KELLI MILLER

# VAMOS LIDAR COM A HIPERATIVIDADE E O DÉFICIT DE ATENÇÃO

**60** atividades divertidas para desenvolver o foco e diminuir a ansiedade das crianças

Digitalizado com CamScanner

PARTE UM

# O TDAH e eu

Nesta parte, vamos explorar o que é o TDAH, quais são seus tipos e como ele afeta você. É bem capaz de você se identificar e dizer "Uau! Igualzinho a mim!" ou "Ei, eu faço isso!". Talvez você perceba que age de determinadas formas por causa do TDAH. E até sinta alívio por enfim entender coisas sobre si mesmo que não entendia antes. Espero que você se descubra mais: que note o que já faz muito bem e o que talvez precise melhorar. Só não esqueça que ninguém é perfeito: todo mundo tem algo a aprimorar. O mais importante é estar disposto a tentar e a aprender!



Digitalizado com CamScanner

CAPÍTULO UM

# PARA ENTENDER E CONHECER MEU TDAH

Muita gente não sabe como é o TDAH. Vou lhe dar algumas informações, e assim você vai poder informar outras pessoas! Vale repetir que o TDAH não é culpa sua nem algo que você escolheu ter. E trago uma ótima notícia: quando você entender um pouco mais sobre o TDAH, vai perceber melhor como ele afeta seu dia a dia e o que você pode fazer para contornar certas situações. Posso contar com você para ser meu investigador do TDAH? Aí você vai poder contar o que sabe para quem não entende do assunto!



## O que é o TDAH?

Como já falamos, o TDAH é uma condição no cérebro. Compreender o cérebro e como ele funciona não é nada fácil. Por quê? Porque ele é extremamente complexo. Leva-se anos para entender uma única função cerebral. Hoje, vamos aprender algumas coisas que vão ajudar você a se entender melhor (e ainda ganhar conhecimento).

Na parte da frente do nosso cérebro fica o córtex pré-frontal. Essa é a área em que o cérebro se organiza, se motiva e lida com as emoções, e também é chamada de área de função executiva. Sua mãe ou seu pai não têm um chefe no trabalho? Pois então: a área de função executiva é a chefe do seu cérebro! Mas as pessoas com TDAH têm um atraso no córtex pré-frontal ou nas funções executivas.[2] A sua chefe mental é inteligente, a diferença é que ela se movimenta no próprio ritmo!

O que isso significa para você? Vou explicar. Já viajou de avião e o voo atrasou? É provável que mesmo assim você tenha chegado ao seu destino, só que mais tarde do que esperava. O mesmo acontece com o TDAH. Você consegue se organizar e lidar com suas emoções, mas talvez não tão rápido quanto gostaria. O interessante é que, quando se tem TDAH, o cérebro pode processar as coisas mais devagar, mas os pensamentos talvez sejam mais rápidos – isso é parte do que torna sua mente tão veloz e lhe dá tantas boas ideias!

### TODO MUNDO É DIFERENTE

Quase todo mundo sente que é diferente de algum jeito. Algumas crianças têm pais divorciados e por isso se sentem diferentes dos amigos. Outras usam aparelho nos dentes, outras se desenvolvem muito cedo ou muito tarde, e outras talvez tenham perdido o pai ou um irmão. Algumas têm problemas de saúde, como o diabetes. Outras podem se sentir diferentes por ter cabelo ruivo. Tente não enxergar o TDAH como algo que torna você algo menos que incrível. Ele só faz com que você seja *você*, e você é incrível exatamente como é.



Digitalizado com CamScanner

## DIFERENTES TIPOS

Você sabia que existem três tipos de TDAH? O tipo hiperativo-impulsivo, o tipo desatento e o tipo combinado.? Se você foi diagnosticado com TDAH, então tem um desses três tipos. Por que isso importa? Bem, sabendo qual é seu tipo, é possível descobrir exatamente como seu TDAH afeta sua vida, e assim você pode descobrir do que precisa para lidar bem com isso. Mais tarde, vamos explorar cada um desses três tipos de forma um pouco mais detalhada.

Um médico vai poder ajudar você a esclarecer que tipo de TDAH você tem e quanto ele está afetando sua vida – se pouco, um tanto ou muito. Tudo bem se você ainda não tiver essas respostas. Determinar isso é função de um médico e/ou dos seus pais.

Eu gosto de imaginar os diferentes tipos de TDAH como animais. Veja se você se identifica com algum destes a seguir!

### TDAH DO TIPO HIPERATIVO-IMPULSIVO "BEIJA-FLOR ANIMADO"

Esta é a manifestação de TDAH mais comum em crianças. Pessoas com TDAH do tipo hiperativo-impulsivo adoram se mexer! Preferem ficar em pé a se sentar. Tendem a se agitar e se contorcer. É comum o professor perguntar a elas: "Tem formiga na sua calça?" Elas falam bastante, às vezes rápido, e correm um bocado. Também são muito curiosas. Pessoas com TDAH do tipo hiperativo-impulsivo têm tanto a dizer que talvez interrompam as outras, falem sem pensar e tenham dificuldade de se controlar.

**Pessoas com TDAH do tipo hiperativo-impulsivo podem:**

- Preferir ficar em pé a se sentar
- Se agitar e se contorcer
- Tagarelar
- Falar rápido
- Ser muito curiosas
- Interromper os outros
- Falar sem pensar
- Ter dificuldade de se controlar

### TDAH DO TIPO DESATENTO "PATO BOIANDO"

Crianças com TDAH do tipo desatento têm dificuldade em seguir instruções e se concentrar em uma tarefa. Os médicos chamam isso de TDAH desatento. Essas pessoas cometem erros porque, para elas, é difícil se concentrar e organizar suas atividades e tarefas. Não é de propósito, mas essas crianças perdem coisas com frequência, como o casaco ou o trabalho da escola. A Dory do filme *Procurando Nemo* explicou isso da melhor forma quando disse "Meus pensamentos escapam da minha cabeça".

**Pessoas com TDAH do tipo desatento podem:**

- Não conseguir seguir instruções
- Ter dificuldade de se manter em uma tarefa
- Não conseguir se concentrar
- Ser desorganizadas
- Perder objetos com frequência
- Esquecer as coisas

### TDAH DO TIPO COMBINADO "COIOTE VELOZ"

Crianças com TDAH do tipo combinado tendem a ser muito criativas, inteligentes e velozes, mas podem ter problemas na escola e esquecer de entregar o dever de casa com certa frequência. Estão sempre pensando em outras coisas ou pulando de uma tarefa para outra. E se movimentam o tempo todo! Pessoas com TDAH do tipo combinado têm características tanto do tipo hiperativo-impulsivo quanto do tipo desatento. Isso significa que têm certa quantidade de sintomas de desatenção, além de hiperatividade e impulsividade.

**Pessoas com TDAH do tipo combinado podem:**

- Preferir ficar em pé a se sentar
- Se agitar e se contorcer
- Tagarelar
- Falar rápido
- Ser muito curiosas
- Interromper os outros
- Falar sem pensar
- Ter dificuldade de se controlar
- Não conseguir seguir instruções
- Ter dificuldade de se manter em uma tarefa
- Não conseguir se concentrar
- Ser desorganizadas
- Perder objetos com frequência
- Esquecer as coisas

Com quais dessas características você mais se identifica? Releia essas descrições e circule as características que você percebe em si mesmo. Esse é apenas um dos jeitos divertidos de determinar que tipo de TDAH você deve ter.

## MAIS MENINOS OU MENINAS?

Você acha que existe uma diferença no número de meninas e meninos com TDAH? Se chutou que não, acertou. Embora o número de garotos diagnosticados seja maior que o de garotas quando mais novos, estudos mostram que mulheres muitas vezes recebem o diagnóstico quando adultas, então os números se igualam. Mas o TDAH pode aparecer de formas muito diferentes de pessoa para pessoa, seja menino ou menina.



Digitalizado com CamScanner

## MEDICAÇÃO

Algumas crianças tomam remédios receitados por médicos ou psiquiatras para ajudá-las com os sintomas do TDAH. Não faço recomendação de medicamentos neste livro. Em vez disso, faço uma abordagem comportamental do TDAH. Isso significa que me concentro em atividades que podem ajudar você com seus comportamentos e suas ações. Abordagens comportamentais e medicamentosas podem funcionar juntas, mas quem deve encontrar a combinação certa para você são seus pais e seu médico. Eles podem lhe dar mais informações. É importante saber que medicamentos podem ajudar a aliviar os sintomas, mas não curam o TDAH.



# Quais são os meus sintomas?

Você já fez exame de sangue? Nesse tipo de exame, os médicos podem verificar níveis de colesterol, ferro e coisas assim. É impressionante o que se consegue descobrir!

Bem, não existe um exame de sangue para saber se você tem TDAH. O diagnóstico é baseado principalmente em sintomas como os que mencionei antes. Se você tem certa quantidade de sintomas e eles estão lhe causando dificuldade, um médico pode diagnosticar você.

**Marque os sintomas que você tem:**

- ❑ Querer correr, pular e brincar boa parte do tempo
- ❑ Ter dificuldade para ficar sentado quieto
- ❑ Descobrir que tem uma imaginação incrível
- ❑ Sentir que você poderia ser mais organizado
- ❑ Ter dificuldade com o dever de casa ou tarefas escolares
- ❑ Se sentir devagar ou ter dificuldade para começar algo novo
- ❑ Ter dificuldade para escutar os outros com atenção
- ❑ Mudar o foco de uma atividade para outra muito rápido
- ❑ Se sentir estressado ou sobrecarregado boa parte do tempo
- ❑ Se concentrar por bastante tempo apenas em atividades que lhe interessam
- ❑ Ficar frustrado, nervoso ou chateado com facilidade, especialmente diante de algo difícil
- ❑ Ter dificuldade em não responder às perguntas feitas a outra pessoa em sala de aula

Talvez você se identifique com todos esses sintomas ou apenas alguns deles. Tudo bem. Conhecer mais sobre si mesmo é o primeiro passo para se entender melhor!

**COMO FALAR SOBRE MEU TDAH**

Se você achar difícil explicar o que é TDAH para seus colegas ou adultos, pode simplesmente dizer "Eu tenho dificuldade em prestar atenção por muito tempo" e/ou "Eu preciso mexer bastante o meu corpo".



Digitalizado com CamScanner

# TDAH: verdadeiro ou falso?

Você agora será meu detetive enquanto aprendemos mais sobre o TDAH. Não é emocionante? Assim, você pode ser um líder e ensinar aos outros o que sabe. Vamos começar com um pequeno jogo de adivinhação sobre o TDAH: as frases a seguir são verdadeiras ou falsas. Logo, logo você vai descobrir!

**Circule *Verdadeiro* ou *Falso* após cada frase.**

1. O TDAH não é uma condição médica real. **Verdadeiro/Falso**
2. A maioria das crianças que têm TDAH não o terão quando adultas. **Verdadeiro/Falso**
3. Ter pais rigorosos impede que você tenha TDAH. **Verdadeiro/Falso**
4. Se você comer muito açúcar, terá TDAH. **Verdadeiro/Falso**
5. O TDAH nasce com a gente. **Verdadeiro/Falso**
6. O TDAH se resume a crianças que não querem fazer as coisas. **Verdadeiro/Falso**
7. O Brasil é o único lugar onde existe TDAH. **Verdadeiro/Falso**
8. Se alguém com TDAH espirrar perto, você pode pegar a doença. **Verdadeiro/Falso**
9. Todas as crianças com TDAH são agitadas. **Verdadeiro/Falso**
10. Crianças com TDAH são inteligentes. **Verdadeiro/Falso**

Respostas:

1. Falso. O TDAH é uma condição médica real diagnosticada por médicos ou profissionais
2. Falso. Cerca de 75% das crianças que têm TDAH o terão quando adultas.
3. Falso. O TDAH é biológico e é parte do seu DNA. Não importam os fatores externos, ou se seus pais são rígidos ou relaxados.
4. Falso. O açúcar pode causar agitação por algum tempo, mas não faz com que ninguém "pegue" TDAH.
5. Verdadeiro. O TDAH é algo que você já tem quando nasce.
6. Falso. Talvez outras pessoas tenham a impressão de que você é desmotivado ou não quer fazer as coisas, mas o TDAH é uma condição cerebral que às vezes torna as coisas mais difíceis de serem feitas.
7. Falso. Há crianças com TDAH em todo o mundo.
8. Falso. O TDAH não é contagioso, e não é possível transmiti-lo para outra pessoa.
9. Falso. Há três tipos de TDAH, e um deles não tem efeito no nível de agitação.
10. Verdadeiro. Não é porque uma criança tem TDAH que ela não pode ser inteligente.



# TDAH: o que significa?

Mesmo que a gente saiba que TDAH significa "transtorno do déficit de atenção com hiperatividade", essas palavras não definem quem você é. Aliás, que tal nos divertirmos com as *suas* qualidades únicas? Que palavras que começam com as letras *TDAH* você imagina que o descrevem? Aqui vai um exemplo:

**Talentoso(a)**
**Divertido(a)**
**Ativo(a)**
**Habilidoso(a)**

**Sua vez!**

**T** _____

**D** _____

**A** _____

**H** _____

Fazer com nomes dos pacientes



Digitalizado com CamScanner

# Eu não tenho medo *disso*!

Quando ouviu o termo *TDAH* pela primeira vez, você ficou com medo? Em seguida, talvez tenha descoberto que não era algo tão ruim e que você continua sendo você. Vamos desenhar algumas coisas das quais você tinha medo quando era mais novo, mas depois percebeu que, na verdade, não eram tão assustadoras. Por exemplo, a Ariana, de 10 anos, tinha pavor de dentista nos seus primeiros 5 anos de vida. Então ela finalmente percebeu que não doía quando ela ia lá. Aliás, a mãe dela me contou que agora ela fica ansiosa para ir às consultas! Você consegue se lembrar de algo que o deixava nervoso no começo, mas depois você percebeu que não era tão terrível assim? Desenhe ou escreva a história aqui.



ATIVIDADE 5

# Veja o lado bom

Você já ouviu a expressão "Quando a vida lhe der um limão, faça uma limonada"? Isso significa ver o lado bom mesmo quando enfrentamos desafios. Na sua vida, as coisas podem ser boas ou ruins, dependendo da sua perspectiva. Quero que você enxergue o seu TDAH de forma positiva. Por exemplo, se você se distrai com facilidade, isso provavelmente significa que é bom em fazer várias coisas ao mesmo tempo!

Vou listar uma série de características, e você me diz como podemos enxergar cada uma delas como algo bom. Já pensei em alguns exemplos:

| SE VOCÊ É... | PROVAVELMENTE TAMBÉM É... |
|---|---|
| Distraído | Capaz de fazer muitas coisas ao mesmo tempo |
| Agitado | Disposto a realizar muitas coisas |
| Sensível | Capaz de sentir quando os outros estão sofrendo |
| Teimoso | Determinado e não desiste fácil |
| Diferente | Único |
| Falante | Sociável |

Você consegue pensar em outras características? Pode pedir ajuda a um adulto, se quiser.

| SE VOCÊ É... | PROVAVELMENTE TAMBÉM É... |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Digitalizado com CamScanner

## VOCÊ CONSEGUIU!

Está se sentindo mais informado sobre o TDAH? Espero que sim! E agora você pode compartilhar o que descobriu com outras pessoas. Você já aprendeu:

- O que o TDAH é e o que não é
- Um pouco sobre como o cérebro funciona
- Sintomas do TDAH
- Mitos e fatos relacionados ao TDAH
- Informações sobre os três tipos de TDAH
- Como o TDAH se manifesta em você e como podemos enxergá-lo de forma positiva!

Cada pessoa experimenta o TDAH de forma diferente, mas espero que você veja como é especial e como pode usar suas qualidades únicas para seu próprio bem. A seguir, você vai aprender mais sobre essas forças internas e descobrir em que pode trabalhar para ter ainda mais controle sobre seu TDAH.



## Pausa para desenhar!

Você está adquirindo várias habilidades novas. Mesmo que seja divertido aprender sobre como ajudar a si próprio, pode parecer muita coisa de uma vez só. Tire alguns minutos para desenhar, rabiscar ou escrever livremente nesta página antes de seguir para a próxima atividade.

Digitalizado com CamScanner

CAPÍTULO DOIS

# MEUS PONTOS FORTES E FRACOS

Quando você pensa em super-heróis, de quem se lembra? Do Batman? Da Mulher-Maravilha? Todo super-herói é especial do seu próprio jeito. Eles têm habilidades poderosas – alguns podem voar, outros conseguem se pendurar entre os prédios. Mas, se você reparar bem, eles também precisam trabalhar certas características próprias. Por exemplo, o Batman é incrível em salvar a cidade quando há perigo, mas tem problemas para falar com as pessoas sobre como se sente. E a Mulher-Maravilha é uma guerreira impressionante, mas tem dificuldade de admitir quando perde. Então, assim como o super-herói que vive em cada um de nós, você vai descobrir as coisas nas quais é naturalmente bom e as coisas em que talvez precise de apoio.



