

PIPO E LILA AJUDANDO AS CRIANÇAS NUM MOMENTO DIFÍCIL

Quando a chuva passar



Eu costumava adorar quando chovia
Era como se o céu estivesse brincando
de regar as plantinhas

Eu gostava de pular nas poças de
água e ficar olhando as formas que
apareciam no chão

O mais mágico era quando o Sol
aparecia e pintava tudo de arco-íris



Faça um desenho de como são os dias ensolarados que você gosta



**Mas naquele final de abril senti
muito medo
Aquele água toda parecia não ter fim
Pensei que não estava seguro
Meus amigos e meus bichinhos pensaram o mesmo**



Faça um desenho de como foi a situação que você viveu



**Vi tantas casas, igrejas e até minha
escola sumindo embaixo daquela
chuva toda**



**Fiquei com medo do trovão
Que barulho assustador!**



**Meus sentimentos ficaram
muito confusos**

Minha cabeça atrapalhada

Meu coração batendo forte

Não conseguia me controlar



Faça um desenho de como ficou o seu coração, sua cabeça e seus pensamentos



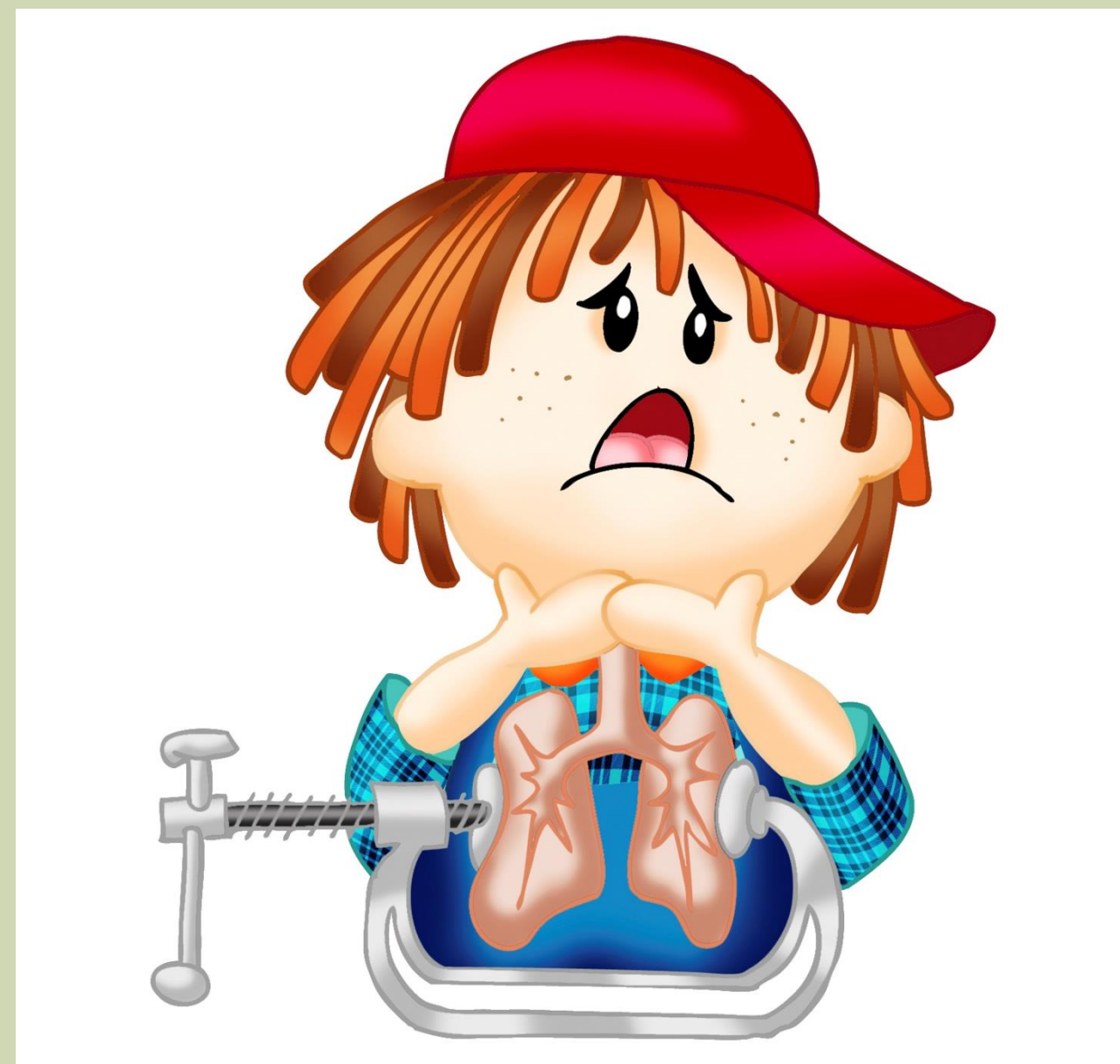
**Minhas emoções ficaram bem diferentes,
Muitas vezes senti medo,
outras vezes senti tristeza,
outras vezes senti raiva,
algumas vezes senti pena de meus amigos,
E durante todo tempo senti um sentimento ruim de não poder fazer nada para resolver aquela situação**



