

Olá, hoje a nossa atividade é sobre a **CORAJEM!**




Assista ao vídeo: EU VOU TENTAR - Jacarelvís e Amigos

Você lembra que na atividade anterior você aprendeu que é preciso aprender a reconhecer as emoções para buscar fazer escolhas positivas, que fazem nós mesmos e os outros se sentirem melhor. Agora você vai aprender sobre como ser CORAJOSO!

Quando estamos com medo, podemos escolher fugir, para evitar tentar algo novo, olhar para baixo e não falar com as pessoas e nos esconder, ou podemos escolher TENTAR, aos pouquinhos, fazer algo, pedir que um professor ou um adulto te ajude a tentar e ver alguém fazendo o que está tentando fazer. Você pode tentar se acalmar (tomar um copo de água, respirar “como se estivesse cheirando uma flor e assoprando uma vela”, e usar pensamentos poderosos que te ajudam a ser corajosos.

Lembre-se:

O importante é TENTAR, as vezes podemos pensar que ser corajoso é CONSEGUIR, mas ser corajoso é TENTAR, de passinho em passinho, chegamos lá!

	<b>SELIGA NA DICA</b>
Para crianças	Quando nós estamos em situações novas ou desafiadoras, podemos usar a nossa voz e nosso corpo para ajudar a nos sentir confiantes e corajosos. Alguém consegue pensar como? Falar com uma voz firme, olhando nos olhos, sorrindo frequentemente, e ter boa postura são maneiras de você mostrar aos amigos, familiares e professores que você é amigável e confiante e que está tentando o seu melhor!
Para pais e professores	Pegue seu filho/aluno sendo corajoso- não perca esta oportunidade, toda vez que você pegar ele fazendo algo corajoso, como ao experimentar um alimento saudável que ele não comia. Ao apresentar uma atividade para a turma, gravar um vídeo.

**Atividade: EXPERIMENTE ALGO NOVO- (UMA FRUTA, GRAVAR UM VIDEO PARA OS AMIGOS SEGUINDO OS PASSOS DE SER CORAJOSO) - Se necessário, peça ajuda dos pais para fazer um Plano Positivo com ideias encorajadoras**

As atividades, ou fragmentos delas, foram extraídas do material do Método Friends.



Denize Aparecida Teixeira -Psicóloga- CRP-08/10667  
Psicóloga da Secretaria de Saúde de Mallet-PR  
Facilitadora do Método Friends