

Pacote de Atividades de Volta às Aulas para Apoiar a Saúde Mental dos Alunos



Voltar às aulas é um ótimo momento para começar do zero, aprender novas habilidades e desenvolver hábitos saudáveis.

O início de cada ano letivo traz emoções diferentes para diferentes alunos. Alguns se sentem empolgados, outros ansiosos e, na maioria das vezes, os alunos sentem uma mistura de muitas emoções. Independentemente de como um aluno em particular possa se sentir na volta às aulas, agora é um excelente momento para você ensinar ou recordar habilidades que os alunos podem usar para apoiar seu bem-estar mental.

Organizamos este livro de atividades em cinco áreas para apoiar a saúde mental dos alunos:

- Reduzir o Estresse
- Lidar com a Ansiedade
- Criar Confiança
- Aprofundar as Conexões Sociais
- Controlar o Uso de Tecnologia

**Todos los niños
merecen prosperar.**



Índice

Reduzir o Estresse

- Lista De Atividades De Autocuidado (Fundamental I)
- Lista De Atividades De Autocuidado (Fundamental II e Médio)
- Respiração do 8 Preguiçoso (Todos os Alunos)
- Mexa-se (Todos os Alunos)

Lidar com a Ansiedade

- Fugir dos Medos Vai Ajudar? (Fundamental I)
- Livrar-se dos PANs (Fundamental II e Médio)
- Preocupações da Volta às Aulas (Todos os Alunos)

Criar Confiança

- Meus Pontos Fortes (Todos os Alunos)
- Autoestima (Todos os Alunos)

Aprofundar as Conexões Sociais

- O que Torna um Amigo Verdadeiro? (Fundamental I)
- Esta Relação é Saudável? (Fundamental II e Médio)
- Meu Sistema de Apoio (Todos os Alunos)

Controlar o Uso de Tecnologia

- Tempo de Tela e Monitor de Emoções (Fundamental II e Médio)
- Desconecte-se (Todos os Alunos)



Habilidade #1:

Reduzir o Estresse

Mantenha o estresse sob controle quando as coisas ficarem difíceis.



Não há como eliminar todo o estresse. Mas quanto melhor identificarmos os fatores de estresse e controlarmos a nossa reação quando surge o estresse, maior será nossa capacidade de lidar com situações difíceis.

Ao incentivar os alunos a utilizarem técnicas de redução do estresse no seu dia-a-dia, eles podem criar resiliência e capacidade para lidar com o estresse quando ele surgir inevitavelmente no caminho deles.

Use estas planilhas para ajudar os alunos a praticar a redução do estresse por meio do autocuidado, respiração intencional e movimento.

O autocuidado consiste em dedicar tempo para fazer coisas que ajudem a apertar o botão de reiniciar e a se sentir mais relaxado. Leia a lista abaixo e escolha algumas atividades que você gosta e faça delas uma parte de sua rotina para ajudar a se sentir no seu melhor. Circule suas favoritas ou adicione as suas próprias.

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Desenhar ou pintar | 11. Escrever num diário |
| 2. Ler um livro | 12. Assistir a um programa favorito |
| 3. Ouvir música | 13. Brincar com animais de estimação |
| 4. Brincar lá fora | 14. Fazer jardinagem |
| 5. Fazer artesanato | 15. Respirar fundo |
| 6. Jogar um jogo | 16. Dançar |
| 7. Cozinhar | 17. Inventar uma história |
| 8. Conversar com amigos ou familiares | 18. Construir uma cabana |
| 9. Brincar de Lego ou blocos de montar | 19. Ouvir uma história |
| 10. Fazer um exercício divertido | 20. Ficar em silêncio |

De que outras atividades você gosta? Inclua-as aqui:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Lista de Atividades de Autocuidado



O autocuidado consiste em dedicar tempo para fazer coisas que ajudem a apertar o botão de reiniciar e a se sentir mais relaxado. Leia a lista abaixo e escolha algumas atividades que você gosta e faça delas uma parte de sua rotina para ajudar a se sentir no seu melhor. Circule suas favoritas ou adicione as suas próprias.

