

Meu Caderno da Tristeza



Marisa Oshiro



Em muitos momentos da vida, a tristeza aparece
para nos fazer parar e pensar...

Ao refletirmos sobre a vida, estamos exercitando
a percepção dos nossos comportamentos,
pensamentos e sentimentos.

Ninguém gosta de se sentir triste, mas ela faz
parte da vida de todas as pessoas, por isso,
conhecer a tristeza e aprender a lidar com ela, é
um aprendizado importante que você levará para
a vida toda!

Neste caderno de atividades, você será
convidado a conhecer a sua tristeza, como ela se
manifesta e como gerenciá-la.

Uma sugestão legal é que, nas atividades de
recorte, você imprima em papel canson
gramatura 180 ou em cartolina, assim elas terão
uma durabilidade maior.

Está preparado? Vamos lá!

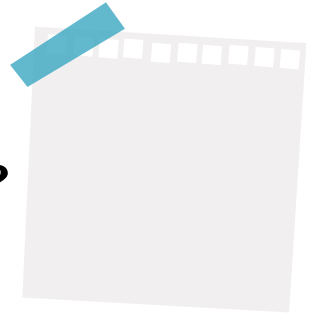


Imaginando

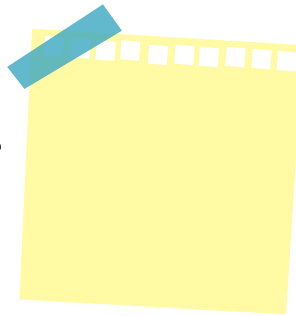
Nesta atividade, vamos usar a imaginação e nos divertir,
para isso, use toda a sua criatividade e desenhe como seria a
tristeza.

Se a sua tristeza fosse...

pequena, como seria?



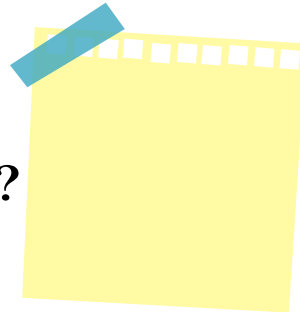
grande, como seria?



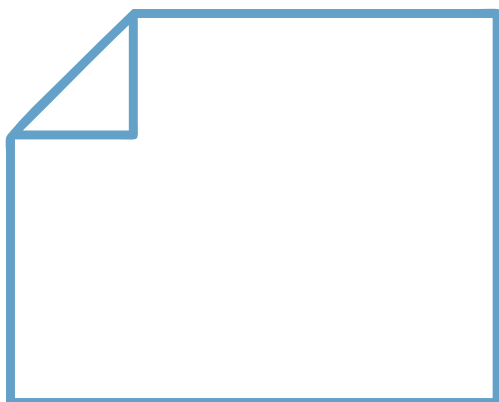
colorida, como seria?



apavorante, como seria?



fofinha, como seria?



