

# HORA DE FALAR DE:

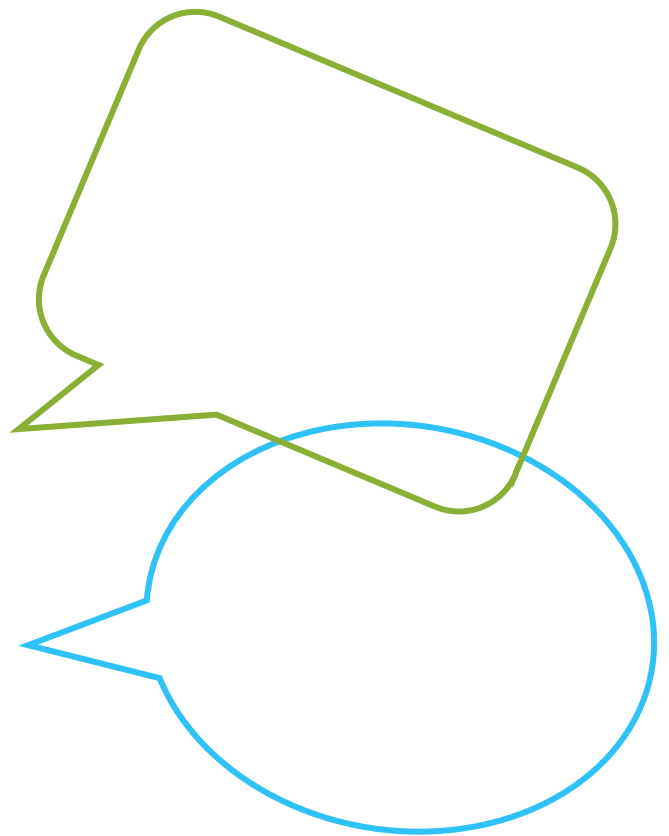
## #sentimentos

De vez em quando acontecem coisas que fazem a gente se sentir bem e outras que fazem a gente se sentir mal. Por exemplo: quando alguém nos faz um elogio, nos sentimos alegres, e quando o celular estraga, ficamos com raiva ou tristes.

Para cada sentimento, temos atitudes diferentes. Ao nos sentirmos sozinhos, por exemplo, um abraço pode nos deixar melhor...

TENTE EXPRESSAR,  
AQUI NESTE ESPAÇO,  
COMO VOCÊ SE SENTE  
**QUANDO ESTÁ BEM**  
(COM SENTIMENTOS AGRADÁVEIS)


E  
**QUANDO NÃO ESTÁ BEM**  
(COM SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS)



PARA AUMENTAR A LISTA  
DE ATITUDES POSSÍVEIS,  
ESCREVA AQUI  
**COISAS QUE VOCÊ  
PODE FAZER** QUANDO  
ESTÁ VIVENDO SENTIMENTOS  
DESAGRADÁVEIS  
(MOSTRE PARA OUTRAS PESSOAS  
E VEJA O QUE ELAS ACHAM)

# HORA DE FALAR DE:

## #comunicação


 Quando acontece de nos **sentirmos mal**, podemos escolher entre dois caminhos: guardar o sentimento dentro da gente (e esperar que ele passe) **ou** dividir com alguém que possa nos ajudar.

Se escolhemos guardar o sentimento, precisamos ter uma boa lista de "**coisas a fazer para nos sentirmos melhor**" e assim encontrar uma solução para aquela situação.

Se escolhemos dividir com alguém o nosso sentimento, é importante que a gente saiba **comunicar** o que estamos sentindo. Pra isso, experimente pegar um problema e testar este caminho:

**1.** Diga **como** você está se sentindo. Por exemplo: estou chateado(a).

**2.** Diga **porque** você está se sentindo dessa forma. Por exemplo: estou chateado(a) porque não tenho algo que eu queria muito.

