

Psicoeducação das emoções:
uma aventura em
busca da autorregulação
emocional e cognitiva em crianças

Edyleine Bellini Peroni Benczik



Sobre a Autora:

Edyleine Bellini Peroni Benczik é psicóloga, neuropsicóloga e psicopedagoga.

Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela USP.

Mestre em Psicologia Escolar pela PUCCAMP.

Tem formação em TREC – Terapia Racional-Emotiva Comportamental pelo Instituto Albert Ellis de Nova York e em Terapia Cognitivo Comportamental pelo CETCC – Centro de Estudos em Terapia Cognitiva Comportamental de São Paulo

É professora convidada dos cursos de especialização em Neuropsicologia e em Reabilitação Neuropsicológica do Departamento de Neurologia da Faculdade de Medicina do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (HCFMUSP)

É autora de escalas do Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade para pais, crianças, adolescentes e adultos, artigos, capítulos de livros e livros, entre os quais:

Lucas, aprendendo a lidar com o não (2017). Novo Hamburgo: Sinopsys.

Como conviver com o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade na família e na escola (no prelo). Ribeirão Preto: Espaço Psi.

Baralhos:

TDAH: Identificando, dimensionando e intervindo com crianças e adolescentes (no prelo). São Paulo: Casa do Psicopedagogo.

TDAH: Identificando, dimensionando e intervindo com adultos (no prelo). São Paulo: Casa do Psicopedagogo.



Apresentação

Este livro é um recurso terapêutico complementar à prática dos profissionais da saúde e da educação, bem como a dos pais, na busca de um universo infantil saudável para as suas crianças.

Pretende-se, aqui, trabalhar as habilidades necessárias para a vida, como o autoconhecimento, relacionamentos familiares e interpessoais, questões escolares, considerando as emoções, pensamentos, comportamentos, habilidades sociais, técnicas de solução de problemas e conflitos, organização e planejamento, autocontrole, autoestima, visando também o desenvolvimento de um espírito crítico e observador.

Este material consta de atividades práticas baseadas nas estratégias da Terapia Cognitiva Comportamental, Terapia Racional-Emotiva Comportamental, dos conceitos da neurociência e da neuropsicologia, tais como alguns subdomínios das funções executivas. As atividades são tratadas de forma acessível para o entendimento de todos que o utilizarem e poderão ser utilizadas na ordem em que os objetivos forem propostos, em função das demandas de cada criança.

É indicado para o trabalho com qualquer criança, inclusive para aquelas que apresentam dificuldades emocionais e/ou funcionais, como Transtorno Opositor Desafiante, Transtorno da Ansiedade, Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade, Transtorno do Espectro Autista, Transtornos de Aprendizagem, Depressão, Fobias, entre outras.

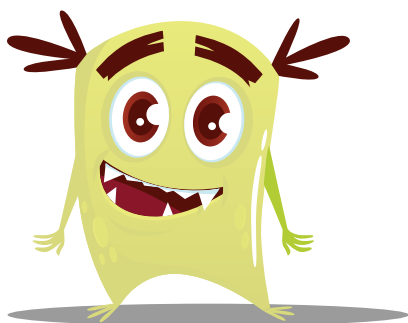
Agradeço à Bárbara Angélica de Souza Cruz que, no início conseguiu colocar claramente, as minhas ideias no papel, à Veronicka Seegmueller que realizou as ilustrações com primor e as transformou neste lindo e interessante livro, à Graziella Ceregatti Leal, amiga de muitos anos, pela paciência e pelas valiosas sugestões.

Agradeço à Mônica Ballejo Canto pela sua competência e prontidão.

Dedico este livro aos meus filhos Matheus Henrique e Isabella Christine, ao meu sobrinho e afilhado Arthur Biral Peroni e às crianças que conheci e conheço, elas me proporcionam grande aprendizado quando me permitem acessar o seu mundo mental.

Desejo uma excelente aventura a todos!





