudam, aprendem coisas novas, ficam diferentes da gente em algumas coisas, ficam parecidas com a gente em outras... e ainda assim a gente vai continuar pensando que ela é somente aquele rótulo que alguém deu pra ela? Quando usamos o rótulo ou uma característica para definir alguém, isto pode ser tornar bullying e (mesmo parecendo engraçado) pode ser muito desagradável e ter consequências sérias. Antes de praticar bullying pense: e se fosse comigo?

Além de não ter nada a ver, **os rótulos podem fazer mal quando as pessoas começam a acreditar nele.**

Ela só gosta disso



Sempre faz isso



Ela é aquilo



Não acredite no rótulo.
Aproxime-se de cada pessoa e conheça quem ela é de verdade.

Lembre-se de que as pessoas (inclusive você) podem mudar...



Ele é isso



Ela só sabe fazer isso



É sempre assim

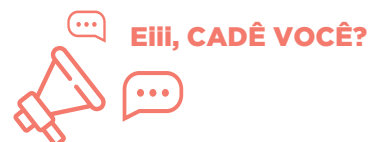
atividade 3

Pedir ajuda

Como é para você quando você está querendo muito um ombro, um sorriso, uma ajuda e parece que todo mundo está ocupado com outras coisas e nem olha para você?

Muitas vezes nos sentimos sozinhos, mas que tal procurar alguém que possa te ajudar? Pode ser só para desabafar, rir um pouco, se distrair, mas em outros momentos pode ser que você esteja passando por uma situação difícil, um conflito com você mesmo ou com outra pessoa.

Às vezes pode ser difícil contar para alguém sobre nossos sentimentos ou sobre situações difíceis que estamos passando (ainda mais quando estamos sendo intimidados por outra pessoa), mas **pedir ajuda não é feio e nem errado, e ainda pode ajudar você a se sentir melhor, nem que seja por desabafar, ou resolver o seu problema.**



Por qualquer motivo que seja, quando nos sentimos sozinhos, podemos pedir ajuda.

1 Tente escrever algumas ideias de como você pode pedir ajuda quando está se sentindo sozinho(a).



2 Converse sobre suas ideias com outras pessoas e pergunte o que elas acham. Isso vai ajudar todo mundo a ficar mais esperto em ajudar uns aos outros.



! Para pedir ajuda, escolha alguém de confiança, como um amigo, alguém da sua família, um (a) professor (a)... Comece falando como você se sente (triste, desanimado, com medo...)

Conte tudo o que for preciso, abra seu coração, para que essa pessoa possa te ajudar.

Lidar com mudanças e perdas



Você já percebeu como nossa rotina é repleta de mudanças?

Podem ser mudanças pequenas, como ir por um caminho diferente para a escola ou trabalho, em função de uma obra. Ou mudanças grandes, como mudar de casa ou cidade.

Algumas mudanças podem ser planejadas, mas outras acontecem de forma inesperada. Independente da mudança, frequentemente as associamos com sentimentos desagradáveis. Por isto, é importante pensarmos sobre “os dois lados da moeda”, ou seja, sobre os aspectos positivos e negativos que quase todas as mudanças têm. Mesmo que seja difícil reconhecer, em um primeiro momento.

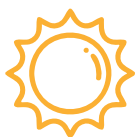
Mas, e quando não podemos mudar uma situação? Ou quando as mudanças envolvem perdas? Nestes casos, mais do que pensar sobre aspectos positivos e negativos, é importante cuidar do que sentimos, buscando formas de nos sentir melhor. Você já viveu situações que não podiam ser mudadas? Ou perdeu algo ou alguém importante? E como se sentiu nestas situações?

