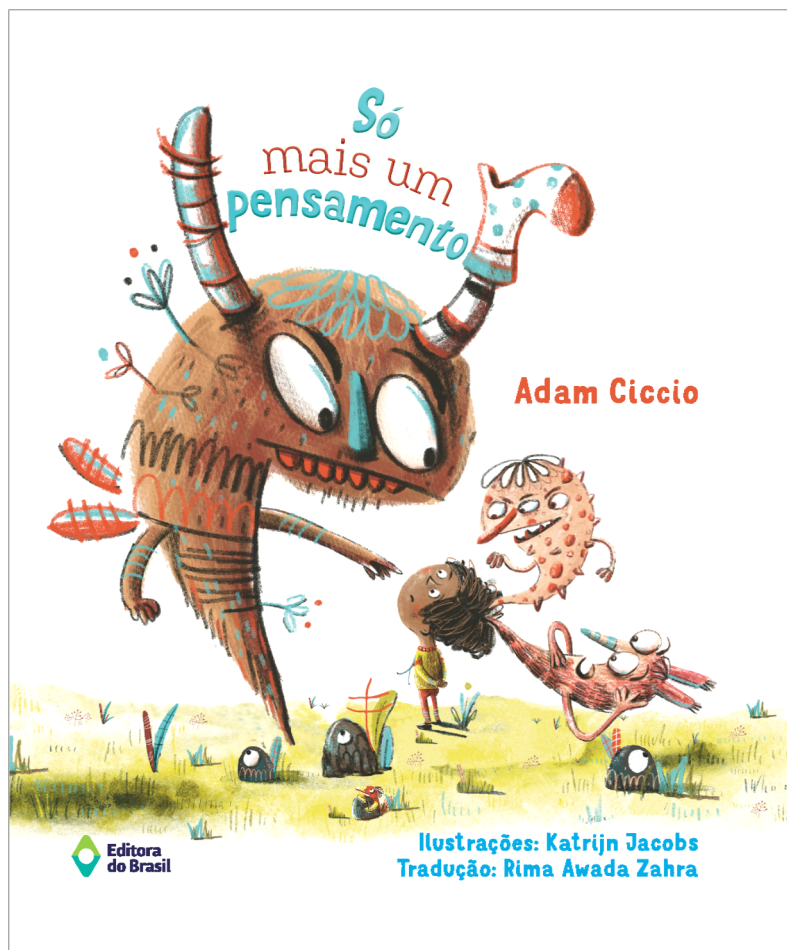


## SUPLEMENTO DE ATIVIDADES



Adam Ciccio  
Ilustrações de Katrijn Jacobs  
Tradução de Rima Awada Zahra

Nome: \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_



Você acabou de ler a história de um menino cheio de medos e preocupações. No começo, os pensamentos ruins são como monstros assustadores, mas, aos poucos, ele descobre que pode escolher acreditar nos bons pensamentos e que isso pode fazer com que se sinta mais calmo e feliz. A história mostra que todos podemos ter preocupações que causam ansiedade, mas que, com coragem e pensamento positivo, é possível deixar esses monstros bem pequenos! Que tal refletirmos um pouco mais?

**1. Verdadeiro ou falso.** Leia as afirmações abaixo e marque V (verdadeiro) ou F (falso):

- O personagem principal acha que seus pensamentos são como monstros.
- Ele consegue se livrar das preocupações só se escondendo.
- Pensamentos bons ajudam a diminuir as preocupações.
- No final, o menino aprende que nem tudo o que pensamos é verdade.

**2. Vamos refletir?** Os monstros do pensamento podem aparecer quando focamos demais em nossas preocupações. Reflita sobre o seu dia a dia e responda: em que momentos você acha que a ansiedade pode atrapalhar?

