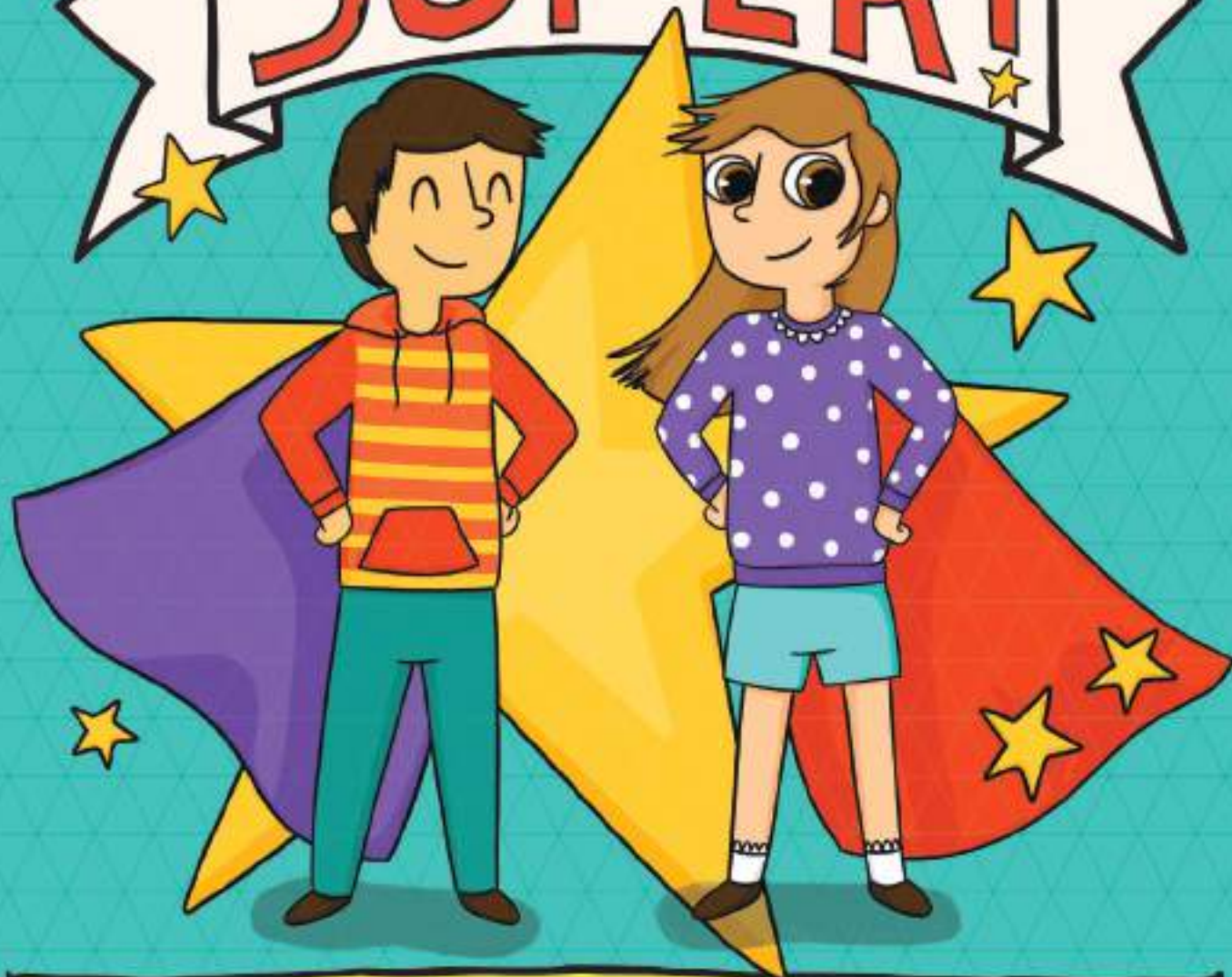


Eu Sou

50
atividades
fáceis e
divertidas!

SUPER!