Para ajudar crianças e jovens a lidar com mudanças, você pode conversar com eles sobre como se sentem e incentivá-los a buscar coisas para se sentir melhor, como escrever uma carta para um amigo que se mudou ou ver fotos da sua casa antiga. Depois disto, você pode propor que eles pensem sobre o que a mudança proporcionou de bom e de ruim. Considere que pode levar bastante tempo até que eles – e nós mesmos – possam ver o lado bom das coisas. Mas isto só tem valor quando vem de dentro!

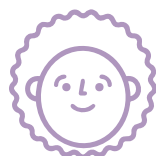
atividade 1

Mudanças

**Você já reparou como
as coisas estão sempre
mudando?**



O dia claro
escurece



O nosso cabelo
crece

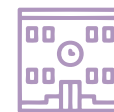


De vez em quando
chove

**E que também
existem grandes
mudanças?**



Mudar
de casa



Mudar
de escola



Mudar
de cidade



Algumas pessoas
se casam



Morar com
outras pessoas

atividade 1

Mudanças



Falamos em **MUDANÇAS POSITIVAS** quando nós gostamos...



...e também em **MUDANÇAS NEGATIVAS** quando não gostamos.

Na verdade, quase toda mudança tem 2 lados:



Positivo
(coisas que a gente ganha)



Negativo
(coisas que a gente perde)



Mas nem sempre conseguimos **ENXERGAR OS DOIS LADOS**, ou fazer acontecer o lado positivo da mudança. Vamos dar um exemplo:



Você queria muito brincar no parquinho com seu amigo mas, quando chegaram lá, começou a chover.



Não vai dar mais para brincarmos no parquinho.



Podemos aproveitar para conversar ou aprender uma brincadeira nova, dentro de casa.

Vamos ver se você consegue encontrar os 2 LADOS de cada uma dessas mudanças?



Você mudou de escola.



Sua mãe teve um novo bebê.



Você caiu e quebrou o braço.

Sempre que você viver uma mudança, você pode pensar nos dois lados dela!

atividade 2

O que posso mudar e o que não posso mudar

Algumas situações difíceis nós podemos mudar.



Por exemplo, quando você briga com seu irmão ou com um amigo, vocês podem conversar sobre o que aconteceu e fazer as pazes.

Mas algumas situações nós não podemos mudar. Como por exemplo, quando seus pais resolvem se divorciar.

Quando vivemos situações difíceis que não podemos mudar, é natural termos muitos sentimentos desagradáveis, como tristeza, raiva ou nervosismo.

E nestes casos, tudo o que podemos fazer é cuidar dos nossos sentimentos, buscando formas de nos sentir melhor.

1 **Pense em uma situação difícil que não pode ser mudada, como mudar de comunidade ou de cidade. Como você se sente ao pensar nisso?**



2 **O que você poderia fazer para se sentir melhor em uma situação como esta?**

3 **Faça uma lista, desenhando ou escrevendo, com algumas ideias sobre como você pode se sentir melhor quando uma situação difícil não pode ser mudada.**



E lembre-se de que você pode usar esta lista quando algo assim acontecer com você!

atividade 3

Mudanças e perdas

Ao longo da nossa vida, passamos por várias mudanças que envolvem perdas.

Perdemos roupas que gostamos quando crescemos, podemos perder contato com amigos se mudamos de escola, perder um bicho de estimação ou alguém que amamos.

Para lidarmos com situações de perda, além de cuidar dos nossos sentimentos (lembre-se de que você pode usar as ideias que listou nas atividades deste guia), podemos guardar boas lembranças.



Repórter por um dia

Você já deve ter visto uma entrevista na TV com depoimentos de pessoas que passaram por situações difíceis.

O que você acha de ser repórter por um dia? Escolha algo para ser seu microfone e uma pessoa para entrevistar (de preferência, um adulto em quem você confia). Você pode fazer as seguintes perguntas:

- 1 **Você poderia me falar sobre uma situação em que perdeu algo ou alguém importante? (se a pessoa disser que não gostaria de falar, está tudo bem. Procure outra pessoa)**
- 2 **Como você se sentiu?**
- 3 **O que você fez para se sentir melhor?**
- 4 **Que boas lembranças você tem disto ou desta pessoa?**

Se a pessoa se emocionar ao conversar com você – como acontece às vezes nas entrevistas na TV –, diga à ela que está tudo bem e pergunte se você pode fazer algo para ela se sentir melhor.