**3.** Agora **explique um pouco melhor** sobre o que está vivendo, para ter certeza de que a pessoa **re-al-men-te** entendeu o porquê de você estar se sentindo assim. Por exemplo: muitos amigos meus têm isso, e eu queria ter também, por isso eu estou mesmo chateado(a) 

# HORA DE FALAR DE:

## #amizades

Diz o Emicida em sua música que "**quem tem um amigo (tem tudo)**". E, realmente, quem tem um amigo, tem muita coisa! Amigos são pessoas com quem compartilhamos ajuda e compreensão quando estamos passando por algum problema.

Mesmo sabendo da **importância dos amigos na nossa vida**, para algumas pessoas ou em alguns momentos da nossa vida, é difícil fazer novas amizades, ou voltar a ser amigo de alguém com quem tivemos um problema.

Para te ajudar a se conectar com seus amigos, vai uma sugestão:

Faça uma lista com **3 coisas** que você acha que esse(a) amigo(a) **gosta que você faça** pra ele(a).  
Por exemplo: indicar um filme, ajudar em alguma atividade da escola.

Escolha um(a) amigo(a) e **PENSE NELE(A)**



Faça outra lista com **3 coisas** que você acha que seu(sua) amigo(a) **não gosta**. Por exemplo: quando você não responde às mensagens dele(a).

Agora procure esse(a) amigo(a) e **faça essas duas perguntas**: sobre o que ele(a) gosta e o que não gosta. Não fale sobre a lista que você fez.

Ouça **com cuidado**, para aproveitar este momento para conhecer ele(a) melhor.

Confira os itens que você acertou e aqueles que você não tinha pensado.  
Se achar que precisa conhecer melhor ou prestar mais atenção nas suas amizades, faça essa atividade com outros(as) amigos(as).

# HORA DE FALAR DE:

## #conflitos

Quando **brigamos** com alguém, podemos ficar chateados(as) ou com raiva. Tem pessoas que, depois de uma briga, nunca mais se falam. Isso é o que chamamos de: **conflitos**.

**Aprender a lidar com conflitos** é muito importante, em vários ambientes e relações. Se aprendemos a resolver conflitos, podemos viver mais felizes. Para entender melhor, **imagine** que esta cadeira representa uma situação:



## PEGA A DICA:

Para **aprender a resolver conflitos**, pense que **os problemas podem ser vistos por muitos lados**. Tente lembrar de um conflito e convide a outra pessoa a fazer o exercício de olhar para o problema junto com você.

1. Peça para a outra pessoa te falar como ela entendeu o que aconteceu quando vocês brigaram e o que ela estava sentindo. Seja atento e tente entender o que ela estava vendo.
2. Depois explique que vai ser o seu momento de contar como você estava vendo e o que você estava sentindo. Peça a ela para tentar ver como você via.
3. Por último, se perguntem se é possível olhar de diferentes jeitos para esse problema... **o que vocês veem agora?**

HORA DE FALAR  
DE:

#mudanças

Você já reparou que tudo está sempre mudando? Cada dia amanhece de um jeito, anoitece de outro, o cabelo cresce, a gente muda de ideia... Algumas mudanças são ainda maiores, tipo mudar de casa, de escola, de cidade.

Muitas mudanças acontecem sem a nossa opinião e, quando isso acontece, costumamos chamá-las de **negativas**.

Outras nos surpreendem e, quando percebemos o que ganhamos com elas, as chamamos de **positivas**.

A verdade é que em toda mudança **algo se perde e algo se ganha** e nem sempre conseguimos enxergar esses dois lados, ou fazer acontecer o lado positivo da mudança.



Tente pensar nas seguintes situações, o que há de **positivo** e o que há de **negativo** na mudança?



