

ATIVIDADES PARA AS CRIANÇAS

1 Lista 5 vezes em que sentiste tristeza e porquê:

Five empty rectangular boxes for writing.

2 Tenta pensar no que te conseguiu animar nessas alturas.

Two horizontal lines for writing.

3 Anota 5 atividades que agora sabes que podes realizar para te animares na próxima vez em que estiveres triste.

Two sets of three horizontal lines for writing.

4 Desenha-as nas caixas:

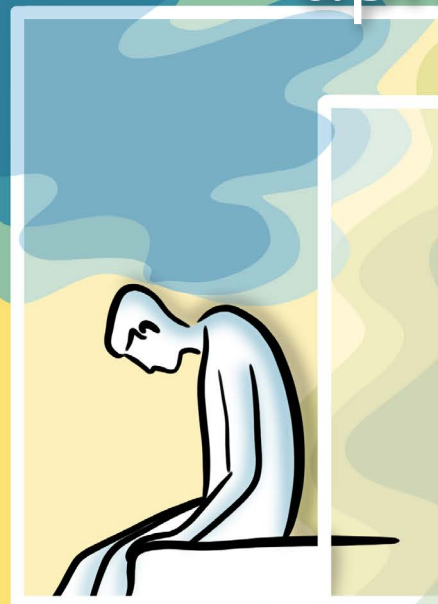
Five empty rectangular boxes for drawing.

NOTAS PARA OS PAIS (APÓS A ATIVIDADE)

- 1. Recolha informação sobre o que os faz sentir tristes.
2. Tente criar conversas sobre esses momentos de uma forma acolhedora e atenciosa.



Aprendi a Lidar com a Tristeza, aprendo com ela!



tamusproject.eu



Developed by Storytelme



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



1

Oh Liam! Está tudo bem?

Não... Sinto-me triste. E não quero falar sobre isso!



2

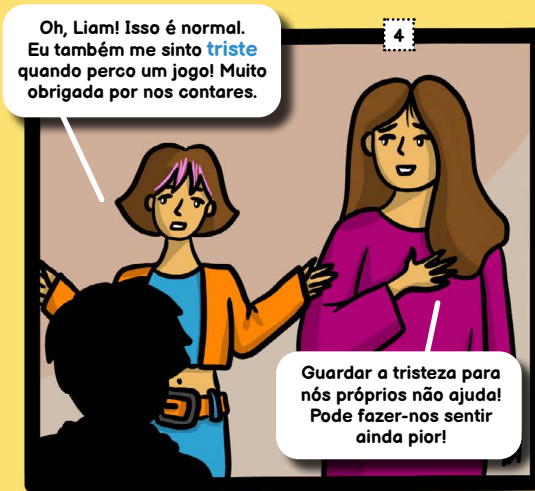
Não há problema em estares triste... Podes falar connosco sobre isso...

Sim Liam... Ao falares sobre os teus sentimentos, vais sentir-te melhor.



3

Então... Simplesmente sinto-me... triste. Hoje perdi o jogo... e isso deixou-me aborrecido. Sou uma porcaria!



4

Oh, Liam! Isso é normal. Eu também me sinto triste quando perco um jogo! Muito obrigada por nos contares.

Guardar a tristeza para nós próprios não ajuda! Pode fazer-nos sentir ainda pior!



5

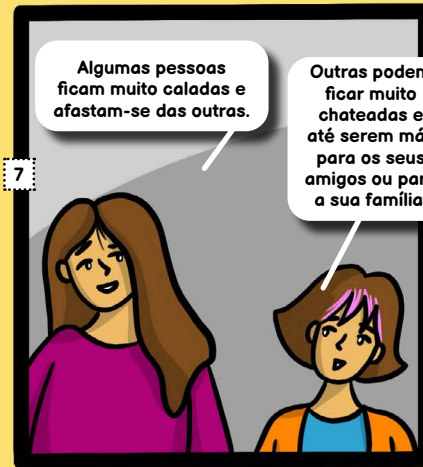
Em algum momento da vida, todos experimentamos tristeza. Pode ser após uma derrota no jogo ou após uma discussão com amigos.

Ou quando nos sentimos sozinhos ou não nos saímos tão bem num teste como esperávamos.



6

Quando nos sentimos tristes, podemos não nos sentir bem connosco próprios. Podemos tentar mantê-lo em segredo e escondê-lo de toda a gente.



7

Algumas pessoas ficam muito caladas e afastam-se das outras.

Outras podem ficar muito chateadas e até serem más para os seus amigos ou para a sua família.



8

Sentir-se triste não é agradável, mas falar sobre isso com outras pessoas pode ajudar-nos a sentirmo-nos melhor.

Procura não guardar os teus sentimentos para ti, porque isso pode fazer-te sentir pior. Fala com alguém. Essa pessoa poderá ter sugestões sobre o que podes fazer para te sentires melhor



9

Também ajudar fazermos um desenho ou ver um dos nossos filmes favoritos nestas alturas. Fazer algo que nos anima!

Sim! Fazer algo que te faça sorrir ou rir! Irá ajudar-te a sentires-te melhor.



10

E mais importante, tenta não ficar zangado contigo mesmo só por estares triste. É absolutamente normal, mesmo que não seja agradável!

Sim, isso só te fará sentir pior. Não há qualquer problema em perder um jogo. Todos falham a dada altura. Só temos que voltar a tentar, uma e outra vez!



11

Estar triste não é mau!

Sim... lembra-te sempre que estar triste é normal e saudável.



12

Mmm.... Acho que as duas têm razão... Só de falar sobre isto convosco já me sinto melhor. Obrigado.

Estamos sempre aqui se quiseres falar Liam. Mesmo que sejamos as tuas irmãs mais velhas chatas!