Mudanças

Você já reparou que tudo está sempre mudando?

Você já reparou que tudo está sempre mudando?

Cada dia amanhece de um jeito, anoitece de outro, o cabelo cresce, a gente muda de ideia... Algumas mudanças são ainda maiores, tipo mudar de casa, de escola, de cidade.

Muitas mudanças acontecem sem a nossa opinião e, quando isso acontece, costumamos chamá-las de **negativas**.

Outras nos surpreendem e, quando percebemos o que ganhamos com elas, as chamamos de **positivas**.

A verdade é que em toda mudança algo se perde e algo se ganha e nem sempre conseguimos enxergar esses dois lados, ou fazer acontecer o lado positivo da mudança.

1

Tente pensar nas seguintes situações: o que há de positivo e o que há de negativo na mudança?



Sua amiga ou seu amigo vai mudar de cidade



A festa de aniversário de um(a) amigo(a) é cancelada



Seus pais decidem se separar

atividade 2

O que posso mudar e o que não posso mudar



Algumas situações difíceis nós podemos mudar.

Por exemplo, quando você briga com seu irmão ou com um amigo, vocês podem conversar sobre o que aconteceu e fazer as pazes.

Mas algumas situações nós não podemos mudar. Como por exemplo, quando seus pais resolvem se divorciar ou decidem mudar de cidade.

Quando vivemos situações difíceis que não podemos mudar, é natural termos muitos sentimentos desagradáveis, como tristeza, raiva ou nervosismo. E nestes casos, **tudo o que podemos fazer é cuidar dos nossos sentimentos**, buscando formas de nos sentir melhor.



- 1** **Pense em uma situação difícil pela qual você passou e que não pôde mudar. Como você se sentiu?**
- 2** **E que estratégias você usou para se sentir melhor?**
- 3** **Se esta situação se repetisse, o que você faria de diferente hoje?**



Faça uma lista das estratégias que você usou e que gostaria de usar para se sentir melhor. Lembre que ela pode ser útil sempre que você estiver diante de uma situação que não pode mudar.



atividade 3

Mudanças e perdas

Ao longo da nossa vida, passamos por várias mudanças que envolvem perdas.

Perdemos roupas que gostamos quando crescemos, podemos perder contato com amigos se mudamos de escola, perder um bicho de estimação ou alguém que amamos.

Para lidarmos com situações de perda, além de cuidar dos nossos sentimentos (lembre-se de que você pode usar as ideias que listou nas atividades deste guia), podemos guardar boas lembranças.

1

Escolha alguém em quem você confia para conversar sobre perdas que esta pessoa já viveu.

Pode ser a perda de um emprego, de um algo de valor ou de uma pessoa querida.



Você pode conversar com ela a partir destas perguntas:



2

Você poderia me falar sobre uma situação em que perdeu algo ou alguém importante? **(se a pessoa disser que não gostaria de falar, está tudo bem. Procure outra pessoa)**



3

Como você se sentiu? O que você fez para se sentir melhor? Que boas lembranças você tem disto ou desta pessoa?

!

Se a pessoa se emocionar ao conversar com você, diga que você entende o que ela sente e pergunte se você pode fazer algo para ela se sentir melhor.

Nós sabemos lidar com as dificuldades



Desta perspectiva, **promover saúde emocional significa desenvolver e potencializar habilidades** de crianças, jovens e adultos **antes que as dificuldades aconteçam**, prevenindo fatores de risco.