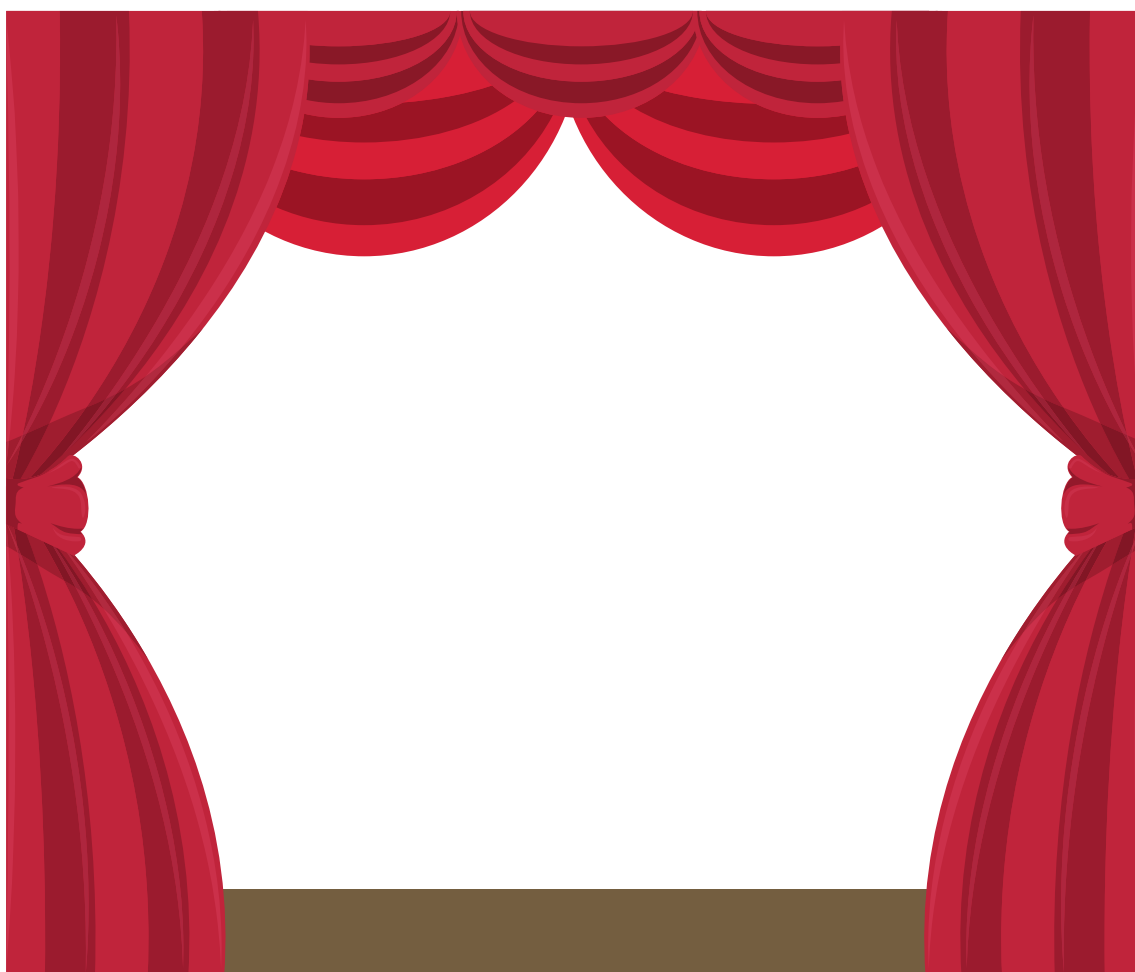
**Desenhe como a sua
tristeza realmente é.**



Conte a sua história

Pense em um momento que você sentiu tristeza e conte como foi. Monte o cenário em que aconteceu a história, utilizando os personagens e objetos da página seguinte, ou você pode desenhar.

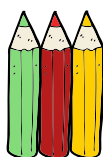
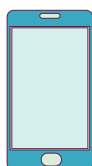
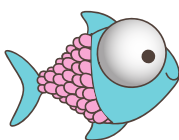
Depois, responda as perguntas no final da página.



O que causou a sua tristeza?

**O que você fez depois
que sentiu a tristeza?**

**O que você pensou
quando estava triste?**



O corpo sente

Você já reparou que o seu corpo se comunica quando você fica triste?

Preste atenção a como seu corpo se manifesta quando a tristeza surge e faça a atividade.

Ligue a tristeza às sensações físicas sentidas por você:



O que você faz?

Muitas vezes não damos atenção ao que fazemos quando estamos tristes, por isso, nesta atividade vamos pensar sobre isso.

Pinte as ações que você faz quando está triste, ao final, há espaço para você acrescentar mais ações.

Chora	Dorme	Fica no quarto	Não quer sair
Assiste a filmes tristes	Não cumpre com as suas obrigações	Briga	Não quer conversar
Ouve músicas tristes	Tem vontade de faltar aulas na escola	Xinga	Perde o controle

Em que lugar?

Onde a sua tristeza costuma aparecer? É sempre no mesmo lugar ou aparece em qualquer lugar?

