







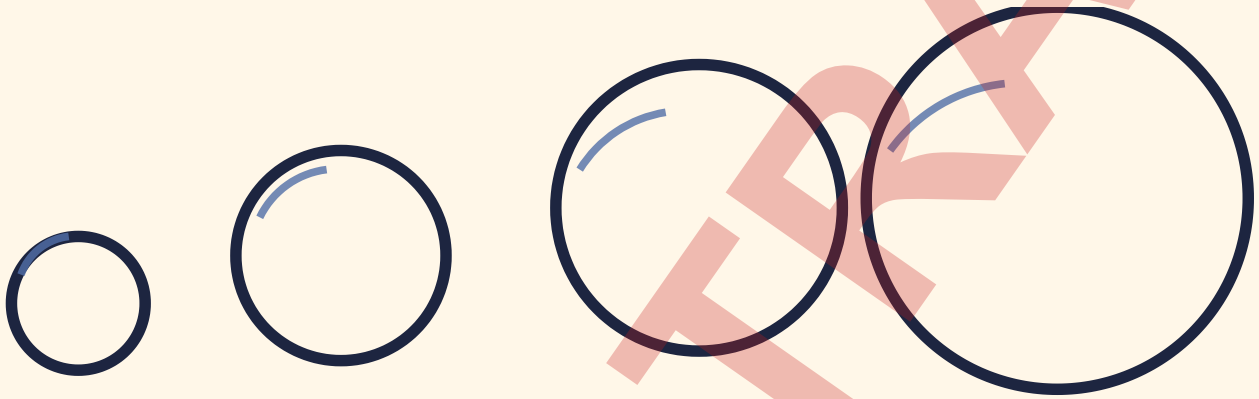

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

ATIVIDADE 3

# Respiração da Bolha

★ Adulto junto

**Vamos brincar de fazer bolhas! Pode ser com sabão ou soprando num canudo dentro de um copo com água. Puxe o ar sem encher demais e solte devagar, como quem faz uma bolha.**



**solto devagar** **a bolha cresce**

Brinque quantas vezes quiser, ou nenhuma. Se quiser, marque aqui:

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| puxo sem encher demais · solto devagar ○ | puxo sem encher demais · solto devagar ○ | puxo sem encher demais · solto devagar ○ |

Se ficar esquisito, pare. Você pode olhar em volta ou apertar algo macio.

**PARA O ADULTO**

Brinque junto, como um jogo, sem metas: as 3 marcas são só uma sugestão e a criança pode recusar. Não peça para prender o ar nem para respirar fundo várias vezes seguidas. Pare se a criança sentir tontura, falta de ar, dor ou aumento do desconforto, e ofereça outra opção. Se houver condição respiratória ou cardíaca, siga a orientação do profissional de saúde da criança.

AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

ATIVIDADE 7

# Caixa das Preocupações

★ Adulto junto

**Desenhe ou escreva uma preocupação e guarde na caixa. Vamos conversar sobre ela mais tarde.**

Minha preocupação

**Vamos abrir a caixa:** _____

**PARA O ADULTO**

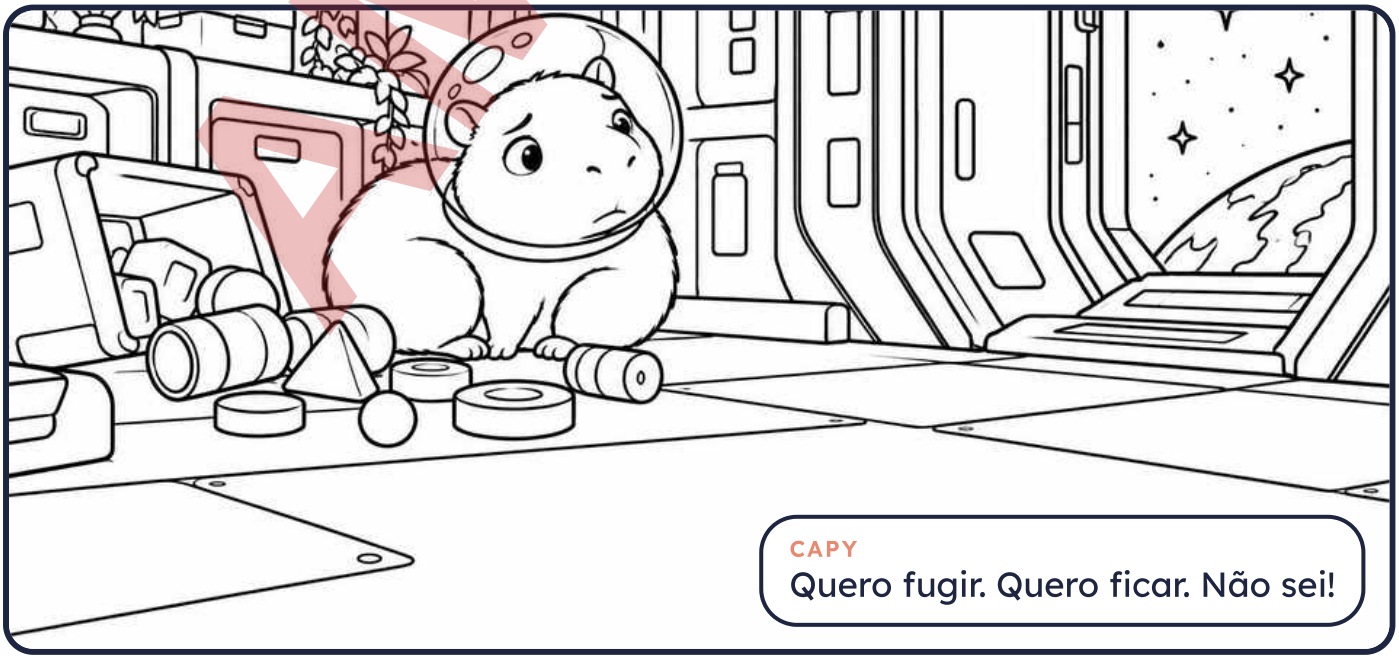
Combine quando a caixa será aberta e cumpra. O que ajuda é o adulto voltar e aguentar ouvir, sem se assustar nem tentar resolver tudo na hora. Nunca use a caixa para silenciar a criança: se uma preocupação for urgente, converse na hora. Um envelope ou caixinha de verdade pode acompanhar a atividade.

AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php

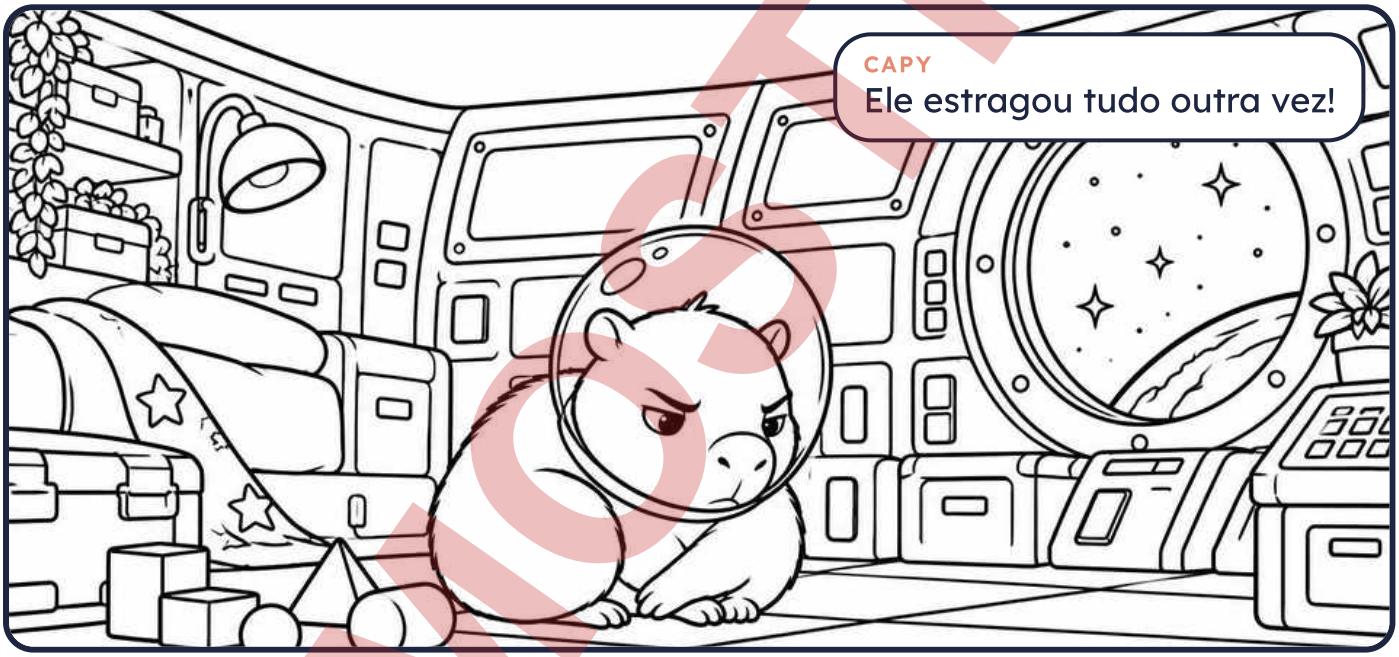

BIP! BIP! BIP!

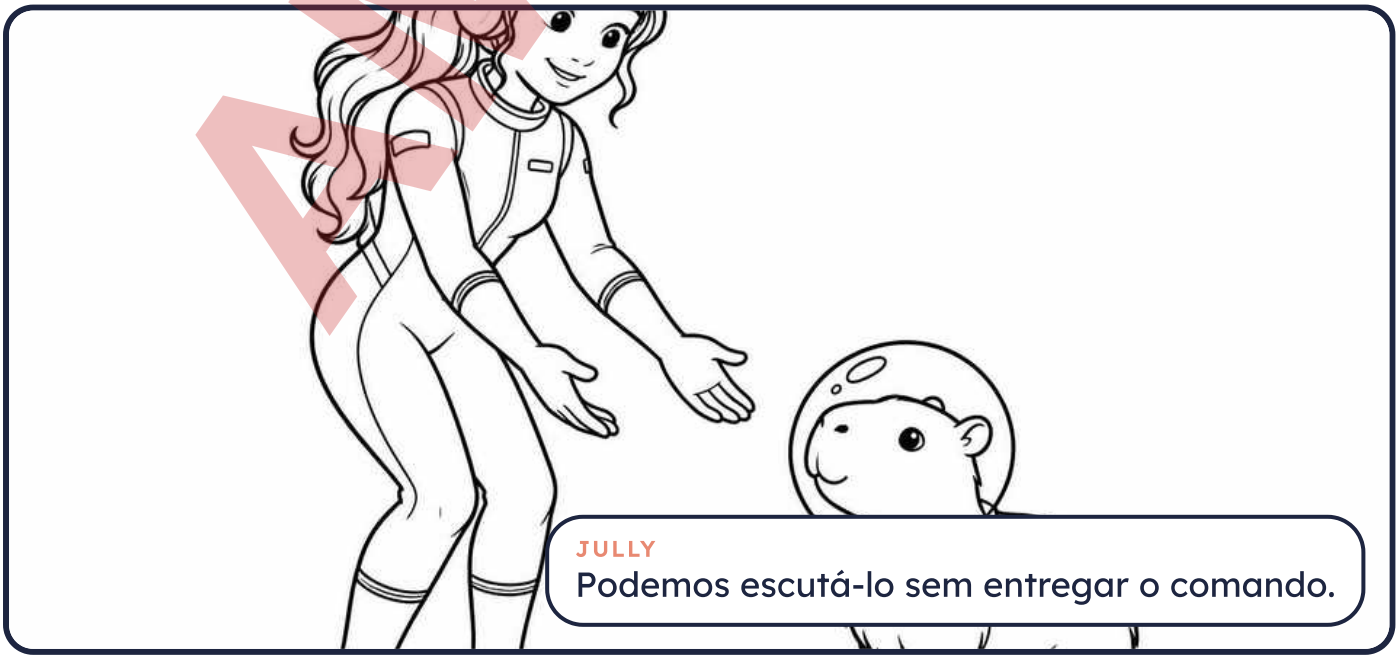

CAPY
Minha cabeça virou uma tempestade!


CAPY
Quero fugir. Quero ficar. Não sei!

AMOSTRA


JULLY
Seu alarme parece muito alto.


CAPY
Ele estragou tudo outra vez!


JULLY
Podemos escutá-lo sem entregar o comando.

AMOSTRA


CAPY
A nave vai quebrar. Tenho certeza!