Entendemos estas habilidades em três eixos: **saber lidar consigo mesmo, com os outros e também com as dificuldades**. As atividades que encerram este guia foram escolhidas por ilustrarem, justamente, como promoção e prevenção podem caminhar juntas em cada um destes eixos. Vem com a gente!

Para lidar com as dificuldades do dia a dia de forma positiva, precisamos de muitas habilidades:

Reconhecer e cuidar do que sentimos, comunicar-se de forma eficaz, ter uma rede de apoio, buscar soluções e avaliar qual a mais adequada para cada situação.

Posso mudar

Temos uma ótima notícia para você: você é capaz de mudar muito mais coisas do que você imagina do lado de dentro.

Veja só: faz de conta que você queria muito tomar um sorvete e...



...consegui exatamente o dinheiro que precisava para tomar o sorvete que queria.



E faz de conta que você deu a primeira lambida com muita força e...



...lá se foi o sorvete para o chão. Vamos pensar no que você já viu as pessoas fazerem numa hora dessas.



Tem criança que fica muito, muito triste e começa a chorar sem parar (até levar uma bronca).



Tem uns que falam até palavrão.



Tem criança que fica com raiva e começa a gritar e xingar.

Mas nada disso muda o que estamos sentindo.

Eixo 1 / Saber lidar com você mesmo

Posso mudar

Essas pessoas sabem que depois que a gente fica triste, ou com raiva, ou com qualquer outro sentimento desagradável, a gente pode cuidar de se livrar desse sentimento - do lado de dentro. E as pessoas que sabem isso têm mais chances de ser feliz.

Vamos aprender mais sobre isso? Elas mudaram do lado de dentro.

1 **Pense em alguma coisa que era difícil para você e que agora não é mais tão difícil assim.** (Por exemplo: você chorava quando não conseguia pegar um brinquedo que estava num lugar bem alto - e agora você tenta de outra maneira ou pede para alguém).



Faça uma lista com o seguinte título:

EU MUDEI.

Eu era assim:



2 **Pense em alguma coisa que ainda é difícil para você e escreva aqui embaixo:**

EU QUERO MUDAR.

Eu sou assim:

E quero ser assim:



3 **Faça uma lista das pessoas que você acha que podem ajudar você a mudar.**

AMIGOS QUE PODEM ME AJUDAR:



4 **Fale com cada um deles e peça para eles ajudarem você.**



5 **Quando você conseguir mudar, mesmo que seja só um pouquinho, conte para eles e peça para eles lhe darem os PARABÉNS.**



Fechado para balanço

No início do ano, é comum algumas lojas “FECHAREM PARA BALANÇO”.

Nesse momento de balanço, elas pensam se foi um bom ano e como fazer para que o ano seguinte seja melhor.

Podemos fazer essa atividade PENSANDO NOS NOSSOS AMIGOS.

Fazemos **NOVOS AMIGOS**, ou ficamos **MAIS AMIGOS** ainda dos nossos velhos colegas.

Nós **NOS SEPARAMOS** de amigos que mudam de escola, ou brigamos com alguns e os **PERDEMOS**.



Que tal tentar “FECHAR PARA BALANÇO”? Siga os seguintes PASSOS:

- 1** Escolha um **LUGAR ONDE POSSA FICAR QUIETO** por mais ou menos meia hora.
- 2** Se for necessário, **COLOQUE UMA PLAQUINHA** para ninguém te interromper.
- 3** Respire fundo e pense que vai fazer uma limpeza legal no seu “**LADO DE DENTRO**”.



Eixo 2 / Saber lidar com o outro

Fechado para balanço

4 Crie uma tabela, com os nomes de quem eram seus **AMIGOS** no início do ano passado. Pense se cada uma das amizades: melhorou, ficou igual, diminuiu ou se você perdeu aquele amigo. Pense também nos novos amigos que você fez durante o ano e faça uma cruz na coluna que indica isso.