SUA AMIGA OU SEU AMIGO  
VAI MUDAR DE CIDADE

A FESTA DE ANIVERSÁRIO  
DE UM(A) AMIGO(A)  
É CANCELADA

SEUS PAIS DECIDEM SE  
SEPARAR

HORA DE FALAR  
DE:

#eu mudei

## Eu mudei – e posso continuar mudando

E tá tudo certo! 😊

Você já teve a sensação de não ser mais a pessoa que você era há alguns anos atrás? Comportamentos que você tinha e não tem mais, coisas que você gostava e deixou de gostar. Enfim, somos capazes de mudar até mais do que a gente imagina!

**A maneira como lidamos com os nossos sentimentos também mudam.** Coisas que nos faziam mal, deixam de causar sentimentos desagradáveis e coisas que a gente nem sabia que podia fazer, passam a ser ótimas estratégias para nos sentirmos melhor.

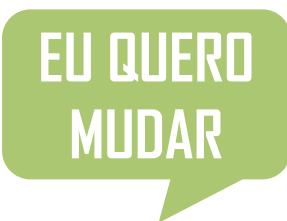
Para perceber um pouco mais sobre isso, tente pensar nas seguintes situações:



Algo que era difícil para você e agora não é mais tão difícil assim.

**Eu era:**

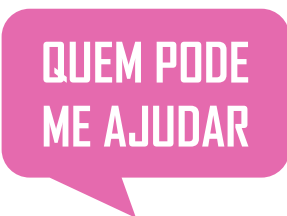
**Agora eu sou:**



Algo que ainda é difícil para você e você deseja melhorar.

**Eu sou:**

**Eu quero ser:**



Pense em pessoas que podem **te ajudar** nas mudanças que você deseja e escreva o nome delas aqui (podem ser amigos, familiares, professores):

---

---

Tente falar com essas pessoas e pedir a ajuda delas para realizar a sua mudança. E quando você perceber que está mudando, conte para elas!

# HORA DE FALAR DE:

## #amizades

Faz parte da nossa natureza humana gostar de estar com outras pessoas, ou melhor: gostamos que as outras pessoas gostem de nós.

### Você gosta quando outras pessoas gostam de você?

Em alguns momentos, a gente não sabe se outras pessoas gostam da gente e isso é muito ruim de sentir. Podemos até fingir que não ligamos, mas não saber se os outros gostam de nós incomoda pra caramba! No fundo, no fundo, precisamos realmente de alguém que goste de nós.

Vamos tentar mudar isso mostrando para outras pessoas que você gosta delas? Que tal realizar essa **ação com amigos?**

Converse com alguns amigos e amigas e combine de **realizarem juntos essa ação.**



A partir daí, vocês podem **demonstrar isso de diferentes formas:** uma mensagem, uma surpresa, uma música ou qualquer outra coisa que for interessante!

Primeiro vocês escolhem alguém que esteja precisando **saber que outras pessoas gostam dela.**



Quando vocês perceberem que deu certo, vocês podem incluir essa pessoa na ação e levarem essa ideia para outras pessoas!

# HORA DE FALAR DE:

## #pedir ajuda

Como é para você quando você está querendo muito um ombro, um sorriso, uma ajuda e parece que todo mundo está ocupado com outras coisas e nem olha para você?

Às vezes a gente quer estar com alguém e não tem ninguém por perto, e aí a gente diz que está **sozinho(a)**. Em outros momentos, a gente quer estar com alguém e tem bastante gente por perto e, mesmo assim, não conseguimos nos conectar com essas pessoas. Nesses momentos, a gente também diz que está **sozinho(a)**.

**Parece que esse “sozinho” quando tem gente por perto dói até mais do que aquele “sozinho” quando não tem ninguém, não é?**

Por qualquer motivo que seja, quando nos sentimos sozinhos, podemos pedir ajuda.



ei, CADÊ  
VOCÊ?

Tente escrever aqui algumas ideias de **como** você pode pedir ajuda quando está se sentindo sozinho(a).

Converse sobre suas ideias com outras pessoas e pergunte o que elas acham. Isso vai ajudar todo mundo a ficar mais esperto em ajudar uns aos outros.