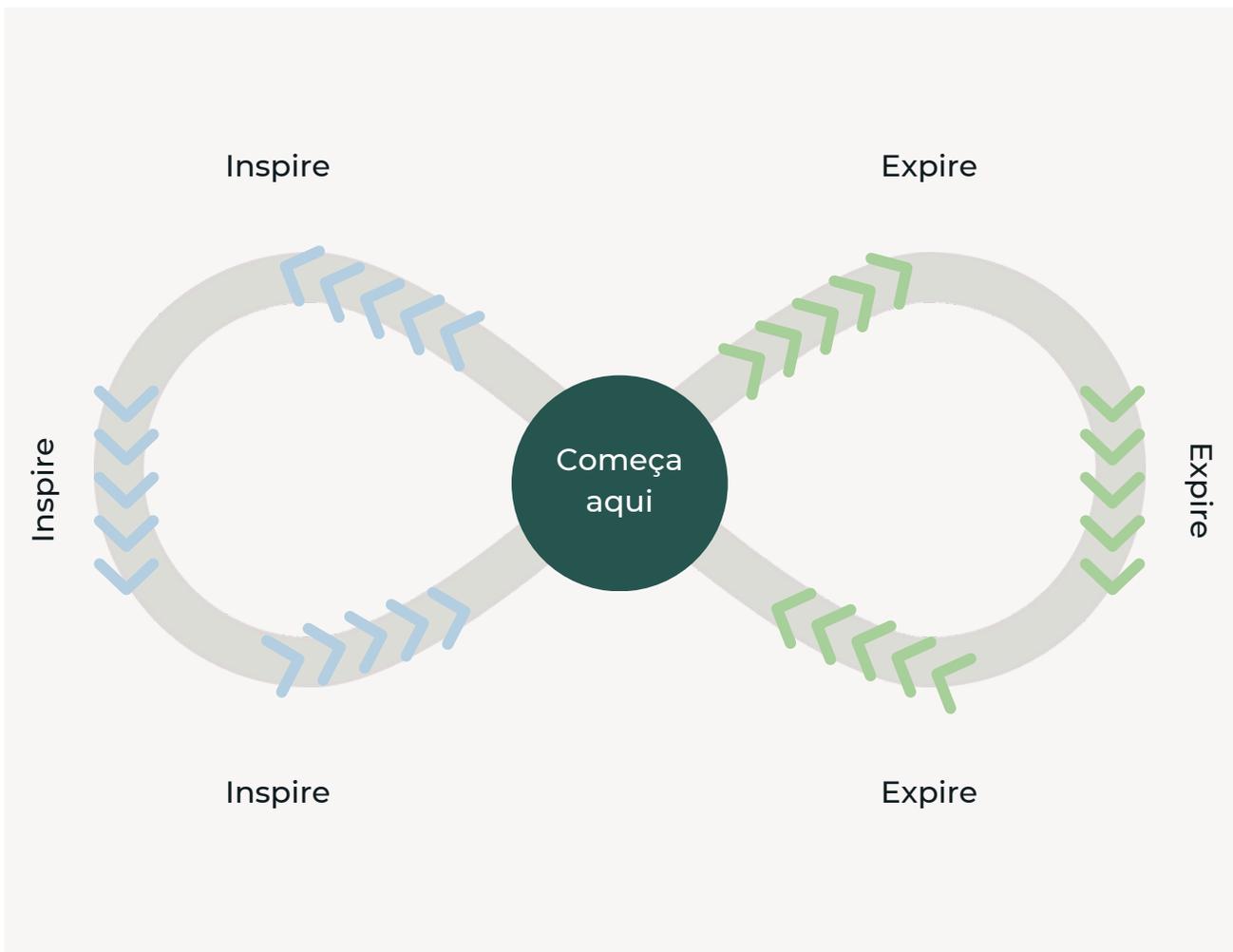
- | | |
|---|---|
| 1. Escrever no diário | 11. Jogar um jogo |
| 2. Ouvir música | 12. Fazer artesanato |
| 3. Desenhar ou pintar | 13. Praticar um passatempo |
| 4. Ler | 14. Assistir a um filme ou programa de TV |
| 5. Praticar exercício | 15. Praticar ioga ou alongamento |
| 6. Meditar | 16. Exercícios respiratórios |
| 7. Passar tempo na natureza | 17. Organizar o seu ambiente |
| 8. Conversar com amigos | 18. Fazer jardinagem |
| 9. Tomar um banho de banheira ou chuveiro | 19. Escrever cartas ou cartões |
| 10. Cozinhar | 20. Ouvir podcasts ou audiolivros |