BALANÇO DAS AMIZADES

NOME DO AMIGO	A AMIZADE			Novo AMIGO	PLANO PARA AUMENTAR A AMIZADE
	MELHOROU	FIQ(U)U IGUAL	ACABOU		

5 Legal! Veja com que cara ficou sua tabela. Teve mais ganhos ou mais perdas nas suas amizades?

E pense se tem algo que VOCÊ PODE FAZER PARA TRANSFORMAR ALGUMA PERDA EM GANHO e coloque na coluna “PLANO PARA AUMENTAR A AMIZADE”.

6 E, por último, faça um **PLANO PARA CADA AMIGO, para AUMENTAR cada uma das suas amizades**. Por exemplo: você pode dizer aos amigos o quanto gosta deles, fazer as pazes com alguém com quem brigou, perguntar a alguém porque ele não chama mais você para brincar e, principalmente, pedir ajuda a alguém para resolver algum problema que esteja tendo.

Passo a Passo



Cada situação difícil que vivemos pode ser um aprendizado.

E como qualquer coisa nova que aprendemos, a melhor forma de pensar sobre elas é com um passo de cada vez.

Por isto, queremos te ensinar um passo a passo para lidar com as situações difíceis.

1 Qual é o problema?

Pense sobre o que é realmente difícil para você nesta situação!



2 Como você se sente?

E o que pode fazer para se sentir melhor? Você já deve estar craque nisto, não é mesmo? Quando cuidamos primeiro do que sentimos, ficamos mais tranquilos para pensar em boas soluções!

3 Pense em várias soluções possíveis para o problema. Você pode conversar com outras pessoas para ter mais ideias e também pedir ajuda se preferir não resolver a situação sozinho!



4 Escolha uma solução que faça você se sentir bem e que não tenha consequências negativas para ninguém!

5 Vamos treinar?

Escolha uma situação difícil que acontece com frequência com você. Por exemplo, quando você não encontra ninguém para brincar. E agora faça o passo a passo para tentar pensar em soluções para se sentir melhor e para resolver esta situação. Assim você estará preparado para a próxima vez em que isto acontecer!



Mas você pode exercitar estes passos sempre que tiver um problema!

Posso mudar

Eu mudei – e posso continuar mudando. E tá tudo certo!

Você já teve a sensação de não ser mais a pessoa que você era há alguns anos atrás? Comportamentos que você tinha e não tem mais, coisas que você gostava e deixou de gostar. Enfim, somos capazes de mudar até mais do que a gente imagina!

A maneira como lidamos com os nossos sentimentos também mudam. Coisas que nos faziam mal, deixam de causar sentimentos desagradáveis e coisas que a gente nem sabia que podia fazer, passam a ser ótimas estratégias para nos sentirmos melhor.

1 Para perceber um pouco mais sobre isso, tente pensar nas seguintes situações:

2 Algo que era difícil para você e agora não é mais tão difícil assim.

*Eu era:
Agora eu sou:*



3 Algo que ainda é difícil para você e você deseja melhorar.

*Eu sou:
Eu quero ser:*



4 Pense em pessoas que podem te ajudar nas mudanças que você deseja e escreva o nome delas (podem ser amigos, familiares, professores):

Tente falar com essas pessoas e pedir a ajuda delas para realizar a sua mudança. E quando você perceber que está mudando, conte para elas!

Fechado para balanço

No início do ano, é comum algumas lojas fecharem para balanço.

O importante de fechar para balanço é avaliar se foi um bom ano e como fazer para que o ano seguinte seja melhor.

Em alguns momentos, também podemos fazer um balanço de nós mesmos. Nas nossas relações de amizade, por exemplo, podemos avaliar o que estamos ganhando, perdendo e o que se mantém...

Que tal fazer uma pausa e fechar para balanço?

