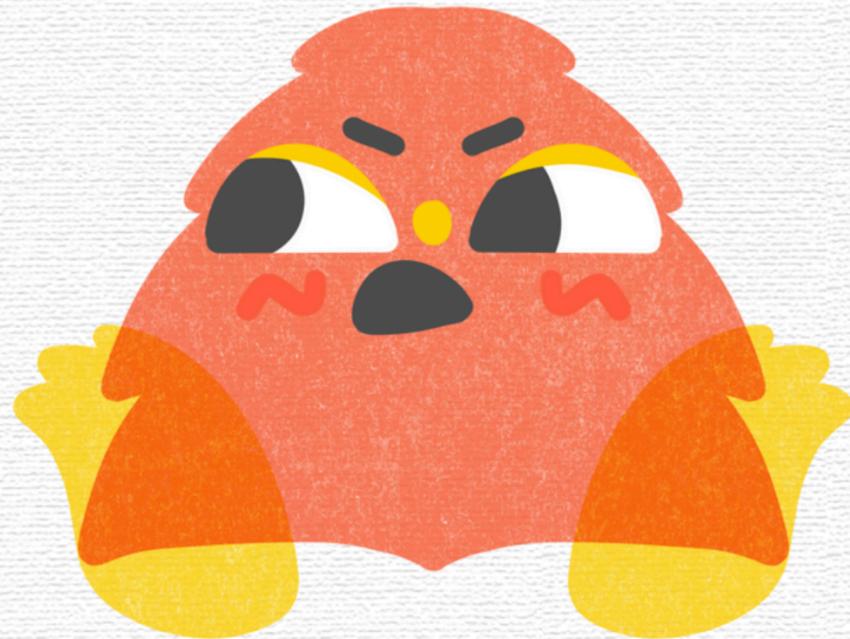
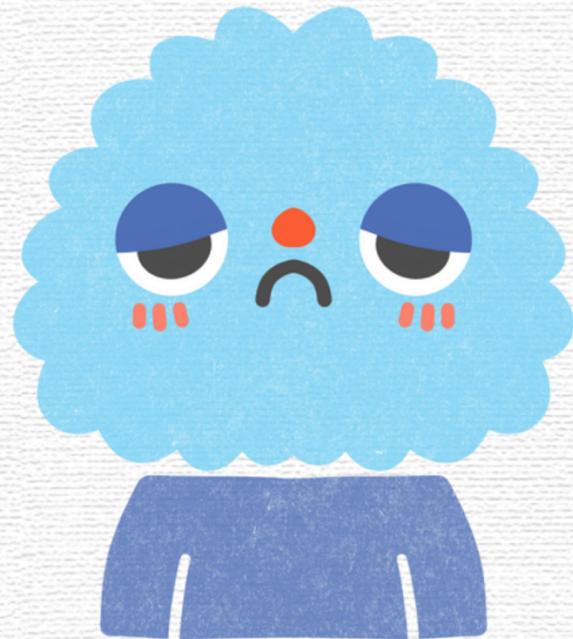


Psicóloga Me. Debora Lopes

RECONHECENDO EMOÇÕES E SENTIMENTOS



VAMOS FALAR SOBRE AS EMOÇÕES E SENTIMENTOS!

Imagine que seus sentimentos são como cores que você usa para pintar o mundo ao seu redor. Cada cor representa uma emoção diferente, como alegria, tristeza, medo ou raiva. Às vezes, você pode sentir muitas cores ao mesmo tempo, e tudo bem! Quando você reconhece suas emoções, é como escolher a cor certa para o seu desenho. Isso ajuda a entender o que está acontecendo dentro de você e a se expressar melhor.

Por exemplo, se você está triste, pode falar com alguém e descobrir maneiras de se sentir melhor. Então, não tenha medo de explorar suas cores internas! Conversar sobre o que sente pode tornar tudo mais leve e colorido. As emoções são parte de quem você é, e aprender a conhecê-las te ajuda a criar uma pintura incrível da sua vida!



As emoções e sentimentos básicos são como as cores primárias no nosso coração. Alegria, tristeza, medo e raiva são algumas das principais emoções que todos nós sentimos. Elas nos ajudam a entender e reagir ao que acontece ao nosso redor. Por exemplo, a alegria nos faz querer compartilhar momentos felizes com os outros, enquanto a tristeza nos ajuda a buscar conforto quando algo não vai bem.

Essas emoções básicas são essenciais para nossa sobrevivência e bem-estar. Sentir medo, por exemplo, nos protege de perigos, e a raiva pode nos motivar a resolver problemas. Conhecer e entender esses sentimentos é o primeiro passo para lidar com eles de maneira saudável.



COMO VOCÊ DESCREVERIA A EMOÇÃO OU SENTIMENTO DE CADA FIGURA ABAIXO



QUAL DESTAS OPÇÕES MELHOR DESCREVE VOCÊ HOJE?

Qualquer que seja o seu humor ou emoção que esteja sentindo
no momento, ela é válida e compreendemos.



COMO VOCÊ GOSTARIA DE ESTAR HOJE?



QUAIS COISAS OU SITUAÇÕES TE DEIXAM TRISTE?

Reconhecer as situações te ajudam a lidar melhor com essa emoção



O QUE VOCÊ COSTUMA FAZER?

Quais são as coisas que você costuma fazer para se sentir melhor quando se sente triste?



QUAIS COISAS OU SITUAÇÕES TE DEIXAM COM RAIVA?

Reconhecer as situações te ajudam a lidar melhor com essa emoção



O QUE VOCÊ COSTUMA FAZER?

Quais são as coisas que você costuma fazer para se sentir melhor quando se sente com raiva?



VAMOS MONITORAR!

Para cuidar da sua mente, é importante observá-la com atenção. Criar uma rotina de autorreflexão pode ajudar a entender melhor seu humor e suas emoções. Nesta atividade, mantenha um diário onde você registre suas emoções diárias. Use o exemplo abaixo como guia para explorar e reconhecer seus sentimentos.

01

Que emoção mais forte
você sentiu hoje?

02

Por que você sentiu
essa emoção?

03

Como você reagiu a
essa emoção?

04

Por que você reagiu
dessa maneira? Você
poderia ter reagido
melhor? Como?

66

A SAÚDE MENTAL É TÃO IMPORTANTE QUANTO A SAÚDE FÍSICA E TAMBÉM PRECISA DE CUIDADOS REGULARES.

Assim como fazemos check-ups para o corpo, é essencial reservar um momento diário para refletir sobre como você está se sentindo e tomar medidas para cuidar da sua mente. Pequenos hábitos de autocuidado podem fazer uma grande diferença no seu bem-estar mental.





Este material é um convite para vocês explorarem, juntos, o mundo das emoções, entendendo melhor o que sentem, seja nos momentos de alegria, tristeza, raiva ou medo.

Pais e responsáveis, aproveitem essa oportunidade para criar uma conexão ainda mais forte com seus filhos. Usem este guia para abrir conversas sinceras sobre os sentimentos do dia a dia, ajudando as crianças a reconhecer e lidar com suas emoções de forma saudável.

Ao caminhar lado a lado nessa jornada, vocês vão fortalecer os laços e descobrir novas formas de cuidar do coração e da mente com amor, tornando cada dia mais leve e cheio de significado.