De que outras atividades você gosta? Inclua-as aqui:

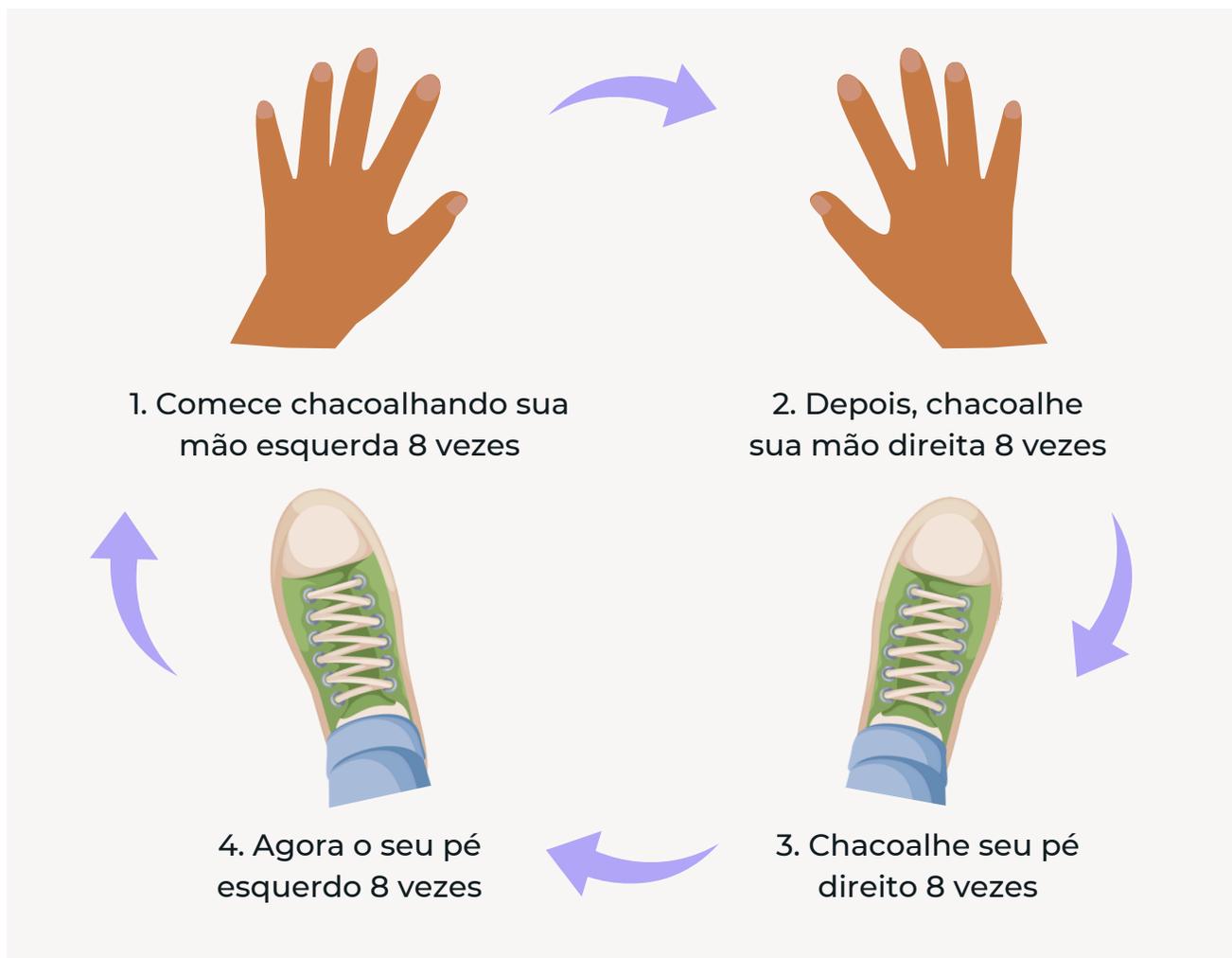
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Sabia que respirar fundo pode nos ajudar a nos sentir mais calmos e relaxados? Respirar devagar e profundamente envia uma mensagem ao nosso cérebro e ao resto do nosso corpo de que estamos seguros e pode nos ajudar a lidar com sentimentos negativos.

