
Materiais Didáticos e Folhas de Exercícios

Extraídos de *Ansiedade*, de Paul Stallard,
publicado pela Artmed

Os materiais incluídos neste capítulo apresentam exemplos de informações e folhas de exercícios de aprendizagem que podem ser usados com crianças, jovens e seus pais. Esses materiais podem ser baixados em cores no *site*: www.artmed.com.br.

Os materiais deste capítulo são fornecidos como exemplos, e o clínico é encorajado a desenvolver os seus próprios recursos. Podem ser desenvolvidas diferentes versões de folhas de exercícios, adaptadas aos interesses e nível de desenvolvimento da criança. Materiais personalizados podem ser preparados com relativa rapidez e têm condições de servir para aumentar o interesse, envolvimento e comprometimento da criança com a terapia cognitivo-comportamental. A adaptação do material para refletir os interesses da criança também sinaliza a importância desta no processo terapêutico e enfatiza que o clínico escuta, responde aos seus interesses e ouve o que ela diz.

Folhas de exercícios divertidas podem ser produzidas com mínimas habilidades de computador. Para uso pessoal, imagens atraentes podem ser baixadas gratuitamente de muitos programas de computador e *sites*. Os balões de pensamentos são relativamente simples de se criar, sendo as folhas de exercícios realçadas pelo uso de cores e diferentes tipos e tamanhos de fontes. Com o tempo, o clínico irá desenvolver uma biblioteca de materiais que poderão ser prontamente modificados e adaptados para uso futuro.

Folhas de exercícios que envolvem imagens e cores são particularmente atraentes para as crianças pequenas. É importante, no entanto, que elas estejam adequadas ao nível certo de desenvolvimento e sirvam ao propósito de facilitar, e não de prejudicar o processo terapêutico. Esse aspecto é particularmente importante com adolescentes, que podem ficar menos interessados em tais materiais ou podem achá-los padronizados ou infantis. Isso precisa ser identificado durante o processo de avaliação e os materiais que forem usados para complementar ou reforçar a intervenção devem ser modificados adequadamente.

MATERIAL PSICOEDUCACIONAL

No Capítulo 6, destacamos que uma das primeiras tarefas da terapia cognitivo-comportamental (TCC) é educar a criança e seus pais para o modelo cognitivo da ansiedade. Essa compreensão proporciona uma justificativa para a TCC, facilita o processo de engajamento e pode aumentar a motivação para embarcar no processo ativo de mudança. ***Aprendendo a Vencer a Ansiedade*** é um folheto que apresenta a ansiedade e alguns sintomas fisiológicos comuns aos pais. É destacada a conexão entre os sentimentos ansiosos e pensamentos de preocupação e são enfatizadas as consequências comportamentais, em termos de esquivas. Isso proporciona uma justificativa para a TCC, ao enfatizar os objetivos da identificação e do questionamento de pensamentos que aumentam a ansiedade e oferecer a aprendizagem de formas úteis de pensar e enfrentar as dificuldades. Por fim, são apresentadas algumas ideias simples sobre como os pais podem apoiar (da sigla em inglês: SUPPORT) seu filho durante a TCC. Isso implica que os pais mostrem (*show*) ao seu filho como ter *sucesso*, servindo como modelos para o comportamento de enfrentamento e coragem (S); adotem uma abordagem de *entendimento* (*understand*), em que os problemas do filho sejam reconhecidos e aceitos (U); sejam *pacientes* (*patient*) e entendam que a mudança é gradual e leva tempo (P); *estimulem* (*prompt*) e encorajem o filho a usar suas habilidades recém-adquiridas (P); *observem* (*observe*) o filho para chamar a atenção para os seus pontos fortes e sucessos (O); *recompensem* (*reward*) e elogiem as tentativas de enfrentamento (R); e estejam disponíveis para *conversar* (*talk*) com, e apoiar, seu filho (T).

O segundo folheto de ***Aprendendo a Vencer a Ansiedade*** é para crianças e jovens. Ele apresenta um entendimento simples da ansiedade e como as preocupações e sentimentos ansiosos podem, às vezes, tomar conta e impedir que a criança faça coisas que ela na verdade gostaria de fazer. É enfatizada a necessidade de contra-atacar e aprender a vencer a ansiedade, e a criança é apresentada aos objetivos principais da TCC. Por fim, é observada a natureza colaborativa e ativa da TCC e destacada a importância de se aprender através da ação e experimentação.

