



CAMINHOS para o MEU FUTURO

Jornadas de descobertas
sobre mim e meu mundo





PREFEITURA DE
LONDRINA

Secretaria de
Municipal de
Assistência Social



CAMINHOS para o MEU FUTURO

Jornadas de descobertas sobre mim e meu mundo



OLÁ!

SEJA BEM-VINDO E BEM-VINDA À

NOSSA JORNADA

Este guia foi criado especialmente para você, que está embarcando em uma viagem incrível de conhecimento sobre si mesmo e sobre o mundo ao seu redor. Vamos, juntos, construir a sua história, conhecer melhor sua identidade, seu corpo e suas emoções?

Nas próximas páginas, vamos explorar temas importantes sobre quem somos, de onde viemos e para onde queremos ir. Cada capítulo vai ajudar você a fortalecer os laços com sua histórias de vida e a sonhar com um futuro cheio de possibilidades.

Você é o protagonista desta aventura, combinado?

Sinta-se livre para expressar suas ideias, compartilhar suas experiências e fazer perguntas sempre que desejar. Este é um espaço seguro e acolhedor, onde você é valorizado exatamente como é.

Ao final, queremos que você reconheça os seus sonhos para, então, planejar e construir um futuro com propósito, você vem com a gente?

**Cada descoberta será
uma nova conquista**

CAMINHOS para o **MEU** FUTURO

Jornadas de descobertas sobre mim e meu mundo

Nas últimas décadas, muito se tem discutido sobre a importância da construção de um projeto de vida desde a infância. É essencial trazer, de forma lúdica e interativa, a concretização de objetivos, esperança e autoconhecimento. Contudo, o acesso a essa construção ainda não é uma realidade para todas as crianças e adolescentes. E o que dizer daqueles que, por inúmeros fatores, carregam marcas no corpo e na alma?

Qual projeto de vida podemos e devemos oferecer para seres em desenvolvimento que crescem e se desenvolvem em acolhimentos institucionais? Esta cartilha é, acima de tudo, um símbolo. Ela representa a concretização do nosso desejo e luta para que as crianças e adolescentes acolhidos em instituições possam sonhar!

Construir um projeto de vida significa olhar para si mesmo e, igualmente, para o coletivo. Traz a possibilidade de refletir, de forma concreta, sobre as forças e fragilidades presentes em todo ser humano e como utilizar esses aspectos na realização de objetivos e sonhos.

Desejamos que esta cartilha seja uma ferramenta para tudo isso e muito mais. Que cada criança e adolescente possa ter o direito de construir seu projeto de vida e sonhar com um futuro de proteção, direitos e deveres em seu dia a dia!

JACQUELINE MARÇAL MICALI
Secretária Municipal de Assistência Social



EXPEDIENTE - PROJETO DE VIDA

PREFEITURA DE LONDRINA

Marcelo Belinati
Prefeito Municipal

Jacqueline Marçal Micali
Secretária Municipal de Assistência Social

Sara Elaine de Oliveira Alexius
Diretoria de Proteção Social Especial

APOIO NA ELABORAÇÃO DO CONTEÚDO:

Participantes da Trilha da Cidadania Infante-Juvenil

Adriana Azevedo da Rocha
Amanda Nogueira
Ana Carolina de Paula Athayde
Ana Carolina Ferreira
Ana Lucia
Ana Paula Jacinto
Andréa Ramos
Carlos Oliveira
Carol Athayde
Carol Fávaro
Carolina Arfelli Bungart
Daniela Gomes
Daniela Paiva
Edna Braun
Elaine Cristina Costa
Érika Tudisco
Felipe Ribeiro
Giane Figueiredo
leda Bertola
Ingrid Soares
Isabela Pulzatto Peruzzo
Jenifer Araujo
Jennifer Pelinser de Assis
Jéssica Guelfi
Josiani Nogueira
Juliana Catarino
Lídia Loback
Lígia Fukahori
Luciana Viçoso