Sumário

1. Quem sou eu?
2. Complete as frases...
3. Complete as frases...
4. Sobre mim...(pontos fortes, pontos fracos)
5. Se você fosse um super-herói o que você faria?
6. Se você fosse uma super-heroína o que você faria?
7. Minhas características positivas
8. Minhas características negativas
9. Me conhecendo melhor
10. Meu poema
11. Pensando nos 5 órgãos dos sentidos
12. Conhecendo as emoções
13. Conhecendo as emoções
14. Círculo das emoções
15. Reconhecendo as emoções
16. Reconhecendo as emoções
17. Refletindo sobre mim
18. Momento do sentimento (menino)
19. Momento do sentimento (menina)
20. Bomba da raiva (menino)
21. Bomba da raiva (menina)
22. Treinando o autocontrole: Superdica
23. Treinando o autocontrole: Chamando os pensamentos que me tranquilizam
24. Aprendendo a respirar
25. Treinando o autocontrole: Como devo fazer quando acontece algo que não gosto?
26. Trabalhando com os pensamentos (que não nos ajudam)
27. Trabalhando com os pensamentos (que nos ajudam)
28. Identificando as crenças centrais
29. Identificando as crenças centrais
30. Pensando em possibilidades...
31. Balança das evidências
32. Diferentes perspectivas: Sob a minha visão
33. Diferentes perspectivas: Sob a visão dos outros
34. Termômetro das catástrofes: Identificando e dimensionando os eventos
35. Termômetro das catástrofes: Redimensionando a intensidade dos eventos
36. Trabalhando com os pensamentos
37. Solucionando problemas
38. Resolvendo problemas passo a passo
39. Solucionando problemas
40. Pizza da responsabilidade
41. Se eu fosse uma super-heroína, eu teria os poderes de...
42. Se eu fosse um super-herói, eu teria os poderes de...



eu quero!



43. Kit de sobrevivência para dormir sozinho(a)
44. Kit de sobrevivência para...
45. Treinando as habilidades sociais: Identificando os comportamentos
46. Treinando as habilidades sociais: O que e como falamos? Assertividade
47. Treinando as habilidades sociais: Dimensionando as minhas ações
48. Treinando as habilidades sociais: Palavras Mágicas
49. Treinando as habilidades sociais com um(a) novo(a) amigo(a)
50. Autoavaliação: Na escola eu...
51. Desenhe a sua escola, a sua professora e os seus amigos
52. Avaliando a minha professora
53. Intervenções da professora
54. Olhando para os meus pais
55. Vamos desenhar sua casa, você e a sua família
56. Planejando a minha semana
57. Minha lista de tarefas
58. Hora de refletir: balanço do mês
59. Minha lista de tarefas (complemento)
60. Planejando o meu momento de estudo
61. Monitorando o seu progresso: Refletindo
62. Monitorando o seu progresso: Analisando
63. Monitorando o seu progresso: Antes e Agora
64. Termo de compromisso
65. Diploma de Superação

Anexos que poderão ser destacados:

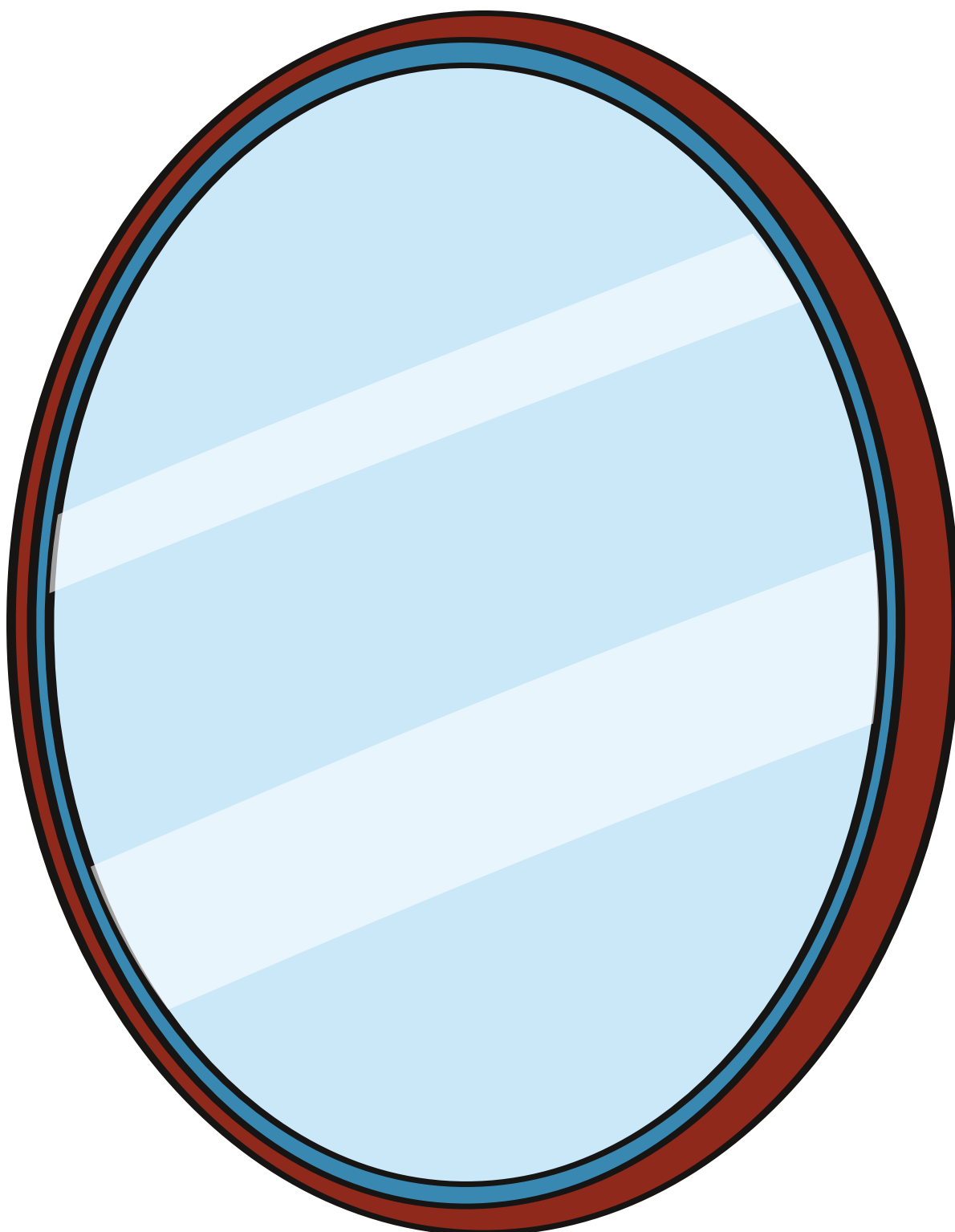
66. Autoavaliação diária das emoções: Como eu me senti...
67. Avaliação dos pais: Como você percebeu a criança na última semana?
68. Pais: Avaliação semanal dos comportamentos infantis – Ficha: 1ª. Semana
69. Pais: Avaliação semanal dos comportamentos infantis – Ficha: 2ª. Semana
70. Pais: Avaliação semanal dos comportamentos infantis – Ficha: 3ª. Semana
71. Pais: Avaliação semanal dos comportamentos infantis – Ficha: 4ª. Semana
72. Pais: Avaliação semanal dos comportamentos infantis – Ficha: 5ª. Semana
73. Pais: Registro do comportamento (para os deveres cumpridos)
74. Ficha semanal de avaliação dos professores – 1ª. e 2ª. Semanas
75. Ficha semanal de avaliação dos professores – 3ª. e 4ª. Semanas
76. Avaliação escolar: Ficha semanal dos professores – 5ª. Semana

Clique aqui para
Comprar!



Quem sou eu?

Escreva dentro do espelho as suas características:



Clique aqui! →

Sobre mim...