RECONHECIMENTO E MANEJO DAS EMOÇÕES

Depois da psicoeducação e do desenvolvimento de uma formulação da TCC, a intervenção é focalizada no domínio emocional (veja Capítulo 8). A ***Resposta de “Luta ou Fuga”*** apresenta um resumo das mudanças fisiológicas que ocorrem durante a reação de estresse. São identificadas inúmeras alterações corporais importantes e sintomas, e o seu propósito na preparação do corpo para fugir de um perigo potencial ou lutar. A folha de exercícios oferece a oportunidade de a criança começar a pensar a respeito dos seus “dinossauros”, isto é, as coisas que a preocupam e a deixam estressada. O entendimento da reação de estresse é particularmente importante para as crianças que são sensíveis aos seus sinais de ansiedade ou que os estão percebendo como sinais de uma doença séria.

Materiais e folhas de exercícios extraídos de *Ansiedade*, de Paul Stallard, publicado pela Artmed.

Meus Sinais Corporais de Ansiedade se baseia em materiais introdutórios psicoeducacionais centrados na criança, identificando quais dos seus sinais de ansiedade são os mais intensos e mais evidentes. O aumento da consciência sobre os sinais de ansiedade pode alertar a criança para a necessidade de intervir precocemente e tomar a atitude adequada para manejar e reduzir seus sentimentos ansiosos. Igualmente, a folha de exercícios ***Coisas Que Me Deixam Ansioso*** oferece uma forma de ajudar a criança a identificar as situações ou eventos que a deixam ansiosa. São deixados espaços em branco na folha de exercícios para incluir eventos ou situações que sejam particularmente relevantes para a criança. Por fim, ***Meu Diário “Quente”*** apresenta uma folha de registros sucintos dos momentos em que a criança nota sentimentos intensos de ansiedade. Depois que é observado um sentimento, a criança é instruída a anotar o dia e hora em que ele ocorreu, o que estava acontecendo no momento, como ela se sentiu em termos de intensidade da ansiedade, particularmente sinais intensos de ansiedade, e os pensamentos que estavam passando pela sua mente.

As folhas de exercícios restantes são planejadas para ajudar a desenvolver uma série de métodos para manejar sentimentos ansiosos. ***Minhas Atividades Físicas*** tem como objetivo identificar atividades físicas agradáveis potenciais que possam ser utilizadas para se contrapor aos sentimentos ansiosos nos momentos em que a criança estiver se sentindo particularmente estressada. O ***Diário da Respiração Controlada*** oferece instruções sobre como recuperar o controle da respiração quando se sentir ansiosa ou em pânico. A técnica é rápida, fácil de ser empregada e pode ser usada em muitas situações. ***Meu Lugar Especial para Relaxar*** fornece instruções para o relaxamento imaginário. A criança é encorajada a desenvolver uma imagem detalhada de um lugar especial, real ou imaginário, que ela ache relaxante. Essa imagem deve ser detalhada, multissensorial, na medida em que é solicitado que ela preste atenção às diferentes características da sua imagem, incluindo cores, sons e aromas. O desenvolvimento da imagem pode ser realçado, pedindo-se à criança para que faça um desenho do seu lugar especial. Depois de desenvolvida a imagem, a criança é encorajada a visualizar o seu lugar especial sempre que se sentir estressada e a praticar o uso dessa imagem para relaxar no fim do dia, quando estiver na cama. A folha de exercícios final dessa seção, ***Caixa de Ferramentas dos Meus Sentimentos***, apresenta um resumo dos diferentes métodos que a criança achou úteis no manejo da sua ansiedade. A criança é incentivada a não se apoiar em um único método, mas a desenvolver várias técnicas diferentes.

