

Psicóloga Marisa Oshiro

Meu Caderno da Raiva



Assim como a montanha russa, a raiva também tem seus altos e baixos.

Geralmente a raiva vai subindo, subindo e quando percebemos explodimos de tanta raiva, depois percebemos a raiva diminuindo...

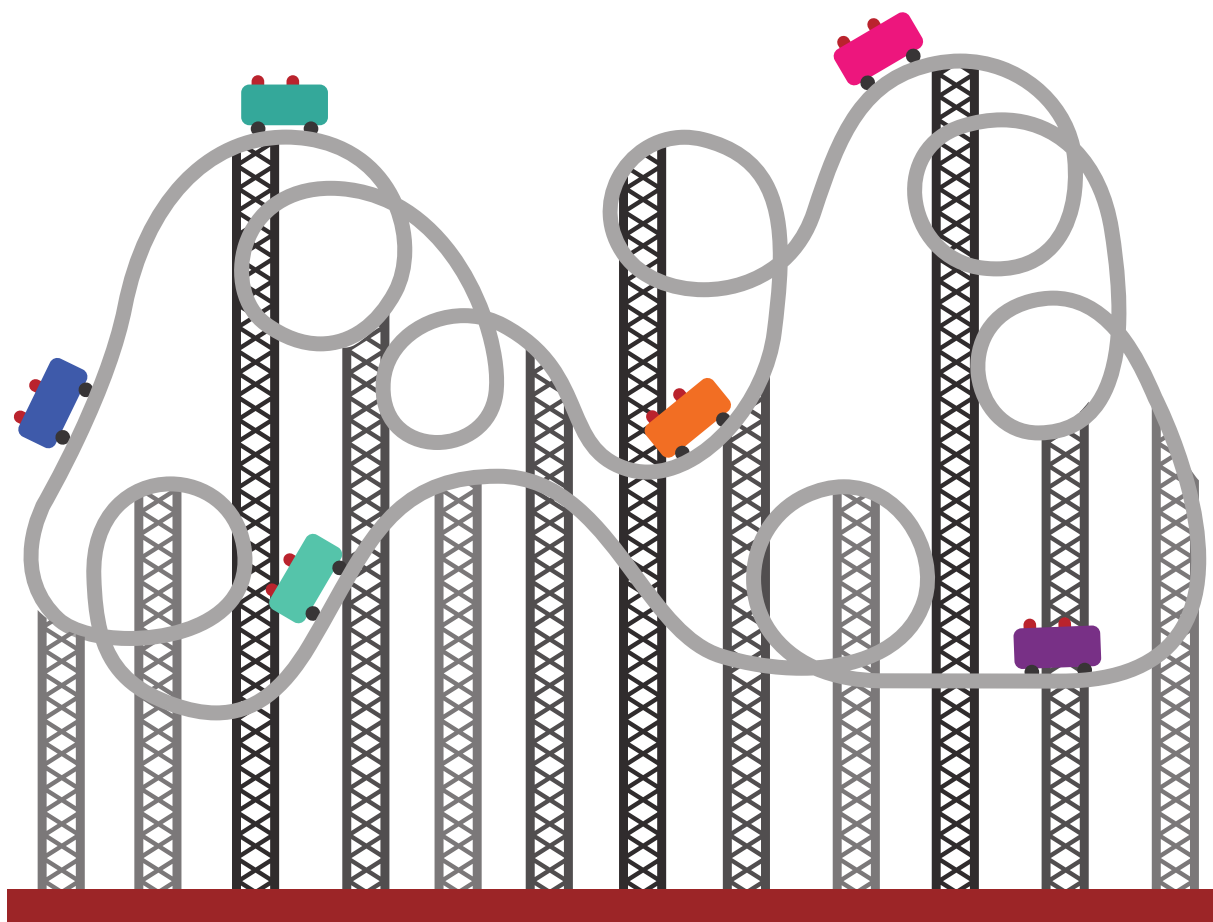
Porém, há uma diferença muito grande entre a montanha russa e a raiva, sabe qual é?

Nós podemos controlar o tamanho da subida da nossa raiva.

Ao percebemos que a raiva está subindo, podemos fazer com que ela pare de subir e fique menos intensa.

Neste e-book, vamos pensar sobre a sua raiva, conhecê-la e aprender maneiras de deixá-la bem pequenininha.

Vamos começar!



RECADO AOS PAIS

Assim como todas as emoções, sentir a raiva é comum e faz parte do ser humano. Todos sentimos a raiva e sim, podemos senti-la!