Pontos fortes



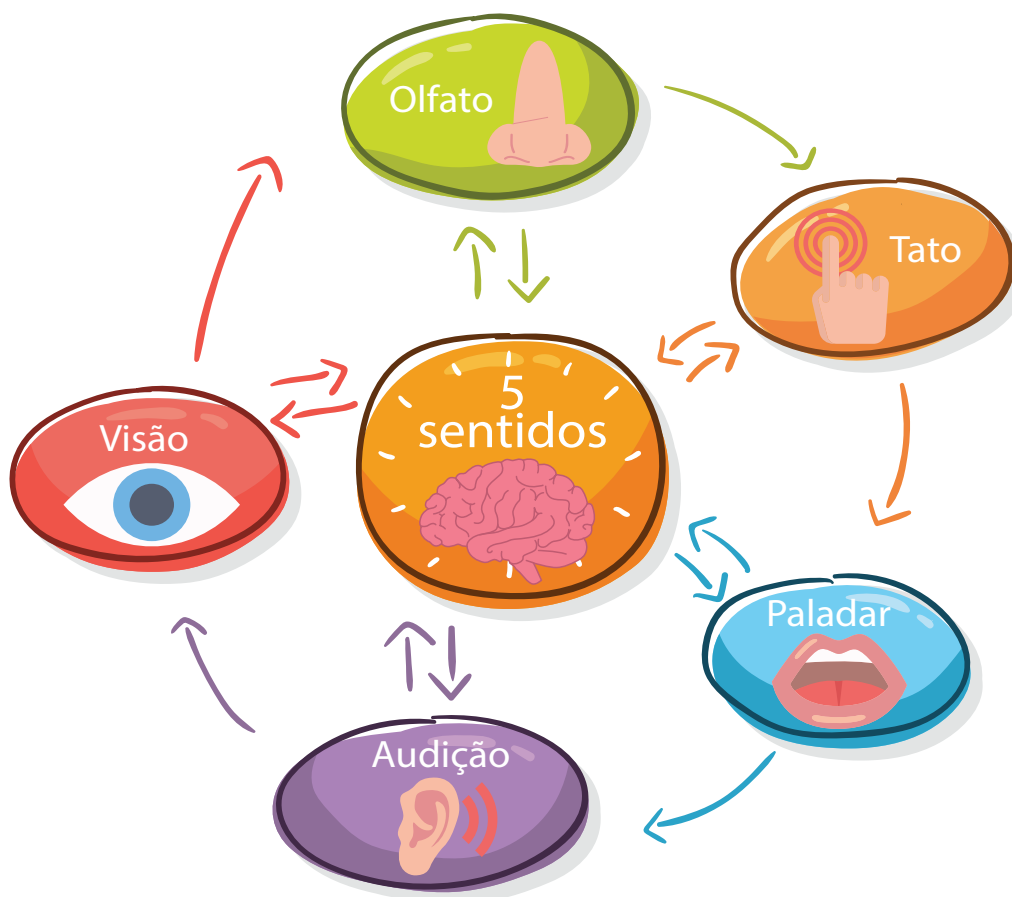
Pontos fracos



clique aqui

Pensando nos 5 órgãos dos sentidos

Pense em coisas que acalmam e deixam você feliz:



1 comida ou bebida

1 cheiro

1 música

1 objeto

1 imagem



Treinando o autocontrole

Super dica para quando acontecer algo que você não aceita...