APRIMORAMENTO COGNITIVO

Esses materiais acompanham o Capítulo 9 e fornecem exemplos de folhas de exercícios que podem ser usadas para ajudar a identificar pensamentos ansiosos. Em ***Meus Pensamentos Preocupantes***, a criança é solicitada a escrever ou desenhar uma situação que a preocupa no quadro da parte inferior da página. A seguir, é pedido a ela para que pense sobre a situação e escreva nos balões de pensamentos alguns

Materiais e folhas de exercícios extraídos de Ansiedade, de Paul Stallard, publicado pela Artmed.

dos pensamentos que passam pela sua mente. Igualmente, ***Pensamentos Acrobáticos*** fornece uma metáfora simples que enfatiza o modo como os pensamentos de preocupação ficam rodando na nossa cabeça. Essa folha de exercícios pode ser usada de uma forma exploratória, pedindo-se à criança que preencha os balões de pensamentos, anotando os pensamentos que frequentemente ficam rodando na sua mente. ***Armadilhas do Pensamento*** oferece informações a respeito de algumas das armadilhas do pensamento mais comuns. Elas incluem a abstração seletiva (óculos negativos), desvalorização dos aspectos positivos (o positivo não conta), supergeneralização (aumentando as coisas), previsão de fracasso (Leitores de Mentes e Videntes) e catastrofização (pensar em desastres). As folhas de exercícios ***O Gato Legal e Como Eles Se Sentiram?*** exploram diferentes formas de pensar a respeito da mesma situação ou acontecimento. Elas podem ser usadas para enfatizar que algumas formas de pensar são úteis e resultam em sentimentos agradáveis, enquanto outras são inúteis e resultam em sentimentos desagradáveis.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Essas folhas de exercícios se referem ao domínio comportamental, o qual foi discutido no Capítulo 10. ***Soluções Possíveis*** oferece uma forma de ajudar a criança a listar uma variedade de opções para lidar com um problema. Não é feito nenhum julgamento, uma vez que a tarefa nesse estágio é gerar o maior número possível de ideias. A avaliação dessas possibilidades é realizada em ***Qual Solução Eu Devo Escolher?***. Depois de listar seu desafio ou problema e as soluções que foram geradas para ele, pede-se para que a criança identifique as consequências positivas e negativas de cada opção. Com base nessa avaliação, a criança é então ajudada a tomar uma decisão quanto à melhor opção. ***Meu Experimento*** apresenta um formato estruturado para o planejamento e realização dos experimentos comportamentais. O primeiro passo requer a identificação do pensamento preocupante que deverá ser testado. No segundo passo, a criança é ajudada a identificar um experimento que poderia realizar para testar esse pensamento. O terceiro passo envolve a especificação a respeito de como o experimento será avaliado, ou seja, o que será medido. Combinar o dia e a hora do experimento e quem estará junto para apoiar a criança é o quarto estágio. A seguir, pede-se que a criança faça a sua previsão, isto é, o que ela acha que acontecerá e, no sexto passo, depois do experimento, especificar o que na verdade aconteceu. O passo final envolve a reflexão sobre o experimento e a identificação do que a criança aprendeu e como isso pode ter desafiado ou alterado seu pensamento. Por sua vez, ***Registro das Minhas Realizações*** proporciona uma forma de se contrapor à tendência a desvalorizar ou negar as coisas positivas que acontecem. Pede-se para que a criança faça uma lista dos medos, preocupações e desafios que ela enfrentou, venceu e manejou. Essa lista pode ser revisada periodicamente e possibilita um registro contínuo do progresso. Por fim, ***Minha Escada para o Sucesso*** oferece um modo de dividir os desafios em passos menores. Isso aumenta a probabilidade de que cada passo seja possível de ser atingido e que a criança seja bem-sucedida.

Materiais e folhas de exercícios extraídos de *Ansiedade*, de Paul Stallard, publicado pela Artmed.

Aprendendo a Vencer a Ansiedade



Um guia para os pais sobre a ansiedade e a terapia cognitivo-comportamental

O que é ansiedade?

- A ansiedade é uma **EMOÇÃO NORMAL** – ela nos ajuda a lidar com as situações difíceis, desafiadoras ou perigosas.
- A ansiedade é **COMUM** – há vezes em que todos nós nos sentimos preocupados, ansiosos, nervosos ou estressados.
- Mas a ansiedade se torna um **PROBLEMA QUANDO ELA IMPEDE QUE O SEU** filho desfrute da vida normal, afetando sua escola, trabalho, relações familiares, amigos ou vida social.
- É aí que a **ANSIEDADE ASSUME O CONTROLE** e o seu filho perde o controle.

