

Diário da Gratidão

para crianças




Marcela Ondeí
2021

Diário da Gratidão para crianças

Olá! Eu sou a Gravidani e fui criada para te ajudar a entender e exercitar melhor a prática da gratidão. Mesmo que você já saiba o que é a gratidão eu irei te explicar rapidinho, ok?



Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

Muitas pessoas acreditam que ser grato é só agradecer por um presente ou por um favor que alguém nos faz. Porém ser grato é muito mais que isso.

É estar aberto para as infinitas bênçãos que recebemos diariamente. Desde sentir um cheirinho de bolo até as nuvens do céu.

Ser grato é acreditar que tudo vai dar certo e, que se não der, agradecer por ter aprendido algo com o que deu errado.



Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

Sempre há pelo que agradecer,
mas precisamos estar atentos com os olhos
e coração abertos para enxergar e aceitar.

Com o Diário da Gratidão você vai
poder exercitar essa prática de agradecer
todos os dias e poderá desfrutar de
muitos benefícios que ela traz.

Então, vamos lá...

Nos próximos 30 dias vou te ajudar a ser uma
pessoinha **maravilindamente** grata.



Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

1º DIA


Se você gosta de desenhar, faça um desenho lindo e detalhado de algo que você viu hoje.

*Se não quiser desenhar, não deixe que isso te impeça de fazer esse exercício, escreva ou conte para alguém o que você viu que gostaria de agradecer.



Que felicidade ter você comigo fazendo o seu
1º dia do Diário da Gratidão

Marcela Ondeí

 **@psimarcela_ondei**

Diário da Gratidão para crianças

2º DIA

Você já parou para observar quantos sons ouvimos todos os dias? Pássaros cantando, um bebê chorando, a mamãe chamando, o papai ao telefone, buzinas de carros, o tic tac do relógio...e por aí vai....

Hoje, te convido a prestar atenção em algum desses sons, qualquer um. Apenas ouça com atenção e agradeça por poder ouvi-lo.


Aproveite para dizer: "Sou grato (a) por estar ouvindo o som de...."

Se tiver vontade você pode usar massinha para modelar o som que você escolheu para prestar atenção.



Uhuuu....2º dia concluído com sucesso!!!!

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

3º DIA

Huummmmm... que cheirinho é esse? Você está sentindo? Respire fundo e diga que cheiro você sente... É um cheiro bom ou desagradável?

Mesmo que seja desagradável, agradeça por poder senti-lo. Porque, por mais que você não goste desse cheiro, você está aprendendo a identificar os cheirinhos que são bons para você e aqueles que você não gosta tanto assim.


Toque no seu narizinho por uns segundos (mas não vale tirar meleca de dentro dele hein). Enquanto toca no seu nariz, agradeça por ele ter a função de te ajudar a sentir os cheiro das coisas.

Diga: "Obrigado (a) narizinho por sentir esse cheirinho".



Eu gosto do cheiro de terra molhada. E você, qual seu cheirinho preferido?

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

4º DIA

Alguma vez você já comeu alguma coisa que não gostou e soltou um "Écaaaaa"? Ou já comeu algo muuuito gostoso e fez um som parecido com um "huuuummmm"?

Isso acontece porque somos capazes de sentir o sabor dos alimentos que ingerimos. E tudo isso graças a nossa boca e língua. Que tal agradecer sua boquinha e sua linguinha por permitirem que você sinta o gosto da do que come?


Tente comer alguma coisa que você goste agora e saboreie esse alimento. Sinta a textura, identifique se é doce ou salgado. E depois solte um "huuuummmm" bem animado.

Depois de comer, te convido para fazer uma brincadeira: Coloque a língua para fora e diga: "Sou grato(a) por sentir esse sabor"



Isso mesmo....aposto que você deu boas risadas falando com a língua de fora.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

5º DIA

Quem gosta de carinho levanta a mão!!!



Eu sou apaixonada por um carinho.