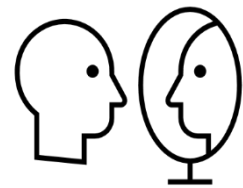


# HORA DE FALAR DE:

## FECHADO PARA BALANÇO

No início do ano, é comum algumas lojas fecharem para balanço. O importante de fechar para balanço é avaliar se foi um bom ano e como fazer para que o ano seguinte seja melhor.

Em alguns momentos, também podemos fazer um balanço de nós mesmos. Nas nossas relações de amizade, por exemplo, podemos **avaliar o que estamos ganhando, perdendo e o que se mantém...** Que tal fazer uma pausa e fechar para balanço?



- 1.** Escolha um lugar onde você possa ficar quieto(a) por mais ou menos meia hora.
- 2.** Se for necessário, deixe um aviso para ninguém te interromper.
- 3.** Respire fundo e pense que você vai **fazer uma limpeza** no seu "lado de dentro".
- 4.** Lembre-se das suas amigas mais recentes e das mais antigas. Coloque o nome delas(as) em uma lista.
- 5.** Agora **anote** se cada uma dessas amigas melhorou, diminuiu, está da mesma forma, ou se ela deixou de existir.
- 6.** Veja como ficou sua lista. O que você ganhou? O que perdeu? Tem **algo que você pode fazer** para transformar alguma perda em ganho? (Tipo fazer as pazes com algum amigo, pedir alguma ajuda, dizer a alguma pessoa o quanto você gosta dela)

# HORA DE FALAR DE:

## #sentimentos

O que faz de nós **humanos**?  
O que temos em **comum**?

Uma das coisas que compartilhamos, como humanos, é a nossa capacidade de pensar e de sentir. Do nosso “lado de dentro” podemos experimentar sentimentos diversos, e percebê-los como **agradáveis** e **desagradáveis**. Tente completar essa lista:

### agradáveis

alegria  
paz



### desagradáveis

medo  
nervosismo



Agora, com a sua lista pronta, sugerimos que você faça um teste para saber se outras pessoas sentem esses mesmos sentimentos. Para isso,  você pode fazer assim:

Pegue suas listas e pergunte para seus amigos e familiares se eles já tiveram aqueles sentimentos.

Pergunte a eles se quando tiveram os **sentimentos agradáveis** que você listou, se eles também se sentiram bem...

Pergunte o que eles fazem para **se sentir melhor quando têm os sentimentos desagradáveis** que você listou. Guarde essa informação porque ela pode te ajudar em outros momentos!

# HORA DE FALAR DE:

## #sentimentos

**“Só eu sou eu, só eu sou eu, além de mim não tem ninguém que seja eu”**

Você já ouviu essa música do Marcelo Jeneci?

Quando falamos em sentimentos, sabemos que todo mundo sente e experimenta sentimentos agradáveis e desagradáveis. Mas, a forma como **cada pessoa lida** com esses sentimentos, é única.

Em situações desafiadoras, precisamos nos conhecer bem para lidar com os sentimentos desagradáveis e viver melhor com os próprios sentimentos. Para **exercitar boas estratégias, vamos tentar o seguinte caminho:**

Qual sentimento desagradável que mais te incomoda?

---

O que você costuma fazer quando se sente assim?

---

O que mais você pode fazer para se sentir melhor quando se sente dessa forma? (tente pelo menos mais 4 ideias)

---

---

---

Alguma dessas opções prejudica você ou outras pessoas? Se sim, tente outra ideia.

Você pode refazer essa lista quantas vezes quiser... ela é sua!

HORA DE FALAR  
DE:

#comunicação

Você se lembra de alguma vez em que fez algo errado e alguém te olhou de um jeito que nem precisou dizer nada?


O nosso corpo todo fala **mas nossos olhos são os melhores comunicadores**. Eles demonstram perfeitamente quando estamos mentindo ou dizendo a verdade, e nos ajudam a expressar o que queremos dizer.

