

ATIVIDADES TERAPÊUTICAS

APRENDA COM INCONSCIO






BEM-VINDO À FLORESTA INTERIOR!

Este material foi criado para ajudar a despertar nas crianças a curiosidade sobre o que acontece dentro delas.

Com base no universo de Inconscio, o Lagarto Explorador, cada atividade aqui é uma forma de brincar e aprender sobre a mente, as emoções e o corpo.

Queila Romeiro





OLÁ!
SOU O **INCONSCIO**,
UM LAGARTO CURIOSO
QUE REPRESENTA O QUE
ACONTECE DENTRO DE
VOCÊ.



"Ei, amiguinho(a)...

Às vezes o coração fica
apertado, né?

Quer me mostrar o que
aconteceu?"

Desenhe aqui:

A large, empty rectangular box with a black border, intended for a child to draw their feelings or story.

“Quer me mostrar o tamanho do que você sentiu dentro do coração?”



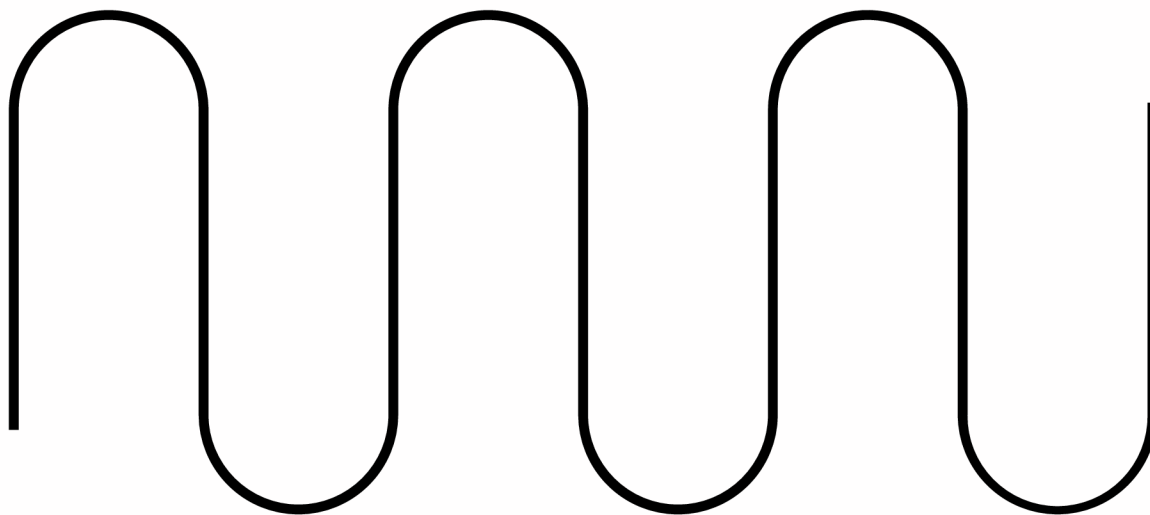
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>



"Às vezes, você pode sentir
medo ou o coração bater
mais rápido..."

Quero te ensinar um
segredinho para acalmar o
seu coração."

Siga a linha com o dedinho e respire fundo e bem devagar.

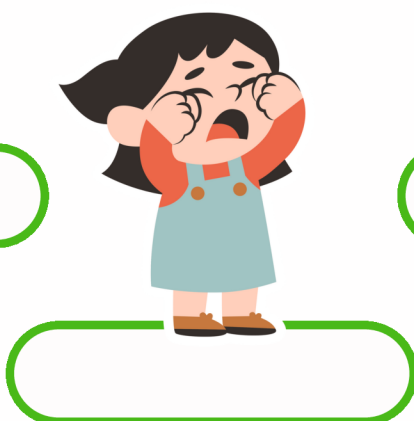
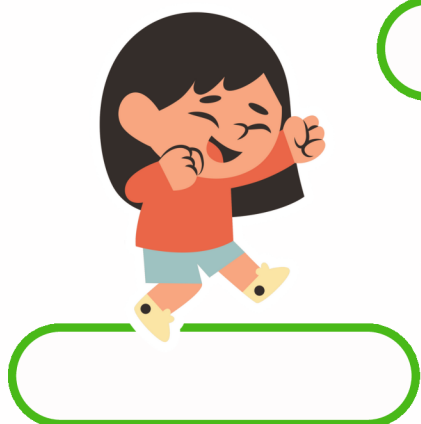
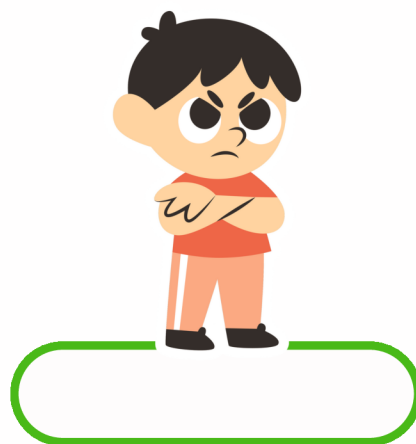
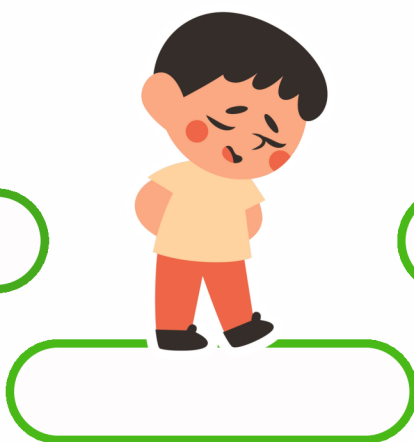
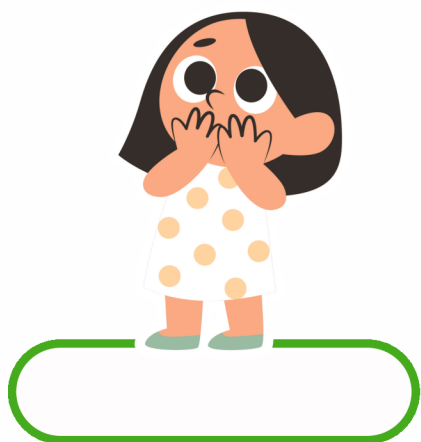


Repita quantas vezes precisar.