O toque físico pode significar muito. Ele pode querer dizer: "Estou aqui com você" ou "Eu te amo".

Você já tentou fazer um carinho em você mesmo (a)? É muito bom e muito bacana saber que você pode proporcionar a você um momento de amor próprio se dando esse carinho.

Que tal dar um abraço bem apertado em você mesmo?

Vamos tentar? Abra bem os seus braços e depois feche-os como se você fosse abraçar outra pessoa. Aberta beeemmmm e uauuuu...que delicia de abraço.



E aí, como foi se abraçar e se confortar?
Espero que tenha gostado.

Marcela Ondeí

@psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

6º DIA

Agradeça pelos seus pés. São eles que te levam para onde você deseja ir.

Olhe para ele agora. Veja como ele é bonitinho. Dá uma mexidinha nele, faz umas cócegas e seja grato por tê-los e por eles serem tão fortes. Mesmo que às vezes tenha um chulezinho, eles continuam sendo os pézinhos que te sustentam o dia inteiro.

Tive uma idéiaaaa..... Que tal desenhar os seus pés em uma folha de sulfite para que você possa vê-los por uma outro ângulo?



Mesmo o sapo que não lava o pé e tem chulé deve ser grato pelos seus pézinhos

Marcela Ondeí



@psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

7º DIA

Assim como nossos pés, nossas pernas também nos levam para os lugares que queremos chegar e está na hora de agradecê-las por isso.


Algumas pessoas podem não conseguir andar por não ter as pernas ou por elas terem algum nervo rompido e as impeça de andar, e mesmo essas pessoas podem ser gratas por encontrar outros meios de locomoção, como um andador ou uma cadeira de rodas.

Para você que tem suas perninhas saudáveis, passe um creme hidratante nelas e faça massagens leves dizendo: "Obrigado(a) perninhas por serem tão lindas"



Estou muito orgulhosa de você!!!

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

8º DIA

Mãozinhas lindas, vocês fazem tantas coisas todos os dias...


Nossas mãos fazem carinho, nos ajudam a escrever ou desenhar, nos permitem brincar, doar, presentear alguém. Elas acenam para cumprimentar outras pessoas. Elas se juntam para fazermos uma oração. Me conta aí, o que mais suas mãos podem fazer?

Agora, junte suas mãozinhas e agradeça por elas fazerem tanta coisa boa para você e para os outros.



Eu sou grata pelas minhas mãozinhas que estão sempre juntinhas e dispostas a ajudar.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

9º DIA

E onde ficam nossas mãozinhas? Ficam soltas por aí? Ficam grudadas nos nossos ombros? Nãããoooo.... elas ficam nos braços. São eles que sustentam as nossas mãos. Sem eles elas não estariam onde estão e não teriam a utilidade que têm.


Por isso vamos agradecer os braços por eles serem capazes de sustentar nossas mãos, por nos permitir abraçar as pessoas que amamos e por eles se movimentarem em sintonia com as pernas, pés e demais órgãos do nosso corpincho.

E para mostrar aos braços o quanto você é grato (a) por eles, que tal esticá-los bem esticadinhos, olhando para um espelho e agradecer por eles estarem onde estão?



Uauuuu.... que braços fortes você tem!!!!

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

10º DIA

Você já parou para observar seu pescoço?

Nãoooo????

Então pare um pouquinho e gire a cabeça para a direita, depois para esquerda. Levante a cabeça para cima e depois volte a cabeça para baixo. E me responda: Como você consegue virar, erguer e abaixar a cabeça desse jeito? Que parte do seu corpo ajuda sua cabeça se movimentar?

Isso mesmooooo... É o seu pescoçoooooo


Nosso pescocinho lindo é muito importante para enxergarmos as coisas e pessoas que estão ao nosso lado, na nossa frente, atrás de nós, em cima e embaixo.

Agora convido você a fechar os olhos um pouquinho e fazer um carinho nesse pescocinho lindo que você tem. Tenho certeza que tanto você quanto seu pescoço irão gostar.



