

SE OS SENTIMENTOS TIVESSEM CORES

ALENILDA CARVALHO



copyright

**SE OS SENTIMENTOS TIVESSEM CORES
CERTAMENTE A TRISTEZA SERIA CINZA.**



O MEDO SERIA AMARELO.



A ALEGRIA SERIA UM ARCO-ÍRIS DE CORES.



O VERMELHO SERIA A RAIVA.



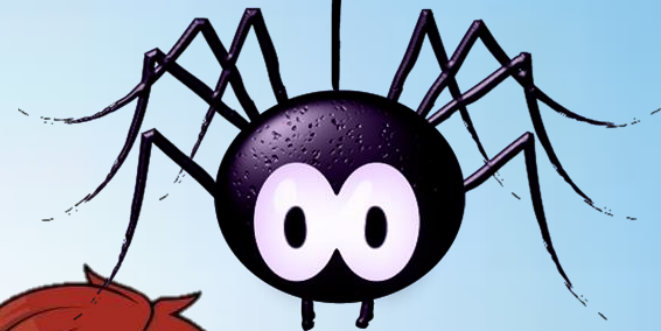
O VERDE SERIA O NOJO.



TEM COISAS QUE ME DEIXAM TRISTE.



TEM COISAS QUE ME DEIXAM COM MEDO.



EU NÃO GOSTO DESSES SENTIMENTOS. SEMPRE QUE ME SINTO TRISTE OU TENHO MEDO DE ALGUMA COISA EU FALO COM ALGUÉM DE CONFIANÇA . CONVERSAR FAZ A GENTE SE SENTIR MELHOR .



TEM COISAS QUE ME DEIXAM COM RAIVA, MUITO ZANGADA.
DÁ UMA VONTADE DANADA DE GRITAR ATÉ A RAIVA
PASSAR.



AAAAAAA...



MAS, APRENDI A RESPIRAR FUNDO E CONTAR ATÉ 10 ASSIM A RAIVA VAI EMBORA.



**1,2,3,4,5,
6,7,8,9,10.**

**1,2,3,4,5,
6,7,8,9,10.**



AS VEZES A RAIVA É TANTA QUE EU PRECISO CONTAR ATÉ 20 ,
30 OU ATÉ 100.

10...

30...

50...

60...

20...

40...

1,2,3...

70...

90...

80...

100...



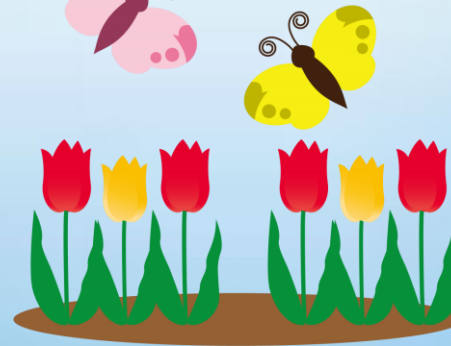
OUTRAS VEZES EU PRECISO DORMIR E ESPERAR ATÉ O OUTRO DIA, ASSIM A RAIVA VAI EMBORA E NO DIA SEGUINTE EU JÁ NEM LEMBRO MAIS.



**EU TENHO NOJO DE ALGUMAS COISAS,
QUE DÁ ATÉ VONTADE DE VOMITAR.**



**A ALEGRIA É O SENTIMENTO QUE EU MAIS
GOSTO, ME ENCHE DE COR, E ENERGIA.
HÁ VÁRIAS COISAS QUE ME DEIXAM FELIZ.**



**EU GOSTARIA DE SER FELIZ PARA SEMPRE, IGUAL AOS
CONTOS DE FADAS.**



**Contos
de Fadas**

**MAS , APRENDI QUE OS SENTIMENTOS SÃO PASSAGEIROS E
CONVIVER COM OS SENTIMENTOS E EMOÇÕES SÃO
IMPORTANTES PARA O NOSSO CRESCIMENTO.**



AGORA É VOCÊ QUEM ME DIZ. O QUE TE DEIXA FELIZ?



O QUE TE DEIXA TRISTE?



O QUE TE DEIXA COM MEDO?



O QUE TE DÁ NOJO?