Faça um desenho de como ficaram as suas emoções diante de tudo isto



**Meu corpo ficou tremendo
Minhas mãos suavam muito
Meu coração batia muito forte
Eu tinha um bolo na garganta
Não consegui controlar o choro**



Faça um desenho das sensações diferentes que você sentiu no seu corpo





Muitas pessoas quiseram nos ajudar e uma profissional me ensinou uma maneira de eu poder acalmar meus pensamentos e as minhas emoções.

Me ensinou uma maneira de respirar importante:

Inspira contando 4 tempos
Segure o ar contando 4 tempos
Expira contando 8 tempos
Solta o ar completo contando 4 tempos

Faça um desenho de como você pode fazer uma respiração tranquila



Esta profissional ensinou a mim e aos meus amigos uma técnica que pode ajudar a mudar os pensamentos, as emoções e as sensações corporais ruins que aparecem neste momento.
“O Abraço da Borboleta” *

** (Jarero, Artigas, 2008)*

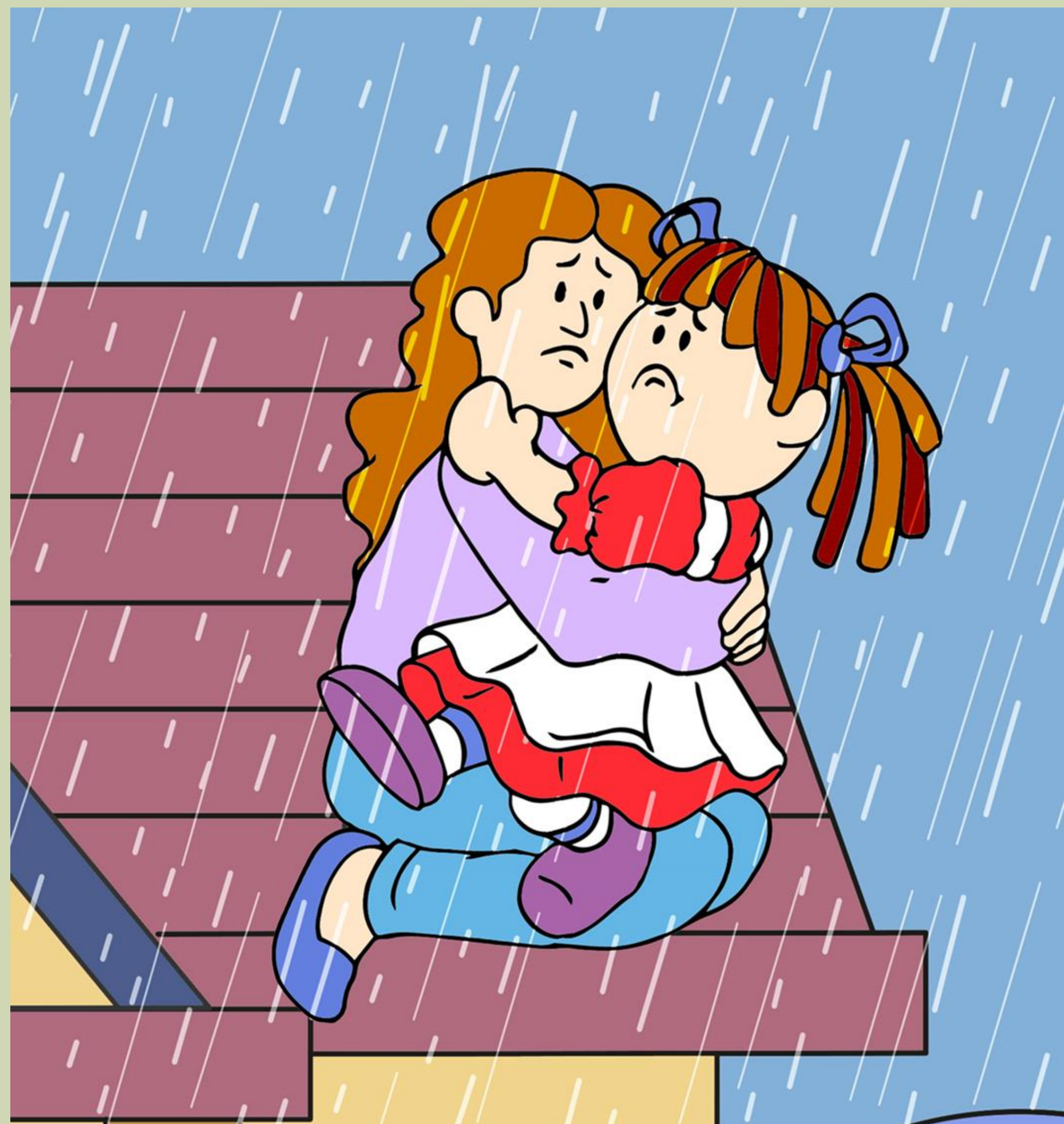
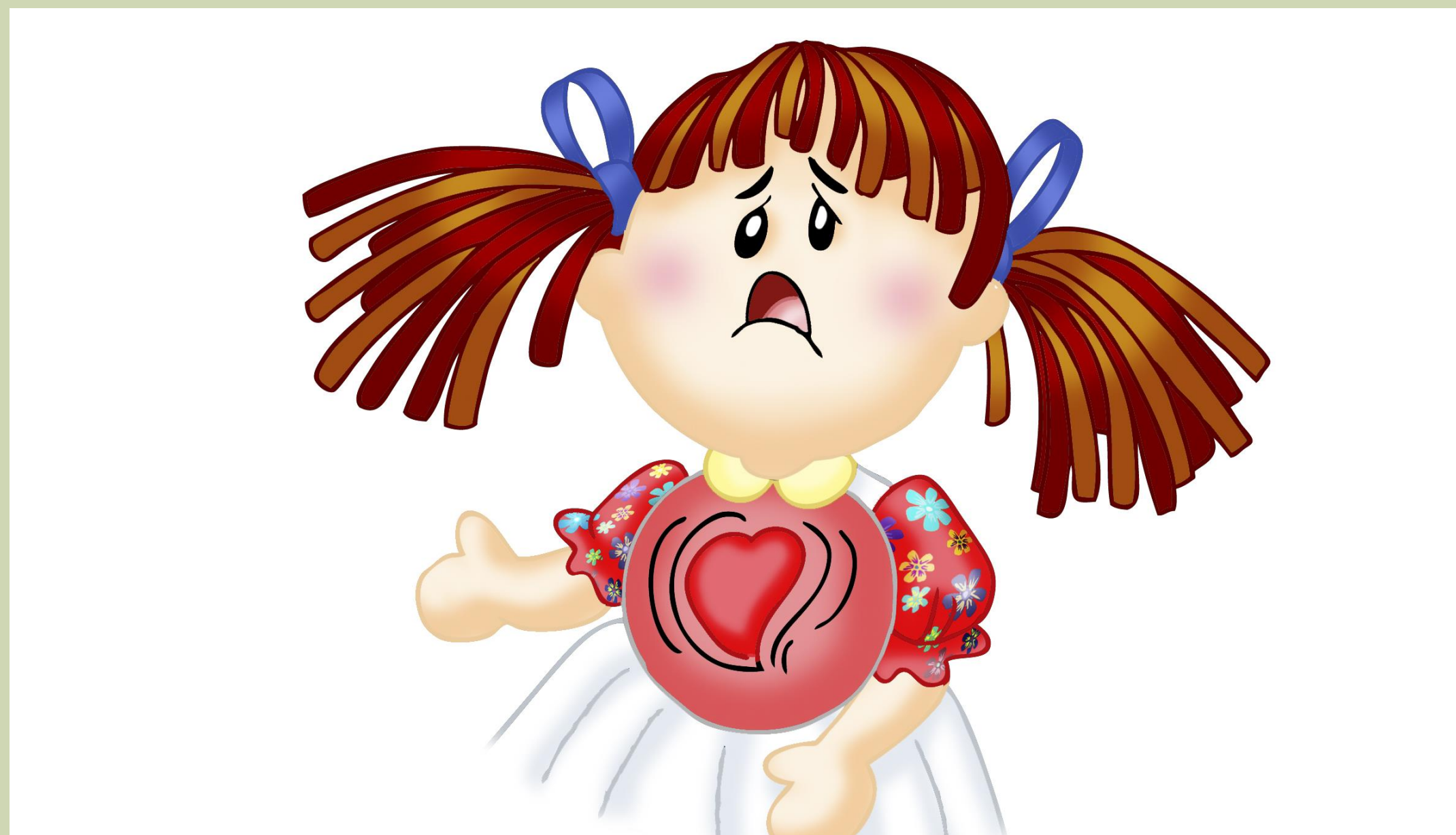