## Parte 1: Descobrindo no que sou bom

Vamos falar sobre seus pontos fortes, ou quais são suas habilidades naturais e as coisas que faz com facilidade. Em outras palavras, um ponto forte é algo em que você é bom, e que não precisa se esforçar muito para fazer. Todos possuem pontos fortes diferentes. Dentre as crianças com quem trabalho, o Dashiell é incrível em construção com Lego, ótimo com animais e muito educado, enquanto a Grace é boa em ginástica, fantástica em acalmar bebês chorando e excelente em fazer as pessoas rirem. Quais são seus pontos fortes?

**Aqui está uma lista de afirmações. Marque toda vez que se identificar com uma delas.**

- ❑ Tenho muitas ideias diferentes.
- ❑ Sei quando as crianças estão chateadas.
- ❑ Sou muito artístico.
- ❑ Adoro me mexer.
- ❑ Me interesso por vários assuntos e fico entediado fazendo uma coisa só.
- ❑ Adoro dar minha opinião.
- ❑ Fico muito envolvido com as coisas pelas quais me interesso.
- ❑ Sei cozinhar.
- ❑ Sou ótimo com música.
- ❑ Tenho talento para construir coisas.
- ❑ Sou emotivo.
- ❑ Sei dançar muito bem.
- ❑ Sei escolher vídeos e programas de TV.
- ❑ Tenho muita energia.
- ❑ Jogo videogame muito bem.
- ❑ Digito rápido.
- ❑ Sei nadar.
- ❑ Sou ótimo com animais.
- ❑ Gosto de pular e rodar.
- ❑ Sei muito de história.
- ❑ Sou bom em ciências.
- ❑ Estou sempre aberto a experimentar coisas novas.
- ❑ Sou gentil com as pessoas.
- ❑ Gosto de aventuras.
- ❑ Tenho uma imaginação incrível.

**Mais detalhes sobre meus pontos fortes (preencha com suas ideias):**

---

---

---

---

Todas as pessoas, com ou sem TDAH, têm pontos fortes, formas distintas de expressar animação e emoções, e coisas únicas que lhes interessam. É legal pensar que não existem duas pessoas iguais em seus pontos fortes e características!



Digitalizado com CamScanner

# Parte 2: Descobrindo no que posso melhorar

Embora algumas coisas sejam fáceis para você, outras podem ser mais difíceis ou desafiadoras. Talvez você veja crianças fazendo algo e pense: *Uau, como elas conseguem fazer isso? Ou então: Eu queria ser melhor nisso.* Tudo bem! Lembre-se de que todos têm pontos fortes e coisas nas quais precisam melhorar. Isso é parte de ser humano!

**Quais frases descrevem você?**

- ❑ É difícil prestar atenção nas coisas.
- ❑ Fico entediado rápido.
- ❑ Tenho dificuldade de ficar sentado quieto.
- ❑ Arrumo mais problemas que outras crianças.
- ❑ Fico muito bravo ou frustrado com facilidade.
- ❑ Tenho dificuldade de me lembrar das coisas (onde deixei meu casaco, por exemplo, ou de levar o dever de casa).
- ❑ Acho difícil me concentrar nas tarefas da escola.
- ❑ Acho difícil esperar minha vez de falar e participar das atividades, e as pessoas ficam chateadas comigo.
- ❑ Quando fico nervoso, às vezes grito ou bato nos outros.
- ❑ Costumo me aproximar demais do espaço pessoal dos outros.
- ❑ Choro fácil.
- ❑ Fico bravo comigo mesmo às vezes.
- ❑ Acho que todo mundo está zombando de mim boa parte do tempo.
- ❑ As coisas parecem mais difíceis para mim do que para outras crianças.
- ❑ Não faço amigos com facilidade.
- ❑ Queria me sair melhor na escola.
- ❑ Queria fazer amizades e ser um amigo melhor.
- ❑ Queria me sentir melhor comigo mesmo.

**Você consegue pensar em mais alguma coisa? Preencha com algumas frases suas:**

.....

.....

.....

.....



Excelente! Você se observou e percebeu que é muito bom em algumas áreas. A sensação deve ser maravilhosa! Você também apontou algumas coisas com as quais tem dificuldade ou que gostaria de fazer melhor. Acredite se quiser, isso também é ótimo – porque, agora que você enxerga no que precisa melhorar, podemos explorar diversas atividades para ajudá-lo a lidar com desafios e aprender novas habilidades. Saber como enfrentar esses desafios vai ajudá-lo a ir bem na escola, fazer amizades e se sentir mais confiante.



Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 1

# Como as pessoas me veem?

Às vezes, não conseguimos enxergar nossas qualidades tão bem quanto os outros. Este exercício vai ajudá-lo a se lembrar das suas excelentes qualidades e de como você é especial.

**Você vai precisar de:**

- Alguns adultos que o conheçam bem
- Algumas crianças que o conheçam bem
- Papel (um bloco ou caderno)
- Caneta ou lápis

Pegue papel e caneta e pergunte a alguns dos seus adultos favoritos (professores, pais, tios, etc.), assim como a algumas crianças (colegas de turma em quem você confia, irmãos, primos, etc.), as qualidades que eles mais apreciam em você. Não se esqueça de anotar quem falou o quê, para poder se lembrar depois. Por exemplo, esta é a lista da Lexi, de 11 anos:

| PESSOA A QUEM PERGUNTEI | PALAVRAS USADAS PARA ME DESCREVER |
|---|---|
| Sra. Katz, professora do quarto ano | Gentil, engraçada e criativa |
| Fiona, uma amiga | Legal, divertida e prestativa |
| Jed, meu primo | Educada, simpática e cheia de energia |

Guarde essa lista em um lugar seguro, para poder consultá-la quando tiver um dia difícil. Todos nós temos momentos complicados e às vezes precisamos de um incentivo! Isso o lembrará das qualidades que os outros veem em você. Pense em coisas boas – amanhã será melhor!



ATIVIDADE 2

# Autorretrato criativo

Quando tiver completado sua lista de qualidades da atividade anterior, use-a para desenhar a si mesmo. Anote um dos seus comentários favoritos e se desenhe dessa forma. Se ainda não tiver sua lista, pode desenhar uma atividade que adora fazer ou algo que considera especial em você. No meu exemplo, a Sra. Katz chamou Lexi de gentil, engraçada e criativa, então talvez a Lexi pudesse se desenhar inventando uma máquina do tempo!

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 3

# O que meu nome diz sobre mim?

Recebemos nosso nome quando nascemos. Não temos escolha, certo? Então que tal trazer um pouco de poder a ele? Você consegue pensar em adjetivos que o descrevam, usando todas as letras do seu nome? Aqui está o exemplo da Abigail, de 11 anos:

**A**ventureira
**B**rilhante
**I**ndependente
**G**entil
**A**morosa
**I**nteligente
**L**eal

Crie o seu aqui:

## SOMOS TODOS ÚNICOS

Com exceção de gêmeos idênticos, todos nós somos bem diferentes na aparência física. Isso é o que nos torna únicos por fora. Você pode ter cabelo crespo, liso ou ondulado e olhos azuis, castanhos, verdes ou cor de mel. É até possível que tenha um olho azul e outro castanho. Assim como somos fisicamente diferentes, somos distintos nas emoções. Isso significa que algumas pessoas são mais extrovertidas, enquanto outras são engraçadas, quietas ou ativas. Simplesmente somos assim. Não existe certo ou errado.

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 4

# Autocolagem

Agora que você descobriu mais a respeito de quem é, vamos reunir essas qualidades únicas em uma colagem colorida que o represente, para que você possa ver o seu "todo" – as características internas e externas que o tornam singular. Como você vai se representar?

**Você vai precisar de:**

- Duas a três revistas
- Tesoura
- Cola ou fita adesiva
- Um pedaço grande de papel ou cartolina

Folheie as revistas e recorte palavras ou figuras que, para você, o representam. Elas podem ter a ver com as características que você acabou de marcar na sua lista de qualidades (página 32) ou ser bem diferentes. Talvez você encontre outra palavra que o descreva perfeitamente. Divirta-se e use a criatividade! Recorte o máximo de palavras e figuras que encontrar, e então cole-as no papel. Aproveite esta parte – não existe uma forma certa ou errada de fazer a colagem. O mais importante é que as palavras e figuras escolhidas o representem e que VOCÊ goste de como elas ficam no papel. Sinta-se livre para enfeitar sua colagem ou acrescentar mais personalidade a ela com adesivos ou técnicas divertidas. Esta é outra ótima atividade para ajudá-lo a se ver de um jeito novo e empolgante!

ATIVIDADE 5

# Caixa Maravilhosa

Você é incrível e único, e espero que este capítulo o tenha ajudado a enxergar isso. Vamos reunir todas essas qualidades em uma recordação que você possa guardar para se lembrar de algumas das muitas características que o tornam especial.

**Você vai precisar de:**

- Uma caixa de sapatos (ou qualquer caixa pequena)
- Cola ou fita adesiva
- Tesoura

Vamos pegar o trabalho que você já fez e colocá-lo em prática! Primeiro, olhe todas as atividades que já realizou neste capítulo e use-as para completar estas frases:

**Meus pontos fortes favoritos são:**

---

**Meus traços de personalidade favoritos são:**

---

**Sou ótimo em:**

---

**Recebo elogios com frequência por:**

---

**Sou incrível porque:**

---

Agora, copie essas frases em uma folha de papel e cole-as em cada lado da sua caixa de sapatos. Se quiser, pode enfeitar a caixa antes ou embrulhá-la com papel de presente. Por último, guarde nela alguns itens que o lembrem de coisas que o fazem se sentir bem. Pode ser uma foto fazendo algo de que se orgulha, um boletim, um certificado de caratê – qualquer objeto que o lembre de quão incrível você é.

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 6

# Da frustração ao bem-estar

Muitas pessoas ficam chateadas quando algo que elas fazem não dá certo. Sentem-se decepcionadas, frustradas, bravas ou magoadas. Isso faz todo o sentido, ainda mais quando nos esforçamos muito. Mas quero ajudá-lo a enxergar esse mal-estar como um passo em direção ao bem-estar. O que isso significa? Deixe-me dar um exemplo. Digamos que você tenha tentado obter a faixa-preta no caratê, mas não tenha passado na prova. Podemos ver essa situação como um meio de se fortalecer. Agora, você está mais determinado a passar no teste da próxima vez e consegue pensar em outras formas de chegar ao resultado que deseja. Como? Você pode treinar mais, perguntar ao professor no que precisa melhorar, assistir a vídeos sobre como usar novas técnicas para melhorar seu desempenho, observar outros lutadores faixa-preta e por aí vai.

**Você consegue se lembrar de alguma situação em que foi mal, mas depois conseguiu finalmente alcançar o que queria? Escreva sobre essa experiência aqui:**

ATIVIDADE 7

# Famosos depois de fracassos: ligue os pontos

Caso você precise de inspiração, veja a seguir algumas pessoas famosas que passaram por maus bocados antes de conseguir o que queriam.[4] Com isso quero lhe mostrar que, assim como elas, você é capaz de alcançar QUALQUER COISA com esforço, paciência e perseverança!

**Ligue cada pessoa famosa a sua história real:**

| | |
|---|---|
| **1. ALBERT EINSTEIN** | **A.** Foi demitido de um jornal porque seu editor achava que ele "não tinha imaginação nem boas ideias". Hoje, é o recordista em número de estatuetas do Oscar recebidas por uma pessoa. (Não tinha boas ideias? Ele criou a Disney!) |
| **2. STEVEN SPIELBERG** | **B.** Foi publicamente demitida de seu primeiro trabalho na televisão, como âncora de telejornal em Baltimore, por "se envolver demais com as matérias". Acabou se tornando uma das maiores apresentadoras de programas de entrevista de todos os tempos. |
| **3. WALT DISNEY** | **C.** Foi rejeitado por escolas de cinema várias vezes. Desde então, ganhou três Oscars e suas dezenas de filmes, entre eles *Tubarão*, *E.T.: O extraterrestre* e *Jurassic Park*, renderam mais de 9 bilhões de dólares. |
| **4. THOMAS EDISON** | **D.** Não conseguiu entrar para a equipe americana de patinação no gelo nas Olimpíadas de 1968. Hoje, é uma das maiores estilistas de moda. |
| **5. FRED ASTAIRE** | **E.** Seus professores lhe disseram que era "burro demais para aprender qualquer coisa". Ao longo do tempo, registrou mais de mil patentes e inventou alguns dispositivos que mudaram o mundo, entre eles a lâmpada incandescente e a câmera filmadora (que bom que esse inventor não se deixou desanimar por aqueles professores, ou talvez nós todos ainda estivéssemos no escuro!). |
| **6. VERA WANG** | **F.** Quando criança, tinha dificuldade para se comunicar e aprender de um jeito "normal". Mais tarde, esse cientista pioneiro ganhou o Prêmio Nobel de Física. |
| **7. THEODOR SEUSS GEISEL OU "DR. SEUSS"** | **G.** Em um dos seus primeiros testes de elenco, um executivo escreveu: "Não sabe cantar. Não sabe atuar. Meio careca. Sabe dançar um pouco." Veio a se tornar uma lenda em Hollywood e na Broadway. |
| **8. OPRAH WINFREY** | **H.** O primeiro livro que escreveu foi rejeitado por 27 editoras. Hoje, suas obras já venderam mais de 600 milhões de exemplares (como o mundo seria diferente sem *Como o Grinch roubou o Natal* ou *O gato do chapéu*!). |

Respostas: 1-F, 2-C, 3-A, 4-E, 5-G, 6-D, 7-H, 8-B

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 8

# Construindo a autoestima

Ter autoestima significa confiar em si mesmo. Você tem uma ótima autoestima ou duvida de si próprio e de suas habilidades? Todo mundo quer se sentir confiante. Surpreendentemente, uma das melhores maneiras de ganhar confiança em si próprio, ou autoestima, é realizar boas ações, também conhecidas como "atos de bondade". Não importa o nome, isso significa apenas agir com gentileza – sorrir para alguém, fazer um elogio ou ajudar uma pessoa. É agir de um jeito que você sabe que levará alguém a se sentir bem. Aqui estão alguns jeitos simples de cultivar a autoestima através da gentileza:

- Ensinar algo a uma criança mais nova.
- Fazer carinho em um animal de estimação.
- Ajudar a tirar a mesa após as refeições.
- Dar bom-dia ao motorista ou ao professor.
- Elogiar um colega de turma por algo que ele faça bem.
- Ajudar um amigo que deixou algo cair.
- Dizer "por favor" e "obrigado/obrigada" olhando nos olhos da pessoa.
- Realizar tarefas sem que alguém peça.
- Oferecer um abraço a uma pessoa que pareça chateada.

**Você consegue pensar em mais exemplos?**

## VOCÊ CONSEGUIU!

O que já aprendeu sobre si mesmo? De qual atividade mais gostou? Espero que tenha descoberto mais sobre as coisas nas quais já é ótimo e no que pode melhorar. Também espero que ver como algumas pessoas muito famosas lidaram com as decepções antes de conseguir o que buscavam tenha ajudado você. Elas não desistiram, e isso é bom. Imagine como o mundo seria diferente sem as contribuições delas! Tomara que essas histórias o inspirem a nunca desistir dos seus sonhos!

Adoro o ditado "Sempre há espaço para melhorar!", porque podemos nos aprimorar sempre, não importa quem somos. O fato de você estar fazendo estas atividades demonstra como é corajoso e quer melhorar. Começou muito bem!



Digitalizado com CamScanner

PARTE DOIS

# O TDAH não manda em mim!

Você sabe o que é autorregulação? É como autocontrole. É conhecer seu corpo e suas emoções e saber do que precisa em certo momento para se manter calmo. Por exemplo, você pode se sentir decepcionado por ter que assistir ao filme que seu irmão escolheu em vez do filme que gostaria de ver. Com uma autorregulação fraca, talvez fique muito bravo e grite. Com uma boa autorregulação, é possível que ainda fique bravo, mas você irá respirar fundo para se acalmar.

A autorregulação também pode auxiliá-lo a lidar com situações incômodas. Por exemplo, se sabe que fica desconfortável em multidões barulhentas, você pode usar fones de ouvido para bloquear parte do som. Na Parte Dois, vou ajudá-lo a aprender mais habilidades para se autorregular melhor, para que você possa ter controle sobre o seu TDAH.