Sentimentos ansiosos

Quando ficamos ansiosos, nosso corpo se prepara para alguma forma de ação física, frequentemente chamada de reação de "**LUTA ou FUGA**". Quando o corpo se prepara, podemos observar uma série de alterações físicas como:

- respiração curta;
- aperto no peito;
- vertigem ou tontura;
- palpitações;
- dor muscular, especialmente dor de cabeça ou no pescoço;
- vontade de ir ao banheiro;
- tremor;
- sudorese;
- boca seca;
- dificuldade para engolir;
- visão borrada;
- "frio na barriga" ou enjoo.

Geralmente, existem razões para alguém sentir ansiedade, tais como:

- enfrentar um exame difícil;
- dizer alguma coisa que pode não ser simpática a alguém;
- ter que ir a algum lugar novo ou fazer alguma coisa a qual tememos.

Depois que passa o evento desagradável, nosso corpo retorna ao normal e geralmente acabamos nos sentindo melhor.

PENSAMENTOS de preocupação

Às vezes, pode não haver uma razão óbvia para nos sentirmos ansiosos. Outra causa de ansiedade é a **FORMA COMO PENSAMOS** sobre as coisas. Podemos pensar que:

- as coisas vão dar errado;
- não vamos ter sucesso;
- não vamos conseguir lidar com as dificuldades.

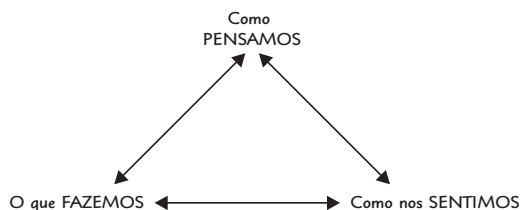
A vida pode parecer uma grande preocupação quando a cabeça fica cheia de pensamentos negativos e de preocupações. Parece que não conseguimos interrompê-los, achamos difícil nos concentrarmos e pensarmos com clareza e os pensamentos negativos e preocupantes parecem tornar as sensações físicas ainda piores.

Parar de FAZER as coisas

A ansiedade é desagradável, e então encontramos formas de fazer com que nos sintamos melhor. As situações temidas ou difíceis **PODEM SER EVITADAS**. Podemos parar de fazer as coisas que nos preocupam. Quanto mais interrompemos ou evitamos as coisas, menos as fazemos e fica mais difícil enfrentar nossos medos e superar nossas preocupações.

O que é a TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL?

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) está baseada na ideia segundo a qual o modo como nos sentimos e aquilo que fazemos são motivados pela forma como pensamos. A TCC é uma das formas mais efetivas de ajudar crianças com problemas de ansiedade e é direcionada para a ligação entre:



A TCC pressupõe que muitos problemas de ansiedade estão relacionados à forma como pensamos. Já que podemos mudar a forma como pensamos, podemos aprender a controlar nossos sentimentos ansiosos:

- Pensar de forma mais positiva pode ajudar a nos sentirmos melhor.
- Pensar de forma mais negativa pode fazer com que fiquemos com medo, tensos, tristes, zangados ou desconfortáveis.

É importante ensinar a criança a entender seus pensamentos. As crianças com ansiedade tendem a:

- pensar de forma negativa e crítica;
- superestimar a probabilidade de acontecerem coisas ruins;
- focar nas coisas que dão errado;
- subestimar sua habilidade para lidar com as dificuldades;
- ter expectativas de insucesso.

A TCC é uma maneira prática e divertida de ajudar a criança a:

- identificar essas formas negativas de pensar;
- descobrir a ligação entre o que ela pensa, como ela se sente e o que ela faz;
- checar evidências para os seus pensamentos;
- desenvolver novas habilidades para lidar com sua ansiedade.

APOIE seu filho (na sigla em inglês: SUPPORT)

Durante a TCC, é importante que você **APOIE** seu filho.

S (Show) – Mostre ao seu filho como ter sucesso

Mostre ao seu filho como ter sucesso ao se aproximar e manejar situações ansiosas. Seja um modelo para o sucesso.

U (Understand) – Entenda que seu filho tem um problema

Lembre-se de que seu filho não está sendo travesso ou difícil por sua própria vontade. Ele tem um problema e precisa da sua ajuda.

P (Patient) – Abordagem paciente

Não espere que as coisas mudem com rapidez. Seja paciente e encoraje seu filho a continuar tentando.

P (Prompt) – Estimule as novas habilidades

Encoraje e lembre seu filho de praticar e usar suas novas habilidades.

O (Observe) – Observe seu filho

Preste atenção ao seu filho e destaque as coisas positivas ou de sucesso que ele faz.