Muitas vezes reagimos à raiva das crianças como uma emoção que não pode ser sentida, devendo ser reprimida ou negada.

A verdade é que confundimos a emoção com o comportamento.

Por exemplo, quando uma criança sente raiva ela pode ter comportamentos agressivos, então concluímos que para que ela não se comporte de maneira inadequada, não deixamos que ela sinta a raiva, dizendo "Você não pode sentir raiva", "Sentir raiva é feio".

Porém, não conseguimos controlar o surgimento das emoções, ela aparecem e pronto, já o comportamento, conseguimos controlar e é por isso que precisamos separar a emoção do comportamento.

Uma coisa é sentir a raiva outra é o comportamento agressivo (bater, xingar...).

A raiva não conseguimos mudar, já o comportamento conseguimos mudá-lo.

Atenção! Não conseguimos controlar o surgimento das emoções, mas conseguimos controlar a intensidade delas, ou seja, a raiva surge e podemos aprender a como não deixá-la gigante a ponto de explodir.

Concluindo, aceitar a raiva e ensinar a modificar comportamentos e estratégias para deixar a raiva pequenininha é o melhor caminho para nossas crianças!

Neste e-book, você encontrará várias atividades que exploram o universo da raiva, faça junto com seu filho(a) e aproveite este momento para compreender melhor as emoções dele(a).

Com carinho,
Psicóloga Marisa Oshiro - crp 06/123583



QUEM SOU EU?

Nome

Idade

O que gosto de
fazer:

Emoções que eu conheço:



Filmes e desenhos favoritos:



Comidas favoritas

Músicas favoritas

Lugares favoritos



Desenhe sua família:

Desenhe como está se sentindo hoje:





COMO É A SUA RAIVA?

Para enfrentarmos a raiva, precisamos conhecê-la e para isso, vamos juntar todas as pistas que temos para descobrir como é a sua raiva!



Sua raiva é grande ou pequena?

Qual a forma da sua raiva?

Ela tem cor ? Qual?

Sua raiva tem cheiro?

Como ela se veste?

FAÇA UM DESENHO DA SUA RAIVA



QUANDO ESTOU COM RAIVA, MEU CORPO...



Você já percebeu que quando a raiva surge o seu corpo se manifesta de diversas maneiras?
Cada um reage de um jeito, então precisamos entender como o SEU CORPO reage quando está com raiva.

Circule todas as reações que você sente quando está com raiva:

Coração
acelerado

Mãos suam

Pernas
tremem

Não consigo
pensar direito

Transpiração

Náusea



Mal-estar

Punhos
cerrados

Calor no corpo

Dor de cabeça

Dor no
estômago

Respiração
ofegante



O QUE CAUSA A MINHA RAIVA?

Conhecer quais as causas da raiva pode te ajudar a se preparar e evitar que a raiva fique muito intensa.
Por exemplo: Sinto raiva na escola quando ninguém me empresta a borracha.

Agora é a sua vez:

ESCOLA

Sinto raiva quando...

EM CASA

Sinto raiva quando...

COM AMIGOS

Sinto raiva quando...

Sinto raiva quando...

Sinto raiva quando...

Sinto raiva quando...

INTENSIDADE DA RAIVA



Nesta atividade, vamos dar uma nota à sua raiva, afinal temos raivas de várias intensidades, umas pequenininhas e outras gigantes.

Dê nota à cada raiva que você tem e escreva no quadrado correspondente. Faça isso com todas as suas raivas! Vamos lá!

5 Raiva gigante	
4 Raiva grande	
3 Raiva	
2 Raiva pequena	
1 Raiva pequeninha	

PENSAMENTOS DA RAIVA



Pensar, pensar, pensar... Fazemos isso o tempo inteiro e quando a raiva surge, os pensamentos trabalham mais ainda...

Você sabia que as emoções podem ser despertadas pelos pensamentos? É isso mesmo, se você pensar no momento mais feliz da sua vida, certamente sentirá alegria, e por outro lado, se você pensar em alguma coisa que você tem muita raiva, também fará surgir a raiva.

Por isso, é importante investigarmos também os seus pensamentos da raiva!

Escreva nos balões de pensamentos quais são eles!

A 3x3 grid of nine empty thought bubbles, each with a large cloud-like shape and three small circles leading to it, set against a light purple background.