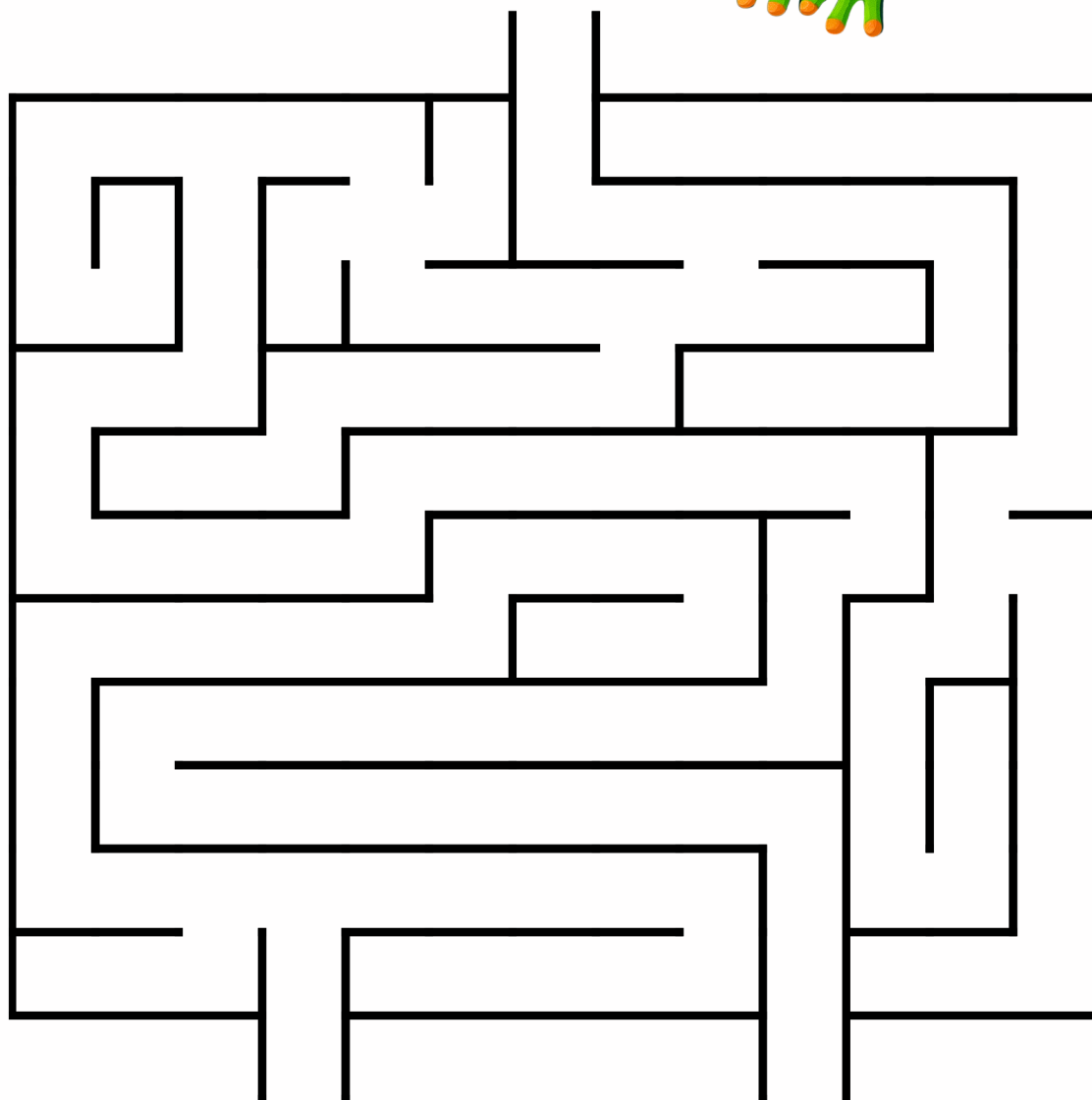
"Amiguinho(a),
Escreva aqui as emoções
que você está sentindo."

MEDO VERGONHA RAIVA TRISTEZA NOJO ALEGRIA



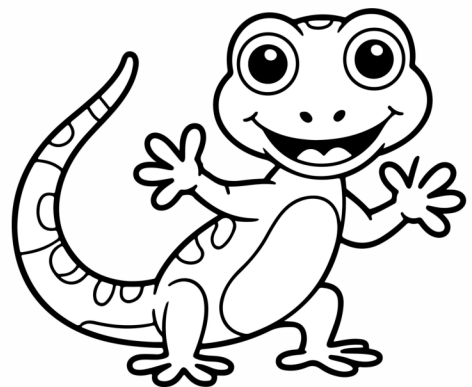
"Ai... acho que me perdi!
E estou com um pouquinho de
medo...

Será que você pode me ajudar
a encontrar a saída?"



AGORA É SUA VEZ DE CRIAR O REFÚGIO DO INCONSCIO!

DESENHE UM LUGAR ONDE ELE SE SENTE CALMO E PROTEGIDO,
ASSIM COMO VOCÊ TAMBÉM PODE SE SENTIR.



QUANDO CRIAMOS UM ESPAÇO SEGURO DENTRO DE NÓS,
PODEMOS FLORESCER.