Faça um desenho de você fazendo “Abraço da Borboleta”



**Mas então, a chuva parou
Pensei que poderia estar seguro
novamente**

**Pensei nos momentos difíceis que vivi
com minha família, no medo que senti
e no aperto que deu no meu coração**



**Eu sei que é preciso me ajudar para
enfrentar este momento difícil**

**Minha mãe sempre me lembra do
“Abraço da Borboleta” para que eu possa
tentar me controlar quando os
sentimentos negativos aparecerem**

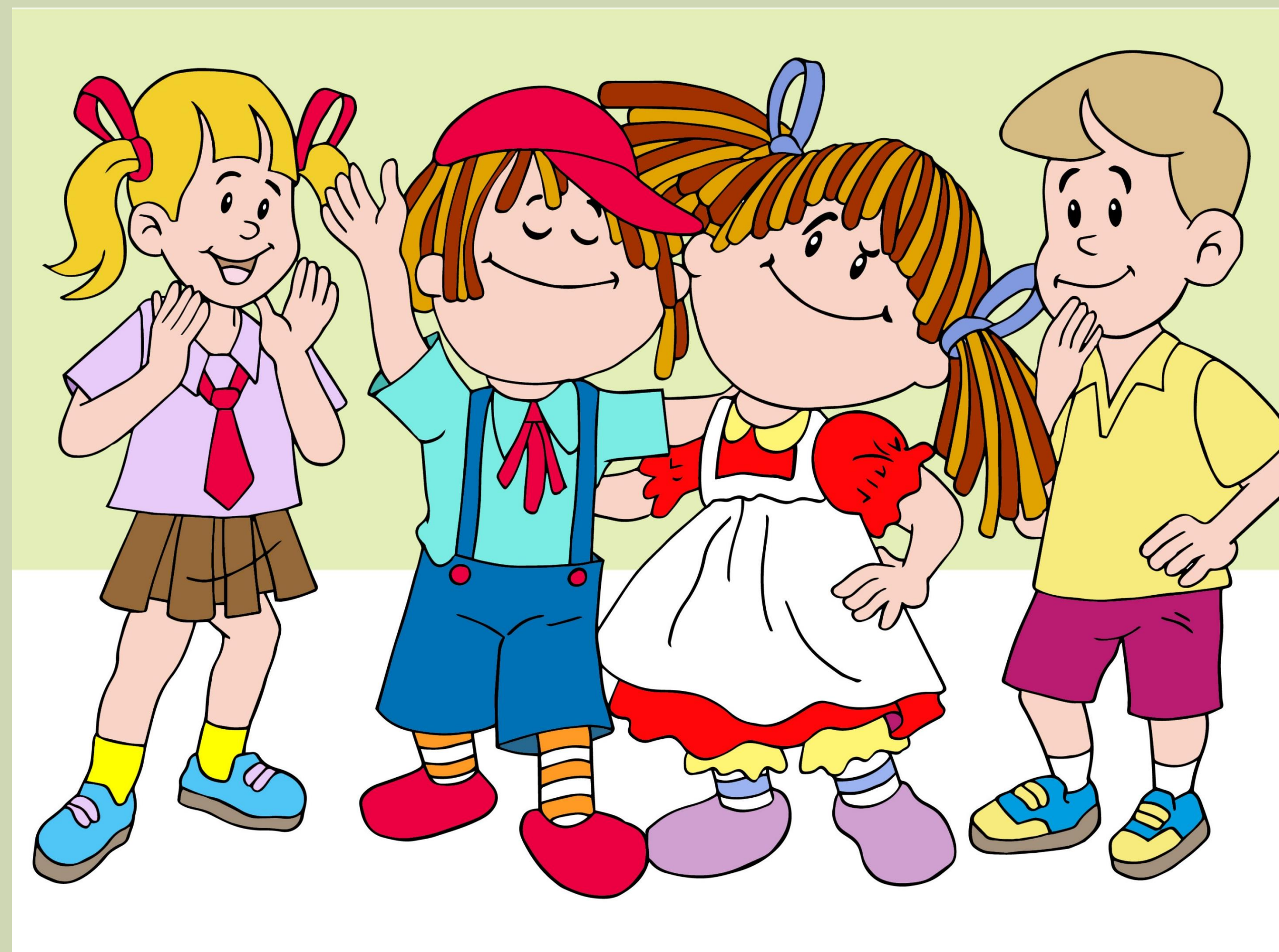