CONSEQUÊNCIAS



Para todo comportamento há uma consequência!
Quando estamos com raiva podemos reagir de diversas maneiras e para cada comportamento temos uma consequência. Nesta atividade vamos pensar nelas! Escreva qual o seu comportamento diante da raiva e a consequência.

	→	Comportamento	→	Consequência
	→	Comportamento	→	Consequência
	→	Comportamento	→	Consequência
	→	Comportamento	→	Consequência

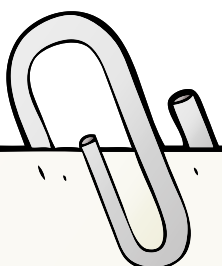
INVESTIGAÇÃO



Até agora falamos somente sobre a sua raiva, então, chegou a hora de fazermos uma investigação para saber como a raiva se manifesta em outras pessoas.

Para isso, você deverá escolher uma pessoa que você conheça, pois precisamos de respostas para as perguntas abaixo e colher o máximo de pistas.

Preparado para começar a sua investigação?



Nome: _____

Do que você sente raiva? _____

Por que? _____

Como você expressa a sua raiva? _____

O que você pensa quando está com raiva? _____

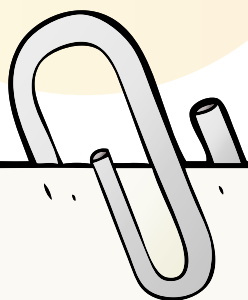
Quais são as reações físicas provocadas pela raiva? _____

Alguém te ajuda quando você está com raiva? _____



CONCLUSÃO DA INVESTIGAÇÃO

Depois de colher as pistas para saber como a raiva se manifesta em outra pessoa, quais as conclusões que você chegou? O que você achou das respostas? Abaixo, estão algumas perguntas para ajudar.



Você se surpreendeu com as respostas?

O que mais chamou a sua atenção?

O que você acha sobre a maneira como ela expressa a raiva?

Você se identificou com alguma das respostas?



ERA UMA VEZ...



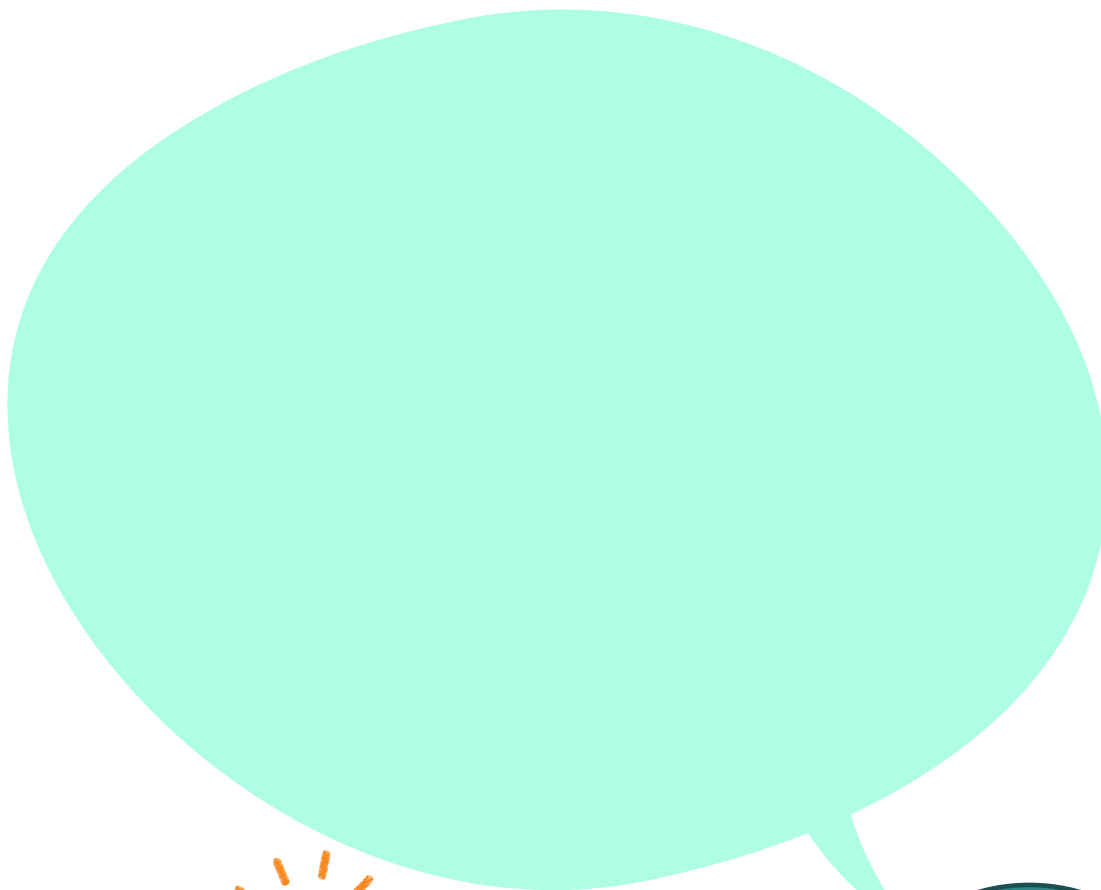
Nas histórias e nos filmes infantis sempre há um personagem que chama a atenção pela sua raiva.