R (Reward) – Recompense e elogie seus esforços

Lembre-se de elogiar e recompensar seu filho por usar as suas novas habilidades e por tentar enfrentar e superar seus problemas.

T (Talk) – Converse sobre isso

Conversar com seu filho mostra a ele que você se importa e irá ajudá-lo a se sentir apoiado.

APOIE seu filho e ajude-o a superar seus problemas.



Aprendendo a Vencer a Ansiedade


Há momentos em que **TODOS** nós nos sentimos preocupados, ansiosos, nervosos ou estressados. Isso é **NORMAL** e geralmente existe uma razão, que pode ser:



- Ir a algum lugar novo ou fazer alguma coisa diferente.
- Ter uma discussão com um amigo.
- Apresentar-se em uma competição esportiva ou musical.

Em outras vezes, os sentimentos ansiosos podem ser muito intensos ou aparecem com muita frequência. Pode ser difícil saber por que você se sente tão ansioso e você poderá perceber que esses sentimentos o impedem de fazer coisas.

- Se você se sente preocupado ao ir para a escola, poderá deixar de ir e ficará em casa, onde se sente melhor.
- Se você se sente preocupado ao falar com outras pessoas, poderá evitar sair e ficará em casa sozinho.

Nesses momentos, a preocupação toma conta e pode **IMPEDIR**  que você faça as coisas que na verdade gostaria de fazer.

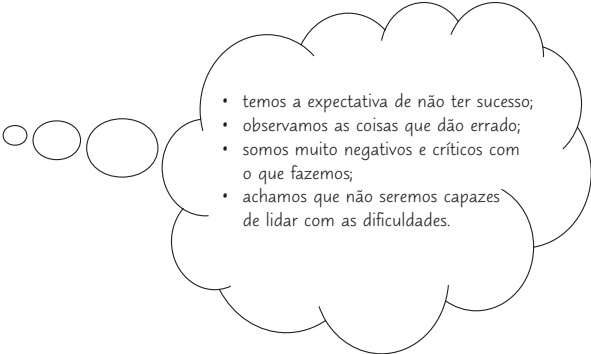


Quando isso acontece, você precisa assumir o controle e aprender como vencer a sua ansiedade.

O que podemos fazer?

- Às vezes, a forma como pensamos sobre as coisas é o que nos faz sentir ansiosos. Nós:



- 
- temos a expectativa de não ter sucesso;
 - observamos as coisas que dão errado;
 - somos muito negativos e críticos com o que fazemos;
 - achamos que não seremos capazes de lidar com as dificuldades.

Se mudarmos a maneira como pensamos, poderemos então nos sentir menos ansiosos. Podemos aprender a fazer isso através de algo chamado terapia cognitivo-comportamental (TCC).

Como a TCC ajudará?

A TCC irá ajudá-lo a descobrir:

- os pensamentos e sentimentos ansiosos que você tem;
- a ligação entre o que você pensa, como você se sente e o que você faz;
- formas mais úteis de pensar que vão deixá-lo menos ansioso;
- como controlar os sentimentos ansiosos;
- como enfrentar e superar seus problemas.

O que vai acontecer?

Vamos trabalhar **juntos**. Você tem muitas ideias úteis e coisas importantes a dizer, coisas que nós queremos ouvir.

Vamos **experimentar** ideias novas para encontrarmos o que lhe ajudará. Você vai:



- checar seus pensamentos e encontrar formas mais úteis de pensar;
- descobrir formas de detectar e controlar seus sentimentos ansiosos;
- aprender a superar e vencer as suas preocupações.

Então vamos lá para ver se isso ajuda!



Resposta de "Luta ou Fuga"


Quando vemos alguma coisa assustadora ou temos algum pensamento que amedronta, nosso corpo se prepara para tomar algum tipo de atitude.

Essa atitude pode ser correr (fuga) ou ficar e se defender (luta).




Para fazer isso, o corpo produz substâncias químicas (adrenalina e cortisol).

Essas substâncias químicas fazem o coração  bater mais rápido para que o sangue possa ser bombeado pelo corpo até os músculos.

Os músculos precisam de oxigênio, e então começamos a respirar  mais rápido para dar aos músculos o combustível de que eles precisam.

Isso ajuda a ficarmos muito alertas e capazes  de nos focalizarmos na ameaça.

