Psicologia na prática

WORKBOOK



Bullying na infância
a dor que a gente aprende a esconder

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Pamela Magalhães contou, no episódio, que passou anos sem dizer nada sobre o que vivia na escola. Este workbook é para você olhar para a sua própria história com calma, no seu ritmo, sem precisar contar nada a ninguém.

COMO USAR

Faça uma página por vez. Escreva sem se preocupar com a forma. Se alguma pergunta trouxer uma dor forte demais, pare, respire e volte depois. Não há prazo.

> *"Eu esperava que alguém batesse ali no banheiro e dissesse: sai daí, vem para cá, vem brincar com a gente."*

A frase resume a espera de quem sofre em silêncio. As páginas seguintes ajudam a transformar essa espera em ação.

Revisitar a escola

01 Em que lugar da escola você se sentia mais segura? E em que lugar você se sentia mais sozinha?

02 Quem percebeu, de algum jeito, que alguma coisa não ia bem com você? O que essa pessoa fez, ou deixou de fazer?

03 O que você deixou de contar para os seus pais, e por qual motivo? Escreva a frase que você gostaria de ter dito.

Vítima ou reparação

Reconhecer que foi vítima não obriga ninguém a ficar preso nesse lugar. Pamela fala em acolher a criança que foi e usar os recursos da vida adulta para cuidar dela.

01 **Que frases você costuma repetir sobre o que viveu? Elas colocam você no lugar de quem não pode mudar nada, ou no lugar de quem pode cuidar do que aconteceu?**

02 **Se a criança que você foi estivesse ao seu lado agora, o que você diria a ela?**

Como você está hoje

Marque de 0 a 10 quanto o seu medo de se posicionar pesa no seu dia a dia nesta semana.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Agora, marque o que você já percebe em si:

- [ ] Eu percebo quando estou agradando alguém às custas da minha vontade.
- [ ] Eu consigo dizer "não" sem me sentir culpada por dias.
- [ ] Eu tenho pelo menos uma pessoa para quem posso contar a verdade.
- [ ] Eu identifico o que sinto antes de reagir.
- [ ] Eu reconheço as minhas qualidades sem depender da aprovação dos outros.

01 Qual item você marcou primeiro? O que ele diz sobre o que precisa de cuidado agora?

Registro da semana

Use a tabela por sete dias para anotar pequenas situações em que você se posicionou, mesmo que de forma pequena.

Dia	Situação	O que eu senti	O que eu fiz
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Em qual dia você percebeu que estava se posicionando com mais facilidade?**

Pedir ajuda

Pamela lembrou que a terapia é um espaço para reler a própria história com alguém habilitado. Pedir ajuda é uma forma de cuidado, não de fraqueza.

01 **Quem é uma pessoa de confiança que você poderia procurar esta semana? Que frase você usaria para começar a conversa?**

Quer apoio para essa caminhada? Uma psicóloga pode ajudar você a reler essa história com segurança e no seu tempo.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).