

Guia para conversar sobre saúde emocional

UM GUIA PARA ESTIMULAR RODAS DE CONVERSAS ENTRE JOVENS SOBRE SENTIMENTOS E COMO LIDAR COM ELES



1.) PERGUNTE COMO SEU AMIGO(A) SE SENTE

- O que você está sentindo?
Se ele(a) tiver dificuldade para identificar, você pode ajudá-lo(a):
- 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 E OFEREÇA AJUDA



- Isto é algo que poderia funcionar para você?
- Isto é algo que você gostaria de experimentar?
- Isto faz você se sentir melhor?
- Como posso te ajudar?

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