O sangue se desvia das partes do corpo que não estão sendo usadas (estômago)  e dos vasos sanguíneos, indo para a superfície do corpo.

Outras funções corporais se interrompem. Não precisamos comer em momentos como esses, então, você poderá notar a boca  ficando seca e sendo difícil engolir.



O corpo agora está trabalhando muito. Ele começa a ficar quente.

Para esfriar, o corpo começa a transpirar e empurra os vasos sanguíneos para a superfície do corpo, e o resultado é que algumas pessoas ficam ruborizadas.



Às vezes, o corpo pode receber oxigênio demais, e a pessoa pode desmaiar, sentir-se tonta ou como se tivesse as pernas bambas ou moles.

Os músculos que continuam a ser preparados para a dor e a pessoa pode ter dor de cabeça e rigidez



Felizmente, os dinossauros não existem mais, mas nós ainda ficamos estressados. Os dinossauros passaram a ser as nossas preocupações.

Então, quais são os seus dinossauros?

Meus Sinais Corporais de Ansiedade

Quando você se sente ansioso, poderá notar inúmeras alterações no seu corpo. Circule os sinais corporais que você observa quando fica ansioso.

Aturdido/sensação de desmaio

Rubor/sente calor

Dor de cabeça

Boca seca

Visão borrada

Nó na garganta

Voz trêmula

"Frio na barriga"

Coração bate mais rápido

Suor nas mãos

Dificuldade para respirar

Pernas moles

Vontade de ir ao banheiro



Quais são os sinais corporais que você mais observa?

Coisas Que Me Deixam Ansioso

Trace uma linha entre a carinha ansiosa e as coisas que fazem você se sentir ansioso.

Ir a algum lugar novo

Aranhas

Cobras

Escuro

Falar com meus amigos

Conhecer pessoas novas

Corrigir meu tema de casa

Ficar doente

Exames e testes

Sair de perto de mamãe/papai


Germes ou doenças

Dentistas ou médicos

Fazer alguma coisa na frente dos outros

Mamãe e papai ficarem doentes

Animais



Se as coisas com que você se preocupa não estão aqui, escreva-as nos quadros vazios.

Meu Diário "Quente"

Preencha o diário quando você observar sentimentos intensos de ansiedade. Escreva o dia e a hora, o que estava acontecendo, como você se sentiu e em que estava pensando.

Data e hora	O que estava acontecendo?	Como você se sentiu?	Em que estava pensando?

Minhas Atividades Físicas

De quais exercícios ou atividades físicas você gosta?

Andar de bicicleta

Correr

Nadar

Andar de skate

Andar de roller

Dançar

Dar uma caminhada

Levar o cachorro
para passear

Ir ao parque

Fazer exercícios

Limpar meu quarto

Lavar o carro

Fazer coisas no jardim

Bater bola

Se as atividades que você gosta não estão aqui, escreva-as nos quadros vazios.

Diário da Respiração Controlada

Antes de começar, verifique os seus sentimentos e use a escala abaixo para classificar o quanto você está ansioso.

Totalmente relaxado		Um pouco ansioso			Bastante ansioso			Muito ansioso	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ Agora, respire fundo.

☐ Segure a respiração, conte até 5.

☐ Muito lentamente, deixe o ar sair.

☐ Enquanto deixa o ar sair, diga a si mesmo: "relaxe".

Respire fundo e faça isso de novo. Lembre-se de deixar o ar sair suave e lentamente.

Faça isso de novo e depois mais uma vez.

Use a escala abaixo para classificar como você está se sentindo agora

Totalmente relaxado		Um pouco ansioso			Bastante ansioso			Muito ansioso	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Se não houver diferença nas suas classificações, não se preocupe. Tente novamente e lembre-se de que, quanto mais praticar, mais você vai descobrir que isso ajuda.

Meu Lugar Especial para Relaxar

Pense no seu lugar para relaxar e desenhe ou descreva-o. Ele pode ser um lugar real em que você esteve ou uma imagem que você pode ter criado nos seus sonhos.

- Pense nas **cores e formas** das coisas.
- Imagine os **sons** – o grito das gaivotas, o barulho das folhas, as ondas batendo na areia.
- Pense nos **cheiros** – o aroma de pinho das árvores, o cheiro do mar, um bolo quente recém-saído do forno.
- Imagine o sol aquecendo suas costas ou a luz do luar através das árvores.