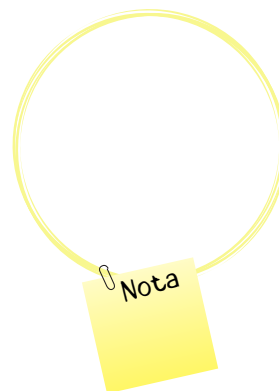
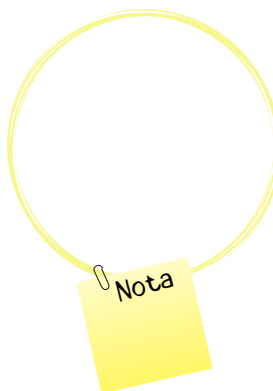
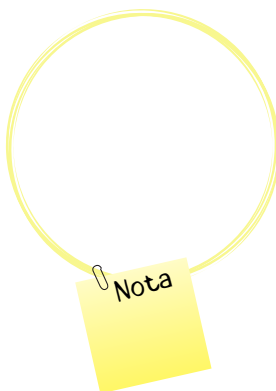
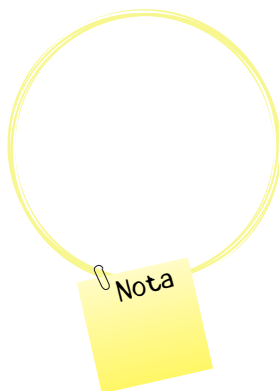
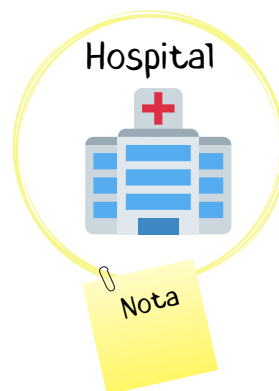
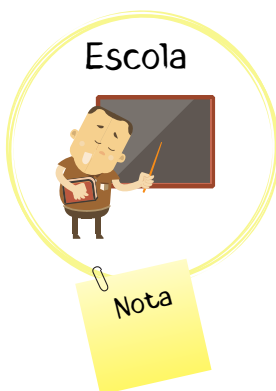
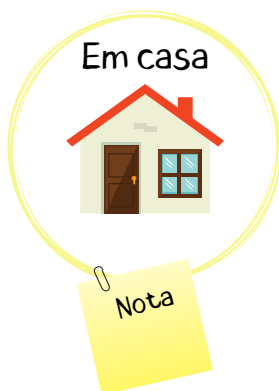
Para responder à essas perguntas com mais clareza, vamos fazer a atividade a seguir.

Para cada lugar, dê uma nota de 0 a 10.

0 = a tristeza nunca apareceu

10 = a tristeza sempre aparece

No final da página, você também pode acrescentar mais lugares.



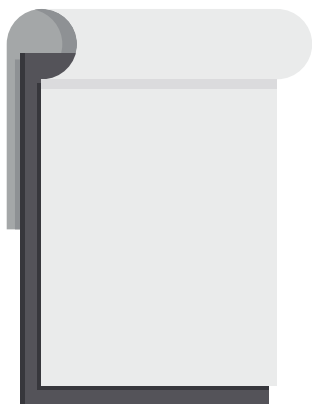
Pensamentos

Os pensamentos acompanham as emoções, por isso, é tão importante saber quais pensamentos passam pela cabeça quando estamos tristes.

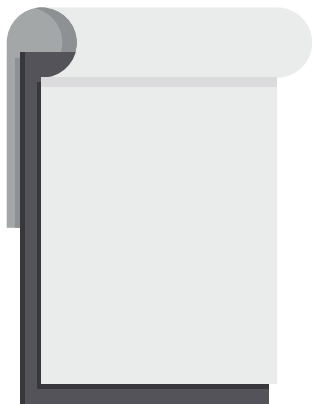
Por exemplo: Quando a Rita perde em algum jogo, ela fica triste e pensa: "Eu nunca ganho, sou muito azarada"

Situação

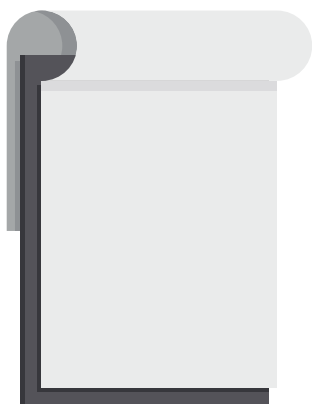
Pensamento



Triste



Triste



Triste



Tamanho da tristeza

A tristeza pode ter vários tamanhos, em algumas situações são pequenas e em outras gigantes, mas quem vai determinar o tamanho da tristeza é você, afinal é você quem está sentindo. Escreva abaixo quais são as situações em que você sente tristeza de acordo com o tamanho, sendo que o tamanho 1 refere-se à tristeza bem pequena e o tamanho 5 refere-se à tristeza gigante.