Digitalizado com CamScanner

CAPÍTULO TRÊS

# LIDAR COM AS EMOÇÕES

## Habilidades para raiva, frustração e explosões

Às vezes, as emoções parecem muito grandes. ENORMES. Você já ficou com MUITA raiva? Ou MUITO frustrado? A primeira lição que quero lhe ensinar é pensar que as emoções são como a chuva: as duas vêm e vão. Então, se estiver chateado ou frustrado, lembre-se: você não vai se sentir assim para sempre.

Você também pode se preparar para emoções mais fortes. Assim, saberá o que fazer quando elas aparecerem. Neste capítulo, vamos falar sobre formas de lidar com seus sentimentos para que você se sinta mais no controle.





## Vejo meus gatilhos

Já ouviu alguém falar que não suporta o barulho de unhas arranhando o quadro-negro? Isso é um "gatilho" para que se sintam de certa forma. Mais ou menos como quando encostamos em um espinho e sentimos dor, gatilhos fazem com que a gente se sinta desconfortável. Todos nós sabemos identificar coisas que nos irritam ou frustram, e tenho certeza de que você também. O truque é entender melhor esses gatilhos para podermos evitar que aconteçam e lidar com eles quando ocorrerem. Mesmo que a gente não consiga fugir das frustrações o tempo inteiro, podemos sempre ter mais consciência.

Enquanto isso, vamos falar sobre Samantha. Ela tem 10 anos e adora nadar e desenhar. Assim como todo mundo, de vez em quando Samantha fica com raiva. Ultimamente, ela tem se sentido mais chateada com a família porque:

**Gatilho #1:** A irmã demora demais no banheiro.

**Gatilho #2:** A mãe tem se atrasado para buscá-la na escola.

**Gatilho #3:** Ela não consegue entender o dever de casa.

Quando o tempo vira, começa a ficar nublado antes de chover. Com as emoções, talvez você se sinta um pouco estressado antes de ficar com muita raiva. Se souber o que causa a raiva, assim como acontece com o tempo, é possível se preparar para ela! Aqui estão algumas das maneiras como Samantha pode tentar se preparar para seus gatilhos de forma que não fique tão brava com a família:

**Gatilho #1:** A irmã demora demais no banheiro de manhã.

**Solução #1:** Comunicar à irmã que a demora dela no banho lhe causa desconforto e angústia, tentando fazer com que ela leve menos tempo. Se isso não for suficiente, Samantha pode tomar banho à noite em vez de pela manhã, para que não precise se apressar.



Digitalizado com CamScanner

## Vejo meus gatilhos *(continuação)*

**Gatilho #2:** A mãe tem se atrasado para buscá-la na escola, e ela fica entediada.

**Solução #2:** Samantha pode levar um livro ou uma revista de que goste na mochila, para ler caso a mãe se atrase. Também pode sempre levar um lápis para começar o dever de casa na escola, assim não terá tanto para fazer quando chegar em casa.

**Gatilho #3:** Ela não consegue entender o dever de casa.

**Solução #3:** Depois que tentar o máximo possível compreender o dever de casa, se ainda tiver dificuldade, Samantha pode pedir ajuda ou fazer uma pausa de alguns minutos. Ela também pode pedir mais ajuda ao professor ou solicitar que seus pais contratem um professor particular.

No caso de Samantha, você pode ver que existem gatilhos e soluções. Essas soluções talvez não funcionem sempre, mas Samantha deve continuar pensando em formas de se ajudar e pedir apoio aos adultos em quem confia.

Agora é sua vez. Quero que pense nos seus gatilhos. O que o deixa bravo, triste ou chateado? Anote tudo isso aqui embaixo. Lembre-se de que não existe certo ou errado – você tem o direito de compartilhar seus verdadeiros sentimentos. Se não conseguir ter ideias, pense na última vez que ficou chateado. O que provocou a situação?

1. .....

2. .....

3. .....

Agora pense em possíveis soluções para seus gatilhos, ou em formas de se preparar para seu tempo chuvoso. Dê o melhor de si e seja criativo. Se quiser, também pode escrever algumas coisas que poderia fazer em vez de ficar com raiva.

1. .....

2. .....

3. .....

## EMOÇÕES SÃO COMO O CLIMA

Quando sabemos que uma tempestade, um furacão ou um tornado estão a caminho, fazemos preparativos, certo? Sua família pode abastecer a casa com mais água e comida e verificar se as lanternas estão com pilha, e talvez você nem faça o dever de casa achando que não terá aula no dia seguinte! Também é possível se preparar para emoções fortes, de forma que você saiba o que fazer quando elas surgirem.

Digitalizado com CamScanner

# Raiva: verdadeiro ou falso?

A raiva é confusa. Todos ficamos com raiva às vezes, mas somos ensinados a não senti-la nunca ou que ela é errada. Não é errado sentir raiva, só é errado agir de forma inapropriada por causa dela. Faz sentido? O que estou querendo dizer é que está tudo bem em se sentir bravo, mas não é certo bater ou arremessar algo em alguém porque estamos bravos. Também não é bom quando a raiva nos impede de fazer ou manter amizades.

Vamos testar nosso conhecimento com algumas afirmações sobre a raiva que podem ser verdadeiras ou falsas:

**Circule *Verdadeiro* ou *Falso* após cada afirmação.**

1. A maioria das pessoas sente raiva em algum momento da vida. **Verdadeiro/Falso**
2. Posso adquirir habilidades para controlar explosões de raiva. **Verdadeiro/Falso**
3. Professores nunca sentem raiva. **Verdadeiro/Falso**
4. Pessoas com raiva sempre gritam. **Verdadeiro/Falso**
5. Se ficar bravo, posso pedir desculpas caso faça algo errado. **Verdadeiro/Falso**
6. Quando gritam, as pessoas às vezes se sentem descontroladas. **Verdadeiro/Falso**
7. Se eu pensar sobre meus gatilhos da raiva (ou aquilo que me faz sentir raiva) antes, talvez consiga evitar explosões. **Verdadeiro/Falso**
8. Só pessoas barulhentas sentem raiva. **Verdadeiro/Falso**
9. Ninguém pode ficar irritado, nunca. **Verdadeiro/Falso**
10. A raiva é uma emoção normal e até saudável. **Verdadeiro/Falso**

Respostas:

1. Verdadeiro. Não conheço ninguém que nunca tenha ficado com raiva na vida, e você?
2. Verdadeiro. Aprender habilidades para controlar a raiva pode ajudá-lo a evitar explosões, porque você terá as ferramentas para usar nesses momentos.
3. Falso. Os professores provavelmente ririam se vissem isso. Eles sentem raiva, como todos nós.
4. Falso. As pessoas também podem se isolar (ficar sozinhas), chorar ou fazer outras coisas quando estão com raiva.
5. Verdadeiro. Pedir desculpas é um ótimo começo para melhorar a situação.
6. Verdadeiro. Com frequência, gritar é um sinal de que você perdeu o controle e talvez não tenha percebido seu gatilho.
7. Verdadeiro. Se entender o que faz com que sinta raiva, você talvez consiga evitar explosões.
8. Falso. Pessoas quietas e pessoas barulhentas podem sentir raiva. Na verdade, gente com todo tipo de personalidade pode ter raiva.
9. Falso. Não é possível evitar nossos sentimentos, mas podemos aprender a controlar nosso comportamento.
10. Verdadeiro. A raiva é uma emoção normal, assim como a tristeza, a alegria, a confusão e todos os nossos sentimentos. Ela pode ser saudável, se soubermos como lidar com ela – são nossas emoções que nos tornam humanos!

## DICAS PARA SE ACALMAR

Nunca sabemos quando a raiva vai atacar. Por isso é importante ter algumas "ferramentas" à mão, para nos ajudar a ficar calmos nesses momentos:

***Respire:*** Algumas respirações profundas e lentas podem trazer seu corpo de volta a um estado de relaxamento.

***Ajeite-se:*** Baixe os ombros, abra as mãos, relaxe os músculos do rosto – isso pode ajudá-lo a liberar a raiva do seu corpo (veja "Aponte a emoção", na página 50).

***Saia de perto:*** Afastar-se é um ótimo jeito de se acalmar em uma situação tensa. Dê uma caminhada e organize seus pensamentos.

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 3

# Aponte a emoção

Max adora jogar videogame. Mas, quando é hora de parar, fica muito nervoso. Ele quer continuar jogando! Max arremessa coisas e grita com os pais, de tanta raiva.

Um bom jeito de tomar uma decisão com mais calma quando se está com raiva é observar o que acontece com seu corpo quando você tem uma emoção forte.

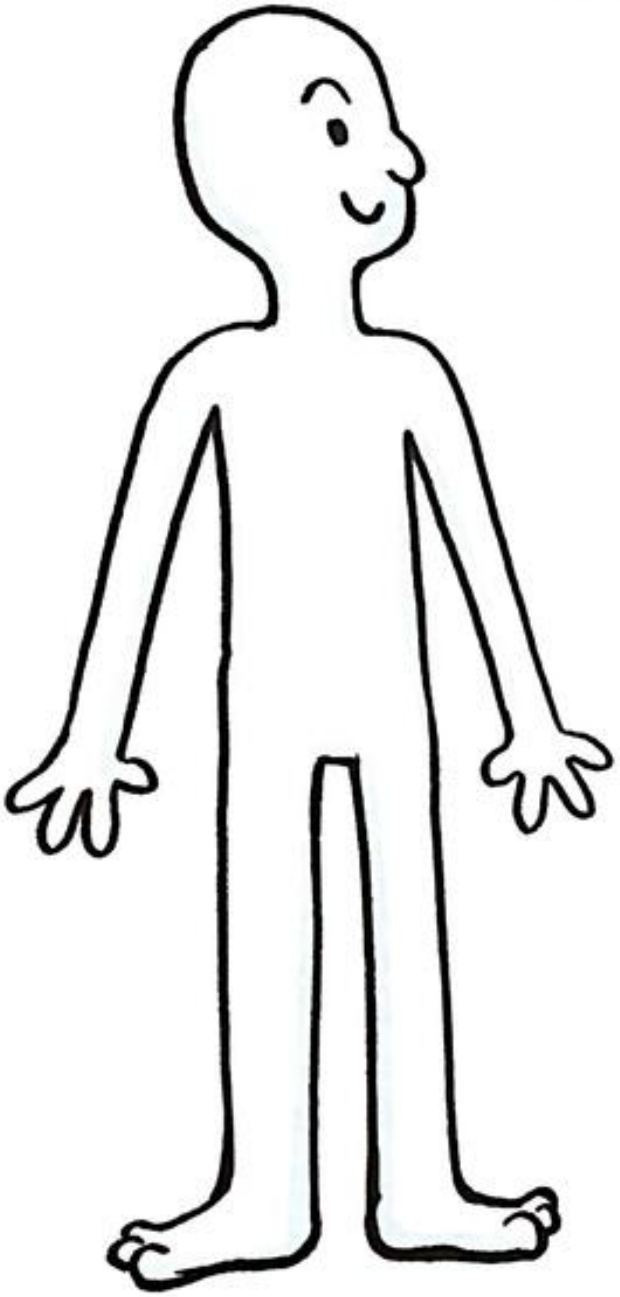
Max sentiu que seu rosto ficou vermelho, o pescoço ficou tenso e a respiração estava rápida e superficial, como se tivesse acabado de correr. Ele resolveu respirar fundo e bem devagar algumas vezes. Tentou relaxar os ombros. Aos poucos, começou a se acalmar.

1. Pense no que você sente quando tem raiva. O que seu corpo faz? Você fecha a mão? Respira rápido, como se estivesse correndo? Começa a chorar? Aperta as mandíbulas ou encolhe os ombros? No desenho na próxima página, circule a área onde sente a raiva.
2. Agora, pense no que pode fazer para relaxar cada parte "raivosa" do corpo. Escreva ao lado da parte do corpo.

Se refletirmos sobre como nosso corpo reage quando sentimos as emoções, poderemos entender melhor como controlá-las.

Você pode fazer o mesmo exercício quando ficar triste e verificar se existe alguma diferença entre a tristeza e a raiva no seu corpo.

Na próxima vez que começar a se sentir com raiva (ou triste), pense no seu corpo. O que ele está fazendo? O importante é saber que podemos tomar decisões mais tranquilas quando nosso corpo está mais calmo.





Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 4

# Respiração de Elevador

Às vezes você sente que sua mente está acelerada? Como se ela agisse por conta própria e não fosse possível controlá-la?

Um amigo querido me ensinou que a mente segue a respiração. O que *isso* significa? Significa que, se conseguirmos desacelerar nossa respiração, poderemos desacelerar nossa mente. Não é legal? Vou apresentá-lo a um exercício maravilhoso chamado Respiração de Elevador. Você pode usá-lo quando estiver com raiva, nervoso ou chateado, ou em qualquer momento em que quiser se acalmar.

**Você vai precisar de:**

- Um bicho de pelúcia ou outro objeto leve

Primeiro, deite-se na cama ou no chão. Coloque o bicho de pelúcia ou outro objeto leve na barriga, bem em cima do umbigo. Agora, inspire todo o ar possível. Em seguida, expire lentamente. Você verá o bicho de pelúcia subindo e descendo, como em um elevador. Faça ao menos três respirações como essa, inspirando e expirando. É simples, mas funciona! Lembre-se disso na próxima vez que quiser se acalmar.

## MONTE UM CANTINHO DA CALMA

Você já desejou poder simplesmente se afastar de tudo? Agora isso é possível! Monte sua própria área para se acalmar em casa. Só é preciso um cantinho ou espaço pequeno e algo que o deixe relaxado. Pode acrescentar um cobertor, um travesseiro, alguns bichos de pelúcia, uma caixa de música, livros ou seu brinquedo favorito. Se tiver uma tenda de brinquedo, também pode funcionar. Esse pode ser *o seu* espaço, e você pode ir até lá sempre que estiver sobrecarregado, chateado ou decepcionado.

ATIVIDADE 5

# Afirmações com "eu"

Quando estamos chateados, às vezes sentimos que ninguém consegue nos entender. Vou lhe ensinar uma ótima maneira de você comunicar aos outros quando estiver incomodado, para que você aprenda a falar com calma, mesmo que não se sinta assim: usar afirmações com "eu". Trata-se de uma forma de se concentrar em como você se sente em vez de como se sente em relação ao que aconteceu ou à pessoa que o chateou.

Aqui está um ótimo exemplo, do Dênis. Suzi, amiga dele, pediu emprestado seu Nintendo por alguns dias. Isso era algo importante para Dênis. Ele jogava videogame todo dia! Mas sabia que Suzi também adorava videogame e queria dar a ela a oportunidade de jogar. Então ele lhe emprestou seu Nintendo por três dias. Estava ansioso para tê-lo de volta. No terceiro dia, Suzi se aproximou de Dênis e disse que não conseguiria devolver o Nintendo. Dênis perguntou por quê. Ela respondeu que seu irmãozinho tinha enfiado três moedas nele, pensando que era uma caixa registradora, e ele parou de funcionar. Dênis ficou furioso. Teve vontade de gritar com Suzi. Queria perguntar "Como você deixou isso acontecer?". Estava com raiva por ter emprestado o videogame a Suzi, especialmente porque só tinha tentado ser legal. Mas, em vez de fazer isso, ele usou uma afirmação com "eu".

Disse: "Eu estou muito chateado porque o videogame quebrou."

Viu como ele se concentrou em como se sentia em vez de culpar Suzi ou focar nela como o problema? Assim, Dênis foi capaz de expressar sua raiva e sua decepção sem insultar a amiga.

Aqui estão modelos para uma afirmação com "eu". Tente usá-los na próxima vez que ficar chateado.

**"Eu me sinto _____ quando _____."**

**"Eu estou chateado porque _____."**

**"Eu não estou feliz porque _____."**

Digitalizado com CamScanner

# Pensamento flexível

Quem gosta de massinha de modelar? Uma das minhas atividades favoritas na infância era brincar com massinha. É possível moldar qualquer coisa. Se eu fizesse uma pessoa, mas quisesse transformá-la em uma minhoca, era só pegar a massinha, enrolá-la e pronto: lá estava uma minhoca!

Nesta brincadeira, quero que você imagine que sua mente é uma massinha e a torne mais maleável. Isso mesmo! Sabe, várias vezes podemos ser duros ou rígidos na nossa forma de pensar. Por exemplo, imagine que queremos jogar algo com uma amiga no recreio, mas ela quer brincar de outra coisa. Pode ser difícil relaxar e ceder para nossa amiga, não é mesmo? É complicado quando estamos decididos a fazer algo e, de repente, precisamos mudar os planos.

