

Educação Infantil

CARTA 01 – RAIVA

O que é a raiva?

Raiva é quando a gente fica muito bravo ou irritado. Às vezes queremos gritar, bater o pé, chorar ou até jogar as coisas. Isso acontece quando algo nos incomoda muito, como quando algo dá errado ou alguém faz algo que não gostamos.

Como se acalmar quando sentir raiva:

- Respire bem devagar: inspire (puxe o ar), conte até 3 e depois solte o ar devagar.
 - Vá para um cantinho calmo, fique quietinho até se sentir melhor.
 - Pode desenhar ou pintar o que está sentindo.
 - Pense em algo que você gosta muito, como seu brinquedo preferido ou uma história legal.
-

CARTA 02 – MEDO

O que é o medo?

Medo é aquele frio na barriga que sentimos quando algo parece assustador, como um trovão muito forte ou escuro no quarto. O medo ajuda a gente a se proteger, mas às vezes ele aparece mesmo quando não tem perigo de verdade.

Como ficar mais calmo quando tiver medo:

- Fale com um adulto de confiança sobre o que está sentindo.
 - Respire fundo e pense: “Estou seguro, está tudo bem.”
 - Pode abraçar um bichinho de pelúcia ou ficar juntinho de alguém que você ama.
 - Pense: “Isso é mesmo perigoso ou é só minha imaginação?”
-

CARTA 03 – ALEGRIA

O que é a alegria?

Alegria é quando o coração fica quentinho e a gente tem vontade de rir, pular e brincar. É quando estamos felizes, com vontade de dançar, cantar ou abraçar!

Como saber que você está alegre:

- Você sorri muito e sente o corpo leve.
 - Quer brincar, correr ou fazer coisas divertidas.
 - Sente vontade de contar para todo mundo como está feliz!
-

CARTA 04 – TRISTEZA

O que é a tristeza?

Tristeza é quando a gente se sente chateado, quer chorar ou ficar quietinho. Às vezes isso acontece quando algo ruim acontece, como perder um brinquedo ou brigar com um amigo.

Como cuidar de si quando estiver triste:

- Fale com alguém: papai, mamãe, professora, ou um amigo.
 - Faça um desenho sobre como está se sentindo.
 - Ouça uma música que gosta ou abrace um bichinho de pelúcia.
 - Se quiser, chore. Chorar faz bem e ajuda o coração a se acalmar.
-

♥ CARTA 05 – AMOR

O que é o amor?

Amor é quando a gente gosta muito de alguém. É querer cuidar, abraçar, estar junto e fazer o outro feliz. A gente sente amor pela família, pelos amigos, pelos animais e também por si mesmo!

Como saber que está sentindo amor:

- Você quer ficar pertinho de quem ama.
 - Sente vontade de cuidar e fazer carinho.
 - Se sente seguro, calmo e feliz quando está com essa pessoa.
-

◆ CARTA 06 – PAZ

O que é a paz?

Paz é quando tudo está calmo por dentro e por fora. É quando o coração está tranquilo, sem medo, sem raiva, sem tristeza. É aquele momento gostoso em que está tudo bem.

Como saber que está sentindo paz:

- Você se sente leve e feliz.
 - O corpo está calmo, e os pensamentos também.
 - Dá vontade de ficar quietinho, descansando ou olhando o céu.
-

CARTA 07 – DIVERSÃO

O que é a diversão?

Diversão é quando a gente brinca, corre, ri e aproveita o momento. É fazer o que a gente gosta: jogar, dançar, pintar, ouvir histórias ou estar com os amigos!

Como saber que está se divertindo:

- Você dá risada, pula, canta e fala animado.
 - Se sente feliz e com energia.
 - Não quer que o momento acabe!
-

CARTA 08 – VERGONHA

O que é a vergonha?

Vergonha é quando a gente fica tímido, com vontade de se esconder, como quando todo mundo olha para a gente. Às vezes o rosto fica vermelho e a gente não sabe o que dizer.

Como lidar com a vergonha:

- Respire fundo e conte até 5.
- Fale com alguém que você confia sobre o que aconteceu.
- Lembre-se: todo mundo sente vergonha de vez em quando.
- Você é especial, mesmo quando erra ou se sente esquisito.

Ensino Fundamental

CARTA 01 – RAIVA

O que é a raiva?

A raiva é um sentimento forte que aparece quando algo nos irrita ou nos frustra. Pode surgir quando algo dá errado, quando alguém é injusto com a gente ou quando não conseguimos o que queremos. A raiva pode fazer a gente gritar, bater portas, chorar ou querer ficar sozinho.