- Trace o símbolo do infinito com o dedo, começando no centro e inspirando profundamente
- Ao passar para o outro lado do símbolo do infinito, expire lentamente pela boca
- Continue respirando ao redor do símbolo do infinito até que seu corpo e mente se sintam calmos



O estresse é a energia em seu corpo que ajuda você a se preparar para enfrentar desafios ou problemas. Assim como quando você usa energia para correr ou aprender algo novo, você pode usar essa energia do estresse para fazer mudanças ou resolver problemas. Às vezes, o movimento pode nos ajudar a entender melhor e a usar nosso estresse. Neste exercício, movemos nossos corpos para nos ajudar a usar nossa energia e nos sentir mais calmos.



Depois, repita o ciclo chacoalhando cada parte do corpo 7 vezes, depois 6 vezes, até 1 chacoalhada para cada parte do corpo.

Note como seu corpo e mente se sentem após completar o exercício.

Habilidade #2:

Lidar com a Ansiedade

Reconheça e reduza a ansiedade antes que ela assuma o controle.



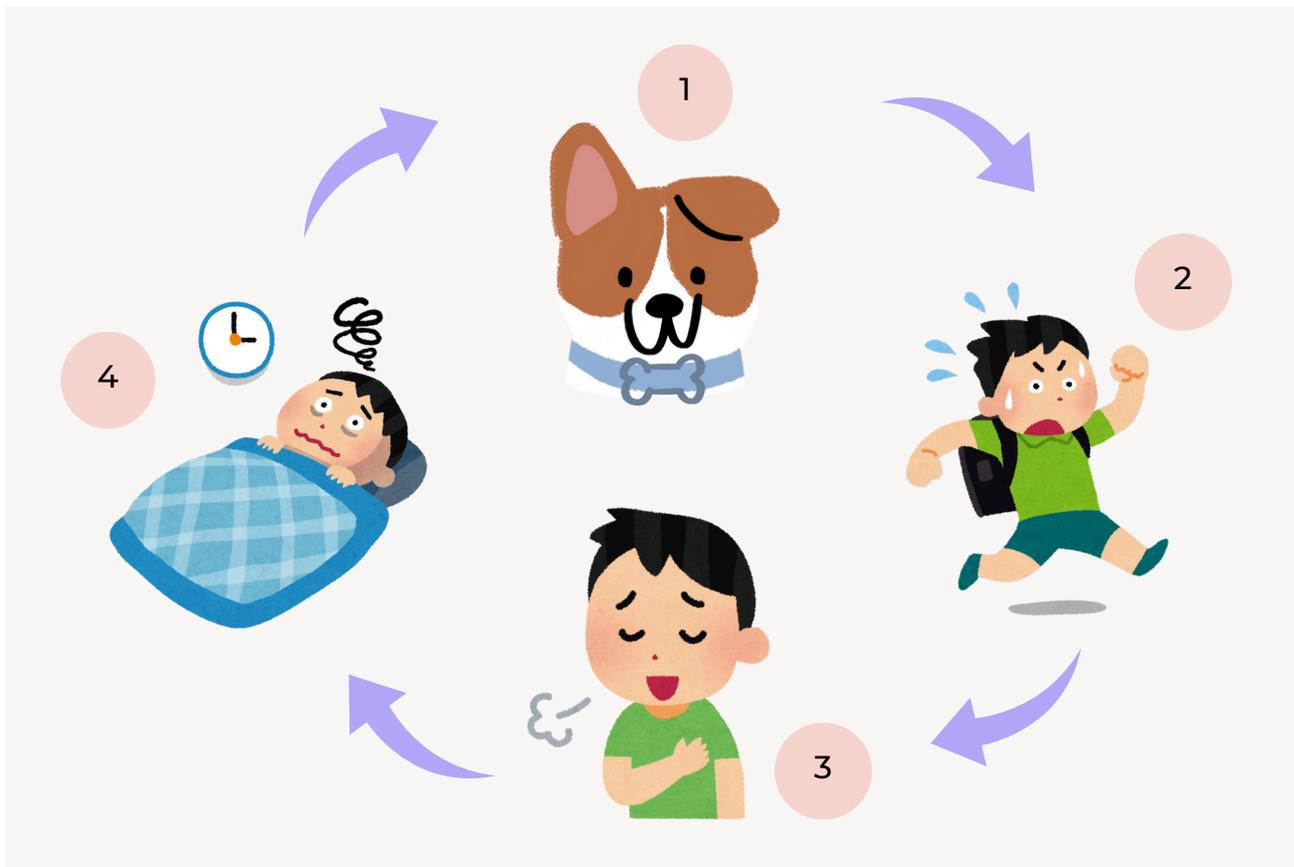
Enfrentar, em vez de evitar, o que nos faz sentir ansiosos pode nos ajudar a ver a nossa força.

Quando a ansiedade toma conta, nossa reação de lutar ou fugir entra em ação e nos sentimos em perigo. Saber reconhecer nossa reação de lutar ou fugir e aprender a ver a realidade do que estamos enfrentando pode dar um alívio.

Use estas planilhas para ajudar os alunos a reconhecer quando pensamentos ansiosos estão surgindo e como encará-los.

Fugir dos Medos Vai Ajudar?