Vou desafiar sua mente a ser mais maleável. Aqui está um exemplo:

Ruby queria muito jogar queimado, mas Stella estava decidida a jogar basquete. Em geral, Stella diria algo como "NÃO! Eu quero muito jogar basquete. Não quero brincar de queimado". Ruby se sentiria triste por não ter conseguido fazer o que queria. Por sua vez, ela poderia não querer mais voltar à casa da Stella. Mas Stella resolveu usar o pensamento maleável e disse "Tudo bem, Ruby, vamos brincar de basquete por cinco minutos e depois de queimado por cinco minutos", e Ruby concordou. O pensamento maleável salvou o dia!

Nas figuras da página seguinte, as crianças precisam tomar uma decisão. O melhor caminho é ceder ou usar o pensamento maleável. Como VOCÊ pode usar o pensamento maleável em seus próprios relacionamentos?

### PENSANDO RÁPIDO

Pode ser difícil decidir o que fazer no momento em que as coisas acontecem. Na próxima vez que estiver em uma situação como a das crianças nesta atividade e não conseguir o que quer, pergunte-se: Como posso deixar as duas pessoas felizes? Existe uma solução para que as duas consigam o que querem? Caso não exista, alguém vai precisar ceder.

**Veja o que está acontecendo nas ilustrações a seguir. Diga como a pessoa com a estrela na blusa pode ser mais flexível em seu modo de pensar:**

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 7

# Teste de empatia

Uma das melhores formas de entender como os outros estão se sentindo e de nos ajudar a compreender nossos próprios sentimentos é fazer um teste de empatia. É simples: imagine o que a outra pessoa pode estar sentindo. Às vezes, chamamos isso de "se pôr no lugar do outro". É algo que pode nos ajudar a ter relacionamentos melhores e nos tornar mais carinhosos (o que é muito legal e também aumenta nossa confiança).

Por exemplo, se sua mãe estiver brava com você por não ter lavado o prato, faça um teste de empatia e imagine o que ela está sentindo. Ela pode estar frustrada porque teve que lhe pedir várias vezes que lavasse o prato e você ainda não o fez. Ou se um colega na escola estiver chateado porque você se sentou com outra pessoa no recreio, imagine o que ele está sentindo. Talvez esteja magoado porque você escolheu outro amigo em vez dele, ou porque precisou ficar sozinho. Vamos fazer alguns testes de empatia. Pense ou escreva suas respostas, se quiser:

1. **Você ficou com o papel que seu amigo queria em uma peça.**
   Teste de empatia: Como você acha que ele está se sentindo?

2. **Você disse a sua amiga que estaria na casa dela às 15 horas, mas chegou às 16h15.**
   Teste de empatia: Como você acha que ela está se sentindo?

### AJUDANDO OS OUTROS A NOS AJUDAR

*Todos temos dias em que não nos sentimos bem em relação a nós mesmos. Isso é perfeitamente normal – acontece com todo mundo. Se há dias em que você se sente triste, com raiva ou simplesmente insatisfeito, fazer trabalho voluntário ou ajudar alguém pode fazer com que você se sinta melhor. Por exemplo, você pode ajudar a alimentar animais em abrigos ou distribuir comida para pessoas sem teto. O trabalho voluntário nos leva a nos concentrar em algo. E, ao ajudar, nos sentimos bem – e isso também nos faz perceber que todos têm suas próprias necessidades e dificuldades. Se precisar de ideias sobre onde fazer trabalho voluntário, acesse voluntarios.com.br. Você também pode sempre perguntar a um amigo, pai ou professor se eles precisam de ajuda.*

3. **Seu pai ou sua mãe lhe pediu que dobrasse a roupa limpa, mas você esqueceu.**
   Teste de empatia: Como você acha que ele ou ela está se sentindo?

4. **Você pegou os brinquedos da sua irmã emprestados sem pedir.**
   Teste de empatia: Como você acha que ela está se sentindo?

5. **Sua professora sorriu para você e lhe deu bom-dia. Você a ignorou.**
   Teste de empatia: Como você acha que ela está se sentindo?

## DIÁRIO

Escrever ou desenhar em um diário ou caderno é uma ótima forma de se acalmar. Você pode anotar suas emoções e explicar por que está chateado, ou então fazer um desenho sobre o que aconteceu e como você se sentiu com isso. Existe algo no ato de colocar a caneta no papel que pode ser muito calmante. É como compartilhar alguma coisa com um amigo em quem confiamos. Você descarrega seus sentimentos no caderno, e isso pode fazer com que se sinta mais leve. Se ficar preocupado com a possibilidade de alguém ver seu diário, pode comprar um do tipo que vem com cadeado. De qualquer forma, imagino que seus pais vão respeitar sua privacidade!



Digitalizado com CamScanner

## VOCÊ CONSEGUIU!

Você aprendeu muito! Agora já sabe que:

- Não devemos nos envergonhar das emoções, pois elas são uma parte normal e saudável de todos nós.
- Todo mundo tem emoções – raiva, tristeza, alegria, frustração, confusão... A lista é infinita.
- Quando está sintonizado com o que sente e onde o sente, você pode ter consciência do que está acontecendo. Isso pode ajudá-lo a evitar explosões e a ter mais controle.
- Conhecendo os "gatilhos" que o chateiam, você pode tentar evitá-los.
- Embora a raiva seja normal, você pode aprender novas habilidades e comportamentos para lidar com ela.
- Se sentir emoções no estômago, no pescoço, nos braços ou na cabeça, isso pode ser um sinal de que está tendo uma emoção forte. É melhor prestar atenção nisso.
- A Respiração de Elevador é um ótimo exercício para quando precisar acalmar seu corpo.
- Pode se comunicar melhor usando afirmações com "eu".
- Se tiver o pensamento mais maleável, as pessoas vão querer estar mais próximas de você e, por sua vez, usarão o pensamento maleável com você.

A cada atividade que executa, você adquire novas ideias para se concentrar melhor e seu dia a dia ser mais prazeroso.



## Pausa para desenhar!

Você está aprendendo várias coisas novas. Mesmo que seja divertido aprender sobre como ajudar a si próprio, pode parecer muita coisa de uma vez só. Tire alguns minutos para desenhar, rabiscar ou escrever livremente nesta página antes de seguir para a próxima atividade.

Digitalizado com CamScanner

CAPÍTULO QUATRO

# CONCENTRAÇÃO, ATENÇÃO E ESCUTA

## (mesmo quando eu estiver muito entediado)

Às vezes é difícil prestar atenção, não é? Com nossa mente interessada em tantas coisas, é complicado permanecer focado no que está à nossa frente. Ainda mais se for um trabalho da escola ou uma tarefa doméstica. Isso faz parte de ter TDAH. Ficamos distraídos com frequência. Não é que não estejamos concentrados; na verdade, estamos concentrados em tudo ao mesmo tempo! Então vamos aprender algumas estratégias que nos ajudarão a focar em uma coisa de cada vez. Neste capítulo, exploraremos maneiras de nos concentrarmos e prestarmos atenção em todas as áreas da nossa vida: escola, casa e tudo o mais!



ATIVIDADE 1

## Detetive particular

Nesta atividade, você será um detetive particular da sua própria vida! Tentará descobrir por *que* fica entediado, *como é* estar entediado e se é capaz de perceber antes de ficar entediado.

Pense em seus comportamentos quando não se interessa pelo que o professor está dizendo. O que você faz? Começa a se mexer? Brinca com coisas embaixo da cadeira? Olha pela janela? Conversa com amigos? Sua primeira tarefa como detetive é tentar perceber quando seu tédio começa. Assim, se um professor, seu pai ou sua mãe o chamar dizendo seu nome, você não ficará tão surpreso por não estar prestando atenção, ou talvez perceba mais rápido. Não há motivo para ficar chateado se alguém disser "Preste atenção!" – é só um lembrete delicado para você voltar à tarefa. Eu também preciso ser lembrada disso de vez em quando!

Agora, vamos investigar um pouco mais a fundo ao responder algumas questões. Você pode escrever suas respostas ou contá-las a um adulto.

**Eu fico entediado quando:**

---

---

---

---

**Quando fico entediado, eu:**

Marque todas as alternativas com as quais você se identifica.

- ❑ Balanço as pernas
- ❑ Pulo sem sair do lugar
- ❑ Resmungo ou faço barulhos
- ❑ Cutuco ou brinco com meu colega para chamar sua atenção
- ❑ Ando de um lado para outro
- ❑ Digo "Estou entediado" em voz alta
- ❑ Em aula, converso com meu colega ou com alguém que esteja perto de mim sobre outro assunto

Digitalizado com CamScanner

## Detetive particular *(continuação)*

**Coisas que posso fazer quando estiver entediado e que não atrapalham os outros:**

- Rabiscar ou desenhar
- Listar as coisas que preciso fazer quando acabar minha tarefa
- Levantar
- Pegar uma pequena tigela de comida para beliscar
- Manejar um brinquedo ou objeto antiestresse
- Sentar em uma almofada ou um banco oscilante
- Ouvir música calma (com fones de ouvido, se necessário)

**Observação:** Talvez você precise de permissão para fazer algumas dessas coisas, e nem todas serão apropriadas quando tiver que prestar atenção. Mostre esta lista ao seu professor, ao seu pai ou à sua mãe. Eles também podem ter outras ideias!

# QUANDO ESTIVER EM DÚVIDA, BRINQUE!

Tenho uma boa notícia: você sabia que uma das melhores coisas que pode fazer por si mesmo é brincar? É verdade! Se estiver entediado ou sentir que precisa de uma pausa, peça aos seus pais um intervalo de 10 minutos para brincar. Vá até a seção "Atividades para o intervalo" (página 65) se precisar de ideias – ou então simplesmente faça o que tiver vontade!

Digitalizado com CamScanner

# Lançar âncora!

É difícil ficar sentado e parado, especialmente na aula. Sua mente está a mil por hora. É como um trem em alta velocidade. Então, de repente, você precisa puxar o freio! Ou imagine que está jogando bola fora de casa e, de repente, precisa entrar e fazer o dever. BLERGH! Vamos falar sobre formas de acalmar o cérebro e trocar a marcha, para momentos em que for necessário ficar sentado e quieto durante a aula ou em grupo.

Você já viu uma âncora presa a um barco? O capitão joga a âncora na água e ela impede o barco de sair do lugar. Vou lhe ensinar um exercício de ancoragem, que pode ser usado quando você sentir que está difícil parar de se mexer, quando tiver que se sentar em grupo ou em sala de aula, ou quando precisar trocar de atividade. Funciona assim:

1. Ponha os dois pés no chão. Você também pode apoiar um livro em cima dos pés para segurá-los lá embaixo.
2. Inspire fundo e expire longamente ao menos três vezes. Concentre-se no som da sua respiração.
3. Agora, traga sua atenção de volta ao professor ou à sala de aula. Você vai se sentir mais calmo e pronto para aprender!

# Atividades para o intervalo

Uma das melhores formas de se manter na linha é fazer uma pausa de 5 ou 10 minutos e, então, retornar ao que estava fazendo. Assim, você se sentirá mais concentrado e revigorado. Por exemplo, se estiver fazendo o dever de casa e começar a se sentir sobrecarregado ou entediado, que atividade poderia executar por alguns minutos e, em seguida, voltar ao dever?

**Circule as atividades que vão ajudar você quando precisar se concentrar novamente:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Colorir | Dar voltas ao redor da casa ou subir e descer escadas | Moldar argila | Tomar um banho rápido |
| Ouvir música | Mascar chiclete (se permitido) | Ler | Brincar com um aparelho eletrônico |
| Escolher roupas | Beber água | Dançar | Brincar no computador |
| Desenhar figuras | Dar uma estrela | Fazer um projeto de arte | Costurar |
| Andar | Olhar pela janela | Conversar com um amigo | Brincar com bonecos |
| Jogar bola | Fazer carinho em um animal | Fazer polichinelos | Se aninhar em um cobertor |
| Encher balões | Traçar estênceis | Se alongar ou praticar ioga | Massagear-se |
| Deitar e relaxar | Jogar uma partida rápida de cartas | Elogiar o pai ou a mãe | Dar um abraço em alguém |





Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 4

# Fichas para Emergências de Concentração

Vou lhe contar uma história verídica: o Capitão "Sully" Sullenberger é um piloto de aviões comerciais que já tinha acumulado mais de 20 mil horas de voo quando houve uma emergência em um de seus trajetos.[5] Ele chamou o controle de tráfego aéreo e, por precaução, revisou a ficha com os procedimentos para um pouso de emergência, para se lembrar do que fazer. Assim ele salvou o voo e os 155 passageiros, pousando o avião no rio Hudson! Mesmo tendo pilotado durante décadas, o capitão sabia que seria inteligente revisar os procedimentos de emergência, para não esquecer nenhum dos passos.

E se todos nós tivéssemos fichas de emergência para nos concentrarmos? No calor do momento, ou quando tudo parece intenso, é difícil pensar no que necessitamos para ficar calmos ou concentrados. Precisamos de uma lista que nos relembre o que fazer. Então, vamos criar nossas próprias Fichas para Emergências de Concentração.

Pense em cinco atividades que ajudam você quando precisa se concentrar. Entre elas talvez estejam respirar fundo algumas vezes, relaxar as mãos ou sorrir para si mesmo. Ava, de 9 anos, conta que, quando a professora permite, gosta de fazer flexões na parede (flexões em pé, empurrando a parede) na escola. O que funciona para você? Se precisar de ajuda, use a seção "Atividades para o intervalo" (página 65) como lembrete.

**Você vai precisar de:**

- 2 fichas pautadas
- Caneta ou lápis

Anote suas cinco atividades preferidas que o ajudam quando você fica estressado, frustrado ou simplesmente precisa de uma pausa. Escolha atividades que imagina fazer por apenas alguns minutos para depois voltar a se concentrar no que precisa fazer, como o dever de casa ou prestar atenção na aula. Como suas atividades podem ser diferentes na escola e em casa, faça uma ficha para cada: casa e escola. Guarde a primeira ficha em um local de fácil acesso na sua casa e mantenha a outra na sua carteira no colégio. Conte para seus pais e seu professor sobre as fichas. Assim eles entenderão o que você está fazendo e poderão até lembrá-lo de usá-las quando for preciso.

### ONDE VOCÊ TRABALHA MELHOR?

Tente descobrir o que funciona melhor quando você precisa completar suas tarefas escolares. Talvez seja um quarto tranquilo e silencioso, ou um cômodo mais agitado, com música tocando. Você pode fazer suas tarefas sentado ou em pé. Todas as alternativas são boas, desde que funcionem para você!

## HIPERFOCO: O QUE É ISSO?

Muitas pessoas não entendem que o TDAH não é incapacidade de se concentrar. A questão é que às vezes nos concentramos muito em algo específico que nos interessa. Isso se chama hiperfoco. Significa que, quando estamos fazendo algo de que gostamos ou que achamos interessante, é mais difícil para pessoas como nós parar de fazer isso, porque estamos nos concentrando muito.

Às vezes, crianças com TDAH podem desenvolver hiperfoco em relação a algo específico (isso explica por que você talvez seja capaz de jogar videogame por horas e horas mas tem dificuldade de ficar sentado durante a aula). Parece que as atividades que realmente nos interessam podem nos manter entretidos, mas temos problemas para nos concentrar nas que não são tão empolgantes.

Digitalizado com CamScanner

# Pote do Dever de Casa

Fazer o dever de casa é difícil às vezes, não é? Você não está sozinho. Skyler, de 11 anos, precisava de algo que o ajudasse a se motivar e se concentrar na hora do dever de casa. Tivemos esta ideia, que o recompensaria por fazer sua tarefa, e ele amou.* Quer tentar? Esta é uma técnica para fazer dever de casa que pode deixá-lo animado e capaz de prestar mais atenção.

**Você vai precisar de:**

- Um pote transparente
- Moedas, pedras ou qualquer coisa que queira usar para encher seu jarro
- Três pedaços de fita adesiva transparente ou fita-crepe
- Uma caneta hidrográfica ou um marcador permanente

Funciona assim: seu pote é seu medidor de prêmios por completar o dever de casa. Toda vez que começar e terminar o dever, você pode colocar algo no pote. Haverá três níveis no pote, marcados pela fita adesiva. Ao chegar ao próximo nível, você ganhará seu prêmio.

A parte divertida é esta: quero que você pense no que deseja como seus três prêmios por fazer o dever de casa. Pode ser um brinquedo novo, sorvete, ir a um parque de diversões, o que preferir. Mas você deve trabalhar com seus pais para escolher prêmios com os quais eles concordem.

**Como fazer:**

1. Anote os três prêmios que escolher nos três pedaços de fita adesiva. Cole-os no seu pote – um pedaço perto do fundo, um no meio e outro no topo. Cada vez que começar a fazer o dever, coloque uma moeda ou pedra no pote.
2. Faça o dever de casa. (Não se apresse – eu sei que você está empolgado!)
3. Quando terminar o dever do dia, coloque uma moeda ou pedra no pote.
4. Ao alcançar cada linha do pote, pode receber seu prêmio!