★ Pequenos Exercícios ★
para uma Grande Autoestima

Joana Laranjeiro

Autora do blogue Mãe Catita

Índice

INTRODUÇÃO	pág. 4
COMO USAR ESTE LIVRO	pág. 5
QUEM SOU EU?	pág. 7
ACEITAR AS MINHAS EMOÇÕES PELUDAS	pág. 13
EU SOU A PERSONAGEM PRINCIPAL DA MINHA VIDA	pág. 21
O MUNDO À MINHA VOLTA	pág. 29
A MINHA TRIBO CATITA	pág. 37
PASSO A PASSO, EU FAÇO O MEU CAMINHO	pág. 45
O QUE ERRAR ME PODE ENSINAR	pág. 53
CUIDAR DE MIM	pág. 61
CONFIAR NA MINHA VOZ INTERIOR	pág. 69
A MINHA SUPERAUTOESTIMA	pág. 77

Introdução

A autoestima é o nosso sistema interno de adaptação e evolução. Ajuda-nos a enfrentar desafios, obstáculos, surpresas, opiniões e desilusões. Também nos ajuda a saborear as conquistas e a aprender com os fracassos. Dá-nos força para levar os nossos sonhos para a frente, inspira-nos a crescer com integridade e resiliência. É um gostar de nós que abraça a vida e abre o nosso caminho.

Muitas vezes, quando tentamos ajudar os nossos filhos a aumentar a sua autoestima, usamos estratégias focadas na autoconfiança. Existe uma grande confusão entre as duas. O truque é tirar o prefixo «auto», para tudo ficar mais claro. Ou seja, fica com «confiança» e «estima». A confiança reflete a minha capacidade de fazer bem alguma coisa (domínio do FAZER). A estima reflete o sentimento que tenho pela pessoa que sou (domínio do SER).

A criança pode ter uma superautoconfiança em andar de bicicleta, mas ter uma baixa autoestima que faz com que, por exemplo, se cair em frente aos amigos, queira desistir de andar de bicicleta.

A autoconfiança é trabalhada treinando as capacidades e habilidades, fazendo mais. Quanto melhor se conseguir fazer algo, mais autoconfiança se ganha em determinada área.

A autoestima saudável surge como um processo interior à medida que tomamos as rédeas da nossa vida. É estimulada como uma alquimia interna que surge quando várias áreas nossas são trabalhadas, integradas, reconhecidas.

Este livro vai ajudar o seu filho a desenvolver essas áreas através das divertidas atividades que estão à vossa espera em cada capítulo.

Vamos trabalhar o autoconhecimento, a regulação e aceitação emocional. O reconhecimento, a gratidão, a empatia e o sentimento de pertença. A autonomia, a independência e a responsabilidade. Vamos fortalecer um *growth mindset* e apurar a resiliência. Promover o autocuidado e os limites pessoais. No final, vamos aprender a confiar e a ter uma narrativa interna positiva. Bem catita, não é?

Bibliografia

- EKMAN, Paul, *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*, Times Books, 2003
ALEXANDER, Jessica Joelle; SANDAHL, Iben Dissing, *Pais à maneira dinamarquesa*, Penguin Random House, 2016
ROSENBERG, Marshall B., *Nonviolent Communication: A Language of Life*, PuddleDancer Press, 2015
FILLIOZAT, Isabelle, *Understanding children's emotions: Heart to heart parenting - raising your child's EQ*, Lulu.com, 2013
TSABARY, Shefali, *Pais conscientes, Educar para Crescer*, Editora Pergaminho, 2015
JUUL, Jesper, *Your competent child: Toward a new paradigm in parenting and education*, Edição revista de Balboa Press, 2011
SIEGEL, Daniel J. MD., *The whole-brain child*, Delacorte Press, Random House Publishing Group, 2011
WILLIAMS, Mark Prof. Dr., PENMAN, Danny Dr., *Mindfulness: Atenção Plena*, Lua de Papel, 2015
DWECK, C. S., *Mindset: The New Psychology of Success*, Ballantine Books, 2007

Como usar este livro

Este livro pode ser utilizado de 4 formas diferentes. Seja qual for a escolhida, faça algumas fotografias enquanto faz os exercícios porque vai precisar delas!

Conversem, coloquem várias hipóteses e cheguem juntos à vossa forma de usar este livro: a forma que vos motiva a fazer todos os exercícios e a ter uma experiência fantástica!

Modo certinho

Em que percorre o livro capítulo a capítulo, exercício a exercício, página a página. Organizado, eficiente e sempre a direito.

Modo salta-pocinhas

Em que salta de capítulo em capítulo. Como cada capítulo aborda diferentes áreas a trabalhar para criar uma autoestima saudável, pode escolher um exercício de cada capítulo. Acabado esse exercício, salta para o primeiro exercício do capítulo seguinte. É importante que repita os exercícios identificados com «a repetir», para que consiga obter o resultado pretendido.

Modo surpresa

Feche os olhos. Abra o livro numa página à sorte e... exercício surpresa! Se seguir esta opção, vá assinalando os exercícios feitos para percorrer todos. Mais uma vez, os exercícios que requerem continuidade devem ser mantidos pelos dias sucessivos recomendados.