Luzimar Ribeiro
Mariluci Queiroz
Micheli Camargo
Nayana Tanaka
Pamela Rachel
Priscila Ito
Rogério Santos
Rosilene Machado
Sandra Bianconi
Sara Alexius
Sergio Fuji
Silvana Valentim
Tatiana de Oliveira Stechi
Thaysa Desirée de Oliveira Anthero Andrade
Vânia Alcântara

Conteúdo e diagramação
Vena Consultoria em Gestão Pública

Tamara Ilinsky Crantschaninov
Coordenação Geral

Tamiris Tinti Volcean - Sagarana Digital
Produção e revisão textual

Samantha Alves - Sagarana Digital
Diagramação e identidade visual

**Caio Momesso, Clara Marques
Marília Migliorini, Mônica Ribeiro
Tamara Ilinsky Crantschaninov**
Facilitação

**Clara Marques
Larissa Braga de Souza**
Sistematização

Imagens: Freepik.com e Marcella Rateiro

Esse material foi elaborado como parte do projeto da Trilha da Cidadania e contou com a participação de diversos atores da Rede Socioassistencial de Londrina. Agradecemos por sua valiosa contribuição!



EI, MEDIADOR(A), TEMOS UM RECADO PARA VOCÊ!

Antes de começarmos a aventura com as nossas crianças e adolescentes, queremos te agradecer por estar aqui, guiando e apoiando cada um deles neste importante caminho de autodescoberta.

Este material foi cuidadosamente elaborado para proporcionar momentos significativos de aprendizado e reflexão. A sua presença e orientação são essenciais para tornar essa experiência ainda mais enriquecedora e efetiva.

Ao longo das páginas, você encontrará orientações sobre como conduzir a leitura e as atividades práticas, incentivando a participação ativa dos jovens.

Lembre-se sempre de criar um ambiente seguro e acolhedor para que todos e todas se sintam à vontade para compartilhar suas ideias e emoções.

ÍNDICE

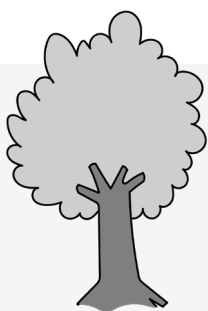


CONSTRUINDO A SUA HISTÓRIA

- ◆ Registro de memórias
- ◆ Minha linha do tempo
- ◆ Mapa da vida

NOSSA HISTÓRIA EM COMUNIDADE

- ◆ Árvore da comunidade
- ◆ Mural de Lembranças

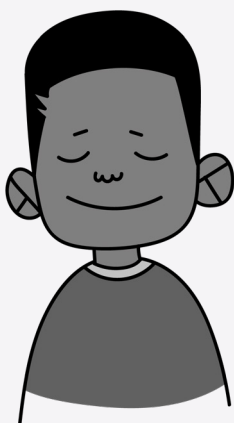


DIÁLOGOS SOBRE IDENTIDADE E PERTENCIMENTO

- ◆ Minha identidade
- ◆ Como a gente se vê
- ◆ Construindo laços de afeto para pertencer

UM PASSEIO PELO SEU CORPO

- ◆ O corpo em constante mudança
- ◆ Compartilhando experiências
- ◆ Nosso corpo precisa de cuidados
- ◆ Consentimento



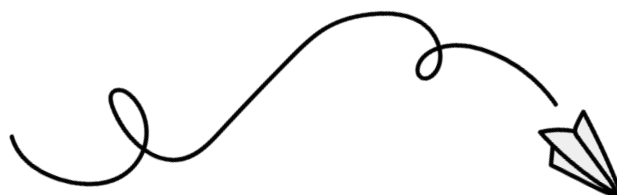
A DESCOBERTA DAS EMOÇÕES

- ◆ Diário de emoções
- ◆ O tal do autocuidado
- ◆ Planejando meu autocuidado diário
- ◆ Cultivando amigos e amores
- ◆ Caixa dos pensamentos positivos



SONHAR, PLANEJAR, REALIZAR

- ◆ Painel dos sonhos
- ◆ Caminhos para o futuro
- ◆ Obstáculos e desafios
- ◆ Celebrando conquistas
- ◆ O futuro vem aí, como você vai recebê-lo?