* O ideal é que se entenda que todos, inclusive você, têm suas obrigações. Não podemos esperar receber recompensas pelo simples fato de cumpri-las, pois são coisas que precisam ser feitas, mesmo que não se ganhe nada em troca. Porém, num primeiro momento e com moderação, vale fazer esta atividade para gerar envolvimento na tarefa.



# Ajuda ou atrapalha?

Às vezes é difícil saber o que nos ajuda ou atrapalha quando estamos tentando realizar tarefas como o dever de casa. Criei uma lista abaixo.

Imagine que você está tentando terminar um dever antes do prazo de entrega, que é amanhã. Quais das atividades a seguir o ajudariam a completar essa tarefa?

**Circule todas as atividades que o ajudariam.**

**Em seguida, risque todas as atividades que o distrairiam.**

| | | |
|---|---|---|
| Sentir fome | Ficar sentado | Ter um potinho de comida para beliscar |
| Usar um cronômetro | Ficar em pé | Dar uma caminhada antes de começar a tarefa |
| Ouvir música | Desligar os eletrônicos | Beber água |
| Ficar próximo de outras pessoas | Manter os bichos de estimação afastados | Fechar a porta ou a janela |
| Listar as coisas que preciso fazer para completar a tarefa | Imaginar o objetivo | Segurar um brinquedo ou objeto antiestresse |

Mostre esta lista à sua família, para que todos entendam quais atividades ajudam e quais atrapalham quando você está tentando terminar uma tarefa. Assim eles poderão apoiá-lo!



Digitalizado com CamScanner

## VOCÊ CONSEGUIU!

Prestar atenção e se concentrar pode ser difícil quando se tem TDAH. Mas, se souber o que fazer, você conseguirá voltar à sua tarefa. Neste capítulo, você aprendeu:

- Como ser um detetive do seu corpo e perceber mais rápido quando estiver ficando entediado.
- Atividades, como "Lançar âncora!" (página 64), para ajudá-lo a retomar a concentração na escola.
- Ideias para quando precisar de uma pequena pausa, como mascar chiclete, colorir ou até mesmo praticar ioga.
- Como fazer e usar as Fichas para Emergências de Concentração (página 66), para não se esquecer dessas atividades.
- O que ajuda e atrapalha quando você está tentando se concentrar.
- Como se recompensar pelo trabalho duro com o Pote do Dever de Casa (página 68).

Você fez muitas coisas, e espero que sinta que sua caixa de ferramentas está enchendo. Bom trabalho!



## Pausa para desenhar!

Você está adquirindo várias habilidades novas. Mesmo que seja divertido aprender sobre como ajudar a si próprio, pode parecer muita coisa de uma vez só. Tire alguns minutos para desenhar, rabiscar ou escrever livremente nesta página antes de seguir para a próxima atividade.

Digitalizado com CamScanner

CAPÍTULO CINCO

# TER AUTOCONTROLE, DOMINAR IMPULSOS E TOMAR BOAS DECISÕES

Quando você pensa sobre autocontrole, o que vem à sua mente? Ficar quieto em uma biblioteca? Permanecer sentado na sala de aula?

E quando pensa em "dominar seus impulsos"? Você imagina não gritar com alguém quando estiver com muita raiva? Não pegar o biscoito no balcão da cozinha quando seu pai falou que não podia?

Para você, o que significa tomar boas decisões? É fazer o dever de casa em vez de jogar videogame? Escolher comer uma maçã em vez de chocolate?

Coisas como autocontrole não são fáceis nem divertidas quando você preferiria simplesmente correr e brincar sem qualquer preocupação. Mas essas habilidades podem ajudá-lo bastante a alcançar suas metas e não se meter em encrencas! Neste capítulo, vamos investigar o que essas questões significam quando se tem TDAH e como você pode aprender essas habilidades.

## Controlar minhas reações

### AUTOCONTROLE

Crianças com TDAH às vezes têm dificuldade em controlar sentimentos e ações, ou seja, em ter autocontrole. Lembra que no início do livro falamos um pouco sobre como o cérebro funciona? Nas crianças com TDAH, o cérebro opera de maneira diferente do cérebro das que não têm TDAH. Isso pode ser maravilhoso, porque lhes dá uma imaginação impressionante. É provável que também lhes forneça ideias incríveis nos momentos mais inesperados! Mas pode tornar algumas coisas complicadas, porque também pode ficar difícil para elas controlar seus sentimentos e suas ações.

### DOMINAR IMPULSOS

Você já sentiu muita vontade de fazer algo, acabou fazendo e, depois, percebeu que não foi uma boa escolha? É disso que se trata dominar impulsos. Mas, se acontecer, tudo bem. Você está lendo este livro – isso me diz que está determinado a trabalhar nisso!

### BOAS DECISÕES

Aposto que você já ouviu isso. Tomar boas decisões é basicamente o que parece: fazer escolhas que sabemos que terão um resultado bom ou positivo. Você sabe que escolher estudar para uma prova é tomar uma boa decisão. Compreende que sua nota será melhor se estudar e que entenderá melhor a matéria ao revisá-la.

Já aprendemos o suficiente – vamos fazer algumas atividades que o ajudarão a pôr esse conhecimento em prática.

Digitalizado com CamScanner

# Dado da Decisão

Há umas duas semanas eu conversei com Jorge, um menino de 7 anos, e ele me contou que estava chateado. Perguntei se ele se sentia confortável em me contar por quê. Ele falou que tinha tomado uma decisão "ruim".

*– O que você quer dizer com isso? – perguntei a Jorge.*

*– Roubei um pacote de chiclete de uma loja e o gerente me flagrou – respondeu ele.*

*– Como você se sentiu?*

*– Péssimo. Fiquei envergonhado. Sabia que era errado, mas eu queria muito aquele pacote de chiclete. Então devolvi o chiclete a ele.*

*– O que você teria feito de diferente?*

*Jorge pensou por um minuto. Vi suas sobrancelhas se levantarem.*

*– Humm... Bem, eu teria perguntado a meus pais se podia usar meu dinheiro para comprar o chiclete. Custava só R$ 1,75, e eu tenho R$ 10,75 guardados.*

*– Sim. Essa me parece uma escolha positiva.*

*Enfim, perguntei a Jorge o que ele poderia fazer se quisesse muito algo, mas talvez precisasse esperar para ter aquilo.*

*– Ah, sim – disse ele. – Poderia ser mais paciente.*

*– É verdade – concordei. – Isso seria bom, especialmente porque você sabe que é provável que consiga o que quer em algum momento.*

*– E posso me distrair com outra atividade – completou ele, sorrindo.*

*– Que ótima ideia! – comentei. – Em que tipo de atividade você está pensando?*

*– Posso brincar com meu irmãozinho, arrumar meu quarto ou passear com meu cachorro e minha mãe.*

*– Adorei essas ideias!*

Jorge tomou uma decisão ruim, mas viu só como depois ele percebeu de que forma poderia mudar as coisas dali para a frente? Então um lado bom de analisar escolhas ruins que fizemos no passado é que podemos decidir como podemos fazer diferente no futuro.

Jorge teve excelentes ideias de como lidar com a espera para ter as coisas que queria. Uma ótima forma de treinar isso é jogar um dos meus jogos preferidos: Dado da Decisão!

**Você vai precisar de:**

- 1 dado
- Uma folha de papel
- Caneta ou lápis

**Os objetivos do jogo são:**

1. Ficar muito bom em reconhecer a diferença entre decisões positivas e negativas
2. Se divertir!

**Como jogar:**

Lance o dado. Se você tirar:

**UM:** Lembre-se de uma decisão que tomou e sentiu que foi muito esperta.

**DOIS:** Pense em uma decisão que tomou e que não teria tomado se fosse hoje.

**TRÊS:** Pense numa ocasião em que achou que outra pessoa fez uma boa escolha.

**QUATRO:** Reflita sobre como você toma boas decisões (por exemplo: "Me pergunto se esta decisão é segura, gentil e inteligente").

**CINCO:** Pense em uma decisão que você considerou certa em um programa de TV ou filme.

**SEIS:** Crie uma história sobre alguém e uma decisão que essa pessoa tomou – pode ser positiva ou negativa. Então escreva-a ou compartilhe-a com seus pais ou outro parente.

Você também pode jogar com alguém da sua família e falar sobre suas respostas.

## PODEMOS APRENDER COM NOSSOS ERROS

Escolher bem é uma das melhores coisas que podemos fazer na vida. Nem toda decisão será perfeita, mas, se conseguirmos aprender com nossos erros, saberemos decidir melhor no futuro.

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 2

# Bingo dos Sentimentos

As crianças sempre ficam impressionadas quando lhes digo que elas têm mais controle sobre seus sentimentos do que imaginam. "Mas como?", perguntam com frequência.

Quer saber o segredo? É simples. Você precisa estar conectado de verdade com o que sente. Isso significa que é necessário conhecer muito bem seu corpo e sua mente. Você provavelmente conhece muito bem seu videogame favorito ou sabe quase todas as palavras do livro de que mais gosta. É preciso ter o mesmo nível de compreensão em relação ao que sente dentro do seu corpo.

Não se preocupe – é mais fácil do que parece. Uma ótima maneira de aprender essa habilidade é entender o que nossos diferentes sentimentos querem dizer. Um jeito legal de fazer isso é jogar o Bingo dos Sentimentos.

**Você vai precisar de:**

- Uma folha de papel
- Caneta ou lápis

O objetivo do jogo é chegar ao bingo, isto é, completar cinco casas seguidas – na vertical, horizontal ou diagonal.

**Como jogar:**

1. Feche os olhos e aponte para qualquer número no tabuleiro do Bingo dos Sentimentos.
2. Encontre esse número na Lista de Sentimentos.
3. Em uma folha de papel à parte, escreva uma frase sobre a última vez que teve esse sentimento.
4. Depois de escrever a frase, risque o número do seu tabuleiro.
5. Faça isso até obter bingo.

Você pode até fazer rodadas com seu pai, sua mãe ou um amigo, em que contem um ao outro sobre seus sentimentos em vez de escrevê-los.

Por exemplo: Caio fechou os olhos e escolheu o número 6. Em seguida, verificou a Lista de Sentimentos e viu que 6 = raiva. Então escreveu uma frase sobre o que o deixa com raiva: "Na semana passada, quando eu estava em um parque de diversões e não tinha tíquetes suficientes para pegar o prêmio que queria, fiquei com raiva." Por fim, ele riscou o 6 do tabuleiro, para acompanhar quantos números já tinha escolhido, e jogou de novo até obter bingo.

| B | I | N | G | O |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 7 | 13 | 1 | 9 |
| 19 | 14 | 4 | 5 | 16 |
| 21 | 23 | 18 | 6 | 8 |
| 17 | 12 | 24 | 11 | 10 |
| 22 | 20 | 15 | 25 | 3 |

**Lista de sentimentos**

1. Frustração
2. Tristeza
3. Dúvida
4. Confiança
5. Vergonha
6. Raiva
7. Surpresa
8. Diversão
9. Timidez
10. Culpa
11. Exaustão
12. Sensibilidade
13. Motivação
14. Animação
15. Determinação
16. Inveja
17. Amizade
18. Calma
19. Fúria
20. Solidão
21. Depressão
22. Choque
23. Chateação
24. Irritação
25. Tédio



Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 3

# Vendo por outro ângulo

Nem sempre é fácil parar nosso cérebro quando pensamos de forma negativa. Às vezes, só estamos passando por um dia ruim! Mas quero que você perceba que tem mais controle sobre seus pensamentos do que imagina. Já pensou em olhar uma situação difícil por outro ângulo? Quando conseguimos fazer isso, ficamos livres para entender a situação de um jeito positivo. Imagine que você é um bruxo muito poderoso e que pode pegar os maus pensamentos e desmembrá-los para serem vistos de muitos ângulos, não apenas um. Imaginou? Então você deve ter percebido que quando mudamos nossa perspectiva as coisas também podem mudar e temos a chance maravilhosa de transformar algo que era muito ruim em algo bem mais legal! Isso não parece um superpoder? E é! E você o tem dentro de si.

Abaixo, fizemos um quadro com transformações que já ajudaram algumas crianças. Escreva as suas também!

| PENSAMENTO NEGATIVO | PENSAMENTO POSITIVO |
|---|---|
| Não vou conseguir ir bem na escola. | Tirei 8 no teste de matemática. |
| Ninguém gosta de mim. | Carolina acabou de me convidar para almoçar com ela. |
| Meu irmão é malvado comigo. | Há pouco tempo, meu irmão dividiu a sobremesa dele comigo. |
| | |
| | |
| | |

ATIVIDADE 4

# Ação e Reação

Às vezes, quando estamos chateados ou somos pegos de surpresa, reagimos com escolhas ruins. Gritamos, berramos ou até batemos nos outros por causa da frustração. Pode ser difícil pensar em outra coisa a fazer quando estamos tão frustrados. Há algumas semanas, Oliver, de 9 anos, ficou tão irritado quando o irmão mais velho, Scott, arrancou o controle remoto da sua mão que gritou e bateu nas costas dele. Oliver sabia que essa reação não era certa, mas, naquele momento, não conseguiu pensar em uma alternativa. Depois do que aconteceu, ele tentou jogar Ação e Reação, porque é algo que o ajuda a se lembrar das ações positivas com as quais pode tentar reagir da próxima vez, utilizando melhor seu repertório de possibilidades.

**Você vai precisar de:**

- Uma caneta ou um lápis para girar

O objetivo do jogo é treinar reações mais saudáveis para quando estivermos frustrados, bravos ou chateados. Como fazer:

1. Apoie a caneta ou o lápis no tabuleiro do jogo e gire.
2. Você treinará a opção para a qual a ponta da caneta ou do lápis apontar.
3. Pense sobre como você faria aquilo. Por exemplo, se cair em "Contar até 10", imagine algo que o chateia. Contar até 10 ajudaria?
4. Decida quais escolhas funcionam melhor para você, para que possa usá-las na próxima vez que estiver chateado.

Digitalizado com CamScanner

# Escolhas e repetições

Pense em uma escolha que você fez e, se pudesse, voltaria atrás. Pode ser algo como pegar um objeto de um amigo sem pedir ou copiar o dever de casa de alguém. Como sua escolha afetou outras pessoas? O que você poderia ter feito em vez disso?

Este exercício vai ajudá-lo a perceber a escolha que fez, e assim decidir melhor no futuro. Peça a seu pai ou sua mãe que faça uma cópia desta página, para que você possa usá-la várias vezes, ou simplesmente anote suas respostas para tê-las à mão.

**A escolha que fiz:**

---

**Por que fiz essa escolha?**

---

**Quais foram as consequências?**

---

**O que eu poderia ter feito em vez disso?**

---

## VAMOS FAZER UMA PAUSA?

Uma das melhores formas de diminuir o ritmo de uma reação é fazer uma pausa para você mesmo. Sim, é possível de verdade! Isso significa simplesmente fazer um intervalo rápido, respirar fundo algumas vezes e pausar antes de reagir ou tomar uma decisão. Lembre-se, está sempre tudo bem em dizer: "Preciso de um tempo para pensar nisso."

## RESPEITE O SINAL VERMELHO DO IMPULSO

Nós gostaríamos de conseguir respeitar todos os limites que a vida coloca na nossa frente, mas isso não é fácil. Por exemplo, se estamos no trânsito e com muita pressa, temos vontade de ultrapassar o sinal. Claro que há chance de isso acabar muito mal, e você pode se machucar e machucar outras pessoas. Portanto os sinais existem para nos ajudar a viver melhor uns com os outros.

Então se o seu responsável ou sua professora dizem a você que algo não é possível, se eles acendem um sinal vermelho para algumas coisas, isso deve ser para garantir um melhor funcionamento do mundo ao seu redor. Se você não entender por que algo não é permitido, pergunte. Pergunte sempre. Participe. Quem sabe assim você fica craque e pode até ajudar a criar algumas regras de convivência?

Digitalizado com CamScanner

# Força para mim!

Você conhece o Elmo da *Vila Sésamo*? O engraçado do Elmo é que ele sempre se refere a si mesmo na terceira pessoa. Ele diz "Elmo gosta de sorvete!" ou "Elmo quer brincar!". Mas o Elmo talvez esteja sendo esperto ao usar seu próprio nome.

Sei que pode soar bem estranho, mas estudos mostram que, quando falamos sozinhos usando a terceira pessoa (nosso próprio nome), aquilo parece permanecer em nosso cérebro por mais tempo e ajuda a nos motivar.[6] Por isso, se você estiver preocupado com algo, pode ajudar falar seu próprio nome e em seguida uma frase positiva.

Então, se seu nome for Nicole e você estiver preocupada com a peça na qual vai atuar, deve dizer: "Nicole, vai dar tudo certo! Nicole, sei que você é capaz disso!"