Esse é o seu lugar especial para relaxar. Para praticar o uso do seu lugar para relaxar, faça o seguinte:

- Escolha um momento de silêncio em que você não será perturbado.
- Feche os olhos e imagine a sua imagem.
- Descreva-a para si mesmo com muitos detalhes.
- Enquanto pensa na sua imagem, observe o quanto você fica calmo e relaxado.
- Aproveite e vá lá sempre que se sentir ansioso.

Lembre-se de praticar

Quanto mais você praticar, mais fácil será imaginar a sua imagem/lugar e mais rapidamente você ficará calmo.

Caixa de Ferramentas dos Meus Sentimentos

Você vai encontrar muitas maneiras de controlar seus sentimentos ansiosos, as quais poderá colocar na sua "caixa de ferramentas". Escreva-as para ajudá-lo a lembrar:

- ☐ Os exercícios físicos que me ajudam a relaxar são:

- ☐ As minhas atividades relaxantes são:

- ☐ Os jogos mentais que eu poderia usar quando estou ansioso são:

- ☐ Os exercícios para distração que eu poderia usar são:

- ☐ O meu lugar para relaxar é:

Lembre-se: o controle da respiração pode ajudá-lo a retomar rapidamente o **controle dos seus sentimentos**

Meus Pensamentos Preocupantes

Escreva no quadro a situação que lhe deixa preocupado. Quando você pensar em enfrentar essa situação, preencha os balões de pensamentos com alguns dos pensamentos que passam pela sua cabeça.



A minha situação assustadora ou preocupante é:

Pensamentos Acrobáticos

Quais os pensamentos de preocupação que ficam rodando na sua cabeça?



Armadilhas do Pensamento

- **ARMADILHA 1:** Os **óculos negativos** só permitem que você veja as coisas negativas que acontecem.



Os óculos negativos encontram as coisas que deram errado ou que não foram suficientemente boas. Encontrar e se lembrar das coisas negativas fará com que você pense que sempre fracassa e isso vai lhe deixar ansioso.

- **ARMADILHA 2:** Tudo o que acontece de positivo ou bom é desprezado para que o **positivo não conte**.



Desprezar alguma coisa positiva como se não fosse importante ou dizer que é apenas um mero golpe de sorte significa que você não reconhece os seus sucessos, nunca aceita que consegue lidar com as dificuldades ou não acredita que o sucesso se deve ao que você faz.

- **ARMADILHA 3:** As coisas negativas são **ampliadas** e se tornam maiores do que são na realidade.



Ampliar as coisas faz com que os eventos fiquem mais ameaçadores e assustadores.

- **ARMADILHA 4:** Faz com que tenhamos a **expectativa de que as coisas** vão dar errado, de modo que nos transformamos em:



"Leitores de mentes" que acreditam saber o que os outros estão pensando ou **"videntes"**, que acham que sabem o que vai acontecer.

Ter a expectativa de que as coisas vão dar errado fará com que você se sinta mais ansioso.

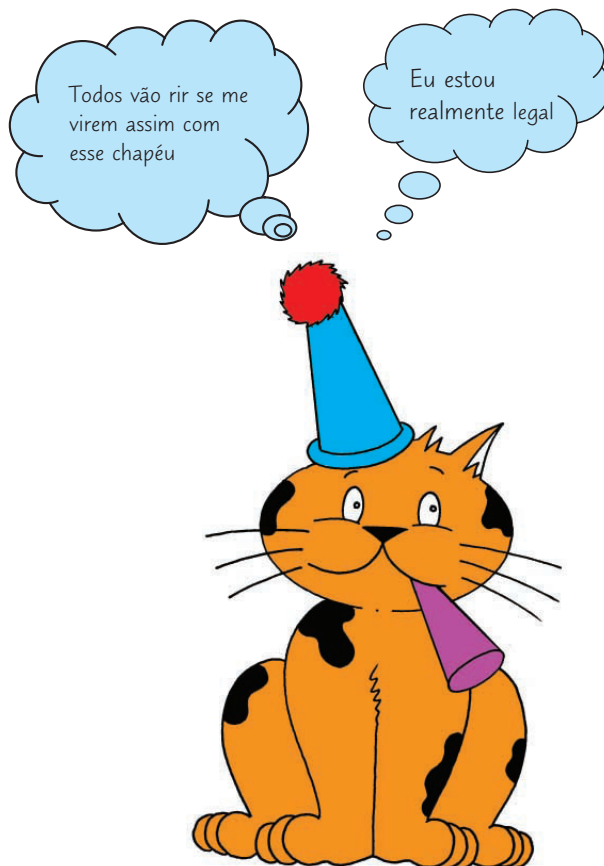
- **ARMADILHA 5:** **Pensar em desastres** faz com que pensemos que vai acontecer a pior coisa que podemos imaginar.