IMAGENS PARA RECORTAR



CONSTRUINDO A SUA HISTÓRIA

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR QUE A VIDA DE CADA UM DE NÓS É COMO UM LIVRO CHEIO DE PÁGINAS CHEIAS DE AVENTURAS, ACONTECIMENTOS, EMOÇÕES E DESCOBERTAS?

POIS É! NÓS SOMOS OS AUTORES DAS NOSSAS PRÓPRIAS HISTÓRIAS, E CADA CAPÍTULO É ÚNICO E ESPECIAL.

Agora, imagine que dentro desse livro há também histórias de outras pessoas; aquelas que vieram antes de nós e aquelas que compartilham o dia a dia com a gente, no abrigo, na escola e em todas as nossas interações sociais. Histórias que se cruzam para formar a grande teia de relações que constitui a nossa vida.

Conhecer todos esses enredos é como descobrir um tesouro escondido, pois essa é única maneira de saber de onde viemos, quais são as nossas raízes e como chegamos até aqui. E o mais legal é que cada um tem a sua própria história, cheia de particularidades e curiosidades.

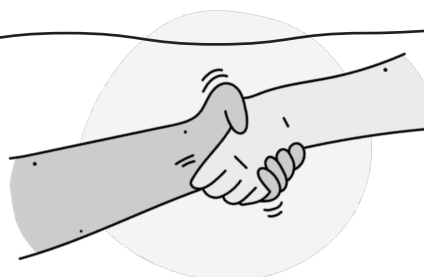


REGISTRO DE MEMÓRIAS

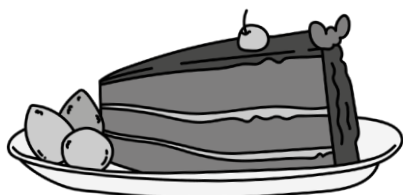
RELEMBRE MOMENTOS ESPECIAIS



**UMA AVENTURA
INESQUECÍVEL
COM OS AMIGOS...**



**UM DESAFIO QUE SUPEREI
GRAÇAS À AJUDA DE
ALGUÉM ESPECIAL...**



**UMA LEMBRANÇA DE
ANIVERSÁRIO...**

Saber a nossa história nos ajuda a construir o nosso presente e a planejar o nosso futuro. E para vocês, que talvez tenham passado por algumas mudanças em suas vidas, como mudar de abrigo ou de casa, conhecer a sua história pode ser ainda mais importante.