Se seu nome for Daniel, você pode dizer o seguinte quando estiver com raiva e quiser se acalmar: "Daniel, está tudo bem. Daniel, apenas respire fundo algumas vezes."

**Agora é sua vez:**

1. Pense no que está sentindo agora. Está triste? Preocupado? Frustrado?
2. Diga seu nome em voz alta com o que estiver sentindo e algo positivo para fazer com que fique melhor.

Sei que pode parecer um pouco bobo, mas funciona. Lembro que, antes de uma prova importante, já falei a mim mesma: "Kelli, você consegue! Kelli, você sabe essa matéria!" Isso me ajudou a ficar mais calma e a me sentir melhor.

A única regra é que sua afirmação precisa ser positiva, como se estivesse falando com um amigo. Você pode usar essa técnica com qualquer sentimento. Se falar bobeira o ajudar a se sentir melhor, vá em frente e seja bobo! "Kyle, você pode estar irritado por ter que arrumar seu quarto, mas pelo menos não precisa limpar um estábulo cheio de animais da fazenda!"

Essa estratégia pode parecer meio estranha, mas você já reparou que normalmente conseguimos ser mais legais e incentivadores dos outros do que de nós mesmos? Por meio dessa prática, talvez você consiga dar a si mesmo um pouco da força que dá aos seus amigos e sua família. Veja se funciona com você!

**DO QUE EU PRECISO?**

Algumas crianças precisam ir para um espaço calmo quando estão bravas. Outras precisam socar um travesseiro. Algumas gostam de caminhar. Descubra o que funciona melhor para você, para que possa fazer isso imediatamente quando ficar chateado. Assim, você se sentirá melhor mais rápido.



Digitalizado com CamScanner

# Central de controle

Conforme crescemos, aprendemos que algumas coisas estão sob nosso controle, o que significa que podemos mudá-las, enquanto há outras que não podemos controlar. Então, por exemplo, se você planejar passar um dia no parque e chover, isso está fora do seu controle. Você não é capaz de controlar o tempo. Mas se alguém lhe disser algo grosseiro, você pode controlar sua reação. Pode escolher ignorar o que a pessoa falou ou dizer a ela que aquilo o magoou.

Para ajudá-lo a ver a diferença entre os dois, vamos criar uma central de controle. Eu a comecei para você na página 85.

1. No círculo do meio, escreva coisas que você pode controlar.
2. No círculo externo, escreva coisas que não pode controlar.
3. Examine as coisas que pode controlar. Como lidar com elas de forma positiva?
4. Examine as coisas que não pode controlar. Em que soluções você consegue pensar para reagir de forma positiva?

Digitalizado com CamScanner

## VOCÊ CONSEGUIU!

Aprender a ter autocontrole, dominar seus impulsos e tomar boas decisões pode não ser tão rápido quanto você gostaria, mas lembre-se disto: é possível com trabalho duro.

Você aprendeu:

- Dado da Decisão (página 74): Esse jogo lembra que você é capaz de tomar ótimas decisões e, mesmo que faça uma escolha ruim, entenderá como decidir melhor da próxima vez.
- Bingo dos Sentimentos (página 76): Esse jogo nos ensina mais sobre o que estamos sentindo. Talvez não seja sempre felicidade ou tristeza. Podemos ficar confusos, cansados ou entediados, e descobrir exatamente como nos sentimos pode ajudar.
- Vendo por outro ângulo (página 78): Se tivermos um pensamento ou sentimento negativo, podemos capturá-lo e substituí-lo por um positivo!
- Ação e Reação (página 79): Essa atividade nos ensinou ações simples para quando estivermos sobrecarregados, bravos ou precisarmos nos acalmar, como sair de perto, respirar fundo ou ouvir música.
- Escolhas e repetições (página 80): Agora, você entende melhor suas próprias emoções e como controlá-las.
- Central de controle (página 84): Você aprendeu mais sobre coisas que pode controlar e coisas que estão fora do seu controle.
- Força para mim! (página 82): Não se esqueça de usar seu nome para superar os momentos difíceis! _____, você consegue!

*Escreva seu nome aqui*

## Pausa para desenhar!

Você está adquirindo várias habilidades novas. Mesmo que seja divertido aprender sobre como ajudar a si próprio, pode parecer muita coisa de uma vez só. Tire alguns minutos para desenhar, rabiscar ou escrever livremente nesta página antes de seguir para a próxima atividade.

Digitalizado com CamScanner

PARTE TRÊS

# O TDAH e eu no mundo: sucesso em casa, na escola e com os amigos

Agora você está pronto para dar os próximos passos no aprendizado de como lidar com seu TDAH. Estas são as lições de "ação": hábitos, rotinas, arrumar-se para a escola, amigos, comunicação e dever de casa.

Nos capítulos anteriores você aprendeu sobre si mesmo, seus pontos fortes e os pontos que precisa melhorar, de que maneiras seu TDAH aparece em você e como controlar e lidar com suas emoções e seus sentimentos. Agora, vai aprender como pôr em prática todas as habilidades que adquiriu. Não tenho dúvidas de que você está pronto, e, quando aprender essas habilidades, se sentirá muito melhor!



Digitalizado com CamScanner

CAPÍTULO SEIS

# COMO TORNAR OS HÁBITOS E AS ROTINAS SIMPLES E DIVERTIDOS

Uma das melhores coisas que você pode fazer se tiver TDAH é estabelecer rotinas. Nosso cérebro se distrai, então precisamos da estrutura de uma rotina para nos manter na linha. Necessitamos de uma base. Imagine um prédio muito alto, como o Empire State Building em Nova York. Se não tivesse uma estrutura sólida, ele cairia, certo? Também precisamos de estrutura para nos manter firmes e numa boa direção. Já trabalhei com muitas crianças e posso afirmar que, pela minha experiência, estabelecer uma rotina é uma das melhores formas de se pôr no caminho de algo que torne você mais feliz.





## Lista da Véspera

Ficar pronto de manhã é uma das suas maiores dificuldades? Caso seja, posso ajudá-lo a tornar isso mais fácil.

O primeiro passo é pensar em coisas que você pode fazer à noite para se preparar, de forma que a manhã seja menos corrida. Ajudei a Jordana, e aqui estão algumas das ideias que ela teve:

**Na véspera, eu vou:**

1. Separar as roupas que usarei no dia seguinte.
2. Preparar a mochila com o dever de casa já dentro.
3. Separar a tigela do cereal.
4. Preparar o lanche ou ajudar meu pai ou minha mãe a prepará-lo.
5. Pôr o casaco perto da mochila.

Você consegue pensar no que a sua lista da véspera poderia incluir?

**Coisas que posso fazer à noite para tornar as manhãs mais fáceis:**

---

---

---

Você pode copiar essa lista em outro papel. Deixe-a perto da cama ou da cômoda e estabeleça a rotina de verificá-la toda noite antes de se deitar. Assim, conseguirá concluir alguns dos itens à noite e ter manhãs menos estressantes! Se não quiser fazer uma lista, não tem problema, mas pense no que poderia fazer para facilitar sua vida no dia seguinte.

Digitalizado com CamScanner

# Mapa das Manhãs

David é um menino de 8 anos muito engraçado e criativo, cheio de ideias inovadoras. As manhãs costumavam ser difíceis para ele, porque se distraía e esquecia tudo que precisava fazer. Uma das coisas que o ajudaram foi o Mapa das Manhãs – um quadro com uma lista de figuras do que precisava fazer ao despertar. Ele pôs esse quadro no espelho, para que fosse a primeira coisa que veria ao acordar.

Tabelas com figuras, como este Mapa das Manhãs, são incríveis para estimular nossa memória e nos manter no rumo certo. E criá-las também pode ser muito divertido!

**Aqui está um exemplo. Sua lista pode ser diferente, dependendo da sua rotina.**

Fiz uma lista com figuras. Elas devem representar algo que você precisa fazer de manhã. Peça a seu pai ou sua mãe que faça uma cópia desta atividade para que você possa recortar cada tarefa e criar sua própria lista, ou acrescentar outras figuras ao seu Mapa das Manhãs, na ordem que funcionar melhor para você.

**Acrescente suas próprias figuras:**





Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 3

# Bilhetes para mim mesmo

Rotinas são ótimas, mas aprender maneiras de lembrar o que precisamos fazer também é de grande ajuda. Isso nos permite manter nossa rotina. Já falamos sobre tabelas que nos ajudam a nos preparar à noite e de manhã. O que mais podemos usar para nos lembrar das coisas?

Criei uma lista. Circule os itens que você sente que podem ajudá-lo a recordar sua rotina ou as tarefas que precisa completar. Complete os quadrados brancos com suas próprias ideias:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Pôr notas adesivas com mensagens no espelho | Escrever a mensagem na mão | Programar um alarme para me lembrar das tarefas | Deixar perto da porta o objeto que preciso levar |
| Colocar um bilhete na mochila | Programar um lembrete na agenda | Pôr um calendário no quarto | Cantar uma música para me lembrar |
| Usar um gravador de voz para me lembrar das coisas | Caminhar ou criar uma coreografia para me lembrar | Colocar um caderno perto da cama para anotações rápidas | Usar uma lista |
| Usar uma tabela com figuras | Usar minhas Fichas para Emergências de Concentração | Escrever a data de entrega no alto de cada dever | |
| Anotar minhas instruções | Pedir a alguém que leia as instruções para mim | Marcar um horário específico para fazer o que preciso | |
| | | | |



## AJUDA! ATALHOS PARA SAIR DE CASA

Lembre-se destas frases divertidas ao sair de casa e quando voltar.

**DE MANHÃ: Eu Devo Curtir!**

*E = Escovar os dentes*
*D = Dever de casa*
*C = Comer*

**QUANDO CHEGAR EM CASA: Feliz Eu Retorno!**

*F = Fazer o dever de casa*
*E = Escovar os dentes*
*R = Relaxar*



Digitalizado com CamScanner

# Visualize

Uma vez eu fui a um casamento em que o cerimonialista conseguiu decorar o nome de todos os 200 convidados – pessoas que ele tinha acabado de conhecer! Como? Ele nos ensinou o segredo. Falava o nome da pessoa em voz alta e imaginava algo que combinava com ela. Por exemplo, ele conheceu Suzana, uma mulher de uns 70 anos, e imaginou o que a descrevia. Pensou em *Suzana cinza* porque ela tinha cabelo grisalho. O truque o ajudou a decorar o nome de Suzana pela aparência dela. Será que isso pode auxiliar você a se lembrar das coisas que precisa fazer? Com certeza. Vou lhe mostrar como, e aí você vai poder usar esse truque em casa e na escola.

Primeiro, tente visualizar aquilo que deseja lembrar. Por exemplo, se precisar levar o pagamento da excursão na quarta-feira, imagine uma nota de dinheiro com a palavra "quarta-feira" nela. Isso vai ajudar você a se lembrar.

Estes são alguns exemplos de situações, com minhas ideias de como eu as visualizaria. Tente imaginar como *você* se lembraria delas.

1. Prova de ciências na sexta-feira
   Minha visualização: um tubo de ensaio com a palavra "sexta" saindo dele.
   **Sua visualização:**

2. Ensaio para a apresentação de dança
   Minha visualização: um grupo de dançarinos formando o *E* de ensaio.
   **Sua visualização:**

3. Passear com o cachorro na segunda-feira de manhã
   Minha visualização: a palavra "segunda" presa em uma coleira.
   **Sua visualização:**

## MUDAR COMPORTAMENTOS

Para facilitar as coisas para si mesmo na sua vida, talvez você precise fazer algumas modificações ou adquirir novos comportamentos. Mudanças podem ser difíceis no começo, mas sem dúvida será mais fácil se adaptar a elas com o tempo. Não desista – pense sempre no seu objetivo.





Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 5

# Flutuar: um ritual de relaxamento na hora de dormir

Depois de um dia inteiro a toda a velocidade, você acha difícil parar de repente e ir dormir? É por isso que ter uma rotina noturna também ajuda bastante.

Lila é uma garota doce e ativa de 12 anos que achava MUITO difícil pegar no sono. Ensinei esta técnica de relaxamento para ela se tranquilizar e, antes mesmo de conseguir terminar... zzzzz.

Esta rotina é bem fácil. Você pode ler o passo a passo a seguir antes de começar ou pedir que um adulto leia enquanto você segue as instruções:

1. Deite-se e feche os olhos. Sinta seu corpo inteiro pesado e relaxado, como se estivesse flutuando no mar. Solte suas preocupações, deixe-as boiar para longe. Você está totalmente relaxado e em paz. Flutuando.
2. Perceba seus pés. Eles estão macios e pesados na água. Todos os ossos dos seus pés estão se descomprimindo aos poucos. Sinta como cada dedo está relaxando. Note cada ligamento, músculo e osso se soltando. Observe a sensação de que seus pés estão afundando mais e mais no mar. Respire fundo algumas vezes.
3. A seguir, passe para os tornozelos. Imagine que está liberando o estresse através deles. Eles estão pesados e relaxados. Inspire e expire devagar.
4. Vá subindo até as canelas, em seguida até os joelhos. Você está soltando tudo através deles. Imagine seus joelhos afundando na água embaixo de você.
5. Continue a subir em direção ao quadril. Seu quadril está pesado dentro d'água, assim como o resto do seu corpo. Tudo está relaxado.
6. Em seguida, concentre-se nas suas mãos. Imagine cada dedo liberando todas as suas preocupações na água. Respire fundo algumas vezes. Suas mãos estão pesadas dentro d'água.
7. Passe pelos braços até chegar aos ombros. Seus ombros estão ficando mais pesados, assim como sua barriga e seu peito. Solte no ar todo o estresse e toda a tensão. Imagine que tudo parece mais livre e em paz.
8. Agora relaxe todos os músculos do pescoço. Sinta a respiração ficar mais lenta e perceba como está relaxado.
9. Vá até o rosto. Solte a tensão nos músculos do maxilar. Relaxe-os e abra mão do controle, liberando esses músculos na água também. Suba até o nariz e os olhos. Seus olhos devem estar pesados e cansados. Por fim, libere toda a tensão da sua cabeça. Solte tudo no ar, devagar. Você está completamente relaxado.

**A PRÁTICA LEVA À PERFEIÇÃO**

Para aprender qualquer habilidade ou ferramenta comportamental nova, dizem que precisamos de 21 dias de prática. Então lembre-se disto: se as novas habilidades não parecerem naturais para você logo no começo, tenha paciência. Com a prática, você vai melhorar um pouco a cada dia.

Digitalizado com CamScanner

# PARE, SOLTE E RESPIRE!

Respirar é muito simples – todo mundo respira! Mas também é uma ferramenta muito valiosa. Você pode usar este truque básico de respiração a qualquer momento e para qualquer situação: estresse, frustração, insônia ou relaxamento. Como fazer:

1. Comece soltando todo o ar.
2. Inspire devagar contando até 5.
3. Prenda a respiração contando até 5.
4. Solte o ar devagar contando até 5.
5. Repita conforme for necessário.

## VOCÊ CONSEGUIU!

Excelente! Você viu um monte de ideias para acrescentar mais rotina e estrutura ao seu dia a dia e novas formas de se lembrar das coisas! Rotinas nos permitem manter o foco, a motivação e o rumo. Para ajudá-lo a desenvolver e seguir rotinas, você aprendeu:

- Como uma lista noturna pode fazer com que as manhãs corram mais facilmente.
- Técnicas de memória para se lembrar das coisas em "Visualize" (página 96).
- Ferramentas e materiais que pode usar para se lembrar das coisas (viva as notas adesivas!).
- Como fazer tabelas com figuras para as manhãs.

Como bônus, você aprendeu uma técnica de relaxamento merecida para as noites. Quem sabe agora você não vai ficar ansioso pela hora de dormir?



Digitalizado com CamScanner

CAPÍTULO SETE

# AMIGOS, COMUNICAÇÃO E FALAR LIVREMENTE

Você fez um trabalho impressionante ao aprender mais sobre si mesmo, seus sentimentos e suas emoções. Agora, vamos falar das outras pessoas. Quando entendemos os outros, é mais fácil se comunicar, expressar-se com cuidado e se dar bem com a família, os amigos e professores.

Para compreender os outros, é importante saber mais sobre como *eles* estão se sentindo. Neste capítulo, vamos explorar a melhor forma de entender o que os outros sentem, como podemos ser bons amigos e como manifestar nossas necessidades.





## Desenho de empatia: Parte 1

Meu amigo Bod entende muito bem como os outros estão se sentindo. Ele tem o que chamamos de empatia, ou a habilidade de se colocar no lugar do outro. No meu trabalho como terapeuta, é importantíssimo ter empatia. Assim, consigo imaginar como alguém pode estar se sentindo, mesmo que nunca tenha estado naquela situação.