Modo catita

Escolham juntos os exercícios que querem fazer, trabalhando as diferentes áreas da vossa superautoestima. Até podem fazer uma mistura das outras três opções.

Agradecimento

Os exercícios da página 63 foram idealizados por Ana Andrade, Personal Trainer, a quem deixo um agradecimento especial.







QUEM SOU EU?

SABES QUANDO UMA CRIANÇA NOVA CHEGA E FICAMOS CHEIOS DE CURIOSIDADE EM SABER MAIS SOBRE ELA?

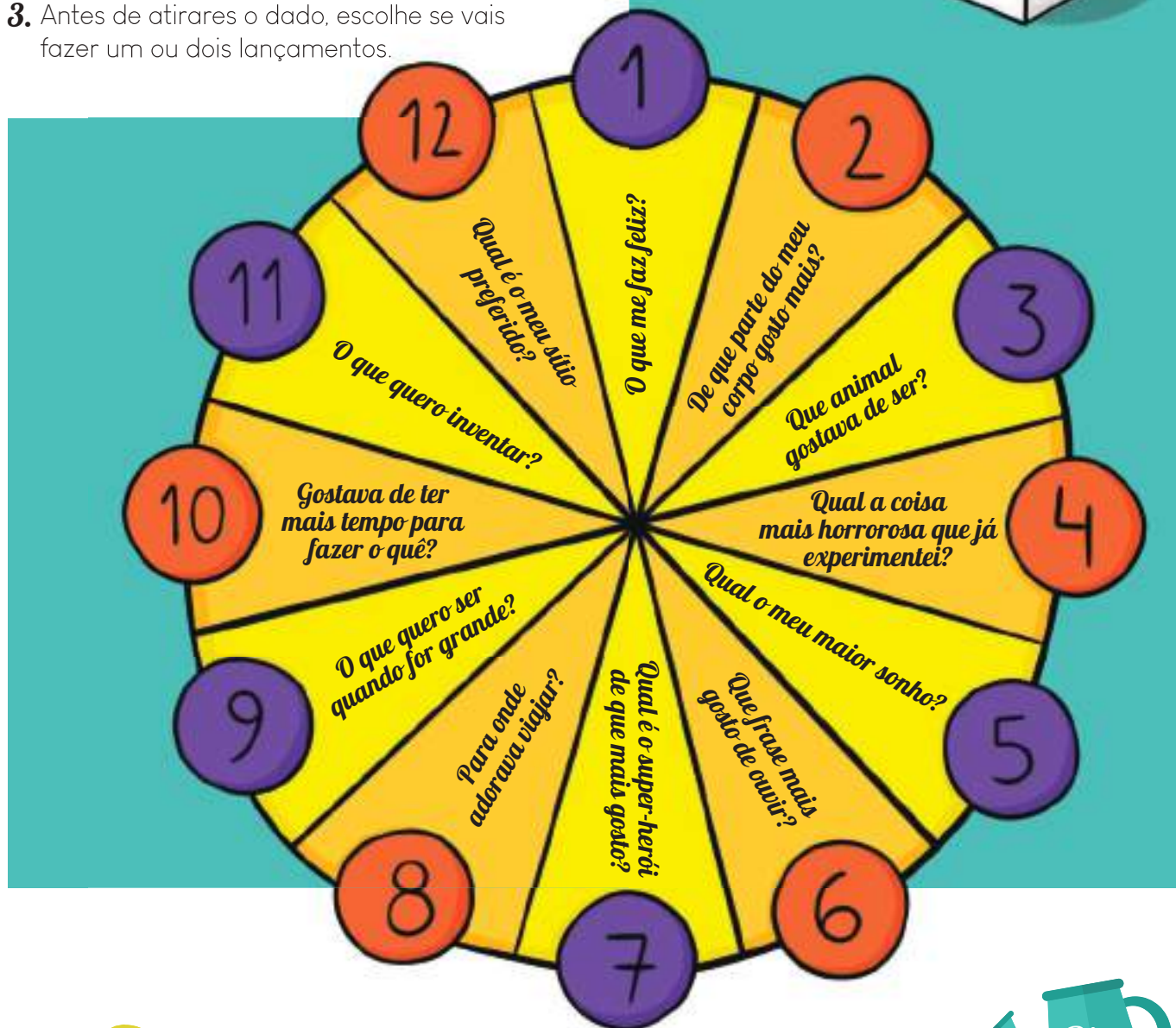
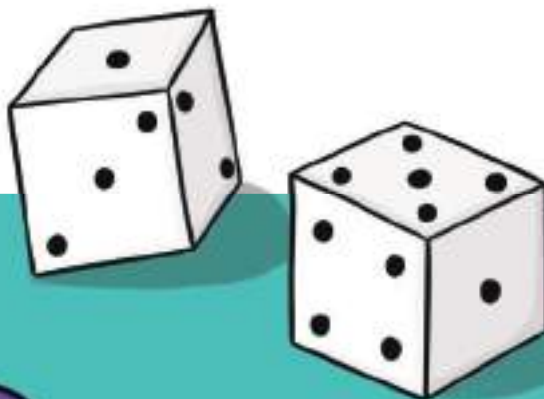
Disparamos pergunta atrás de pergunta. Queremos saber do que mais gosta! O que lhe faz torcer o nariz e o que a põe a fugir a sete pés! Perguntamos-lhe pelos sonhos, por comidas deliciosas e heróis preferidos. Também queremos saber quais são os seus talentos escondidos, e os truques que ainda anda a treinar.