As pessoas que têm ataques de pânico frequentemente pensam assim e imaginam que vão ficar seriamente doentes e morrerão.

Em quais armadilhas do pensamento você já foi apanhado?

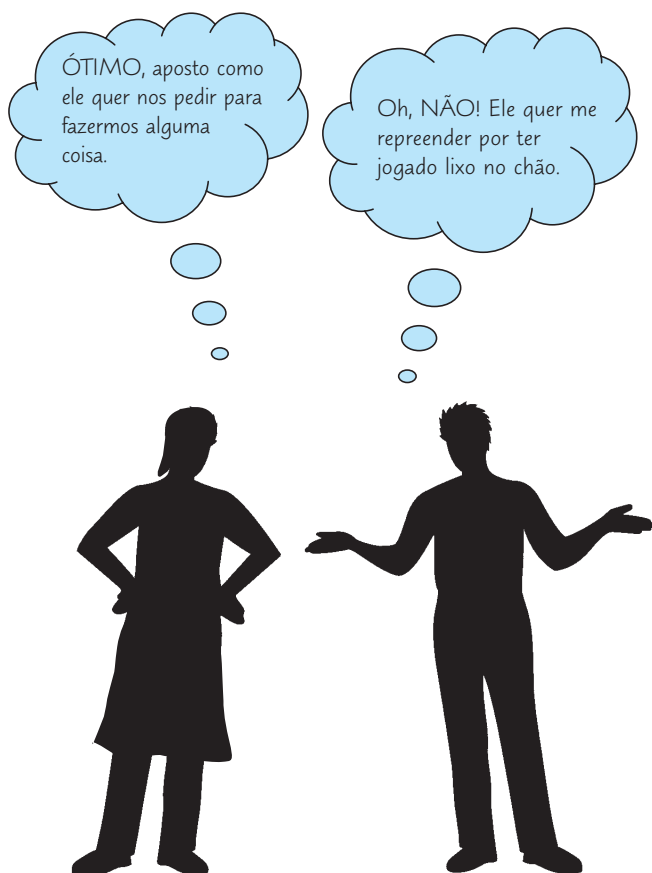
O Gato Legal



Que pensamento faria o gato se sentir mais ansioso?

Como Eles se Sentiram?

O diretor, Sr. Evans, entrou na sala de aula de Amy e Luke e pediu para falar com eles antes de voltarem para casa no fim do dia.



Amy e Luke têm pensamentos muito diferentes.

Como você acha que eles se sentiram?

Soluções Possíveis?

○ que eu quero alcançar:

Uma maneira de fazer isso é:



○ Ou eu poderia:



○ Ou eu poderia:



○ Ou eu poderia:



○ Ou eu poderia:



Qual Solução Eu Devo Escolher?

Depois que você tiver feito uma lista das soluções possíveis, o passo seguinte é pensar nos pontos negativos (-) e positivos (+) de cada solução. Você pode pedir que alguém o ajude a fazer isso.

Quando terminar, examine sua lista e escolha a melhor solução para o seu desafio.

Meu desafio é:		
Solução possível	Pontos Positivos (+)	Pontos Negativos (-)
Minha melhor solução é:		

Meu Experimento

1. O que eu quero checar?
2. Que experimento eu poderia realizar para checar isso?
3. Como eu posso medir o que acontece?
4. Quando eu vou realizar esse experimento e quem me ajudará?
5. Minha previsão – o que eu acho que vai acontecer?
6. O que aconteceu realmente?
7. O que eu aprendi com esse experimento?



Registro das Minhas Realizações

Os MEDOS que eu enfrentei

As PREOCUPAÇÕES que eu venci

Os DESAFIOS que eu enfrentei

Minha Escada para o Sucesso

Escreva no topo da escada o objetivo que você gostaria de alcançar. Escreva os passos que você daria, sendo o mais fácil colocado na base.

Meu objetivo é:

