

SEMANA 6 A 10 - ABRIL

# EM CASA, CONTINUAMOS JUNTOS



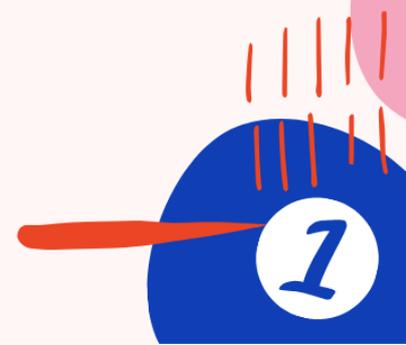
Olá menin@s! Continuamos aqui, por perto!  
A partir de agora, em cada semana sugerimos  
atividades para experimentarem em família!



## Laboratório de Emoções

Nesta altura as emoções estão à flor da pele! É normal estarmos mais ansiosos e irritados... E por isso, partilhamos convosco este pequeno conto para reflectirem em família.

O objetivo é percebermos que, quando nos deixamos levar pela raiva, isso tem consequências em nós próprios e nos outros.



# Conto para a Família

## As Cicatrizes da Raiva

O Martim estava sempre mal-humorado. Quando se irritava, deixava-se levar pela raiva, dizia e fazia coisas que magoavam os que lhe eram próximos.

Um dia, o pai deu-lhe um saco com pregos e disse-lhe que, de cada vez que tivesse um ataque de fúria, pregasse um na porta do seu quarto. No primeiro dia pregou trinta e sete! Ao logo das semanas seguintes, o número de pregos foi diminuindo. Pouco a pouco, o Martim foi descobrindo que era mais fácil controlar a sua raiva do que cravar pregos naquela porta de madeira maciça. Finalmente, chegou o dia em que não pregou nenhum.

Foi dizer ao pai e este sugeriu-lhe que, por cada dia sem se irritar arrancasse um dos pregos cravados na porta. O tempo foi passando e, um dia, o Martim contou ao pai que já tinha arrancado os pregos todos. Então, o pai levou-o até junto da porta do quarto e disse-lhe:

- Fizeste muito bem Martim, mas repara, o que aconteceu à porta? Repara nos buracos com que a porta ficou. Quando alguém não controla a raiva, as suas palavras deixam cicatrizes como estas. Uma ferida verbal pode ser tão dolorosa como uma ferida física. A raiva deixa marcas. Nunca te esqueças disso!

adaptado do conto "As cicatrizes da Ira"  
de Maria Conangle e Jaume Soler





## PARA REFLETIR

### Algumas questões & sugestões!

- O que é que achas que se passava com o menino da história?
- Alguma vez te comportaste como ele?
- Como te sentiste a seguir?
- Como achas que se sentiram as pessoas sobre as quais descarregaste a tua raiva?
- Alguma vez te sentiste magoado pelos gritos, palavras ou ofensas de alguém?
- Como te comportaste quando isso aconteceu?
- Reprimir uma emoção também não é saudável. Então, como é que podemos deixar sair a zanga sem magoar os outros?
- Não temos pregos, mas podemos utilizar agrafes e folha ou cartão!
- Que achas de agravares uma folha cada vez que te irritas com alguém e que não consegues controlar a tua raiva?
- Com quantos agrafes achas que ficaria a tua folha no final do dia?
- E se começasses a retirar os agrafes por cada vez que consegues controlar-te? Vê como fica a folha!
- Que outras estratégias encontras para te dares conta do número de vezes que perdes o controlo?