Mas sabes quem eu quero muuuuito conhecer melhor? TU!

Vais precisar de:

Recorta o dado da badana da capa deste livro e monta-o.

1. Atira o dado, uma ou duas vezes, e responde à pergunta correspondente.
2. Passa a vez após cada resposta dada.
3. Antes de atirares o dado, escolhe se vais fazer um ou dois lançamentos.

**Pais**

Dê tempo para a criança responder. Mostre curiosidade em ouvir a resposta, e faça perguntas extra para descobrir mais sobre o assunto.

Dica catita

Inspire a criança a fazer-lhe perguntas. Vai ajudá-la a trabalhar a conversação, a interação e a confiança na sua capacidade de manter uma conversa interessante.

1. Todos temos talentos grandes, e todos temos talentos míni que precisam de treino. Pensa em todos os talentos que tens escondidos na cartola.



2. Na cartola «Os meus truques» escreve aquilo que fazes bem, aquilo que consegues fazer com uma perna às costas.

3. Na cartola mágica «Truques a treinar» escreve tudo o que ainda precisas de treinar mais um bocadinho.

Peça-lhe ideias e sugestões para trabalhar os seus pontos mais frágeis. «O que podes fazer para trabalhar isso?»; «Como vais fazer para conseguires...?»; «Quando vais começar?»; «Como te posso ajudar?»

Pais



Sempre que a criança encontrar um desafio, ajude-a a questionar-se sobre como o pode resolver. Aos poucos, vai integrar que estamos sempre a evoluir e que um obstáculo é simplesmente algo que nos ajuda a adquirir mais ferramentas.

Vais precisar de:

Dois lápis de cor vermelhos ou laranjas.

1. Por baixo das figuras ao lado, escreve o teu nome, e da outra, o nome da pessoa que vai fazer o exercício contigo. Tu ficas com a imagem que tem o nome dela, a outra pessoa fica com a que tem o teu nome.
2. Alternadamente, vão dizendo que partes do corpo do outro mais gostam e porquê. Exemplo: «Adoro o teu dedo do pé grande, parece uma nave espacial» e fazes um desenho de um coração no dedo do pé.
3. Percorram as várias partes do corpo até este ficar preenchido de corações.
4. Ao terminar digam em voz alta: «Adoro-te da ponta dos dedos dos pés à ponta dos cabelos.»

Pais

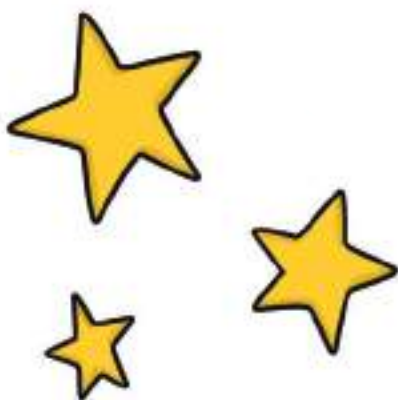
Conhecer o nosso corpo e aceitá-lo é muito importante para o desenvolvimento de uma autoimagem saudável. Este exercício permite uma aceitação positiva das diferentes partes do corpo.

**Dica catita**

Preste atenção à forma como vê o seu corpo e como fala dele. «Estou gord@», «Estou velh@», «Estou fei@» são expressões que fazem parte da forma como fala de si? A criança aprende a relacionar-se com o seu corpo através de exemplos, por isso mude o seu discurso para que ela mude também.