- 1 Escolha um lugar onde você possa ficar quieto(a) por mais ou menos meia hora.**



- 2 Se for necessário, deixe um aviso para ninguém te interromper.**



- 3 Respire fundo e pense que você vai fazer uma limpeza no seu “lado de dentro”.**



- 4 Lembre-se das suas amizades mais recentes e das mais antigas. Coloque o nome deles(as) em uma lista.**

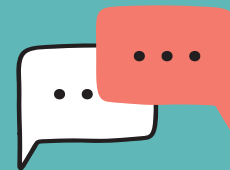


- 5 Agora anote se cada uma dessas amizades melhorou, diminuiu, está da mesma forma, ou se ela deixou de existir. Anote também se você fez novos amigos**



- ! Veja como ficou sua lista. O que você ganhou? O que perdeu? Tem algo que você pode fazer para transformar alguma perda em ganho?** (Tipo fazer as pazes com algum amigo, pedir alguma ajuda, dizer a alguma pessoa o quanto você gosta dela)

Passo a passo



Cada situação difícil que vivemos pode ser um aprendizado.

E como qualquer coisa nova que aprendemos, a melhor forma de pensar sobre elas é com um passo de cada vez.

Queremos compartilhar com você um passo a passo que vai te ajudar a lidar com as situações difíceis.

- 1 Qual é o problema?** Pense sobre o que é realmente difícil para você nesta situação!



- 2 Como você se sente? E o que pode fazer para se sentir melhor?**

Pense nas estratégias que você já listou até aqui. Quando cuidamos primeiro do que sentimos, ficamos mais tranquilos para pensar em boas soluções!



- 3 Pense em várias soluções possíveis para o problema.** Você pode conversar com outras pessoas para ter mais ideias e também pedir ajuda se preferir não resolver a situação sozinho!



- 4 Escolha uma solução que faça você se sentir bem e que não tenha consequências negativas para ninguém!**

- 5 Agora é hora de exercitar.** Escolha uma situação difícil que acontece com frequência com você. Por exemplo, quando você não encontra ninguém para fazer um trabalho em grupo. E agora faça o passo a passo para tentar pensar em soluções para se sentir melhor e para resolver esta situação. Assim você estará preparado para a próxima vez em que isto acontecer! Mas você pode exercitar estes passos sempre que tiver um problema!



GLOSSÁRIO

Neste glossário, apresentamos conceitos valiosos para uma experiência agradável com o material. Aqui estão algumas palavras-chave na atuação do Movimento Saber Lidar e da ASEC Brasil pela Promoção da Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar.

AUTONOMIA: Ter autonomia é gerir a própria vida e, assim, ser capaz de fazer escolhas baseadas no próprio conjunto de princípios e valores, podendo avaliar as consequências e lidar com elas.

ACOLHIMENTO: Nas ações de promoção de saúde mental e emocional, é importante oferecer uma postura acolhedora e construir um ambiente acolhedor, que permitam a expressão sincera dos sentimentos e a compreensão, sem avaliação e sem julgamento. O acolhimento é essencial para uma relação saudável, de respeito e de empatia.

AUTOCONHECIMENTO: Significa ter o conhecimento de si mesmo, de suas características, habilidades, valores, crenças e sentimentos. O autoconhecimento nos ajuda a encontrar soluções adequadas para nós mesmos em cada situação específica.

BEM-ESTAR: Pelo conceito positivo de saúde sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem-estar é uma dimensão da saúde, que se compreende como bem-estar físico, emocional, mental, espiritual, ambiental e social.

COMPORTAMENTOS PREJUDICIAIS: São aqueles que trazem algum prejuízo para si, para outras pessoas ou para a sociedade. Desenvolver estratégias de saber lidar com os desafios da vida é também identificar e optar por aquelas que não trazem prejuízos e que podem evitar ou diminuir o sofrimento emocional.

ESTRATÉGIAS POSITIVAS: São recursos que desenvolvemos ao longo da vida para nos sentirmos melhor ou melhorarmos a situação desafiadora em que nos encontramos. Crianças e adultos que dispõem de um grande repertório de estratégias positivas para lidar com as dificuldades sofrem menos consequências negativas após terem passado por situações difíceis ou estressantes na vida.