JULLY
O que você vê aqui? E o que sua mente está imaginando?

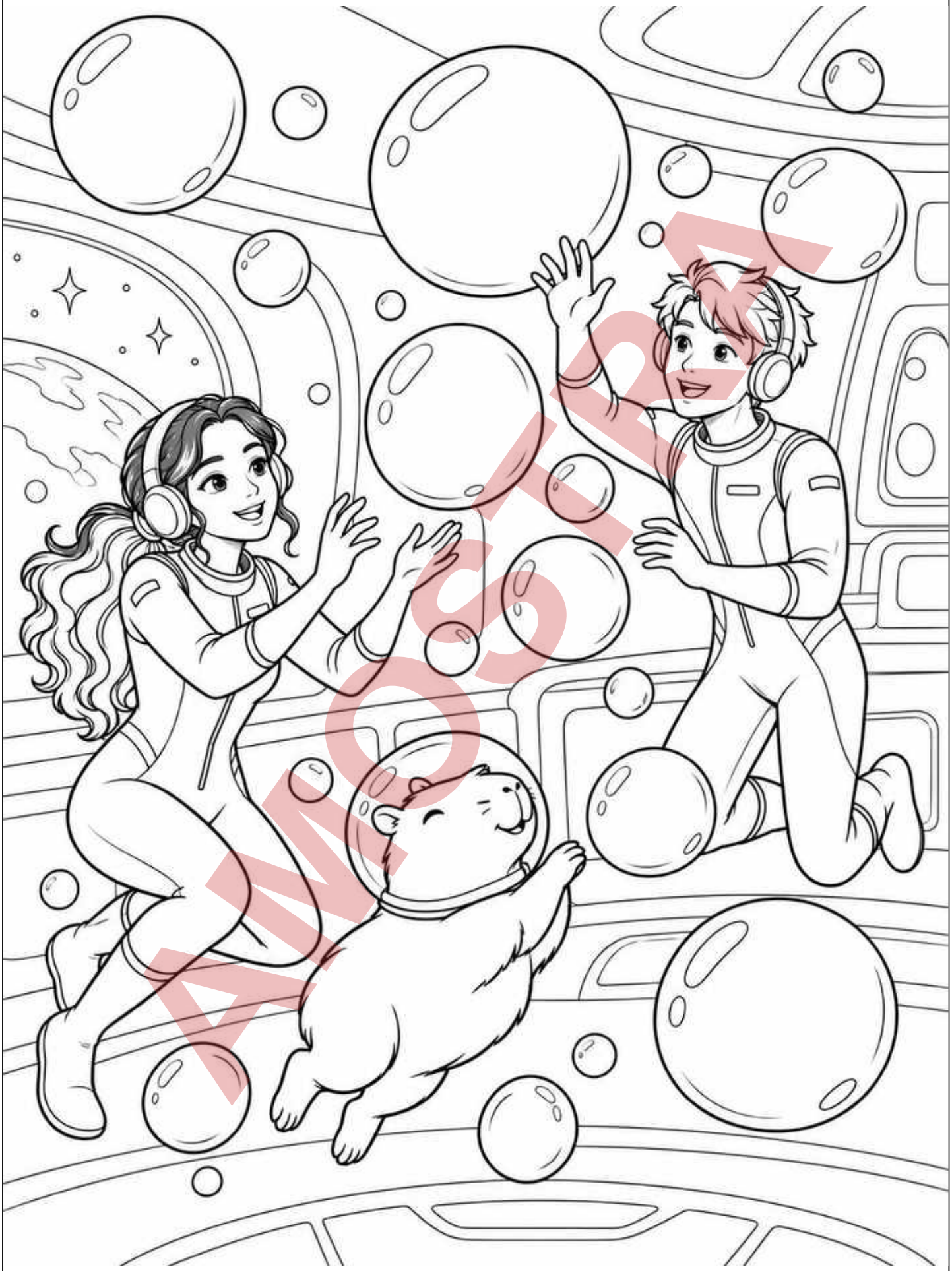

CAPY
Pode ser só uma história da minha mente... mas ainda estou com medo.
JULLY
Os dois podem existir.

AMOSTRA



AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php



AMOSTRA



AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php



AMOSTRA

AMOSTRA GRATUITA · 10 páginas do livro · institutorspsi.com.br/livros.php