---

---

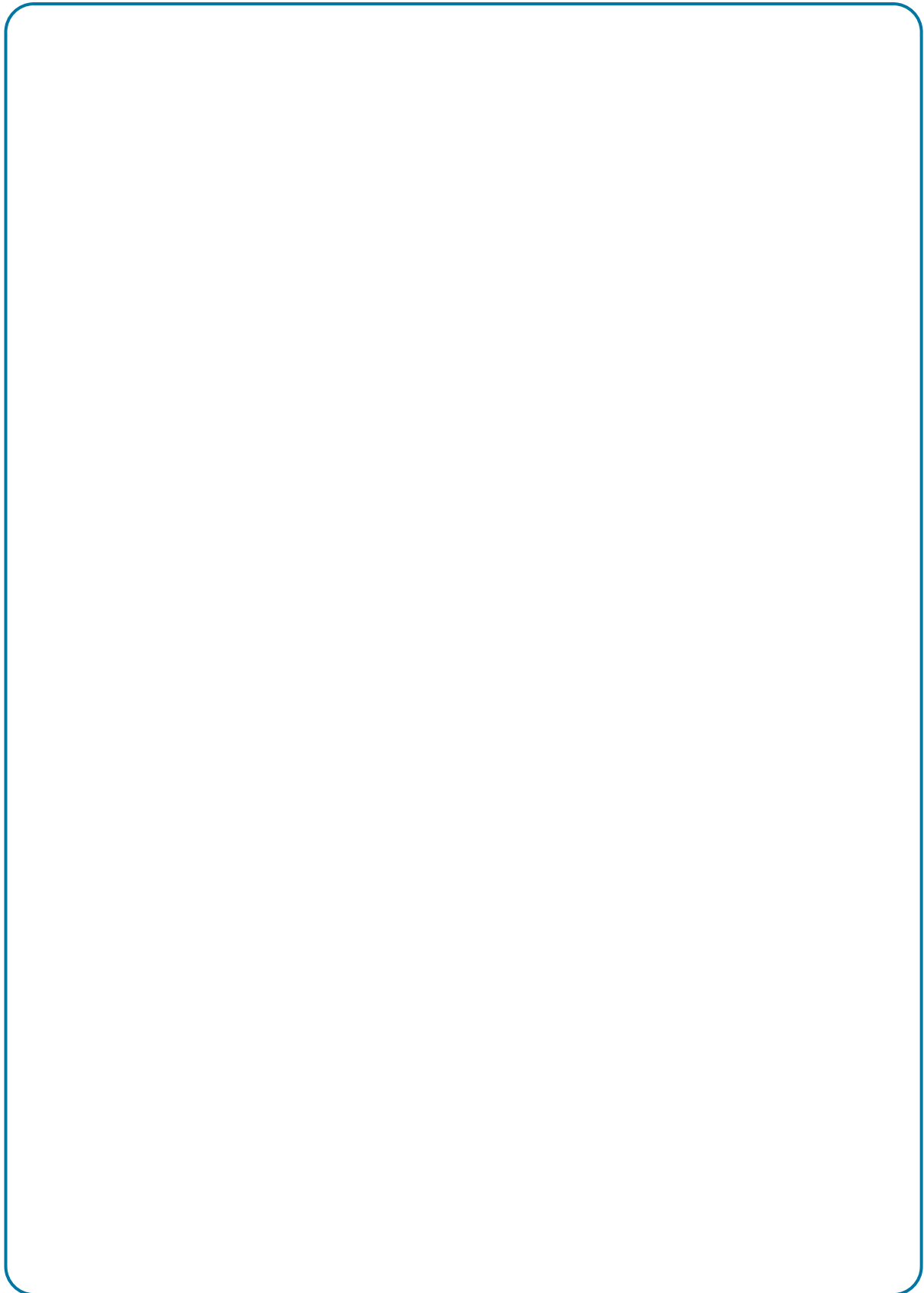
---

---

**3. Relacione as colunas.** Ligue cada acontecimento à sua consequência:

- |  |                          |                          |   |
|--|--------------------------|--------------------------|---|
| O menino sente medo.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ele fica mais tranquilo.                  |
| Ele pensa em coisas boas.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | As preocupações crescem e viram monstros. |
| O personagem escolhe se concentrar no que é bom. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Os monstros diminuem.                     |

**4. Hora de criar.** Se você tivesse um monstro do pensamento, como ele seria? Faça um desenho bem bonito. Não esqueça de colorir!