Uma das melhores maneiras de se conectar de verdade com um amigo é saber como ele se sente. Dessa forma, você pode ser um bom amigo, porque entende do que aquela pessoa precisa.

Observe cada figura e anote o que acha que a pessoa com a nuvem de pensamento está sentindo. Você pode ser meu detetive da empatia!

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 2

# Desenho de empatia: Parte 2

*Você foi incrível ao usar a empatia para imaginar como as pessoas nas figuras anteriores estavam se sentindo. Agora, sua tarefa é pensar COMO poderia reagir e ser um ótimo amigo para a pessoa em cada situação. Escreva suas respostas abaixo:*

ATIVIDADE 3

# Amizade: verdadeiro ou falso?

***Circule Verdadeiro* ou *Falso* após cada frase.**

1. Para ser um bom amigo, devo fazer sempre o que meu amigo quer. **Verdadeiro/Falso**
2. Se eu gritar com um amigo, posso sempre pedir desculpas. **Verdadeiro/Falso**
3. Se eu não quiser brincar de algo, posso pedir delicadamente para brincar de outra coisa. **Verdadeiro/Falso**
4. Para mostrar meu interesse por um amigo, posso perguntar o que ele gosta de fazer. **Verdadeiro/Falso**
5. Sorrir é um jeito de demonstrar gentileza. **Verdadeiro/Falso**
6. Dividir é difícil, então não preciso fazer isso. **Verdadeiro/Falso**
7. Se as pessoas estiverem brincando e eu quiser me juntar a elas, posso sempre pedir. **Verdadeiro/Falso**
8. Posso ser mal-educado e, ainda assim, esperar que as pessoas gostem de mim. **Verdadeiro/Falso**
9. Um bom amigo demonstra respeito pelas coisas dos outros. **Verdadeiro/Falso**
10. Todo mundo gosta de se sentir especial, então posso demonstrar ou falar para as pessoas por que elas são especiais para mim. **Verdadeiro/Falso**

Respostas:

1. Falso. Ser um bom amigo é ser gentil e respeitoso. Isso não significa que você precise fazer tudo que o outro quer.
2. Verdadeiro. Se você cometer um erro, um pedido de desculpas é sempre o melhor primeiro passo.
3. Verdadeiro. Você sempre pode sugerir outra atividade que prefira.
4. Verdadeiro. As pessoas adoram contar aos outros do que elas gostam. Quando você pergunta sobre elas, isso mostra que está interessado.
5. Verdadeiro. Um sorriso é sempre um bom jeito de expressar emoções.
6. Falso. Dividir é difícil, mas, nas amizades, é importante ceder e compartilhar.
7. Verdadeiro. Às vezes, as pessoas não percebem que você quer brincar com elas, então é sempre bom pedir!
8. Falso. As pessoas não gostam de quem é mal-educado. Elas querem estar cercadas de gente gentil e respeitosa.
9. Verdadeiro. Para conquistar a confiança de alguém, é importante demonstrar respeito e cuidado com as coisas dele.
10. Verdadeiro. Demonstrar ou falar para uma pessoa por que ela é especial sem dúvida abrirá um sorriso no rosto dela!



Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE

# 3 verdadeiras, 1 falsa

Nem sempre é fácil comunicar nossos sentimentos. Às vezes, nós mesmos não sabemos como descrever nossas emoções, e talvez a gente nem queira falar sobre o assunto. Frida, de 9 anos, sentia-se desconfortável toda vez que sua mãe perguntava por que ela estava chateada ou ansiosa. Esta atividade a ajudou a treinar como se expressar de forma divertida!

**Você vai precisar de:**

- 3 afirmações verdadeiras sobre como você está se sentindo ou já se sentiu
- 1 afirmação falsa (inventada) sobre como você está se sentindo ou já se sentiu

**Prepare suas três afirmações verdadeiras. Para exemplificar, aqui estão as da Frida:**

1. Estou triste porque ninguém quis formar dupla comigo na aula de ciências.
2. Vou à Disney amanhã e estou muito animada.
3. Fico muito ansiosa quando vejo palhaços.

Em seguida, prepare sua afirmação falsa. Esta é a parte divertida. Você pode inventar qualquer coisa!

4. Não gostei do jantar, então dei minha comida ao cachorro.

Agora peça a um amigo ou parente que adivinhe qual afirmação é inventada. Você vai se surpreender ao perceber que as pessoas dão palpites errados com alguma frequência! Mas o lado bom é que essa pessoa também vai entender melhor como você se sente a respeito das afirmações verdadeiras. Este é um ótimo jeito de fazer com que os outros o compreendam melhor.

## COMO ESTOU?

É importante pensar antes de agir ou tomar uma decisão. Parece simples, mas nem sempre é fácil! Uma das melhores formas de "pensar antes de agir" é reconhecer o que sentimos no corpo. Seus ombros estão contraídos? Pode ser sinal de que você está com raiva ou frustrado. Sente borboletas na barriga? Pode ser que esteja nervoso. Se investigarmos e descobrirmos o que nosso corpo está sentindo, podemos tomar decisões melhores sobre nossas necessidades.



# Educada X Exigente

Vamos falar um pouco sobre comunicação educada e comunicação exigente. Talvez você não perceba que esses são dois jeitos diferentes de falar. Comunicação educada é dizer o que você deseja de forma respeitosa e gentil. Comunicação exigente é dizer o que deseja de maneira desrespeitosa ou grosseira. Após cada frase em negrito, circule Educada ou Exigente:

*Mãe: "João, você pode pôr a louça na pia, por favor?"*
**João: "NÃO! Não vou lavar a louça, e não me peça de novo!"**
Educada/Exigente

*Mãe: João, você pode pôr a louça na pia, por favor?"*
**João: "Sim, posso pôr os pratos na pia."**
Educada/Exigente

*Téo e Telma estão brincando no porão. Téo está há algum tempo com um brinquedo que Telma quer. Telma se vira para Téo:*
**"Téo, posso pegar esse brinquedo agora, por favor?"**
Educada/Exigente

*Téo e Telma estão brincando no porão. Téo está há algum tempo com um brinquedo que Telma quer. Telma se vira para Téo:*
**"Téo, você está com esse brinquedo há horas! Não é justo. É minha vez agora. Passa pra cá!"**
Educada/Exigente

*André viu um grupo de meninos jogando queimado. Queria muito se juntar a eles, mas estava envergonhado. Aproximou-se do grupo e disse:*
**"Oi, eu sou o André. Posso brincar de queimado com vocês?"**
Educada/Exigente

*André viu um grupo de meninos jogando queimado. Queria muito se juntar a eles, mas estava envergonhado. Aproximou-se do grupo e disse:*
**"Sou o melhor no queimado. Vocês precisam me incluir. Se não me deixarem jogar, vou contar para a professora."**
Educada/Exigente

Está bem claro que a forma educada de se comunicar é um jeito mais legal de falar. Às vezes, usamos a comunicação exigente quando estamos chateados, mas, no fim das contas, temos mais chances de conseguir o que queremos se formos educados!



Digitalizado com CamScanner

# Ações para se sentir bem

Quando eu tinha 12 anos, um grupo de meninos zombou de mim numa aula de francês. Fiquei tão envergonhada que queria cavar um buraco, entrar nele e nunca mais sair! Um garoto loiro chamado Andy viu tudo acontecer e se aproximou de mim depois. Ele me olhou, me abraçou e perguntou se eu estava bem. Naquele momento, senti que alguém se importava comigo. Foi uma das coisas mais legais que já fizeram por mim e, mesmo agora que sou adulta, ainda me lembro da gentileza dele.

**Escreva sobre uma vez que sentiu que alguém se importava com você ou que alguém o ajudou:**

---

---

---

---

**Agora, consegue pensar em um jeito de *você* fazer com que *outra pessoa* se sinta bem?**

---

---

---

---

## VOCÊ CONSEGUE LER A MENTE DAS PESSOAS?

Você às vezes gostaria de conseguir ler a mente dos outros? Eu também! Mas, a não ser que você seja vidente ou tenha mesmo essa capacidade, as pessoas precisam lhe contar o que estão sentindo ou o que querem que você saiba. Então lembre-se: para que entendam o que você quer, é necessário falar!



# Como pedir

Trace uma linha da figura até o melhor jeito de pedir o que você deseja.

**Por favor, você pode me ajudar a fazer isso?**

**Eu posso brincar com vocês?**

**Pode explicar de novo, por favor?**

**Obrigada/Obrigado, mas não quero.**

**Estou me sentindo muito perdido com a minha bagunça. Você pode me ajudar a descobrir como começar?**

Digitalizado com CamScanner

# Método do Sanduíche

É difícil falar sobre o que sentimos. Um dos meus truques preferidos se chama Método do Sanduíche. Você começa falando algo legal sobre a pessoa, então fala sobre como se sente e o que deseja e, por fim, termina dizendo outra coisa gentil.

**O PÃO: Diga algo legal.**

**A CARNE: Fale sobre como se sente e o que deseja.**

**O PÃO: Termine com algo positivo.**

**Este é o exemplo do Caio:**

"Elisa, estou muito feliz por estarmos no mesmo time de futebol e gosto de você. Mas fico triste quando você fala que ninguém gosta de mim, isso me magoa. Queria que você me dissesse coisas legais, porque eu gosto de ser seu amigo."



# Desafio para se sentir bem

Todo dia, durante uma semana, ajude um amigo na escola. Anote como ele reagiu e como você se sentiu com isso. Ao final da semana, veja seus resultados. Acho que todo mundo sairá ganhando!

**PIEDADE X EMPATIA**

Piedade é ter pena de uma pessoa ou compaixão por ela. Empatia é dar um passo além – é se pôr no lugar do outro e imaginar de verdade como ele deve estar se sentindo!

Digitalizado com CamScanner

## VOCÊ CONSEGUIU!

Agora você sabe que a empatia, ou a capacidade de imaginar o que outra pessoa está sentindo, é uma característica maravilhosa e importante. Qualquer um pode aprendê-la – talvez seja necessário apenas treinar um pouco. Se tiver empatia, você ajudará os outros a sentirem que alguém se importa com eles e os valoriza. Neste capítulo, você aprendeu:

- Por que é importante entender o que outras pessoas sentem e prestar atenção nisso.
- Como ser um amigo melhor ao compreender mais sobre as emoções dos outros.
- Como ser um amigo melhor.
- Como ser educado, em vez de exigente, ao pedir o que você deseja.
- Como dizer o que você deseja com o Método do Sanduíche (página 110).

O que você aprendeu aqui o ajudará a construir amizades fortes. Excelente trabalho!



## Pausa para desenhar!

Você está aprendendo várias coisas novas. Mesmo que seja divertido aprender sobre como ajudar a si próprio, pode parecer muita coisa de uma vez só. Tire alguns minutos para desenhar, rabiscar ou escrever o que quiser nesta página antes de seguir para a próxima atividade.

Digitalizado com CamScanner

CAPÍTULO OITO

# UM PLANO PARA FAZER PLANOS: Dever de casa, projetos e metas de longo prazo

Dever de casa. Projetos. Metas de longo prazo. Sim, essas coisas podem deixá-lo paralisado, certo? Não se preocupe, pois aqui você vai encontrar dicas de planejamento! Neste capítulo, vamos explorar as melhores formas de assumir o controle dos deveres de casa, dos projetos e dos planos para o futuro. Você entenderá como organizar e administrar seu tempo para não se sentir tão sobrecarregado. Criaremos tabelas e quebra-cabeças para ajudá-lo a ver tudo de forma diferente. Você compreenderá melhor as prioridades e descobrirá o que precisa ser feito imediatamente. Vai dar tudo certo!



ATIVIDADE 1

## Qual é meu estilo de aprendizado?

Você sabe qual é o seu estilo de aprendizado? Vamos descobrir se é "auditivo", "visual" ou "tátil". Ao descobrir que tipo de aluno é, você poderá compreender do que precisa para ter sucesso na escola e no aprendizado.

### APRENDIZ AUDITIVO

- ☐ Você entende melhor quando o professor explica em voz alta?
- ☐ Você é bom em soletrar?
- ☐ Você tem uma boa noção de quanto tempo vão levar projetos e deveres de casa?

### APRENDIZ VISUAL

- ☐ Você se lembra das coisas na forma de imagens?
- ☐ Você aprende melhor ao assistir a uma demonstração?
- ☐ As pessoas dizem que você tem muita imaginação?

### APRENDIZ TÁTIL

- ☐ Você aprende melhor ao mexer e tocar nas coisas?
- ☐ Você percebe barulhos e luzes externos, entre outros?
- ☐ Você às vezes perde a noção do tempo?

Talvez o seu estilo de aprendizado seja uma combinação desses três, mas aposto que você tem um tipo principal.

Se você for um aprendiz auditivo, pedir instruções em voz alta pode ajudar. Tente aproveitar o máximo possível ao ouvir as coisas.

Se for um aprendiz visual, você pode solicitar instruções no papel ou demonstrações. Desenhar ou rabiscar enquanto obtém informações também pode ajudá-lo.

Caso seja um aprendiz tátil, peça permissão para se mexer, tocar nas coisas ou se exercitar enquanto aprende.

Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 2

# Tabela semanal de dever de casa

Admito que isto não parece empolgante, mas *vai* ajudá-lo a se lembrar das tarefas, e isso é motivo para se animar (pense em como você vai se sentir quando seu professor lhe der os parabéns)! Deixe-me contar uma história: Elan, de 12 anos, tinha dificuldade em se organizar. Ele esquecia o que precisava entregar e os prazos de entrega. Juntos, criamos uma tabela semanal de dever de casa que o ajudou a se manter organizado.

Para fazer a sua, você pode usar a tabela abaixo como modelo. É simples: toda segunda-feira, preencha as datas de entrega dos seus trabalhos da escola naquela semana e anote o que deve ser entregue a cada dia. Incluí um exemplo para mostrar como você deve fazer – faça uma cópia da tabela em branco na página seguinte e a preencha toda semana.

| | SEGUNDA Data: | TERÇA Data: | QUARTA Data: | QUINTA Data: | SEXTA Data: |
|---|---|---|---|---|---|
| Estudos Sociais | Ler capítulo 3 | | | | |
| Matemática | | Fazer problemas 40-55 | | | |
| Redação | | | Escrever 2 parágrafos | | |
| Ciências | | | | | Feira de ciências! |
| Português | | | | Estudar para a prova! | |
| Literatura | | | | | |
| Outros | | | Dinheiro do lanche! | | |

| | SEGUNDA Data: | TERÇA Data: | QUARTA Data: | QUINTA Data: | SEXTA Data: |
|---|---|---|---|---|---|
| Estudos Sociais | | | | | |
| Matemática | | | | | |
| Redação | | | | | |
| Ciências | | | | | |
| Português | | | | | |
| Literatura | | | | | |
| Outros | | | | | |





Digitalizado com CamScanner

# Pesar minhas prioridades

Eliane é uma menina de 10 anos que se sentia sobrecarregada com todas as tarefas que precisava realizar. Às vezes, ela tinha dificuldade em priorizar ou resolver o que fazer primeiro (ou até mesmo em saber o que fazer!). Então, juntas, Eliane e eu criamos uma história:

Eliane estava andando em uma floresta quando encontrou três pedras. Uma era muito pesada, um pedregulho. Ela quase não aguentava o peso, mas por fim foi capaz de carregá-la. A segunda pedra era do tamanho de um tijolo. Eliane conseguiu pegá-la, e não era tão pesada quanto o pedregulho, mas ela precisou fazer certo esforço. Enfim, encontrou uma pedrinha. Era bem leve, é claro, e Eliane conseguiu carregá-la com facilidade.

Então eu lhe disse para pensar nas tarefas escolares como "pedras".

As coisas mais importantes a fazer eram os pedregulhos, que podiam ser projetos grandes ou provas. Eram coisas importantíssimas, e depois de terminá-las ela se sentiria muito aliviada – como se tirasse aquele peso das costas!

A segunda categoria mais importante eram os tijolos. Essas eram tarefas importantes, mas não tanto quanto os pedregulhos – coisas como dever de casa ou leitura de capítulos. Talvez precisassem ser feitas primeiro, mas não levariam o mesmo tempo que os pedregulhos.

Por fim, as pedrinhas eram as tarefas menos importantes. Nessa categoria estavam trabalhos opcionais ou tarefas que não precisavam ser entregues imediatamente – coisas fáceis e leves.

Você consegue pensar em quais são os *seus* pedregulhos, tijolos e pedrinhas? Na próxima página, trace linhas entre as tarefas e as pedras. Isso o ajudará a reconhecer suas prioridades na escola, para as quais deve dar o máximo de atenção.