Como lidar com a raiva:

- Respire fundo: inspire pelo nariz, segure o ar por alguns segundos e solte devagar. Isso ajuda a acalmar o corpo.
 - Se puder, saia um pouco do lugar ou da situação. Ir para um lugar calmo ajuda.
 - Faça algo que goste, como ouvir música, desenhar, escrever ou praticar esportes.
 - Tente falar com alguém sobre o que aconteceu. Às vezes, só conversar já melhora muito.
-

CARTA 02 – MEDO

O que é o medo?

O medo aparece quando sentimos que algo pode dar errado ou que estamos em perigo. Às vezes o medo é real, mas outras vezes é só a nossa mente criando cenários que talvez nem aconteçam.

Como enfrentar o medo:

- Primeiro, aceite que está com medo. Isso é normal e todo mundo sente.
 - Pergunte a si mesmo: "O que exatamente está me assustando?"
 - Respire fundo para se acalmar. Isso ajuda a mente a pensar melhor.
 - converse com alguém de confiança. Falar sobre o medo pode deixá-lo menor.
 - Pergunte: "Esse medo é de algo que está acontecendo mesmo ou é só um pensamento?" Às vezes, percebemos que o medo não tem motivo real.
-

CARTA 03 – ALEGRIA

O que é a alegria?

A alegria é uma sensação boa de felicidade e leveza. É quando você se sente bem consigo mesmo, quer sorrir, brincar, conversar e aproveitar o momento. Pode surgir quando você conquista algo, está com quem gosta ou faz o que ama.

Como perceber a alegria:

- Você sente energia e vontade de fazer coisas.
 - O corpo parece mais leve e animado.
 - Você pensa em coisas boas e sente vontade de compartilhar sua felicidade.
 - Sorrisos e risadas vêm naturalmente.
-

CARTA 04 – TRISTEZA

O que é a tristeza?

Tristeza é uma emoção que sentimos quando algo nos machuca, nos decepciona ou nos deixa com saudade. Pode dar vontade de chorar, de ficar quieto ou sozinho. E tudo bem se sentir assim de vez em quando.

Como cuidar da sua tristeza:

- Reconheça o que está sentindo, sem se julgar.
 - converse com alguém: amigos, família, professores.
 - Escreva ou desenhe sobre o que está sentindo.
 - Faça algo que te acalme, como ouvir uma música tranquila ou tomar um banho gostoso.
 - Mexer o corpo também ajuda — caminhar, dançar ou fazer alguma atividade física pode melhorar o humor.
-

CARTA 05 – AMOR

O que é o amor?

Amor é quando você se importa de verdade com alguém ou com algo. Pode ser o amor por um amigo, pela família, por um animal ou até por si mesmo. É um sentimento forte de carinho, cuidado e vontade de estar perto.

Como perceber o amor:

- Você sente vontade de ajudar, proteger e estar perto.
 - Aceita o outro com qualidades e defeitos.
 - Se sente seguro e feliz quando está com essa pessoa.
 - Sente que o outro se importa com você também.
-

CARTA 06 – PAZ

O que é a paz?

Paz é aquele sentimento gostoso de tranquilidade. É quando tudo está calmo dentro de você. Não tem briga, raiva, medo ou confusão. A paz pode aparecer em momentos simples: lendo um livro, olhando a natureza, ouvindo uma música leve ou apenas ficando em silêncio.

Como reconhecer a paz:

- Você sente seu corpo relaxado.
 - Sua mente está calma, sem muitos pensamentos ruins.
 - Você se sente bem só por estar no momento presente.
 - É uma sensação de leveza e gratidão.
-

CARTA 07 – DIVERSÃO

O que é a diversão?

Diversão é quando você faz algo que gosta muito e se sente bem. Pode ser jogar, brincar, dançar, conversar com os amigos, rir sem parar ou fazer algo criativo. É quando você se distrai e aproveita o momento.

Como perceber que está se divertindo:

- Você ri, sorri e fala animado.
 - Seu corpo se movimenta com energia e leveza.
 - Você esquece dos problemas e só quer aproveitar.
 - Sente vontade de repetir a experiência.
-

CARTA 08 – VERGONHA

O que é a vergonha?

Vergonha é quando a gente se sente desconfortável com algo que fez ou falou. Parece que todo mundo está olhando e julgando. Às vezes a gente quer se esconder ou desaparecer. Isso pode acontecer em apresentações, quando erra em público ou quando faz algo diferente dos outros.

Como lidar com a vergonha:

- Respire fundo e lembre-se: todo mundo já sentiu isso alguma vez.
- Pergunte a si mesmo: “O que me deixou assim?”
- Fale sobre isso com alguém de confiança.
- Seja gentil consigo mesmo. Errar ou passar por situações constrangedoras faz parte da vida.
- Com o tempo, a vergonha vai embora.