Estamos indo muito bem até agora. Estou gostando de ver a sua dedicação

Marcela Ondeí

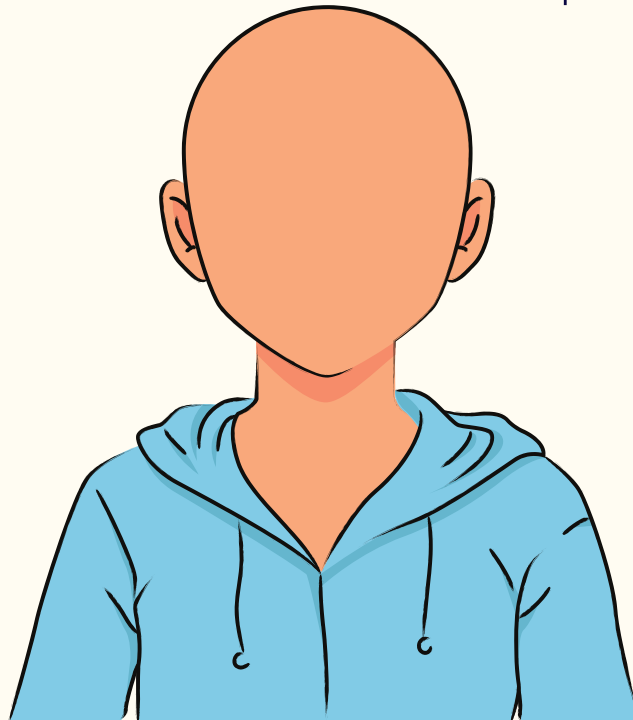
 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

11º DIA


É claro que não podemos esquecer da nossa cabeça né? A cabeça é a "casa" dos nossos olhos, nariz, boca e orelhas. E além disso, ela abriga também nossos pensamentos, nosso cérebro, nossa imaginação...

Convido você a desenhar tudo o que está ligado à sua cabeça. Desenhe também alguma imaginação sua. E enquanto vai desenhando, agradeça por ter uma cabecinha que pensa, que cria e que acomoda vários membros do seu corpo.



Minha cabeça é a casa das minhas idéias

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

12º DIA


Além dos pensamentos, nossos sentimentos e emoções também são importantes. E sabe onde eles moram? No coração. Isso mesmo, nosso coração é o lar das nossas emoções e por isso devemos cuidar bem dele.

Coloque sua mãozinha em seu coração e sinta sua batida. Perceba se é uma batida um pouco mais forte ou se ela está mais tranquila. Respire profundamente e tente apenas sentir o tum-tum do seu coração. Imagine que você esteja com o seu coração nas suas mãos, fazendo um carinho com cuidado e amor. Agradeça o seu coração por ele estar batendo e por ser abrigo para as suas emoções.



E se você desenhar seu coração com tudo o que está dentro dele agora?

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

13° DIA

Como já agradecemos o coração que é o lar das nossas emoções, que tal se agradecermos agora por algumas emoções e sentimentos?

No dia de hoje podemos agradecer pela alegria que sentimos quando estamos com a família, ou com amigos, ou quando ganhamos um presente.


Pense em um dia em que sentiu-se alegre e faça um desenho como se fosse uma pintura que você colocaria na parede. Assim você poderá sentir-se alegre novamente sempre que olhar para ele.

Essa é a Alegrita!
Conte para ela
o que te deixa feliz



Estou muito alegre por você estar sendo grato por suas emoções

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

14° DIA

Nem sempre temos emoções agradáveis. Algumas vezes podemos nos sentir tristes por situações que nos incomodam. Mas quando a tristeza vier te visitar procure entender o que te deixou triste e por que se sentiu assim.

E mesmo que seja difícil, agradeça por estar tendo essa emoção, pois você poderá aprender muito ao se perguntar o motivo dela estar aí no seu coração.