Imagine que você tem medo de cachorros. Você se preocupa em levar uma mordida de um cachorro. Então você evita todos os cachorros. O que acontece como resultado? Fale usando as imagens.



O que acha que aconteceria se, em vez de evitar todos os cachorros, você tentasse se aproximar de um cachorro?

Qual seria a sensação de acariciar um cão e ter uma boa experiência?

Se você tivesse uma boa experiência, você tentaria acariciar outro cachorro?

O que aconteceria se você começasse a acariciar mais cachorros?

Você tem algum receio ou medo do qual você possa começar a se aproximar em vez de fugir? Como seria a sensação?

Livrar-se dos PANs

Os pensamentos automáticos que surgem em sua cabeça podem afetar como você se sente e age. Pensamentos automáticos negativos (PANs) podem ser difíceis de controlar e podem nos fazer agir de certas maneiras sem percebermos.

Pense em situações que podem causar o surgimento de um PAN. Qual seria um pensamento mais racional ou útil, com o qual você pode substituí-lo?

Situação	PAN	Pensamento Racional / Útil
Ex: esqueci de fazer o meu dever de casa	Ex: sou muito burro e vou ser um fracasso nesta aula.	Ex: todo mundo esquece o seu dever de casa às vezes. Eu posso pedir uma tarefa de recuperação.

Quando você pratica o reconhecimento de seus PANs e os substitui por pensamentos mais positivos ou autocompassivos, você percebe alguma mudança em seu humor? Parecido com quando você aprende e pratica algo novo, quanto mais você procura se livrar dos PANs, mais fácil será ter pensamentos mais úteis.