**Vamos experimentar essa forma de comunicação?**



olho

no  
olho



Escolha alguém em quem você confia e de quem você goste. Pense em algo legal que gostaria de dizer para essa pessoa. Escolha um momento em que a pessoa não esteja ocupada e pergunte se pode olhar bem dentro dos seus olhos, porque você quer dizer algo usando poucas palavras. Tente dizer o que quer dizer só com os olhos, ou com bem poucas palavras. Peça para a pessoa dizer o que ela sentiu que você disse.

**Se você conseguir dizer com os olhos, vai perceber como eles são seus aliados e como é bom quando a boca e os olhos estão juntos nas nossas verdades.**

# HORA DE FALAR DE:

## #comunicação

☹️ Sabe aquela sensação de algo mal resolvido, um incômodo, uma chateação...?

Não dá pra aguentar muito tempo desse jeito, né? Se você estiver chateado ou incomodado com alguma relação, **bora resolver isso!**

**1.** Pense na situação que deixou você chateado(a) ou incomodado(a) e que você não contou para a pessoa (seu amigo, sua irmã, sua mãe...)

Pense em como você poderia dizer, **com cuidado**, para essa pessoa, que não foi legal para você o que aconteceu.

**2.**

**3.** Se, por acaso, você não souber como falar com a pessoa, procure alguém em quem você confie e peça ajuda.

Escolha um momento em que vocês dois estejam disponíveis para conversar.

**4.**

Comece dizendo que **você está fazendo isso porque a relação de vocês é importante e por isso você decidiu contar sobre a situação que você não gostou.**

Lembre-se de que a pessoa vai entender melhor o que você está dizendo se você agir com calma, sem agressividade.

# HORA DE FALAR DE:

## #confiança

Confiança é uma palavra-chave em qualquer relação, não é mesmo? A sensação de achar que alguém está escondendo algo da gente é péssima. E a sensação de esconder, também.

**Para manter nossas relações equilibradas e saudáveis, precisamos cuidar do quanto podemos confiar nas outras pessoas e do quanto elas podem confiar em nós.**

Agora, se estamos desconfiados(as), vamos pensar no que podemos fazer?

Escolha um lugar e um momento em que você possa ficar sozinho(a) e pense se você confia em cada um(a) de seus(suas) amigos(as).

Alguma vez você se sentiu desconfiado(a)?

se não,  
ótimo!

se sim,  
precisamos  
resolver!

**Aqui temos uma sugestão de como começar essa conversa e resolver essa sensação:**

1. Comece dizendo sobre o que a amizade significa para você.
2. Diga os motivos de você ser amigo(a) dele(a).
3. Conte sobre o que está te incomodando e diga que você gostaria de resolver, para que nada atrapalhe a amizade de vocês.
4. Escute o que o(a) seu(sua) amigo(a) tem para te contar sobre a situação.

HORA DE FALAR  
DE:

#rótulos

Quando olhamos para uma pessoa (seja uma pessoa próxima ou distante), podemos nos lembrar que ela é muito mais do que aparenta ser! As pessoas mudam, aprendem coisas novas, ficam diferentes da gente em algumas coisas, ficam parecidas com a gente em outras... e ainda assim a gente vai continuar pensando que ela é somente aquele rótulo que alguém deu pra ela?

Além de não ter nada a ver, **os rótulos podem fazer mal quando as pessoas começam a acreditar nele.** Então, que tal parar com essa história de rótulos?

ELA SÓ  
GOSTA  
DISSO

ele é  
isso

**Não acredite no rótulo.**

Aproxime-se de cada pessoa e  
conheça quem ela é de verdade.

**Lembre-se de que as pessoas**

é sempre  
assim

sempre  
faz isso

(inclusive você)

**podem mudar...**

ELE SÓ  
SABE FAZER  
ISSO

ELA É  
AQUILO