Pense em algum momento que você se sentiu triste. Essa tristeza permaneceu em você? Acho que não né.


Porque todos os sentimentos e emoções são passageiros.

A Tristezita sabe como é se sentir triste. Conte para ela o que te deixa triste.



Se a gente não ficasse triste, momentos de alegria não seriam tão prazerosos.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

15° DIA

Assim como a tristeza, existem outras emoções que podem ser desagradáveis, mas que nos ensinam muito.

O medo é um deles. Ele serve para nos alertar de que podemos estar em perigo. E não importa o tamanho do seu medo, ele sempre quer nos dizer alguma coisa.

Devemos agradecer ao medo por nos permitir estarmos alertas, mas não podemos deixar que ele nos domine. Agradecemos à ele, mas deixamos ele ir embora, ok?


Tente pintar uma folha com a cor que você imagina que seja o seu medo.

O Medronho até que é um medinho bonitinho, você não acha?



Todos nós sentimos medo. Não sinta vergonha quando você estiver com essa emoção..

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

16° DIA

Uma emoção que muito nos agrada é a calma. Com ela tudo parece estar em seu devido lugar. Ficamos em paz não é verdade?

Observe para você ver. Quando você se sente calmo (a) seu coração fica tranquilo, sua respiração fica mais leve e seus pensamentos são mais agradáveis.


Agradeça por se sentir assim e busque sempre essa emoção. Respire devagar e profundamente com os olhinhos fechados. Faça essa respiração 3 vezes e perceba como você se acalma só com o fato de fazer uma respiração mais profunda e tranquila.

A Calmalina é a
traz tranquilidade e
paz para nossas
vidas.



Busque a calma dentro de você e se não encontrar peça ajuda.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

17º DIA

Outra emoção que é desagradável, mas que pode ser muito importante é a ansiedade. Assim como o medo, ela nos ajuda a evitar riscos e por isso devemos ser gratos por nos sentirmos ansiosos às vezes. Além disso, tem aquela ansiedade de quando estamos esperando por uma viagem ou por alguma coisa importante que está para acontecer. O importante é tentar entender o que nos deixa ansiosos e como fazemos para nos aliviar dessa emoção.

A respiração pode nos ajudar, mas existem outros meios para controlarmos a ansiedade como, pintar, desenhar, conversar com alguém...

A Ansiedade vive apressada e impaciente mas sabe que isso nem sempre é legal.



A ansiedade pode ser positiva, mas tudo depende da intensidade com que você a sente.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

18° DIA

Quem já sentiu raiva levanta a mão!!!



A raiva é outra emoção que não gostamos muito de sentir, mas que é totalmente natural de sentir. Isso demonstra que não estamos satisfeitos com tudo e não aceitamos tudo, o que pode ser positivo.


Você já reparou que a raiva passa logo? Pois é, é um sentimento momentâneo. E veja que interessante, se não fosse a raiva você não sentiria tanto prazer em estar em paz depois que ela passa. Então vamos agradecer por essa emoção?

O Raivento é todo marrento e sabe que depois da fúria vem a calma.



Se raiva permanecer por muito tempo em seu coração, peça ajuda para o papai ou para a mamãe.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

19° DIA

Ah, mas tem um sentimento que queremos sentir sempre e que devemos ser muuuuito gratos à ele. Eu estou falando do amor. O amor mora dentro de nós e ele nos faz ser pessoas melhores, pessoas que desejam e fazem o bem.

Eu agradeço pelo amor que existem dentro de mim e você?


Que tal desenhar um coração bem grande e dizer tudo o que tem dentro dele que te faz sentir amor?

O Amoreco é apaixonado pela vida. Ele sente amor todos os dias.



Peçaa ajuda para a mamãe ou o papai para ouvir a música "Daqui só se leva o amor" da banda "Jota Quest"

Marcela Ondeí

 **@psimarcela_ondei**

Diário da Gratidão para crianças

20° DIA

Agradeça pela sua casa. Não importa se ela é grande ou pequena. Se é própria ou alugada. Se é luxuosa ou bem simples. O importante é que ela te protege do frio, da chuva, do sol...


