



GRUPO BARALHOS JOGOS E RECURSOS TERAPEUTICOS

MEDINDO O NÍVEL DE ESTRESSE DINAMICA DA BEXIGA CHEIA

Criada por Psic.Vânia Barbosa e editada por Psic. Juliana Censi Pintor



OBJETIVOS:

- identificação dos níveis de estresse
- trabalhando a longanimidade (resignação para suportar contrariedades),
- reconhecimento das emoções e
- introdução ao mindfulness



METODOLOGIA:

- dar uma bexiga para cada aluno/adolescente.

CONVITE:

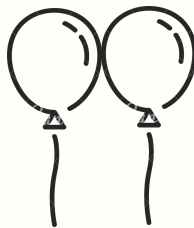
“Vamos medir o nível de estresse a cada soprada na bexiga!”

EXEMPLO:



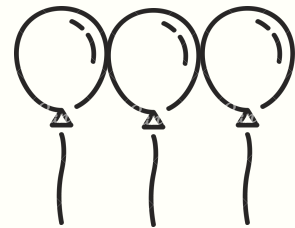
NÍVEL BAIXO

1 soprada



NÍVEL MÉDIO

2 sopradas



NÍVEL ALTO

3 sopradas



@JULIANA.PSICOLOGA



VANIAPERLE@GMAIL.COM



ESCOLA DA EMOÇÃO



BARALHOS JOGOS E RECURSOS TERAPEUTICOS

Para outros recursos siga-nos:

PERGUNTAS DESENCADEADORAS:

- *Qual seu nível de estresse quando:*

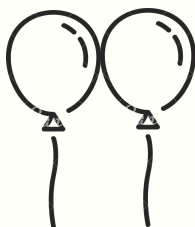


- 1- QUANDO OS PAIS FICAM O TEMPO TODO FALANDO A MESMA COISA.
- 2- QUANDO SEUS PAIS DETERMINAM QUE SÓ COMERÃO LEGUMES, VERDURAS, NADA DE CHOCOLATE.
- 3- QUANDO OS PAIS TE COLOCAM DE CASTIGO, 3 DIAS SEM CELULAR.
- 4- QUANDO SEUS PAIS MANDAM LAVAR AQUELA LOUÇA ACUMULADA DE 3 DIAS NA PIA, OU ARRUMAR O QUARTO DA SUA PRÓPRIA BAGUNÇA.
- 5- QUANDO SEUS PAIS NÃO AUTORIZAM AQUELE PASSEIO TOP COM OS AMIGOS NO SHOPPING.
- 6- QUANDO VOCÊ CHEGA EM CASA MORRENDO DE FOME E SÓ TEM ARROZ E FEIJÃO.
- 7- QUANDO QUER FICAR SOZINHO NO QUARTO E ALGUÉM APARECE
- 8- QUANDO O BOLETIM CHEGA COM AQUELAS NOTAS MARAVILHOSAS
- 9- QUANDO O CHATO DO SEU IRMÃO OU PRIMO TE PERTURBA
- 10- QUANDO SOLTAM PUM NO TRANSPORTE COLETIVO



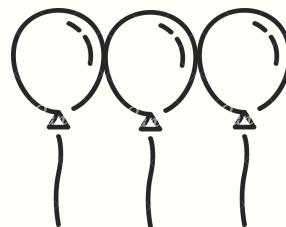
NÍVEL BAIXO

1 soprada



NÍVEL MÉDIO

2 sopradas



NÍVEL ALTO

3 sopradas



Para outros recursos siga-nos:



@JULIANA.PSICOLOGA



VANIAPERLE@GMAIL.COM



ESCOLA DA EMOÇÃO



BARALHOS JOGOS E RECURSOS TERAPEUTICOS

PERGUNTAS DESENCADEADORAS:

Qual seu nível de estresse quando:



- 11- QUANDO SEUS AMIGOS COMBINAM ALGO E TE DEIXA DE FORA
- 12- QUANDO VOCÊ PERDE A HORA PARA UM PROGRAMA IMPORTANTE
- 13- QUANDO APARECE AQUELA ESPINHA MONSTRUOSA NA PONTA DO NARIZ
- 14- QUANDO LEVA UM FORA DO CRUSCH
- 15- QUANDO VC DESCOBRE QUE SEU CRUSCH ESTÁ A FIM DE OUTRA(O)
- 16- QUANDO NÃO TEM WIFI
- 17- QUANDO O CELULAR TRAVA
- 18- QUANDO ACABA A BATERIA
- 19- QUANDO A ENERGIA ACABA
- 20- QUANDO O AZUL DO WHATS APARECE E A PESSOA NÃO RESPONDE
- 21- QUANDO O JUÍZ DETERMINA QUE A POPULAÇÃO FICARÁ 24 HORAS SEM WHATSAPP
- 22- QUANDO POSTAM INDIRETAS DESAGRADÁVEIS NO FACEBOOK
- 23- QUANDO VOCÊ ESTUDA PARA A PROVA E NADA DO CONTEÚDO ESTUDADO CAIU
- 24- QUANDO VOCÊ SABE A QUESTÃO, MAS NA HORA DA PROVA DEU BRANCO.
- 25- QUANDO A AULA QUE VOCÊ MAIS GOSTA FOI CANCELADA

Para outros recursos siga-nos:



@JULIANA.PSICOLOGA



VANIAPERLE@GMAIL.COM



ESCOLA DA EMOÇÃO



BARALHOS JOGOS E RECURSOS TERAPEUTICOS

PERGUNTAS DESENCADEADORAS:

Qual seu nível de estresse quando:



- 26- QUANDO ALGUÉM COMETE BULLYING COM VOCÊ, OU FALA DE SUAS MANIAS E DEFEITOS.
- 27- QUANDO VOCÊ VAI AO BANHEIRO DA ESCOLA E O VASO SANITÁRIO ESTÁ ENTUPIDO, SUJO E FEDIDO.
- 28- QUANDO VOCÊ VAI AO BEBEDOURO DA ESCOLA E PERCEBE O MESMO TOTALMENTE SEBOSO
- 29- QUANDO A CHAPINHA QUEIMA OU O CREME SEM ENXAGUE ACABA NO DIA QUE VOCÊ MAIS PRECISA
- 30- QUANDO ALGUÉM TE DÁ UM GRANDE SUSTO

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

- Ao final discutir as perguntas e ressaltar que são situações corriqueiras e sempre acontecerão, cabe a nós saber controlar para que o estímulo externo não nos perturbe.
- Uma maneira de equilibrar o estresse e a ansiedade é a respiração (mindfulness).
- E finalizar com o exercício (cheira a flor e assopra a vela) Exemplo: respirar pelo nariz, soltar pela boca, repetir 4x, no quinto respira fundo, e solta lentamente pela boca.

Quer participar dos nossos grupos? Clique para entrar:



https://t.me/cursos_e_recursos_terapeuticos



GrupoWhats_queroparticipar



Para outros recursos siga-nos:



@JULIANA.PSICOLOGA



VANIAPERLE@GMAIL.COM



ESCOLA DA EMOÇÃO



BARALHOS JOGOS E RECURSOS TERAPEUTICOS