O Hulk sempre que fica com raiva se transforma.

Se o Cebolinha e o Cascão pegam o coelhinho, a Mônica fica uma fera.

No filme Divertidamente, o Raiva chega a soltar fogo!
Se você pudesse ajudar esses personagens a lidarem com a raiva, o que você diria à eles?

Como você acha que eles podem enfrentar a raiva? Escreva no balão abaixo.



LIDANDO COM A RAIVA



Você gostaria de aprender novas estratégias para lidar com a sua raiva?

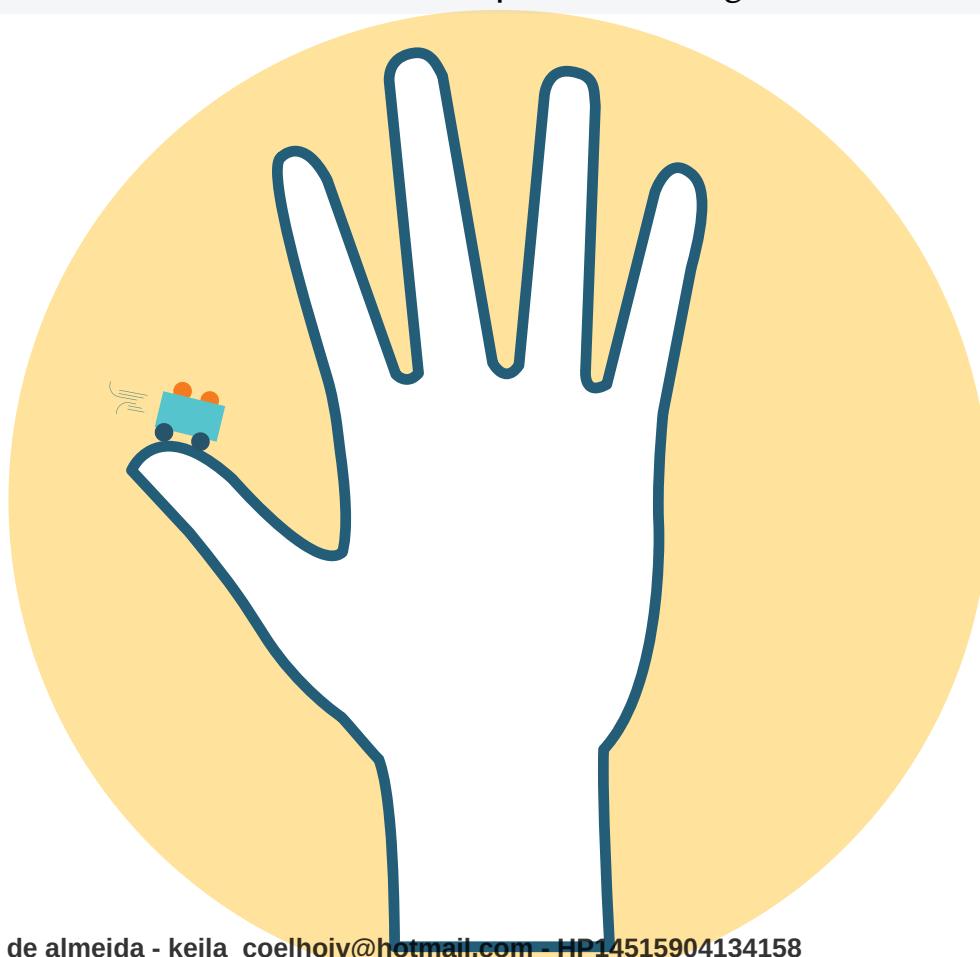
É claro que você pode continuar usando as que você escreveu na página anterior, afinal quanto mais ideias melhor não é mesmo?

Vamos lá!