**5. Vamos conversar?** Agora que já criou seu monstro do pensamento, conte o que faria para deixá-lo menor. Que pensamentos bons poderiam ajudar você a fazer isso?

---

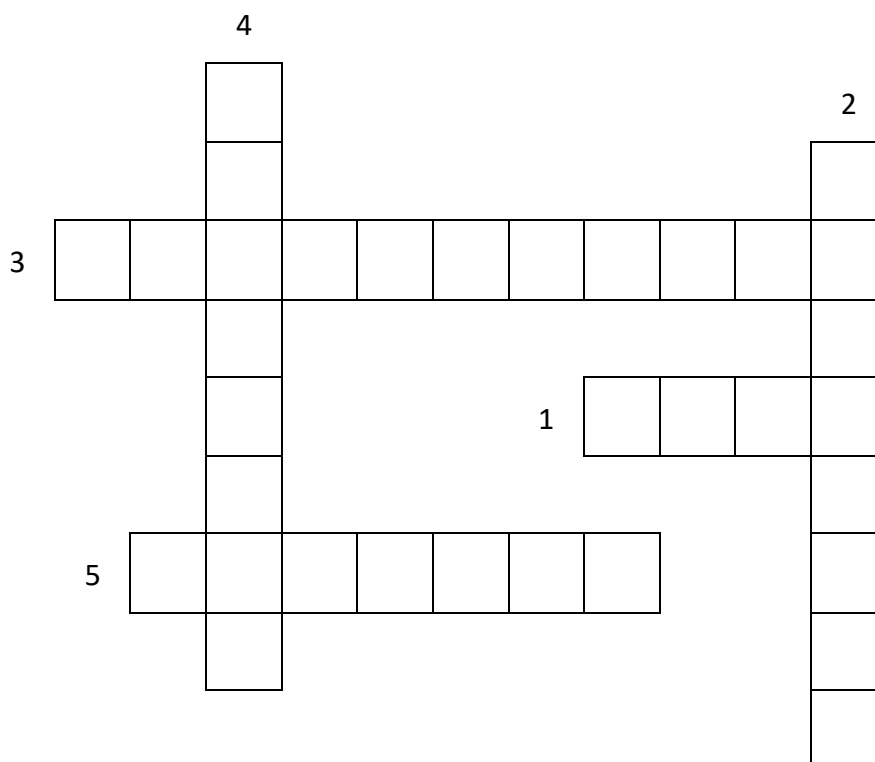
---

---

---

**6. Palavras-cruzadas.** Use as dicas para descobrir as palavras que se encaixam nos espaços:

- 1) O que o menino sente quando os pensamentos ruins aparecem.**
- 2) Uma das coisas que ele tenta fazer para as preocupações irem embora.**
- 3) Representação mental sobre algo.**
- 4) No que os pensamentos ruins se transformam.**
- 5) Capacidade de enfrentar o medo, a qual o menino desenvolve no final.**



## Respostas das atividades

Separe esta página do restante do material para poder conferir as atividades posteriormente com as crianças.

1. V; F; V; V.
2. Resposta pessoal. O estudante pode citar situações como provas, apresentações, problemas familiares ou preocupações pequenas que acabam se tornando grandes.
3. O menino sente medo – As preocupações crescem e viram monstros; Ele pensa em coisas boas – Os monstros diminuem; O personagem escolhe se concentrar no que é bom – Ele fica mais tranquilo.
4. Resposta pessoal.
5. Resposta pessoal. Espera-se que o estudante use criatividade e reflexão para sugerir estratégias que transformem o medo em algo leve, além de dar exemplos de pensamentos bons que o fariam se sentir mais calmo.
- 6.