Às vezes, a volta às aulas pode causar preocupações. Pinte as formas que descrevem algo com que você está preocupado e inclua suas próprias preocupações. Quando essas preocupações surgem para você, quais são algumas coisas úteis que você pode dizer a si mesmo?

Será que meus amigos estarão na minha sala(s)?

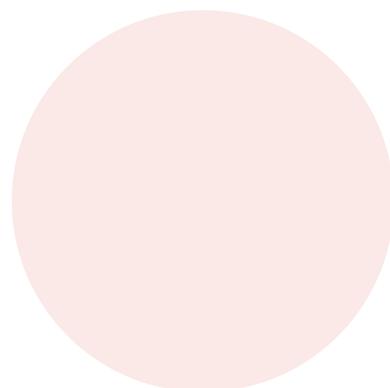
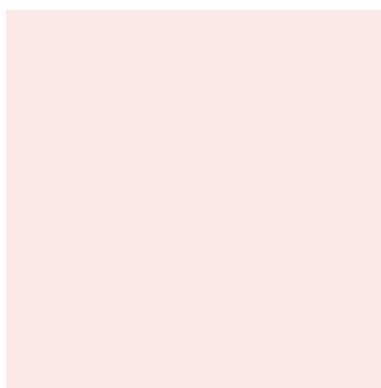
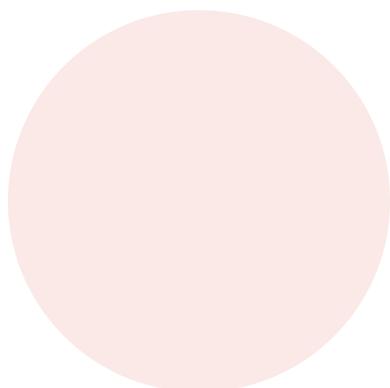
E se as outras crianças não gostarem de mim?

E se eu me perder?

Com quem vou me sentar na sala ou no almoço?

E se eu tiver que falar na frente da sala inteira?

E se esse ano for muito difícil para mim?



Da próxima vez que surgir uma preocupação, tente pensar em coisas úteis ou gentis que você possa dizer a si mesmo, ou algo que possa fazer em relação a essa preocupação. Isso muda a maneira como você pensa ou se sente?

Habilidade #3: **Criar Confiança**

A confiança começa com você.



Termos confiança em nós mesmos e um senso de autoestima é mais importante do que qualquer outra coisa que alguém diga sobre nós.

O diálogo negativo na mente pode atrapalhar a construção da confiança. Ter uma voz interna positiva pode nos ajudar a lidar com a vida com mais otimismo e resiliência.

Use estas planilhas para ajudar os alunos a criar confiança, identificando seus pontos fortes e praticando a autocompaixão.

Meus Pontos Fortes



- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Gentil | <input type="checkbox"/> Leal | <input type="checkbox"/> Tem Esperança |
| <input type="checkbox"/> Generoso | <input type="checkbox"/> Criativo | <input type="checkbox"/> Não Julgo Outros |
| <input type="checkbox"/> Atencioso | <input type="checkbox"/> Cooperativo | <input type="checkbox"/> Paciente |
| <input type="checkbox"/> Curioso | <input type="checkbox"/> Ousado | <input type="checkbox"/> Confiável |
| <input type="checkbox"/> Humilde | <input type="checkbox"/> Confiante | <input type="checkbox"/> Engraçado |
| <input type="checkbox"/> Responsável | <input type="checkbox"/> Artístico | <input type="checkbox"/> Atlético |
| <input type="checkbox"/> Flexível | <input type="checkbox"/> Útil | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Corajoso | <input type="checkbox"/> Trabalhador | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Persistente | <input type="checkbox"/> Empático | <input type="checkbox"/> _____ |

Meus três principais pontos fortes são:

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Um ponto forte que quero desenvolver é:

Quando faço meu melhor, como os meus pontos fortes aparecem?