## PEÇA AJUDA OU FAÇA SOZINHO (AS DUAS OPÇÕES SÃO BOAS!)

Às vezes, conseguimos fazer as coisas por conta própria, e a sensação é ótima. Em outros momentos, podemos precisar da ajuda de outras pessoas – está tudo bem, também! É você quem sabe de suas necessidades. Uma boa tática é tentar fazer sozinho e, se perceber que precisa de ajuda, pedir.

Prova de ciências

Leitura valendo pontos extras

Dever de matemática

Concurso opcional de soletração

Maquete de geografia

Teste de história

Leitura bônus de um capítulo por diversão

Redação sobre um livro

3 problemas de matemática

Exercício de português



Digitalizado com CamScanner

# Visualize

Uma das melhores maneiras de completar um projeto é visualizá-lo antes. Isso significa se imaginar fazendo aquilo de verdade antes de acontecer na vida real. Então, se estiver nervoso em atuar na peça de teatro da escola, quero que se imagine no palco. Que roupa está usando? Imagine-se interpretando seu personagem, sentindo-se preparado e dizendo suas falas. Quero que ouça a plateia aplaudindo e se veja sorrindo e se sentindo confiante.

Você pode fazer o mesmo se estiver nervoso para uma prova. Imagine-se na sala em que fará a prova. Como é o espaço? Você está sentado perto de quem? Consegue tocar na mesa? Qual é a textura? Imagine que está se sentindo preparado. Estudou e sabe a matéria. Imagine o cheiro do seu lápis e a textura do papel. Veja sua mão escrevendo as respostas. Quero que se imagine fazendo a prova com facilidade. Você está calmo e feliz. Visualize-se de verdade passando na prova!

Agora pense em um objetivo que talvez o deixe tenso ou com medo de não conseguir. Desenhe um final feliz. Inclua bandeiras, fogos de artifício, torcedores... tudo que imaginar!

# Planejamento em três passos

Você tem dificuldade de planejar como vai fazer as coisas? Se respondeu sim, saiba que não está sozinho. Planejar é difícil para muitas pessoas, até para adultos. Crianças com TDAH podem ter mais problemas para desenvolver um plano ou um objetivo e mais ainda para segui-lo até o fim. Vou ajudá-lo a tornar as coisas mais simples, para que você consiga completar facilmente o que deseja. Basta cumprir três passos:

1. **Pense em uma ideia, um objetivo ou um plano.** Por exemplo, o objetivo de Alex era "tirar notas melhores".
2. **Pegue esse objetivo e divida-o em metas menores.** As metas menores que o Alex criou para tirar notas melhores foram: "Estudar com mais regularidade. Dormir mais. Pedir ajuda se precisar. Não esperar até o último minuto para fazer os deveres."
3. **Agora, divida essas metas em passos ainda menores.** Os passos menores do Alex são: "Separar um horário específico todo dia para estudar. Deitar meia hora mais cedo. Fazer uma lista das pessoas a quem posso pedir ajuda. Imprimir um calendário mensal para ver quando preciso entregar os trabalhos. Trabalhar nos deveres de casa meia hora por dia.

O segredo está nas pequenas mudanças. Elas fazem toda a diferença, porque lhe mostram EXATAMENTE o que fazer para ter sucesso no seu objetivo! Você consegue pensar em um objetivo que quer alcançar? Descreva-o aqui:

1. Seu objetivo: _____
   _____
2. Divida-o em metas menores:
   1. _____
   2. _____
   3. _____
3. Divida-o em passos ainda menores (e bem específicos):
   1. _____
   2. _____
   3. _____

Ótimo trabalho!

Digitalizado com CamScanner

# Labirinto de obstáculos

Às vezes, o caminho é claro e conseguimos ir facilmente até onde queremos chegar. Outras vezes, pode haver obstáculos no percurso, dificultando a caminhada. Se encontrar uma barreira, seja grande ou pequena, use a criatividade para chegar aonde deseja!

Desafie a si mesmo neste labirinto de obstáculos. Conforme for avançando, escreva uma solução para cada barreira que encontrar.

**Solução 1:**

**Solução 2:**

**Solução 3:**

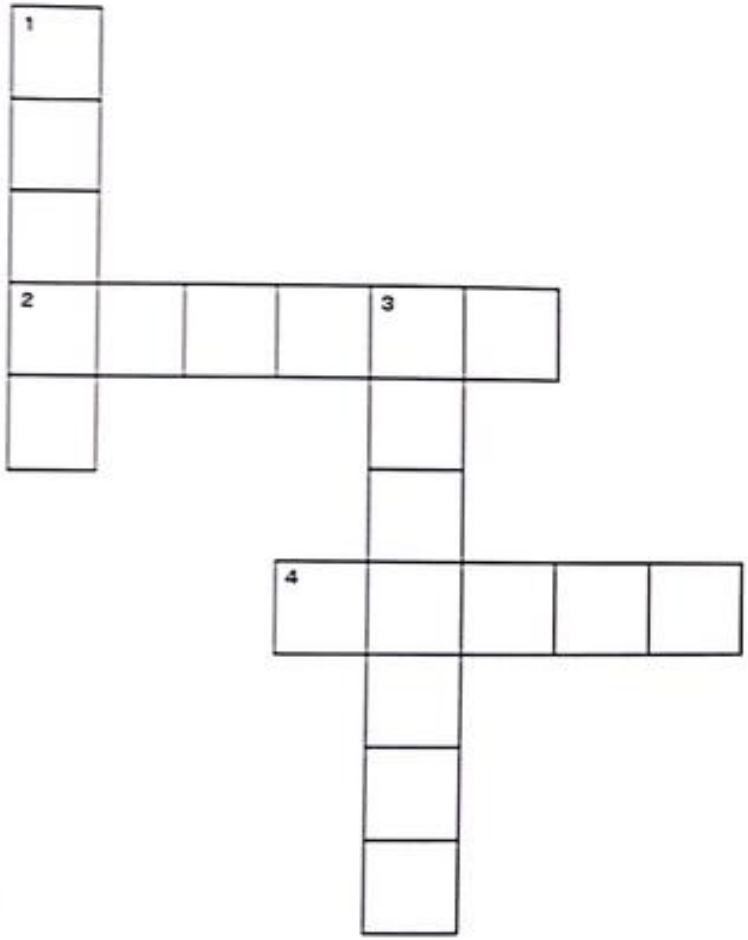
**Solução 4:**

**Solução 5:**

Digitalizado com CamScanner

# Palavras cruzadas

Jogos são divertidos, mas também podem desafiar nosso cérebro e nos deixar mais inteligentes. Tente preencher estas palavras cruzadas divertidas para se lembrar das ferramentas que pode usar para se organizar melhor.




## Pistas

**Vertical:**

1. Estabelecer pequenos passos na direção delas pode me ajudar a não ficar sobrecarregado.
3. Ter uma tabela com figuras pode ajudar a exercitar minha _____.

**Horizontal:**

2. Posso programar isso para me lembrar das coisas que preciso fazer.
4. Escrever uma dessas e colar no espelho é ótimo para que eu não esqueça as coisas.

Respostas:

1. Metas
2. Alarme
3. Memória
4. Notas

## PEQUENOS OBJETIVOS

Existe um ditado que diz: *Água mole em pedra dura tanto bate até que fura*. Não, você não precisa furar pedra, isso é só para lembrá-lo de que até um projeto enorme é possível se o realizarmos a passos pequenos e administráveis. Por exemplo, se tiver que entregar um trabalho de três páginas (que o apavora) daqui a três semanas, divida-o em partes menores. Na primeira semana, escolha o tema e escreva dois parágrafos. Isso fará com que você tenha uma semana inteira para trabalhar um pouco. Na semana seguinte, estabeleça a meta de escrever uma página inteira. E, na última semana, tenha como objetivo completar a página final. Assim você vai se concentrar em uma meta pequena de cada vez e o trabalho final não vai parecer tão assustador.

### CALENDÁRIO MENSAL

Imprimir um calendário mensal pode ajudar bastante a enxergar o todo. É possível achar modelos para impressão ao buscar "calendário mensal". Para planejar, anote as datas de entrega de suas tarefas e, a partir delas, vá estabelecendo pequenos objetivos para cada dia

Digitalizado com CamScanner

## VOCÊ CONSEGUIU!

Depois de toda a sua dedicação, espero que perceba que consegue lidar com deveres de casa e projetos muito melhor que antes. Neste capítulo, você aprendeu:

- Seu estilo de aprendizado – auditivo, visual ou tátil.
- Como criar uma tabela semanal de deveres de casa para começar a semana de forma lindamente organizada.
- Como priorizar seus projetos ao enxergá-los como três tipos de pedra diferentes. Você entendeu que um pedregulho é o mais importante e o que trará mais alívio quando for concluído. O tijolo vem a seguir, e a pedrinha é a última na sua lista de prioridades.
- Como visualizar seus objetivos e vê-los se realizarem.
- Como planejar um objetivo em três passos simples e dividir esse plano em metas menores.

Além disso, com um pouco de criatividade e esforço, você atravessou um labirinto de obstáculos enquanto pensava em soluções! Por fim, completou as palavras cruzadas que propus para se lembrar das ferramentas que pode usar para se organizar. Você está com tudo!



CAPÍTULO NOVE

# ESTOU PRONTO!

As tarefas deste livro não foram fáceis, mas adivinhe só? Você conseguiu! Identificou seus gatilhos e formas de preveni-los. Adquiriu habilidades de concentração, atenção, escuta, autocontrole, domínio de impulsos e tomada de boas decisões. Aprendeu sobre como rotinas podem ajudá-lo a obter sucesso e descobriu novas formas de enfrentar o dever de casa. Até aprendeu sobre comunicação e como falar assertivamente.

Agora vamos fazer algumas atividades finais para fixar e resumir tudo que você aprendeu. Estamos quase lá. Parabéns!



Digitalizado com CamScanner

ATIVIDADE 1

# Meu futuro positivo

O que é o sucesso para você? Ir bem na escola? Tornar-se médico, policial, acrobata? Ser mais gentil com os amigos? Fazer amizades? Ou ser mais educado? Você se desenhou no início do livro, e agora, como avançou tanto, quero que se desenhe de novo. Desta vez, quero que sua ilustração contenha todas as novas habilidades que aprendeu. Como é sua nova imagem daqui para a frente?

ATIVIDADE 2

# Carta para o eu do futuro

Há cerca de quatro anos, fui a um acampamento de dois dias para adultos. Uma das atividades era escrever uma carta para nós mesmos e colocá-la em um envelope com nosso endereço. Aquela carta foi enviada para nós exatamente um ano depois. Nunca me esquecerei de como foi abrir o envelope após um ano e perceber quanto eu tinha mudado!

Quero que faça o mesmo. Escreva uma carta para si próprio. Fale sobre seus objetivos, sonhos, medos, amizades, esperanças – tudo! Em seguida, coloque-a em um envelope com seu endereço e dê a seu pai, sua mãe ou um professor em quem confia. Peça que lhe enviem a carta daqui a um ano. Você ficará impressionado com o que vai descobrir!

Data: .....

Querido/a .....,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Com amor,

Digitalizado com CamScanner

# Escada rumo à sua meta

Qual seria um dos seus maiores objetivos para o futuro? Ser veterinário? Pintor? Professor? Engenheiro?

Escreva esse objetivo no topo da sua escada. Agora, em cada degrau que leva até sua meta, anote um pequeno passo que pode realizar para chegar lá. Pode ser se formar na escola, estudar mais alguma matéria ou qualquer coisa que sinta que pode ajudá-lo a conquistar o objetivo. Saiba que os passos que der agora podem auxiliá-lo a se sentir melhor consigo mesmo – você consegue!

# Receita para se sentir melhor

Minha avó fazia biscoitos de geleia deliciosos. Ela usava cerca de sete ingredientes para prepará-los. Tento imaginar os biscoitos sem qualquer um desses sete ingredientes e sei que o sabor não seria tão bom. *Todos* os ingredientes são necessários para que o gosto seja o melhor.

Vamos criar a sua receita para se sentir melhor. Muitas coisas são necessárias para conseguirmos o que queremos, então vamos pensar em todas elas! Aqui está um exemplo. Sua receita pode precisar de uma maior ou menor quantidade de certo ingrediente, então decida do que você precisa!

## EXEMPLO DE RECEITA PARA SE SENTIR MELHOR

- 3 xícaras de esforço
- 1 xícara de criatividade
- 1 colher de sopa de ideias
- ¾ de xícara de imaginação
- 1 quilo de liderança
- 1 quilo de trabalho em equipe
- 2 colheres de chá de gentileza
- 1 xícara de habilidade artística

## MINHA RECEITA PARA ME SENTIR MELHOR

¼ de xícara _____

3 colheres de sopa _____

1 xícara _____

_____

_____

_____

_____

Digitalizado com CamScanner

# Pular barreiras

Não importa quem somos, sempre haverá obstáculos no nosso caminho. Isso é normal. A vida não é uma estrada reta, plana e sempre simples. A melhor forma de passar por momentos difíceis é descobrir um jeito de ultrapassá-los.

Vamos pular algumas barreiras. Trace uma linha de cada obstáculo até sua melhor solução.

| | |
|---|---|
| TER DIFICULDADE EM SE CONCENTRAR | Reconhecer que, às vezes, a frustração é o primeiro passo para melhorar e tentar de novo |
| ALGUÉM NOS DIZER ALGO NEGATIVO | Aproximar-se dos amigos |
| IR MAL EM UMA TAREFA | Fazer uma pequena pausa |
| SENTIR-SE SOLITÁRIO | Respirar fundo e visualizar você se dando bem |
| FICAR ANSIOSO COM UMA PROVA | Cercar-se de pessoas positivas |

## MARQUE AS COISAS BOAS!

Alguma atividade deste livro foi a sua preferida? Algo em especial se destacou para você? Um exercício que fez ou alguma coisa que eu disse? Se quiser, volte e assinale essas partes, ou então cole uma nota adesiva para marcar a página. Assim, você pode sempre voltar lá!



# Continue a jogar!

Os jogos que você tem em casa também podem ajudá-lo a fortalecer suas habilidades. Eis alguns excelentes que você pode usar para aperfeiçoar o que aprendeu neste livro:

- Palavras cruzadas: ajuda a se organizar e planejar
- Dança das cadeiras: ajuda a ouvir e se concentrar
- Dixit: ajuda a pensar nos outros
- Imagem & Ação: melhora o controle de tempo e a criatividade
- Pique-cola: ajuda na concentração e na atenção
- Uno: ajuda no planejamento e na organização
- Jenga: ajuda no planejamento e no autocontrole
- Xadrez: aprimora a memória e habilidades de planejamento
- Perfil: melhora a perseverança
- Sudoku: aprimora habilidades de planejamento e a memória
- Mestre Mandou: ajuda a ouvir e planejar

Jogos como esses também podem ajudá-lo com habilidades como trabalho em equipe, empatia e – caso perca – até com a frustração e o controle da raiva! Qualquer pessoa que brinque de vários jogos pode ficar muito boa em todas essas áreas – e elas são ótimas ferramentas para a vida!

**Você consegue pensar em outros jogos?**

---

---

## INSPIRE-SE!

Há alguém que o inspira ou impressiona? Cole uma foto dessa pessoa na sua parede como um lembrete de que você também pode ser incrível. Pense no que a torna tão impressionante. Se for alguém próximo a você (um parente, professor, etc.), pergunte a ele como conseguiu chegar aonde chegou. Sempre podemos aprender com aqueles que nos inspiram! Você conseguiu!

FOTOU PRONTO!

Digitalizado com CamScanner

# AGORA USE SUAS HABILIDADES PARA VOAR ALTO!

Quero agradecer pessoalmente por todo o seu esforço para completar os exercícios e a leitura deste livro. Sei que você trabalhou duro para se aperfeiçoar, melhorar em casa e na escola e aprender maneiras mais adequadas de interagir com os outros. Neste capítulo, descobrimos formas de continuar prosperando. Vimos como você pode melhorar no futuro, com atividades como "Meu futuro positivo" (página 128), "Carta para o eu do futuro" (página 129) e "Escada rumo à sua meta" (página 130) – e você superou os possíveis obstáculos com "Pular barreiras" (página 132). Daqui para a frente, você pode usar as atividades deste livro (lembre-se de marcar as suas favoritas) ou usar as ideias de "Continue a jogar!" (página 133) para seguir fortalecendo todas as suas incríveis habilidades.

Crianças com TDAH são impressionantes, e você me deu uma ótima oportunidade de trabalhar com as pessoas que moram no meu coração. Por favor, lembre-se de como você é especial e de tudo que pode conquistar, porque é extraordinário – você tem dons únicos, que só você possui. E não se esqueça de que pode voltar a este livro sempre que precisar rever qualquer área. Você é incrível, e sei que pode realizar coisas grandiosas!



Digitalizado com CamScanner