**Pensei em tudo o que aconteceu e
me dei um abraço bem forte**

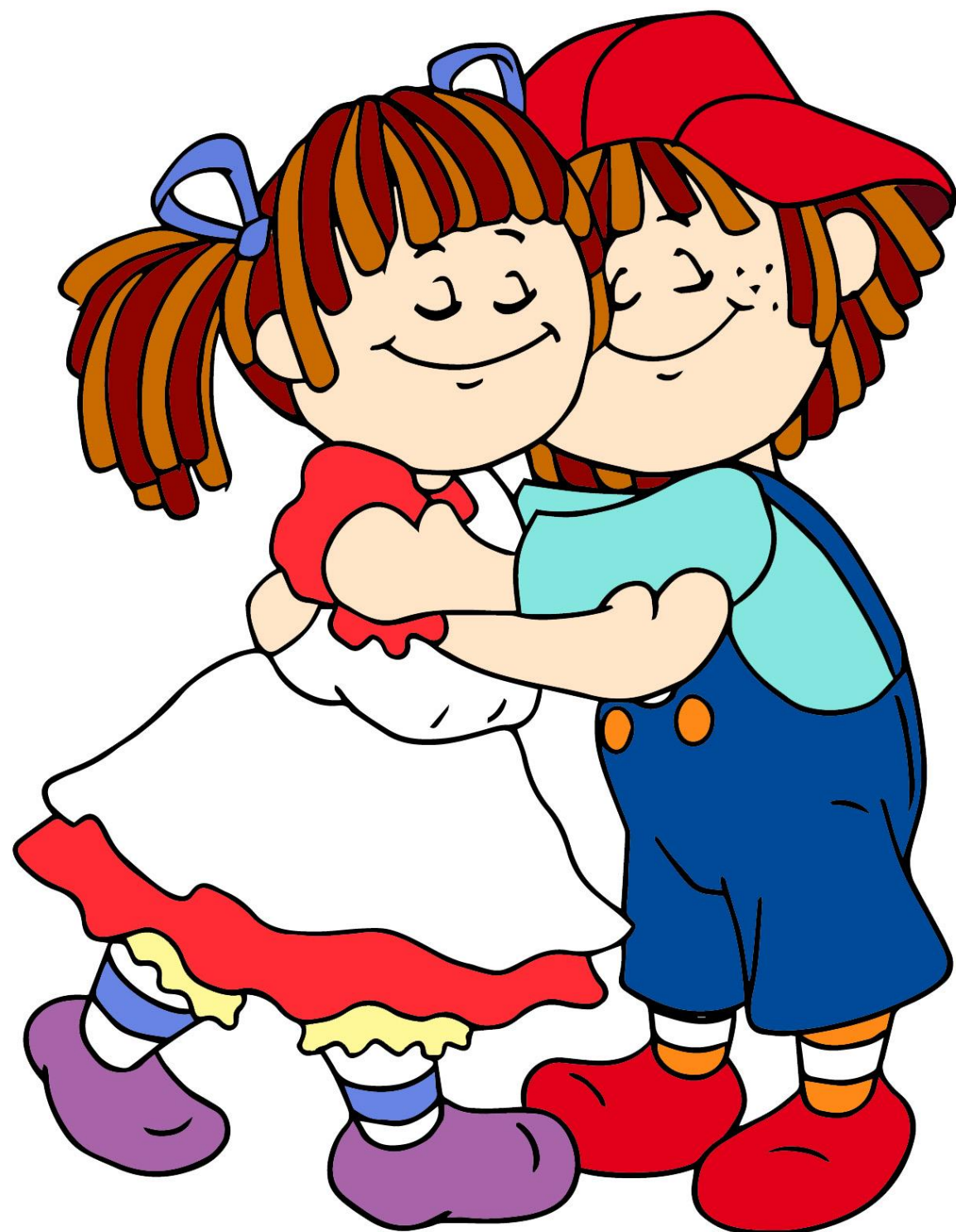
Abracei meus amigos

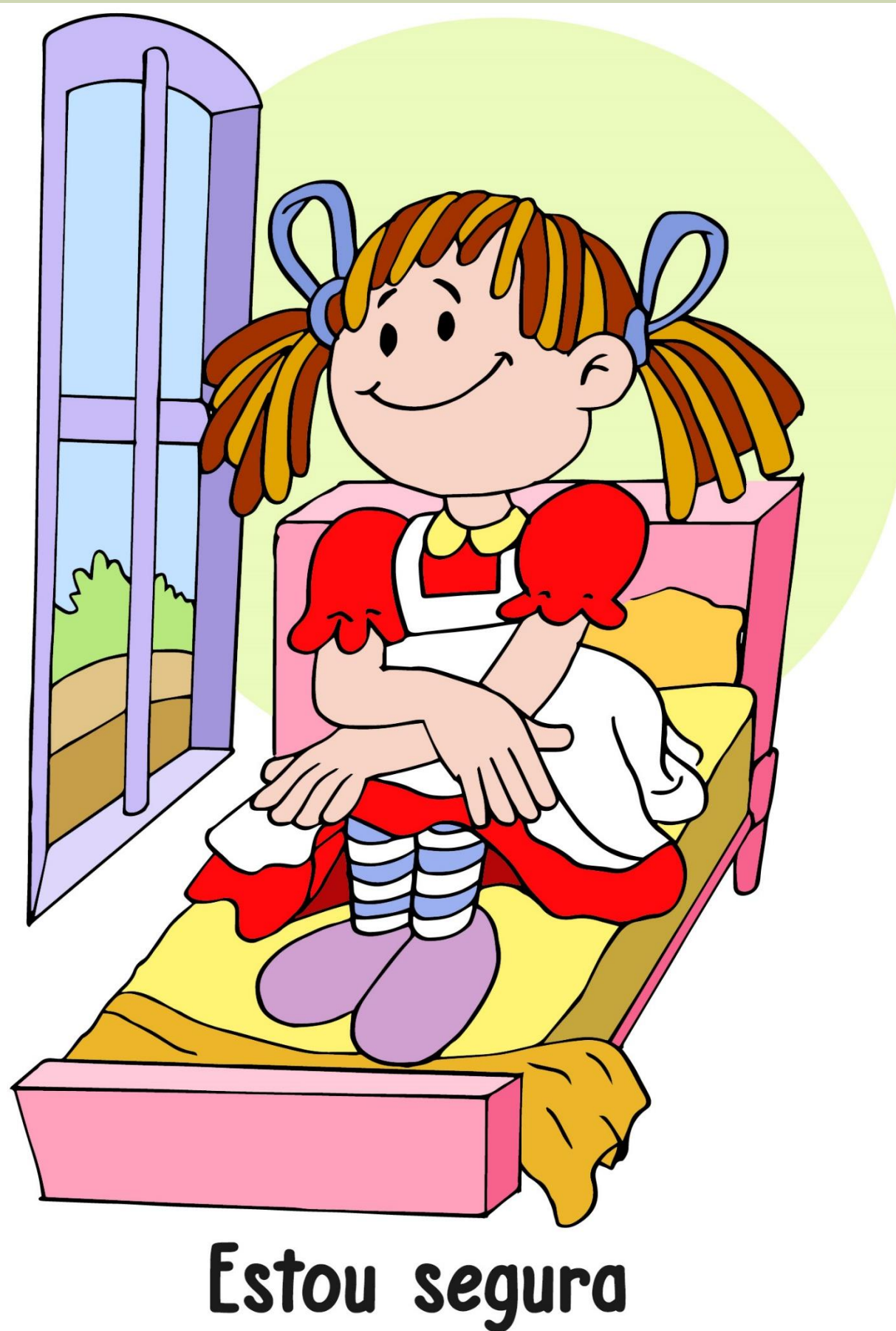
**Abraços sempre me fazem sentir
bem e pensar em coisas positivas**