1



2



3



4



5



Meu Diário

Monitorar a tristeza dia-a-dia ajuda a conhecermos cada vez mais essa emoção.

Preencha cada período do dia, com o que você fez (estava na escola, em casa, em alguma festa etc) e dê uma nota do tamanho da sua tristeza, de 0 à 5.

Data:			
		O que você fez?	Tamanho da tristeza
Manhã			
Tarde			
Noite			

Data:			
		O que você fez?	Tamanho da tristeza
Manhã			
Tarde			
Noite			

Meu Diário

Data:

	O que você fez?	Tamanho da tristeza
Manhã 		
Tarde 		
Noite 		

Data:

	O que você fez?	Tamanho da tristeza
Manhã 		
Tarde 		
Noite 		

Data:

	O que você fez?	Tamanho da tristeza
Manhã 		
Tarde 		
Noite 		

Entrevista

Saber como as outras pessoas sentem a tristeza, faz com que a gente compreenda melhor a nossa própria tristeza e temos a possibilidade de aprender com elas.

Entreviste 2 pessoas e faça as perguntas a seguir. Depois analise as respostas e faça a conclusão.

Nome do entrevistado

Quando você sente tristeza?

O que você faz para diminuir a tristeza?

Nome do entrevistado

Quando você sente tristeza?

O que você faz para diminuir a tristeza?

Conclusão

Como foi falar sobre tristeza com os entrevistados?

Como você acha que essas respostas podem te ajudar?

Qualidades

Todos temos qualidade e defeitos. Quando a tristeza surge, é comum olharmos somente para os nossos defeitos e esquecermos das qualidades. Nesta atividade você deverá preencher todos os quadradinhos com as suas qualidades, se não se lembrar, pergunte à pessoas próximas, com certeza elas vão saber quais são as suas qualidades.

MINHAS QUALIDADES



Gratidão

Todos os dias você pode parar alguns minutos e pensar no que você sente gratidão.

A gratidão faz a gente perceber que temos muitas coisas boas acontecendo em nossas vidas, mas esquecemos de valorizá-las e agradecer.

Nos momentos de tristeza faça esta atividade da gratidão e sinta como ela pode diminuir a sua tristeza.

Todos os dias, pegue as cartas da página seguinte e selecione as cartas que correspondem ao que você é grato.

No final da página seguinte, você pode escrever ou desenhar mais sobre o que é grato.

Faça esta atividade com calma, pensando em cada carta e o motivo da sua gratidão.





Família



Saúde



Comida



Casa



Escola



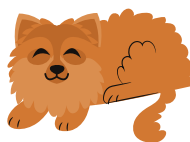
Brinquedo



Material
escolar



Roupas



Bicho de
estimação



Livros



Professora



Amigos



Dinheiro



Música



Sol



Água



Vizinhos



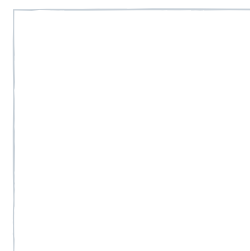
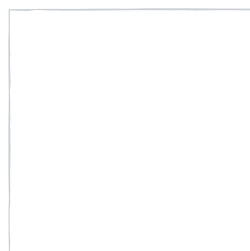
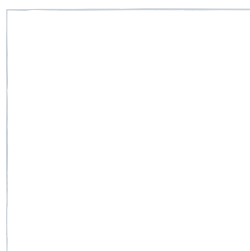
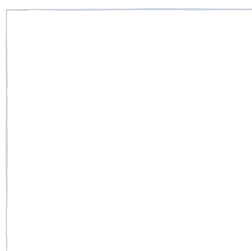
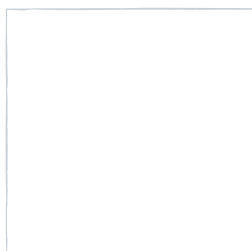
Momentos
de lazer



Celular



Natureza



Positivo x Negativo

Para todas as situações podemos ter pontos de vista negativo e positivo.