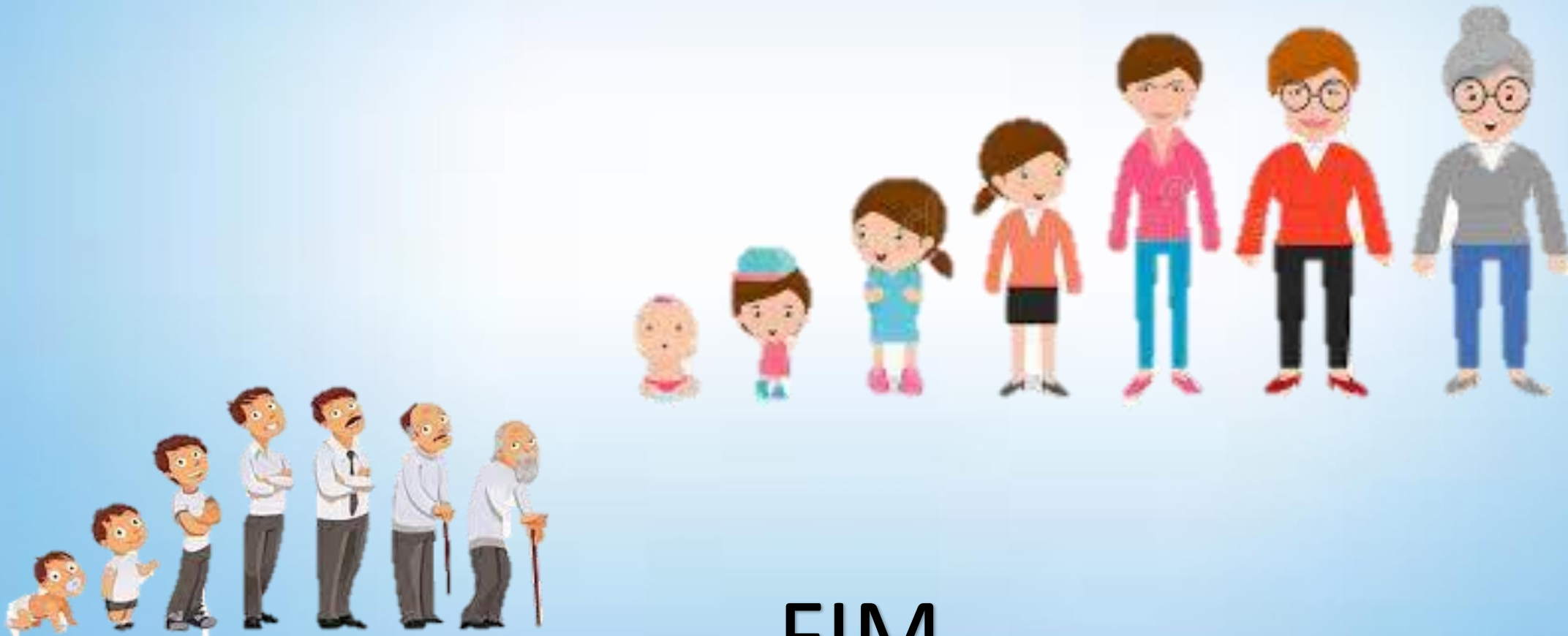
OLHE AS IMAGENS E DIGA O NOME DE CADA SENTIMENTO.



AGORA COM AJUDA DE UM ESPELHO, TENTE IMITAR AS EXPRESSÕES.



**QUERIDA CRIANÇA, A VIDA É FEITA DE DESAFIOS.
CONTROLAR AS EMOÇÕES É UM GRANDE DESAFIO PARA
O NOSSO CRESCIMENTO.**



FIM

TERMOS DE USO DESSE MATERIAL

Você está recebendo: **Atividades pedagógicas**

Este material foi elaborado por : Alenilda Carvalho

<https://www.youtube.com/c/tiaaleenildacarvalho/> (YouTube)

<https://www.instagram.com/alenildacarvalho/> (Instagram)

<https://t.me/joinchat/G3t09kPpgug-00T2> (Grupo do telegram)



A utilização deste material é apenas para **USO PESSOAL**.

Professores e Pais podem imprimir para utilizar em sua sala de aula, com seus alunos, ou em casa com seus filhos.

O QUE NÃO PODE:

- Não pode vender ou revender este material;
- Não pode postar ou distribuir em nenhum site na internet;
- Não pode distribuir em grupos de Facebook, WhatsApp ou Telegram
- Não pode arquivar publicamente em drives ou outros semelhantes de forma pública para que outras pessoas possam ter acesso.

NÃO É PERMITIDO Qualquer uso comercial desse material.

MATERIAL PROTEGIDO PELOS DIREITOS AUTORAIS CONFORME A LEI Nº 9.610, DE 19 DE FEVEREIRO DE 1998. EVITE PROBLEMAS JURÍDICOS.

Você poderá ser uma apoiadora ao colaborar adquirindo nossos livros

Imagens :



@ALENILDACARVALHO