Do que eu gosto em mim? Escreva o máximo de coisas que puder pensar.



Por que você gosta dessas suas coisas? Às vezes é mais fácil descrever coisas que gostamos nos outros. Ao refletirmos sobre aquilo que gostamos em nós, podemos construir a nossa confiança e resiliência.

Habilidade #4: **Aprofundar as Conexões Sociais**

As conexões sociais são importantes.

Ter amizades positivas com os outros cria o nosso sistema de apoio. Assim, temos pessoas em quem confiamos e com quem podemos falar em momentos difíceis.

Um dos fatores mais importantes que contribui para a saúde mental de uma pessoa é o seu sistema de apoio. Esse sistema de apoio pode incluir amigos da escola, familiares, professores, conselheiros, colegas de equipe, líderes religiosos e vizinhos. O sistema de apoio de cada um terá uma aparência diferente e pode levar tempo para ser construído.

Use essas planilhas para ajudar os alunos a refletir sobre suas amizades e relacionamentos e estabelecer conexões saudáveis e significativas com os outros.



O que Torna um Amigo Verdadeiro?

Pense em um amigo do seu convívio e leia cada uma das frases abaixo. Marque a caixa se ela descreve o amigo que você tem em mente.

- Ele tenta não ferir os meus sentimentos
- Ele pede desculpa se me magoa.
- Ele é honesto comigo.
- Ele usa palavras gentis comigo.
- Ele passa tempo comigo.
- Ele me dá espaço quando quero ficar sozinho.
- Ele ouve quando eu falo.
- Ele me defende.
- Ele gosta das mesmas coisas que eu.
- Ele ri comigo (não de mim).
- Ele me inclui quando eu quero me incluir.
- Ele comemora quando coisas boas acontecem comigo.
- Ele ajuda a me sentir bem quando me sinto triste, preocupado ou nervoso.

Se você marcou a maioria das caixas, parece que você tem um amigo verdadeiro! Se você não marcou a maioria das caixas, veja o que está faltando e como isso faz você se sentir. O que você pode fazer em relação à aquilo que está faltando?

Agora pense em como seus amigos veem você. Desenhe uma estrela ao lado de cada afirmação que descreva você como um amigo. De que forma você é um bom amigo? De que forma você poderia ser um amigo melhor?

Algumas pessoas não sabem que também podemos ser amigos de nós mesmos. Que tipo de amigo você é para si mesmo? Você é paciente e perdoador? Você usa palavras gentis? Como você pode ser um amigo melhor para si mesmo?

Esta Relação é Saudável?

Abaixo estão duas listas: uma com traços de relacionamento saudáveis, e outra com traços de relacionamento não saudáveis. Use esta planilha para refletir sobre uma amizade ou relacionamento que você tem com alguém. Leia cada lista e verifique os itens que descrevem seu relacionamento. Pense no que está indo bem em seu relacionamento e no que você quer mudar.

Relacionamentos Saudáveis

Marque a caixa se...

- Sentimos sempre segurança uns com os outros.
- Confiamos uns nos outros.
- Respeitamos as opiniões do outro, mesmo quando elas são diferentes.
- Pedimos desculpas quando estamos errados.
- Resolvemos conflitos com palavras respeitadas e amáveis.
- Cada um de nós tem poder de decisão.
- Encorajamos uns aos outros a buscar os nossos interesses.
- Respeitamos a privacidade do outro: como SMS e ligações de telefone.
- Nós nunca pressionamos outro a fazer coisas: como sexo, usar drogas ou álcool.
- Nunca pretendemos magoar o outro.
- Conversamos abertamente e não guardamos segredos.
- Temos amigos e familiares que apoiam o nosso relacionamento.

Relações Não Saudáveis

Marque a caixa se um de vocês ou ambos...