**Fui lembrando que agora estava
seguro, que podia me sentir alegre
novamente**



Desenhe aqui seu dia mais feliz com um abraço pensando no quanto você é forte





**Comecei a me sentir em segurança,
meu corpo ficou tranquilo e senti um
calor gostoso no coração**

**Dei a mim mesmo mais um abraço e
senti todas as coisas boas que tenho.**

**Olhei ao redor e agradei por estar
em segurança**



**Lembrei de todas as chuvas que
foram boas e deixei essa grande
chuva no passado**

**Pensei no arco-íris que sempre
vem e que colore tudo ao
meu redor**

**Essa memória me deixou
feliz de novo**



Esse é o seu arco-íris colorido





Equilíbrio Mente e Corpo Cursos EMDR

10 anos tratando traumas em crianças



Profª Drª Ana Lúcia Castello
Doutora em Ciências da Saúde UNIFESP/SP
Trainer EMDR
Tapia Counseling Psychological Services
INC-EMDRIA

CONTATO

WhatsApp: (11) 96640-9504
emcmentecorpo@gmail.com

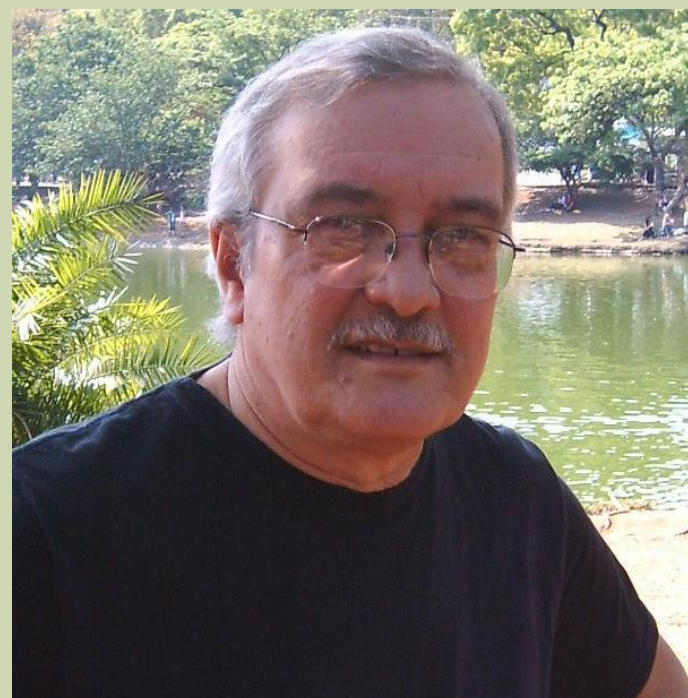


Fabiana Brandão
Psicóloga Clínica
Supervisora em formação EMDR

CONTATO

WhatsApp: (21) 97451-7762
fabianabrandao@gmail.com

Ilustrações: Nicoletti Ilustrações e Arte



Durvally Nicoletti (in memorium)



Bruna Nicoletti

CONTATO

WhatsApp: (11) 993674571