Pare, pense e respire
antes de agir

Atenção às emoções
e pensamentos

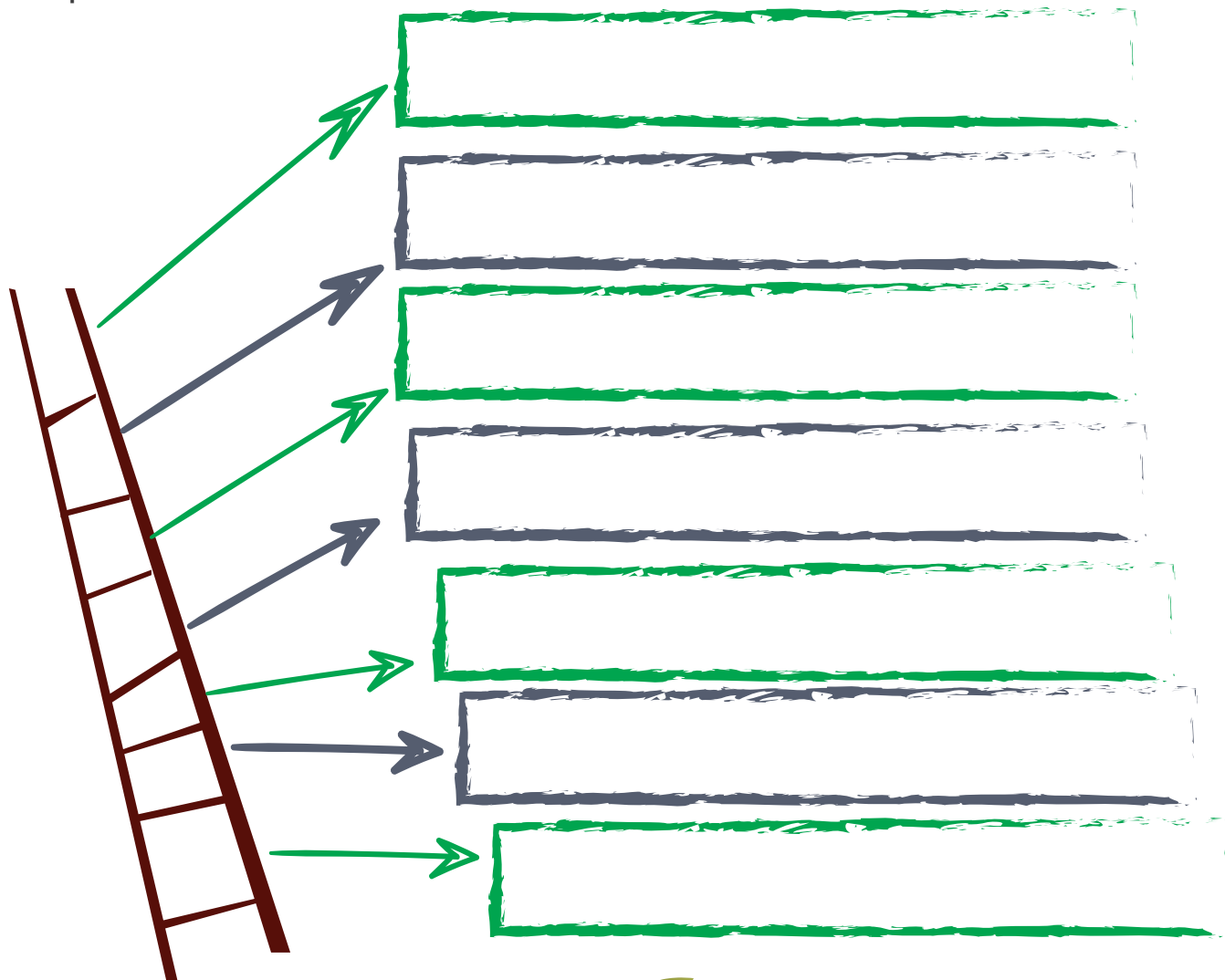
Escolha um pensamento
para
seguir em frente

Clique aqui! →

Resolvendo problemas passo a passo

Pense no problema a ser resolvido _____

O que devo fazer?



