

Desafio do Elogio

Rayanne Gonçalves Pereira Souza

Maio de 2025

Apresentação da Cartilha

O 'Desafio do Elogio' é uma proposta criada por Rayanne Gonçalves Pereira Souza durante seu estágio supervisionado em Psicologia Escolar. A proposta surgiu como uma forma leve e acessível de promover vínculos afetivos entre pais e filhos, a partir de pequenos desafios de escuta, carinho e reconhecimento.

Como Funciona

O jogo funciona como um sorteador digital de desafios afetivos. Cada clique gera uma nova proposta, pensada para o cotidiano, e que pode ser realizada em poucos minutos. A ideia é promover momentos de conexão, sem exigir grandes recursos ou tempo.

Objetivo da Proposta

Promover o fortalecimento do vínculo familiar por meio da escuta ativa e do reconhecimento emocional. Estimular a convivência afetiva e a valorização de gestos simples como forma de cuidado com a saúde emocional das crianças.

Frases dos Desafios do Jogo

1. Lembre seu filho(a) de uma conquista dele(a) que te deixou orgulhoso(a).
2. Pergunte: "Qual a coisa mais legal que você viveu na escola essa semana?"
3. Peça que seu filho(a) diga uma qualidade sua, e retribua com uma dele(a).
4. Façam um "aperto de mão especial" só de vocês dois.
5. Façam um elogio usando uma palavra inventada.
6. Escrevam um bilhete um para o outro com uma frase de carinho.
7. Cada um escreve em um papel algo que gostaria de fazer com o outro.
8. Escrevam juntos um elogio para alguém da escola.
9. Troquem desenhos que representem o dia de vocês.
10. Cada um fala uma coisa que o outro faz bem.
11. Relembrem uma situação em que vocês superaram algo juntos.
12. Façam um elogio usando apenas gestos.
13. Contem um segredo que só vocês dois vão saber.
14. Montem um "emoji personalizado" um do outro em desenho.
15. Façam um elogio em forma de rima.
16. Digam algo que admiram no esforço do outro.
17. Façam uma lista com três palavras que definem a relação de vocês.
18. Conversem sobre como foi a semana na escola.
19. Digam algo que vocês gostam de fazer juntos.
20. Inventem um superpoder um para o outro.

21. Escolham um apelido carinhoso para usar só entre vocês.
22. Relembrem uma brincadeira da infância.
23. Façam uma lista com coisas simples que deixam vocês felizes.
24. Escrevam uma meta de cuidado para essa semana.
25. Conversem sobre o que significa "fazer o seu melhor".
26. Façam um elogio em voz bem baixinha.
27. Façam um elogio imitando um personagem.
28. Digam uma qualidade que o outro tem e que vocês gostariam de ter também.
29. Escolham uma palavra que represente o vínculo de vocês.
30. Façam juntos um desenho que represente "acolhimento".
31. Pensem em uma situação difícil que passaram juntos e como superaram.
32. Criem um "mantra da família" (ex: "aqui a gente se ajuda").
33. Compartilhem uma lembrança boa que envolve escola.
34. Diga ao seu filho(a): "Hoje você me ensinou algo e foi isso..."
35. Façam um elogio usando a letra inicial do nome do outro.
36. Escrevam três frases de incentivo para colar em casa.
37. Façam uma roda rápida: um fala algo bom, o outro responde com outro elogio.
38. Cada um escreve uma palavra que representa como se sente hoje.

Direitos Autorais

Esta obra está protegida por direito autoral, conforme a legislação brasileira vigente.

O conteúdo aqui apresentado é de autoria de Rayanne Gonçalves Pereira Souza e foi criado com fins educativos, podendo ser utilizado em contextos familiares, escolares ou clínicos.

É proibida a reprodução comercial, total ou parcial, sem autorização prévia da autora.