Quando estamos tristes, é comum olharmos para tudo o que acontece pelo lado negativo.

Por isso, vamos treinar a olhar positivo para as situações.

Por exemplo:

TEMA= sua amiga cortou o cabelo

OLHAR NEGATIVO = "O cabelo ficou horrível", "Não tinha necessidade de cortar"

OLHAR POSITIVO = "Que bom que ela ficou feliz", "Cortar o cabelo renova as energias"

Tema = ESCOLA

Olhar Negativo	Olhar Positivo

Positivo x Negativo

Tema = AMIGOS

Olhar Negativo	Olhar Positivo

Escolha o Tema =

Olhar Negativo	Olhar Positivo

Comportamentos alternativos

Nesta atividade vamos pensar em comportamentos alternativos ao que você está acostumado a fazer quando está triste.

Substituir os comportamentos ajuda muito a diminuir o tamanho da tristeza. Vamos lá! Recorte os cartões abaixo e coloque-os em uma caixa ou saquinho. Quando estiver triste, sorteie algum papel para ter ideia do que fazer ao invés de deixar a sua tristeza aumentar. Utilize quantos cartões quiser para se sentir melhor.

E você também pode acrescentar mais cartões com ideias, use a criatividade!

Conversar com
alguém próximo

Desenhar sobre
o que estou
sentindo

Escrever sobre
o que estou
sentindo

Fazer exercício
físico

Assistir um
filme de
comédia

Escutar uma
música bem
animada

Passear
apreciando a
natureza

Jogar um jogo
divertido

Cozinhar uma
comida bem
gostosa



Novos Pensamentos

Perceber a possibilidade de transformar os pensamentos de tristeza em novos pensamentos é o grande segredo para diminuir a tristeza.

Quais são os novos pensamentos que vão substituir os antigos?

Vamos dar um exemplo para ajudar:

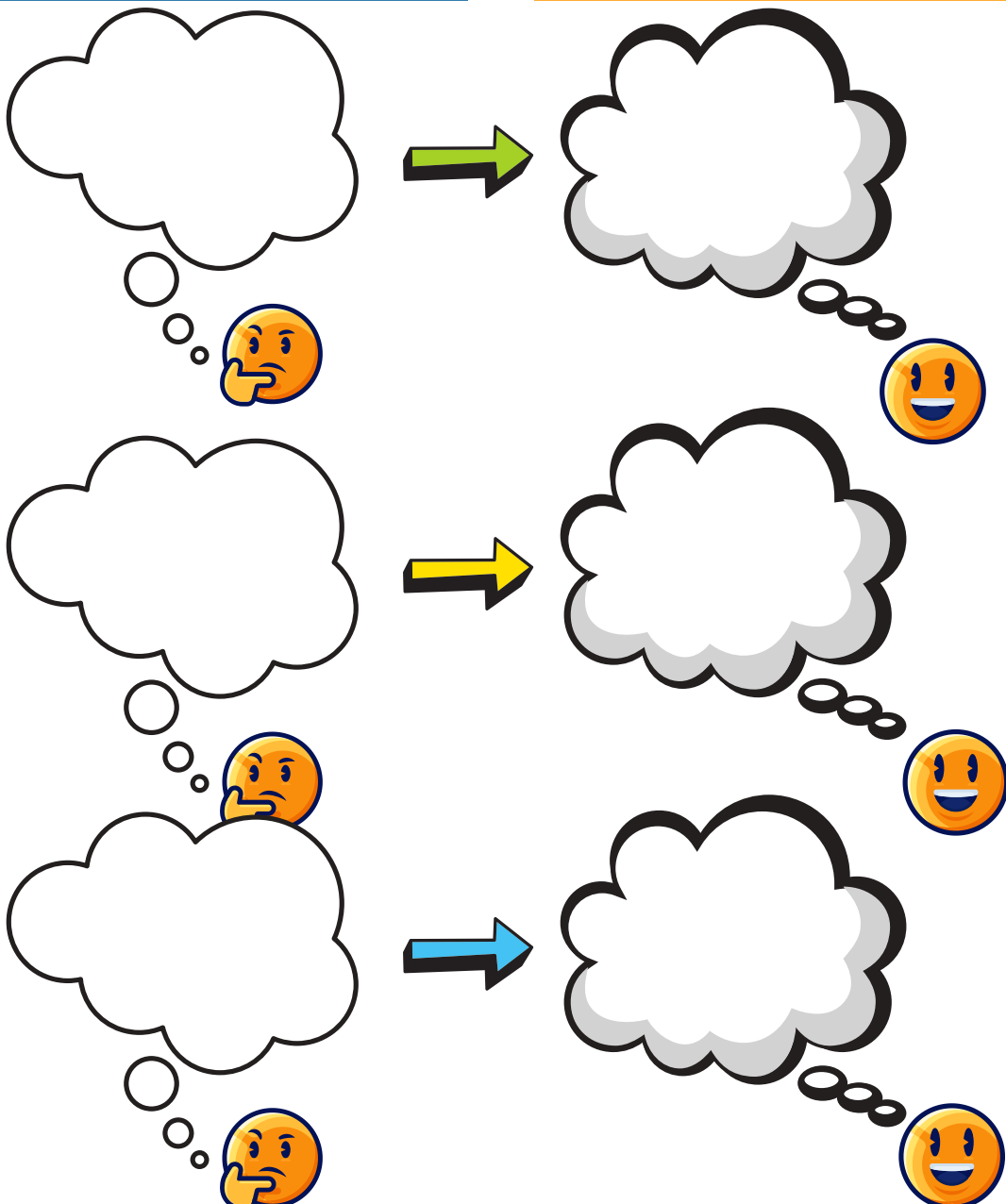
Pensamento da tristeza = "Não consigo fazer nada direito!"

Pensamento novo = "Vou treinar e me dedicar para fazer dar certo."

Pense em tudo o que aprendemos e refletimos até agora e formule os novos pensamentos com calma e dedicação. A partir de agora, é possível você transformar os seus pensamentos.