- Fica extremamente ciumento.
- Faz com que o outro se sinta mal.
- Não ouve quando o outro fala.
- Critica frequentemente o outro.
- Pressiona o outro fazer coisas (por exemplo, fazer sexo, usar vape, drogas/ álcool).
- Controla como o outro se veste.
- Controla a forma como o outro passa o seu tempo.
- Ignora o outro.
- Nunca admite estar errado.
- Ameaça ferir ou faz o outro sente-se inseguro.
- É desonesto ou reservado.
- Tenta esconder o relacionamento de amigos e familiares.

Questões para Reflexão:

Quais partes do seu relacionamento você mais gosta e quais partes você gostaria que fossem diferentes? Existem partes que parecem não ser saudáveis? Como você pode descobrir se não tem certeza? Que mudanças você poderia fazer? Que coisas estão fora do seu controle?

Lembre-se: se alguém está machucando você física ou emocionalmente, isso nunca está certo e você não está sozinho. Por favor, converse com um orientador da escola, terapeuta ou outro adulto de confiança do seu convívio que possa ajudar.

Um sistema de apoio é algo importante que todos devem ter. Ele inclui as pessoas do seu convívio com quem você pode conversar sobre as coisas que estão em sua mente, que podem ajudar a resolver problemas ou fazer você se sentir seguro e confortável. Quem está no seu sistema de apoio?

Preencha estes espaços em branco para ajudar a identificar quem está no seu sistema de apoio.

Alguém com quem posso compartilhar boas notícias: _____

Três pessoas em quem confio: _____

Um adulto na escola com quem posso conversar: _____

Alguém com quem posso falar quando estou triste: _____

Alguém que dá bons conselhos: _____

Alguém na frente de quem eu posso chorar: _____

Sinto-me seguro quando estou com: _____

Alguém com quem posso falar sobre os meus sentimentos: _____

Alguém que eu posso chamar em caso de emergência: _____

O número de telefone da pessoa: _____

Questões para Reflexão:

O que você gosta sobre cada pessoa em seu sistema de apoio?

O que cada um deles faz para você que ajuda a sentir seu apoio?

O que torna mais fácil ou mais difícil procurar alguém quando você precisa de apoio?

Como saber quando você precisa de apoio?

Habilidade #5: **Controlar o Uso da Tecnologia**

**A tecnologia veio para
ficar. Como a usamos
depende de nós.**

**Acredite ou não, temos uma escolha
quando se trata de telas. Podemos deixá-
las governar o nosso mundo ou podemos
decidir nos envolver com cautela.**

Quanto mais pudermos ajudar os alunos a controlar sua relação com a tecnologia e as mídias sociais, mais facilmente eles serão capazes de criar limites e reconhecer padrões que não são saudáveis.

Use estas planilhas para ajudar os alunos a reconhecer os padrões de engajamento e as emoções relacionadas ao uso de mídias sociais e tecnologia, e ajudá-los a assumir o controle.



Há muitas maneiras de se divertir sem uma TV, computador, tablet ou telefone. Liste dez atividades sem tela que você gosta ou gostaria de experimentar. Em seguida, planeje quando você gostaria de desconectar e experimentar essas atividades.

	Atividade Sem Tela	Quando posso fazer essa atividade da próxima vez?
	Andar de bicicleta	Depois da aula, na quinta-feira
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Da próxima vez que você estiver tentado a ficar em uma tela, tente fazer uma dessas atividades!

Questões para Reflexão:

O que você gostou em cada atividade? Como se sentiu durante e depois?

Perguntas? Fale conosco.

E-mail: office@cartwheelcare.org

Ligações/SMS: 617-272-7439

Informações de Contato de Emergência:

Se você ou um parente querido estiver passando por sofrimento emocional ou em crise, ligue ou envie uma mensagem de texto para 988 gratuitamente, com suporte confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, ou visite www.988lifeline.org.

Se você estiver passando por uma emergência, ligue para o 911 ou visite o pronto-socorro local imediatamente.

www.cartwheel.org