RESPIRAÇÃO DA MONTANHA-RUSSA

Quando estamos com raiva é normal a respiração ficar mais rápida e curta, para isso uma estratégia muito boa é respirar devagar. Para te ajudar, você pode imaginar uma montanha-russa entre os seus dedos. Abra um mão e com o dedo da outra mão vá subindo e descendo pelos dedos, do mesmo jeito que o carrinho da montanha-russa sobe e desce.

Quando o carrinho estiver subindo você inspira e quando estiver descendo você expira, mas lembre-se, esta montanha-russa é bem lenta, então respire bem devagar.



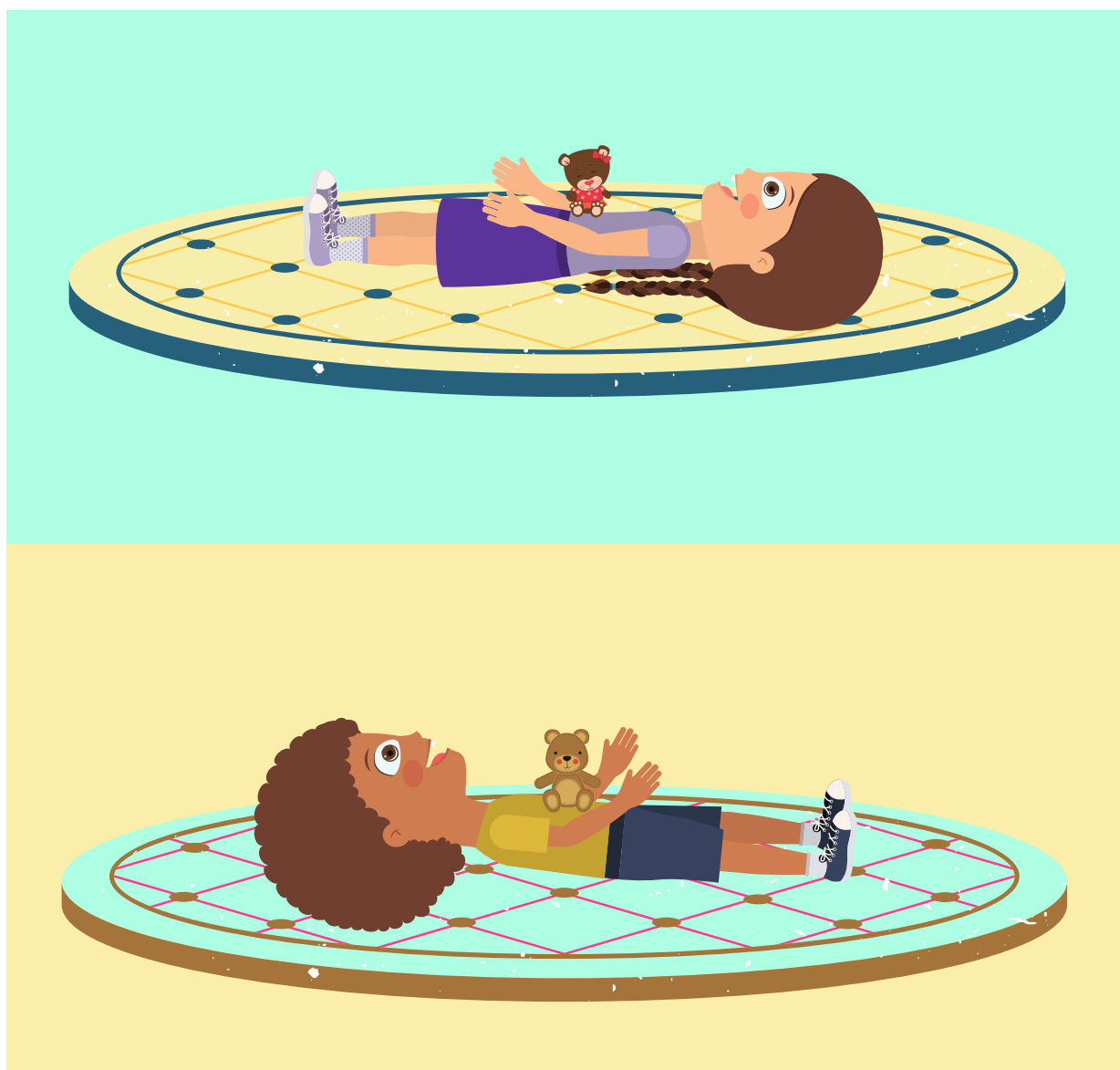
URSO NA BARRIGA



Que tal usarmos um ursinho de pelúcia para nos ajudar a acalmar a respiração?

