

QUANDO ESTOU COM RAIVA

Todos nós sentimos raiva e tudo bem... não há problema nenhum nisso. O que pode nos atrapalhar é a nossa reação diante dessa emoção. Por mais que seja preciso "colocar a raiva para fora" não é legal sair por aí quebrando coisas ou batendo nas pessoas, não é mesmo?

Por isso, o **RAIVENTO** tem uma dica para você. Se liga aí!!!

Quando você estiver bravão ou bravona e não conseguir se acalmar, rabisque uma folha branca utilizando várias cores (tente não deixar nenhum pedacinho branco), logo em seguida rasque a folha em pequenos pedaços...em quantos pedaços você conseguir. E depois faça bolinhas com os pedacinhos de papel, sem deixar nenhum para trás hein.

Quando terminar de fazer as bolinhas, cole uma por uma dentro do desenho que está na próxima página dessa atividade.

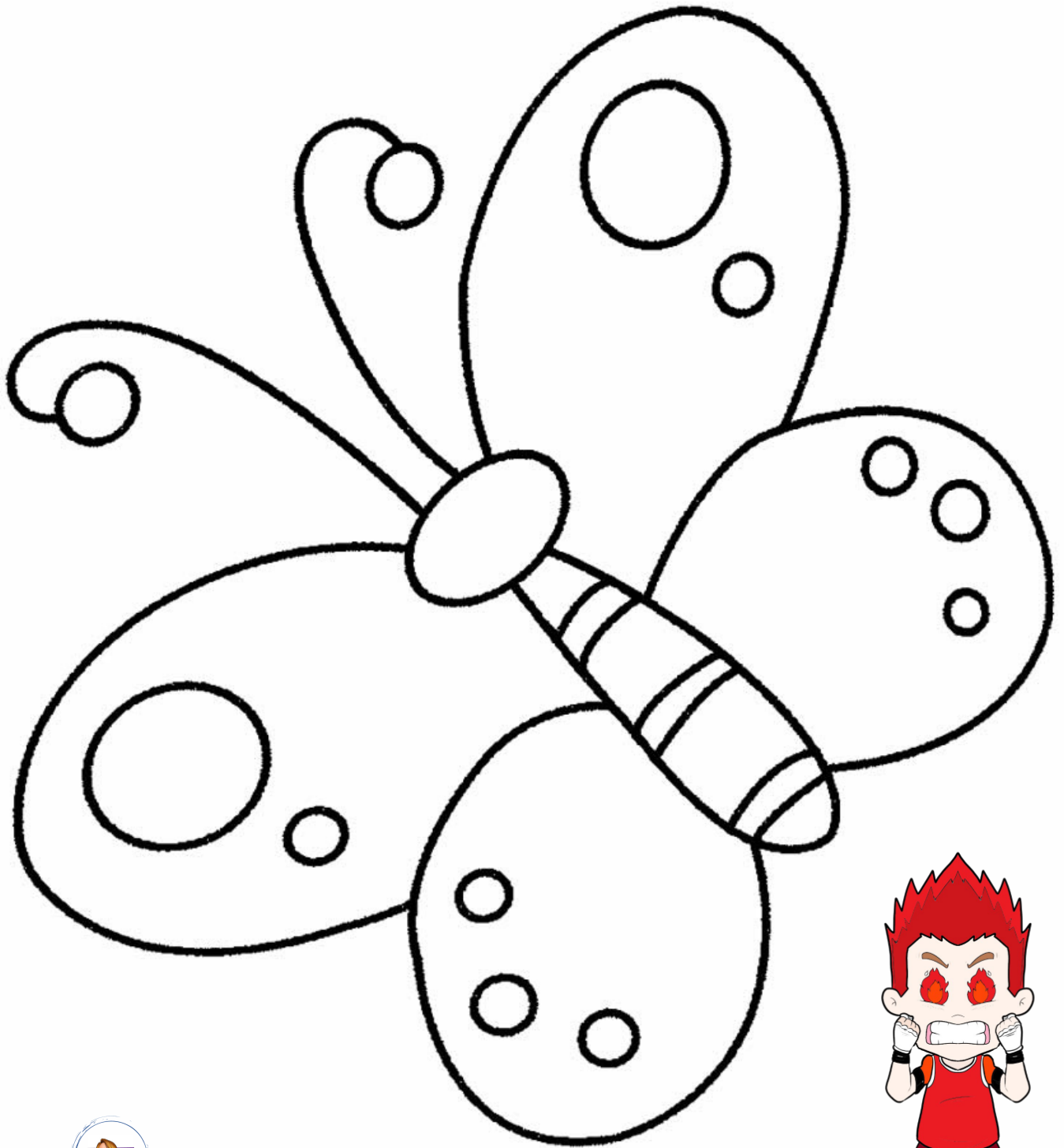
Com isso você vai perceber que pode transformar a sua raiva em algo bacana.



A RAIVA SE TRANSFORMOU

Cole as bolinhas da raiva nessa borboleta.

A borboleta é símbolo de transformação e ela tem seu próprio tempo para sair do casulo. O mesmo pode acontecer com a raiva que sentimos. Precisamos de tempo para transformá-la em aprendizado.



MARCELA ONDEI
Psicóloga - CRP 06/90213

CRIANÇAS E EMOÇÕES