Sinta que sua casa te abraça toda vez que você entrar nela e agradeça por isso.

Que tal fazer um desenho bem bonito da sua casa?



"Era uma casa muito engraçada, não tinha teto não tinha nada..." Mesmo que faltem coisas na sua casa, agradeça!

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

21º DIA

Você tem o hábito de agradecer pela comida que come todos os dias? Se sim, que bacana...continue agradecendo a cada alimento. Se não, que tal começar agora esse ato?

Você não precisa fazer orações se não quiser, mas agradeça à comida por ela saciar sua fome.

Agora, me conta aqui, qual é a sua comida preferida?


Que tal pedir para alguém te ajudar a prepará-la?

E enquanto faz sua comida preferida, você pode ir agradecendo aos ingredientes que se transformarão em uma deliciosa e saborosa comidinha...huummmm



"Que bacana que vocês está praticando a gratidão. Estou super animada e você?"

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

22° DIA

Eu amo tomar banho e você? E sabe o que mais gosto do banho? É sentir a água quentinha escorrendo sobre meu corpinho. Gosto da sensação de relaxamento depois de um banho.


Quer ter essa experiência também? Tome um banho bem gostoso, na temperatura que você mais gosta. Sinta a água descendo pela sua cabeça e escorrendo pelo seu corpinho. Sinta o cheirinho do sabonete e imagine que a água que cai do chuveiro esteja fazendo uma massagem em você.

Tenho certeza que depois disso você vai ser grato pelo banho que tomou.



"Até o Cascão da turma da Monica iria gostar de um banho desses

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

23° DIA


Quantas pessoas moram com você? Já reparou que cada um tem seu jeitinho único de ser? Sempre tem um que é mais amoroso, outro que é mais bravo, outro mais alegre e é isso que faz nossa família ser única e especial. E não importa se é família do mesmo sangue ou família de coração, tudo acaba sendo família do mesmo jeito.

Agradeça por fazer parte dessa família especial e faça um desenho bem lindão dela, afinal, vocês merecem um porta retrato feito por você. Convide a família para desenhar junto.



"A família é nosso bem mais precioso. Sou grata por todas as família que me acolhem.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

24° DIA

Existem outras pessoas importantes em sua vida também não existem? Estou falando dos seus amigos.

Vovó dizia que "amigos são a família que a gente escolhe".

Com eles podemos aprender muitas coisas, podemos nos divertir, podemos ajudar um ao outro.


Lembre-se de agradecer pelos bons amigos que fazem parte da sua vida.

Escolha um grande amigo e faça uma carta dizendo o quanto você é grato pela amizade de vocês. Tenho certeza que ele ficará muito feliz.



"Amigo é coisa pra se guardar do lado esquerdo do peito"

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

25° DIA

"Quem gosta de brincar põe o dedo aqui"...

Toda criança gosta de brincar, seja com a família, com amigos, com vizinhos, com cachorro, até mesmo sozinha. Seja uma brincadeira de rua/escola ou em casa. Não importa como, nem com quem e nem onde, brincar é bom demais né?

Você já agradeceu por poder brincar? Então agradeça pela sua brincadeira preferida e por outras que você sempre brinca também e vamos dar um viva bem animado para as brincadeiras:


VIVA AS BRINCADEIRAAAAASSSS!!!!!!

VIVAAAAAAA!!!!!!



"Sabia que agradecer pode se tornar uma brincadeira também?"

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

26° DIA

Talvez você não goste muito de ir à escola. Mas estudar é importante. E quando você vai à escola, além de aprender a ler, escrever e fazer continhas, você conhece pessoas novas, você brinca, conversa com amigos e aprende mais sobre você, pois começa a se identificar com outras pessoas e com as matérias que mais gosta.