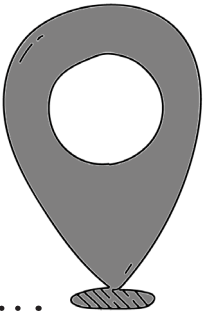
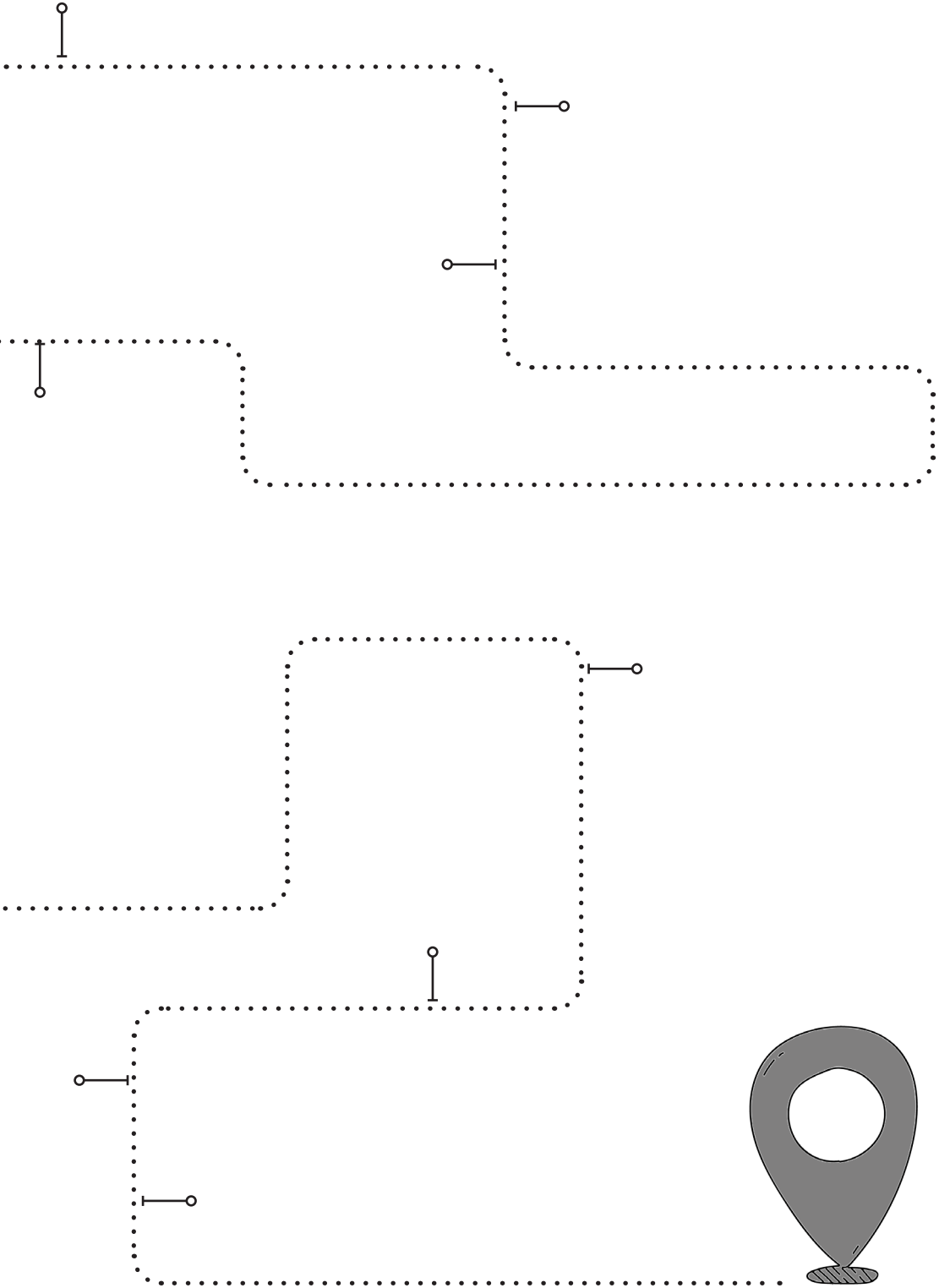
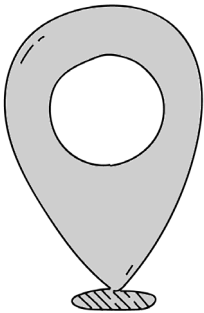
É COMO TER UM MAPA PARA GUIAR OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA JORNADA, MESMO QUE O CAMINHO, ÀS VEZES, PAREÇA INCERTO E CONFUSO.