Pensamento da tristeza

Pensamento novo



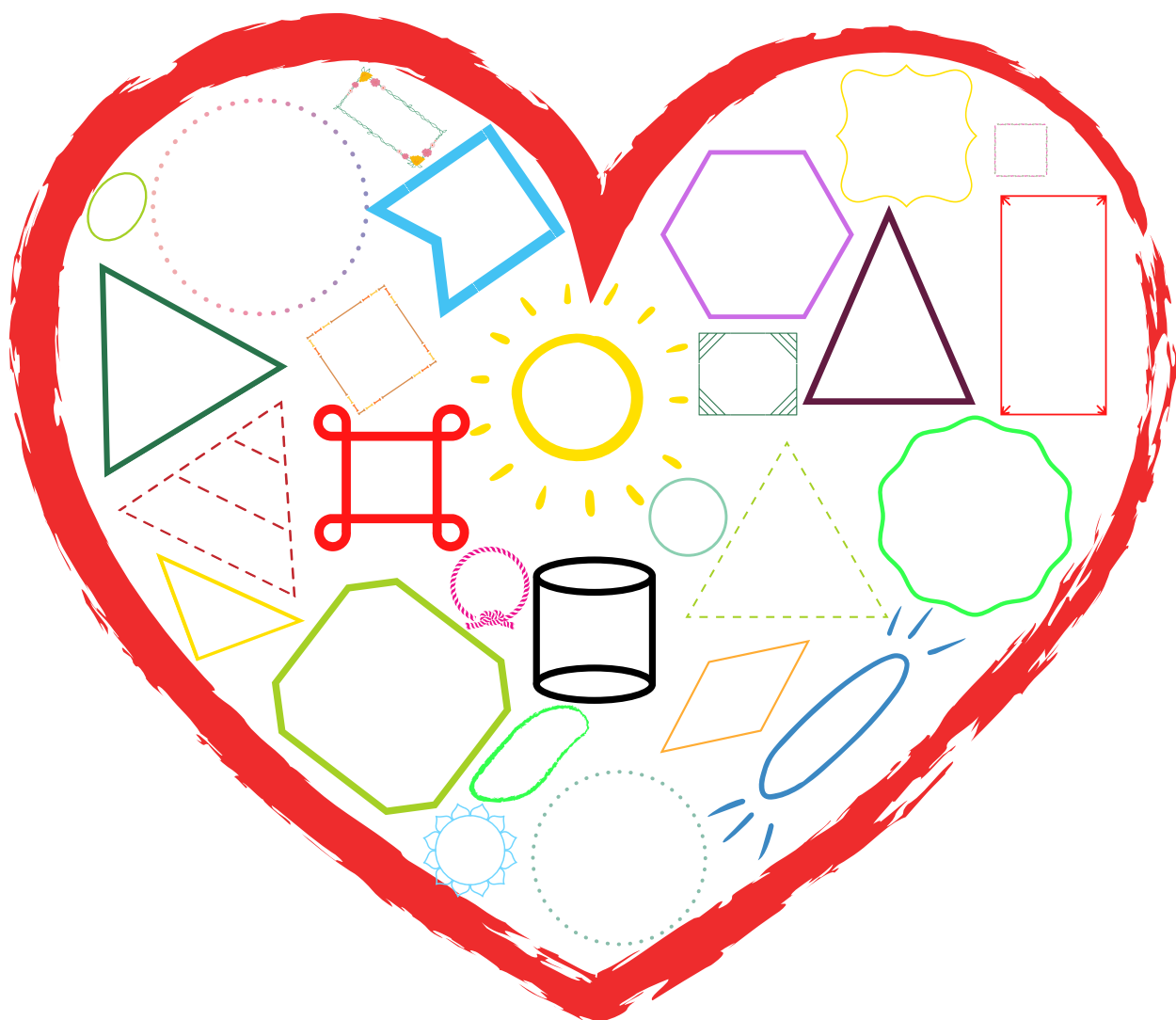
Meu Coração

Dentro do seu coração há pessoas, lugares, coisas e momentos
que são especiais!

Tudo o que está guardado, aí no seu coração, se resume a muito amor.

Quando pensamos em todo o amor que está guardado no nosso coração, ele fica quentinho e a tristeza fica pequenininha, como se não coubesse neste contexto de amor.

Vamos registrar aqui tudo o que há no seu coração, Em cada espaço, escreva ou desenhe o que te faz sentir o amor.



Muito bem!

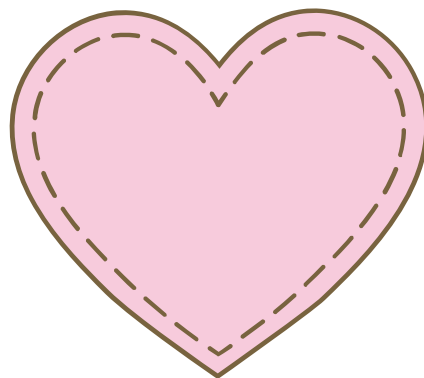
Você chegou até o final desse caderno de atividades e conseguiu passar por todos os desafios.

A trajetória em busca do conhecimento das nossas emoções não é uma tarefa fácil e este é o primeiro passo.

Você concluiu esta etapa com muita garra e com certeza continuará treinando e refletindo sobre a sua tristeza.

Lembre-se que são os pequenos passos que fazem os resultados serem duradouros, por isso, caminhe no seu ritmo, mas sempre com a visão de chegará onde quer.

Refaça as atividades do Meu Caderno da Tristeza quantas vezes quiser e continue crescendo!



Atenção! O E-book Meu Caderno da Tristeza é de uso exclusivo da marca Workshop das Emoções ®. É proibida a comercialização deste E-book ou parte dele, por terceiros e a distribuição gratuita em grupos virtuais, sites, blogs.