PROMOÇÃO DE SAÚDE: As ações e os serviços de promoção de saúde atuam a partir da intersetorialidade, entendendo que saúde é resultante de múltiplas práticas e políticas sociais para a garantia do bem-estar e da qualidade de vida.

GLOSSÁRIO

PROMOVER PARA PREVENIR: Ao impactar positivamente no bem-estar e na qualidade de vida, o trabalho de promoção de saúde mental e emocional atua na redução de vulnerabilidades e fatores de risco, a médio e a longo prazo.

RECURSOS INTERNOS: São habilidades emocionais e sociais aprendidas, que promovem o fortalecimento emocional. Essas habilidades podem ter foco nas emoções, que ajudam a reduzir os sentimentos desagradáveis, e foco no comportamento, que atuam na tentativa de melhorar ou mudar a situação. A ampliação dos recursos internos constrói um leque de opções, que usamos diante de uma situação desafiadora ou estressante.

RESILIÊNCIA: É um conceito bastante utilizado na física, que significa a capacidade de um material voltar ao seu estado ou formato original depois de absorver algum tipo de impacto. No nosso contexto, a resiliência nos ajuda a lidar com desafios e problemas, passar por situações adversas e retornar ao estado de equilíbrio mental e emocional. Diferente do que acontece na física, não voltamos para o mesmo lugar, mas nos tornamos melhores e mais fortes.

SABER LIDAR: As formas como reagimos a uma situação desafiadora fazem parte do conceito de COPE (formas de lidar com as dificuldades). As reações são individuais e o processo, geralmente, é automático. O Saber Lidar é aprender a pensar ativamente e a discutir sobre quais as melhores formas de lidar com uma situação específica.

SAÚDE: Pela definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Constituição Brasileira de 1988, saúde é um processo em constante gerenciamento, a partir de fatores individuais e sociais. A manutenção da saúde deve ser pensada de forma integral e é garantida por ações e serviços de promoção, proteção e recuperação.

SAÚDE EMOCIONAL: A saúde emocional está relacionada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com suas próprias emoções, resultando em um estado de bem-estar individual e social.

SAÚDE MENTAL: De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde mental é o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade.

Onde buscar ajuda e informações

Se você acha que precisa de mais apoio para sua saúde mental e emocional, aqui estão algumas sugestões de organizações para entrar em contato.

Centro de Valorização da Vida - CVV

Ligue 188

www.cvv.org.br

Mapa de Saúde Mental

www.mapasaudemental.com.br

Instituto Vita Alere

www.vitaalere.com.br

SaferNET

<https://new.safernet.org.br/>

UNICEF

www.unicef.org/brazil

ASEc+ Associação pela Saúde Emocional

www.asecbrasil.org.br

Portal Ministério da Saúde

Ver: Saúde Mental e Suicídio (prevenção)

www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/

Facebook Brasil - Portal para pais (inglês)

www.facebook.com/safety/parents

Facebook Brasil - Central de prevenção ao bullying para jovens, pais e educadores (inglês)

www.facebook.com/safety/bullying

Google Brasil - Family link

<https://families.google/intl/pt-BR/familylink/>

**As atividades do
Guia do Saber Lidar
com a Saúde Emocional em Família
são uma iniciativa da ASEc+,**

uma organização da sociedade civil que está conectada à rede global liderada pela Partnership for Children – UK, e atua desde 2004 na promoção da saúde emocional de crianças, jovens e adultos por meio de metodologias baseadas em evidências.

A parceria com Instagram tem como meta contribuir para que famílias de todo o Brasil possam promover saúde emocional, cada qual dentro de seus contextos, com diferentes faixas etárias.

Para mais informações sobre o tema e atividades, visite:

www.asecbrasil.org.br