Treinando as habilidades sociais

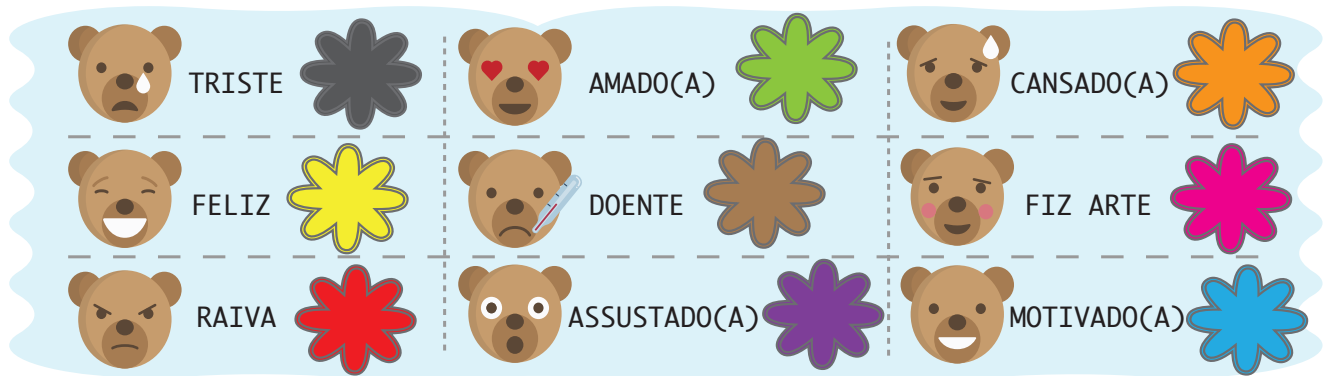
Anote quais destes comportamentos você apresenta:

	SIM 	NÃO 
Fazer e demonstrar carinho		
Elogiar quem admiro		
Puxar conversa com as pessoas		
Pedir ajuda		
Dizer NÃO, quando é preciso		
Perceber quando alguém precisa de ajuda		
Ajudar as pessoas		
Olhar nos olhos enquanto converso com as pessoas		





Como eu me senti...



Dias da semana	Manhã	Tarde	Noite
Segunda ____/____			
Terça ____/____			
Quarta ____/____			
Quinta ____/____			
Sexta ____/____			
Sábado ____/____			
Domingo ____/____			

Referências:

Airaldi, M. C. (2015). TREC: Terapia racional-emotiva comportamental com crianças e adolescentes. In *Workshop*, IPCS. Campinas, São Paulo.

Beck, J. S. (2014). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (2. ed.). Porto Alegre: Artmed.

Benczik, E. B. P. (no prelo). *Como conviver com o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade em casa e na escola*. Ribeirão Preto: Espaço PSI.

Benczik, E. B. P. (no prelo). *Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: Identificando, dimensionando e intervindo com crianças e adolescentes*. São Paulo/Ribeirão Preto: Casa do Psicopedagogo/Espaço PSI.

Benczik, E. B. P. (2000). *Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade - atualização diagnóstica e terapêutica: Um guia de orientação para profissionais*. São Paulo: Pearson.

Bunge, E., Gomar, M., & Mandil, J. (2012). *Terapia cognitiva com crianças e adolescentes: Aportes técnicos*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

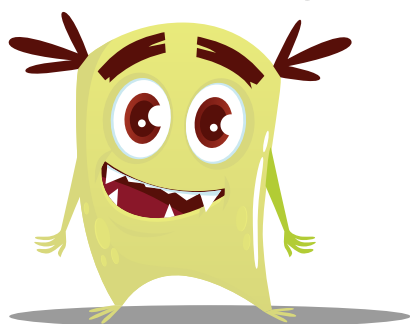
Navatta, A. C. R. (2017). *Manual de ludoterapia cognitivo-comportamental: Avaliando e desenvolvendo a inteligência emocional da criança*. São Paulo: CTCVEDA.

PENÂ, H. A. (2014). *Oficina: Ensino-Aprendizagem das Habilidades Sociais nas Séries Iniciais do Ensino Fundamental*. Distrito Federal. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/anaihaeser/habilidades-sociais-oficina-apostilapdf>

Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: Um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed.

Zanonato, A. & Prado, L. (2016). *A disputa dos pensamentos*. Porto Alegre.

Quer adquirir o caderno completo?



eu quero!