Pegue um bicho de pelúcia ou qualquer outro brinquedo, mas lembre-se, não pode ser muito grande, pois deverá ficar em cima da sua barriga e nem pequeno demais, já que você deverá olhar para ele.

Deite-se em um lugar confortável e coloque o urso em cima da sua barriga. Perceba como ele se movimenta conforme a sua respiração. O urso ajudará a enxergar o quanto a sua respiração está rápida. Respire cada vez mais devagar, até se acalmar.





VIVENDO O MOMENTO PRESENTE

No momento da raiva, o ideal é se acalmar para conseguir pensar melhor.

Nesta brincadeira você está convidado a viver o momento presente, possibilitando que o seu corpo e a sua mente se acalmem.

Nesta página e na próxima, você deverá recortar e dobrar os papéizinhos. Coloque em uma caixa ou saco.

A brincadeira funciona assim: Toda vez que a raiva surgir, retire um papelzinho e faça o que é pedido. Retire quantos papéis forem necessários, até você se acalmar.

Feche os olhos e preste atenção aos sons do ambiente. Diga 5 sons que você ouve.

Preste atenção aos cheiros do ambiente. Diga 3 cheiros que você sente.

Preste atenção ao que você vê no ambiente. Feche os olhos e diga 20 objetos que está no ambiente.

Diga o nome de 10 coisas macias.

Diga o nome de 5 países onde cai neve.

Diga o nome de 20 colegas da sua escola.

VIVENDO O MOMENTO PRESENTE

Diga 7 comidas de cor vermelha.

Observe o ambiente que você está por 10 segundos. Feche os olhos e diga 5 objetos verdes.

Diga o nome de 10 animais com pelo curto.

Diga o nome de 15 objetos que se usa somente no inverno.

Diga o nome de 5 jogos que se usa dados.

Diga o nome de 5 jogos ou brincadeiras para jogar em dupla.

Diga o nome de 10 comidas que comecem com a letra M.

Diga 15 palavras em inglês.

Diga o nome dos meses do ano, em inglês, de trás para frente.
Começando por dezembro, depois novembro...



JOGO DOS DADOS

Esta brincadeira vai fazer você pensar sobre a raiva de maneira divertida!

Além de explorar a raiva e conhecê-la melhor, ajudará a sedimentar o conhecimento adquirido até agora.

Para jogar, imprima os dois dados das páginas seguintes em papel mais rígido, como o color set, cartolina ou canson.

Você pode escolher um papel branco ou colorido.

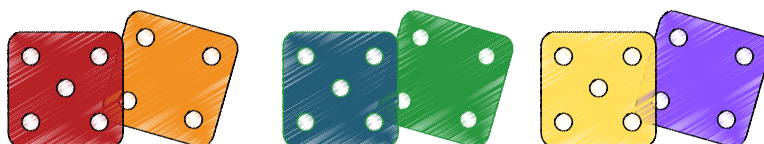
Recorte, dobre e cole as abas.

Cada participante deverá jogar os dois dados e responder o que se pede. Por exemplo, os dados caíram em "Quando você sente raiva?" e "2".