Agradeça por poder ir à escola, por ter professores que te ajudam e colegas incríveis.

Você pode fazer um desenho do que você mais gosta na sua escola ou conversar com alguém sobre isso, o que acha?



Eu agradeço por ter estudado e poder compartilhar com você meu conhecimento.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

27º DIA

E como está a sua saúde? Seu coraçãozinho está bem? E seus pulmões? Seus órgãos internos estão todos funcionando direitinho?

Agradeça por ter saúde. E não importa se você está com algum resfriado ou alguma parte da sua saúde um pouco mais debilitada, foque sempre naquilo que está funcionando perfeitamente em você.

Lembre-se que praticar atividade física, se alimentar bem e ir ao médico é fundamental para ter uma boa saúde hein.


Olhe para você e perceba como você é saudável. Quer ter certeza disso? Encha seu pulmão de ar e grite:

"GRATIDÃO PELA MINHA SAÚDE"



Eu estou tão feliz porque você está se saindo muito bem

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças

28° DIA


E além de ter saúde, você está vivinho(a) da silva. A vida é o presente mais precioso que já recebemos, por isso devemos cuidar bem dela e sermos gratos por poder aproveitar cada novo dia. Mesmo que você não acredite em Papai do Céu, olhe para o céu e sinta-se abençoado(a) por estar vivo e pela vida que você tem.

Agradeça pela sua vida!!!



A vida é bela!!! Seja gentil e grato por ela

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

29º DIA

Já imaginou quantas pessoas que você nem conhece são importantes em sua vida?


Tudo que a gente possui, que a gente compra, que a gente come, passou pelas mãos de outras pessoas. Por exemplo: para que você tenha uma maçã em suas mãos ela precisou ser plantada por alguém, colhida, encaixotada, levada para o mercado, colocada na bancada de frutas, comprada por alguém para depois estar em suas mãos. Isso acontece com tudoooooo que temos em casa.

Olha quanta gente trabalhando para que você tenha tudo isso.... Então, seja grato (a) por todas as pessoas que você não conhece, mas que proporcionam um monte de coisas para você.



Nós precisamos uns dos outros,
Ninguém consegue fazer tudo sozinho.

Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondeí

Diário da Gratidão para crianças

30° DIA

Chegamos ao nosso último dia juntos. E aqui eu quero agradecer à você, á sua vida e à sua vontade de querer ser grato(a). E convido você a ser grato também por aprender a praticar a gratidão. E sugiro que você não pare de agradecer. Agradeça por tudo...por uma florzinha, por um passeio, por um dia ensolarado ou chuvoso, pelas árvores, por seus brinquedos, pelas pessoas que ama. Agradeça por tudo que tem e por tudo que deseja ter. Agradeça por existir e por todas as vezes que aprendeu quando algo não saiu como planejou.

Simplesmente agradeça, todos os dias!!!

Não abandone e gratidão e eu, Gratidani, estarei sempre em seu coração.


Foi um prazer ter você nessa jornada comigo e espero que possamos fazer mais exercícios como esse.

Um beijo carinhoso da

Gratidani



Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei

Diário da Gratidão para crianças


MATERIAL NÃO COMERCIAL

Esse material foi produzido pela psicóloga Marcela Ondeí, inscrita no Conselho Regional de Psicologia, com registro de número 06/90213.

Por ser um material totalmente gratuito, fica proibida sua comercialização, assim como a cópia com essa finalidade, podendo acarretar em processo judicial.

É permitido o encaminhamento gratuito desse material para qualquer criança que tenha o interesse em iniciar a prática da gratidão e necessita de um auxílio.

Contato:

 Rua Benedito Osvaldo Lecques, 51 sala 506
Ed. Prime Offices - Jardim Aquarius
São José dos Campos/SP


 (12) 991145387

 marcela_ondei@hotmail.com

 @psimarcela_ondei



Marcela Ondeí

 @psimarcela_ondei