

Guia para conversar sobre sentimentos

UM GUIA PARA AJUDAR PAIS E PROFESSORES A CONVERSAR COM CRIANÇAS E JOVENS SOBRE COMO LIDAR COM SEUS SENTIMENTOS



1.) PERGUNTE COMO ELE(A) SE SENTE

- O que você está sentindo?

Para crianças menores:

- Você parece estar...(chateado, com raiva, etc). É isso mesmo?

2.) RECONHEÇA E CONFIRME SEUS SENTIMENTOS

- Eu entendo que você esteja...(chateado, com raiva, etc).

- Eu entendo que isto seja difícil para você.



3.) AJUDE-O(A) A PENSAR EM ESTRATÉGIAS PARA SE SENTIR MELHOR

- O que você pode fazer para se sentir melhor?

4.) AJUDE-O(A) A AVALIAR SUAS ESTRATÉGIAS

- E o que acontece depois?

- Isto pode prejudicar você ou outras pessoas?

- Você tem outras sugestões? Existe algo mais que você possa fazer?



5.) AJUDE-O(A) A ENCONTRAR SOLUÇÕES ALTERNATIVAS

- Isto é algo que poderia funcionar para você?

- Isto é algo que você gostaria de experimentar?

- Isto faz você se sentir melhor?

ESTE MATERIAL FOI ELABORADO COM BASE NAS METODOLOGIAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS UTILIZADAS PELA ASEC E SUA REDE GLOBAL. TRADUZIDO E ADAPTADO DE:

"Mental Health in school". In World Federation for Mental Health. Dignity in Mental Health. WFMH, october 2015.



movimento

saber lidar

Uma iniciativa:
ASEC Brasil