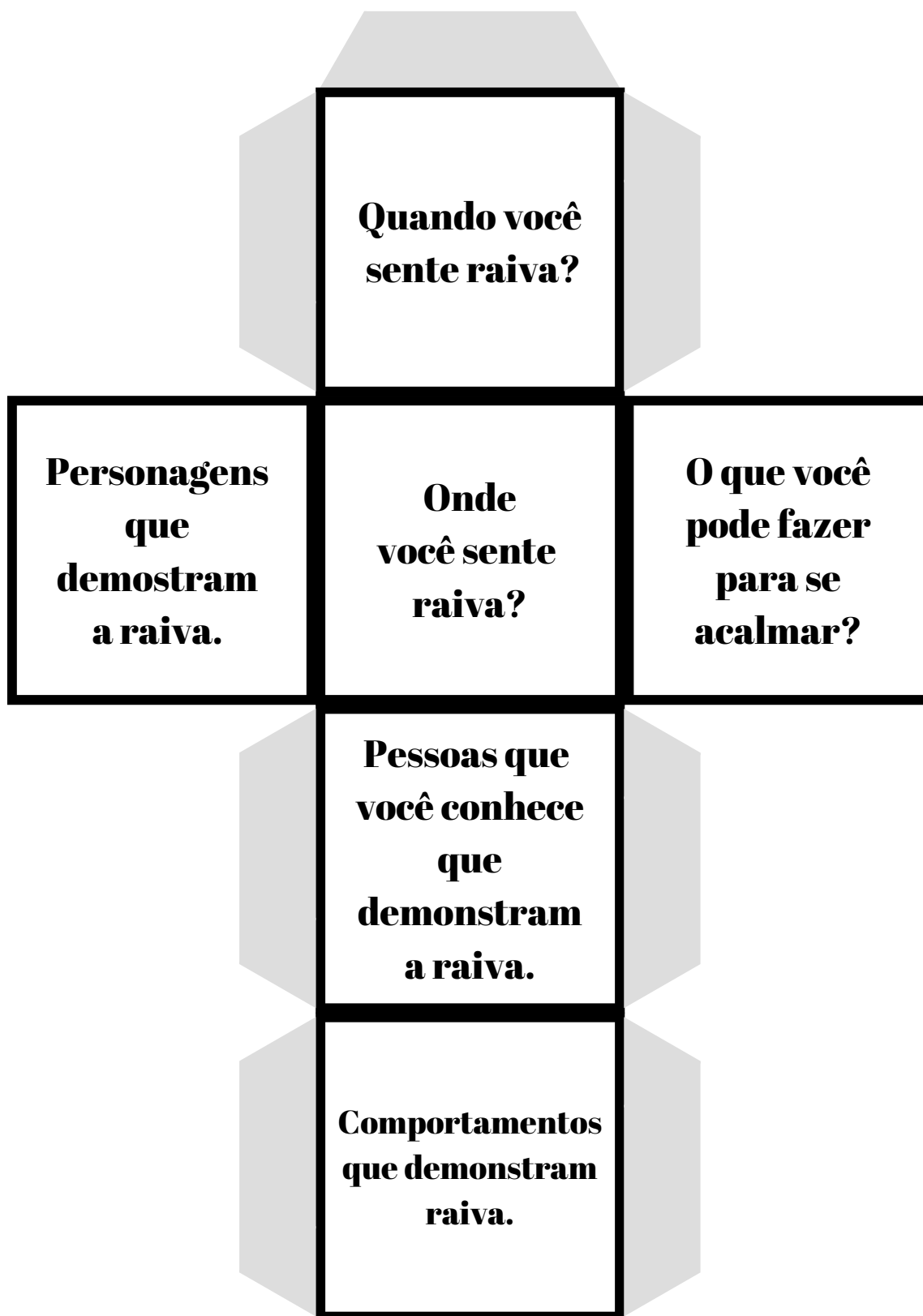
Então, o participante deverá dizer 2 momentos em que sente ou sentia raiva.

Há ainda o dado "Paga um mico ou responde". Neste caso, o participante pode escolher entre responder ou pagar um mico escolhido pelos outros participantes.

Para crianças maiores ou que já jogaram várias vezes, pode-se dificultar o jogo criando novas regras, como por exemplo: "É proibido repetir a mesma resposta."



DADO I



DADO 2



TRANSFORMANDO O PENSAMENTO DA RAIVA DA CALMA

Vamos transformar o pensamento da raiva em pensamento da calma?

Lembre-se que você já aprendeu aqui estratégias para conseguir se acalmar, então, você poderá pensar nelas para se acalmar.

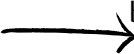


Pensamento da raiva

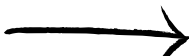
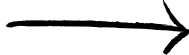


Pensamento da calma

Exemplo: Sinto raiva quando meu amigo pega o brinquedo da minha mão.



Exemplo: Quando meu amigo pegar o brinquedo da minha mão, posso fazer a respiração da montanha-russa, me acalmar e conversar com ele!