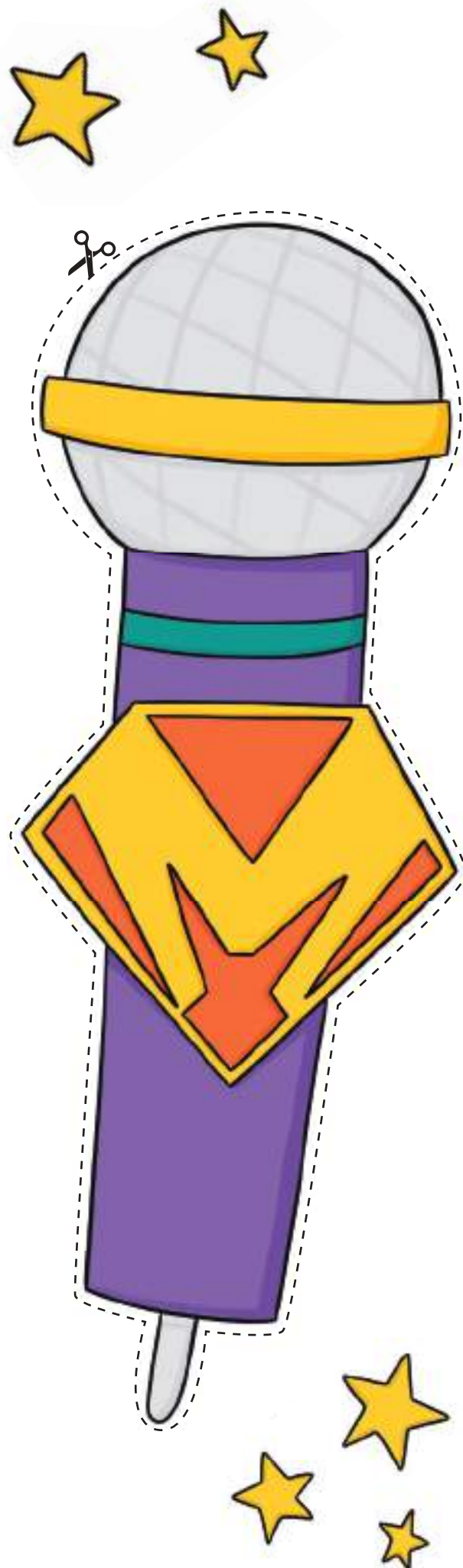
1. Recorta o microfone ao lado e cola-o numa colher de pau.
2. Imagina que estás num programa de televisão de entrevistas. Primeiro, o adulto pega no microfone e entrevista-te, fazendo várias perguntas para te conhecer melhor. «O que te faz feliz?», «O que gostavas de aprender a fazer?», «O que gostavas que fosse diferente?», «Se pudesses inventar alguma coisa para ajudar o mundo, o que seria?», «Quando estás triste, o que fazes?», «Qual foi o obstáculo mais difícil que conseguiste ultrapassar?», por exemplo.
3. Após a entrevista, trocam de papéis e és tu o entrevistador! Agora toca a fazer perguntas!

**Pais**

Ao fazer perguntas à criança, demonstre interesse em conhecer a pessoa que ela é. Isso vai ajudá-la a conhecer-se melhor e a desenvolver as capacidades para perguntar e para escutar ativamente.



Use o «microfone» em discussões e trocas de pontos de vista. Só pode falar quem tem o microfone na mão. Após um falar, passa o «microfone» ao outro e não o interrompa.



Descobre o superpoder que tens dentro de ti!

Já te aconteceu querereres mostrar muuuuito que sabes fazer uma coisa, mas depois não corre bem e já não queres fazer mais? Ficas com vergonha ou com raiva e só te apetece fugir? Não te preocupes, isso é normal. O importante é saberes lidar com essas emoções, perceberes como podes «dar a volta», e sentires que podes tentar de novo sem medos, nem vergonhas. Neste livro, vais encontrar muitas atividades divertidas que te vão ajudar em todos os desafios com que te deparares. Bem catital!



Vamos a isto?

Oferta
de peão e peças
para recortar
e montar!

*Nota para pais
e educadores*

As atividades deste livro têm como objetivo ajudar a criança a fortalecer a autoestima e a autoconfiança. O trabalho em conjunto é essencial para esse processo. Página a página, vai encontrar dicas fundamentais para tornar cada atividade um jogo divertido, mas ao mesmo tempo construtivo. No fim, a criança irá adquirir as ferramentas necessárias para trabalhar as suas emoções e ganhar resiliência e autonomia.



booksmile
livros que saltam à vista
2020 editora

5+

ISBN 978-989-701-817-7



9 789897 079177

Conhecimento e Atividades