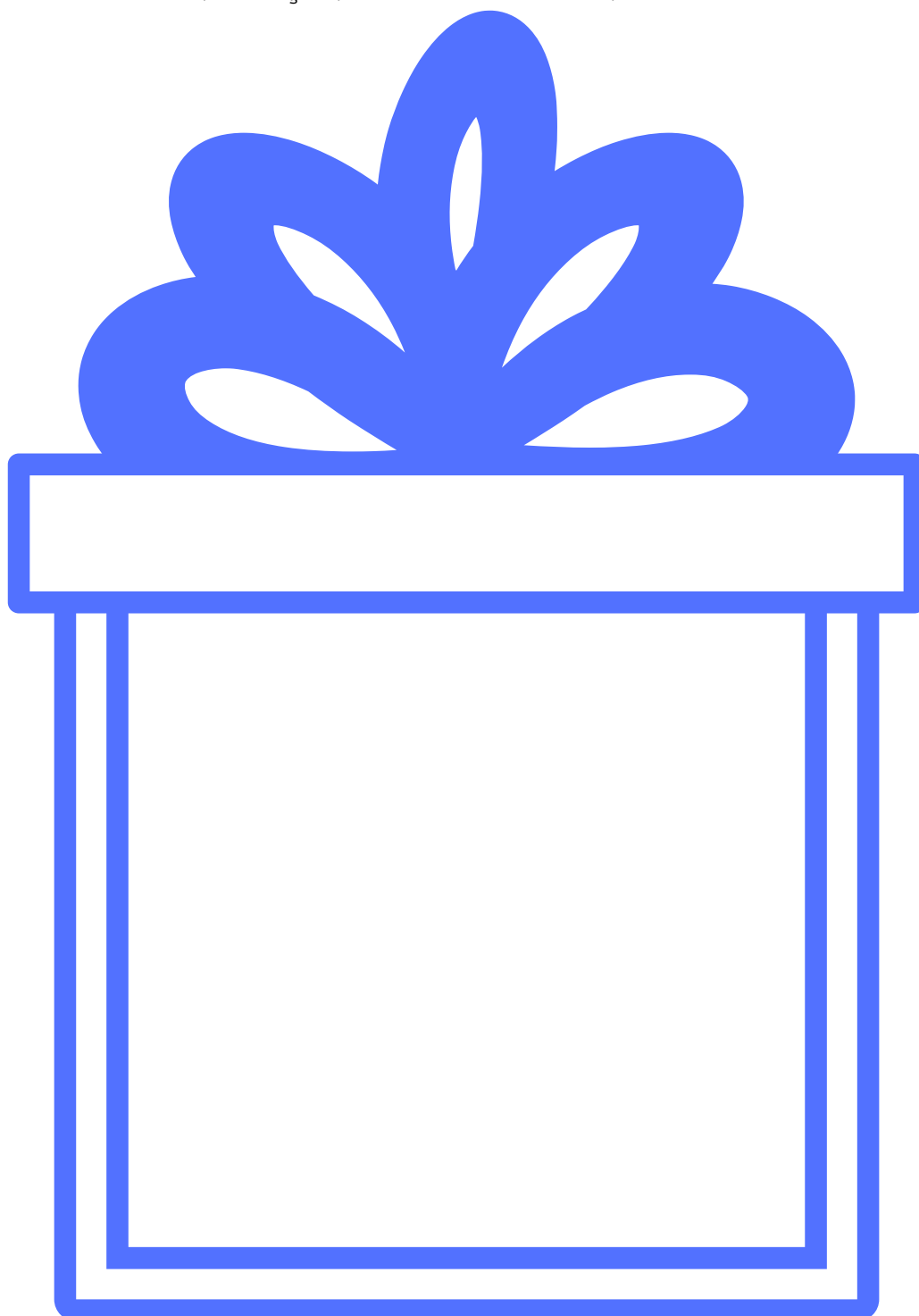


CAIXA DAS BOAS IDEIAS

Esta é uma caixa muito especial, pois é aqui que você vai guardar tudo o que você pode fazer para deixar a sua raiva bem pequenininha.

Escreva dentro da caixa as boas ideias sobre comportamentos que você pode ter, sempre que a raiva surgir!

Por exemplo: Respirar bem devagar, conversar com alguém, desenhar, dançar, escutar música, assistir filme...



CHEGAMOS AO FIM...

Depois de fazer todas essas atividades, certamente você conheceu melhor a sua raiva e aprendeu estratégias para enfrentá-la e deixá-la pequenininha.

Mas não acaba aqui. É preciso treinar sempre, estar atento à sua raiva e sempre que ela surgir, pensar em maneiras de se acalmar.

Faça e refaça as atividades sempre que precisar!

Peça ajuda para as pessoas próximas à você e converse sobre a sua raiva, assim elas poderão te ajudar também!

Parabéns pela sua conquista!



Atenção! O E-book Meu Caderno da Raiva é de uso exclusivo da marca Workshop das Emoções ®. É proibida a comercialização deste E-book ou parte dele, por terceiros e a distribuição gratuita em grupos virtuais, sites, blogs.