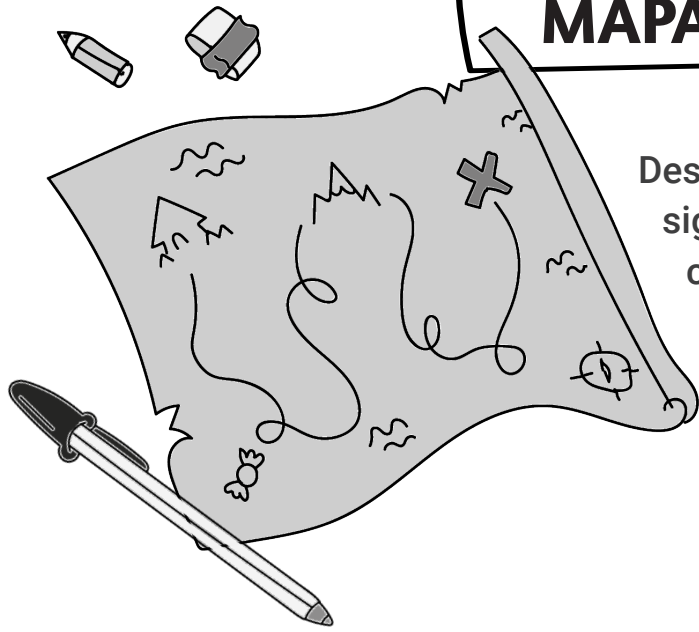
**VAMOS ORGANIZAR
OS PRINCIPAIS
ACONTECIMENTOS DA SUA
HISTÓRIA JUNTOS?**

MINHA LINHA DO TEMPO

CONSTRUA UMA LINHA DO TEMPO DA HISTÓRIA VIVIDA ATÉ AQUI, INDICANDO AS DATAS MAIS MARCANTES E IMPORTANTES EM ORDEM CRONOLÓGICA

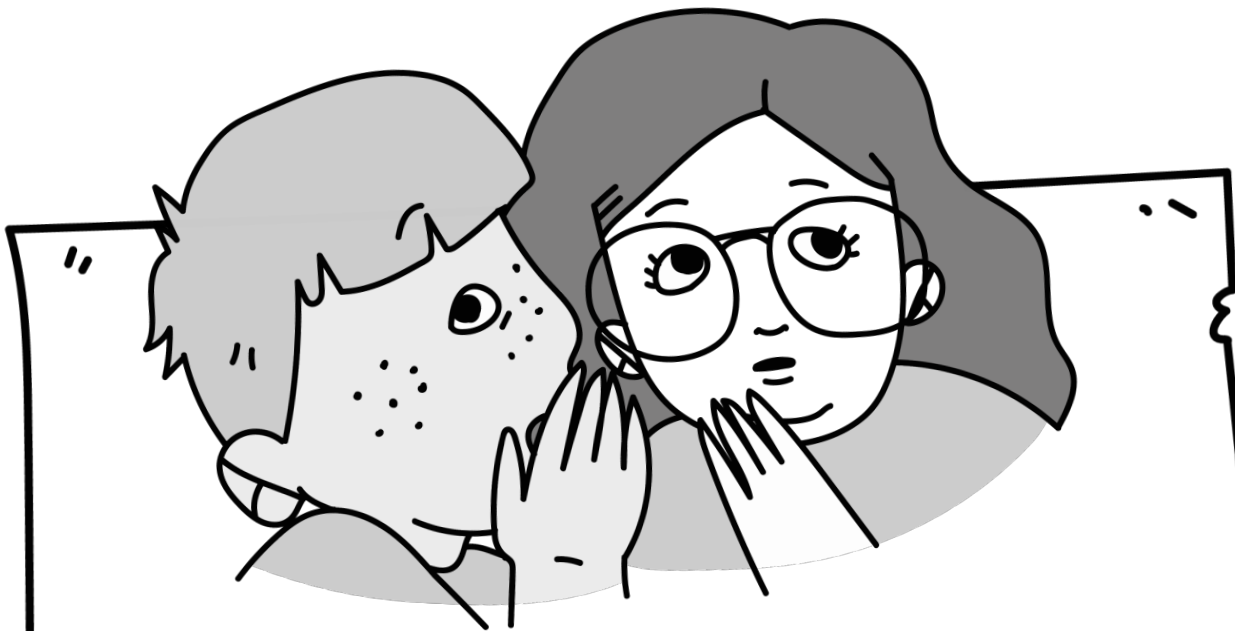


MAPA DA VIDA



Desenhe um mapa, indicando os lugares mais significativos de sua infância e adolescência, como onde já morou, brincou ou estudou. Se quiser, você pode adicionar legendas ou símbolos para destacar memórias específicas associadas a cada local.

NOSSA HISTÓRIA EM COMUNIDADE



VOU TE CONTAR UM SEGREDO: nossa história não precisa ser escrita apenas por laços de sangue. Ela pode ser tecida com os fios da comunidade, dos amigos, dos cuidadores e educadores, e de todas as pessoas que nos cercam e nos apoiam.

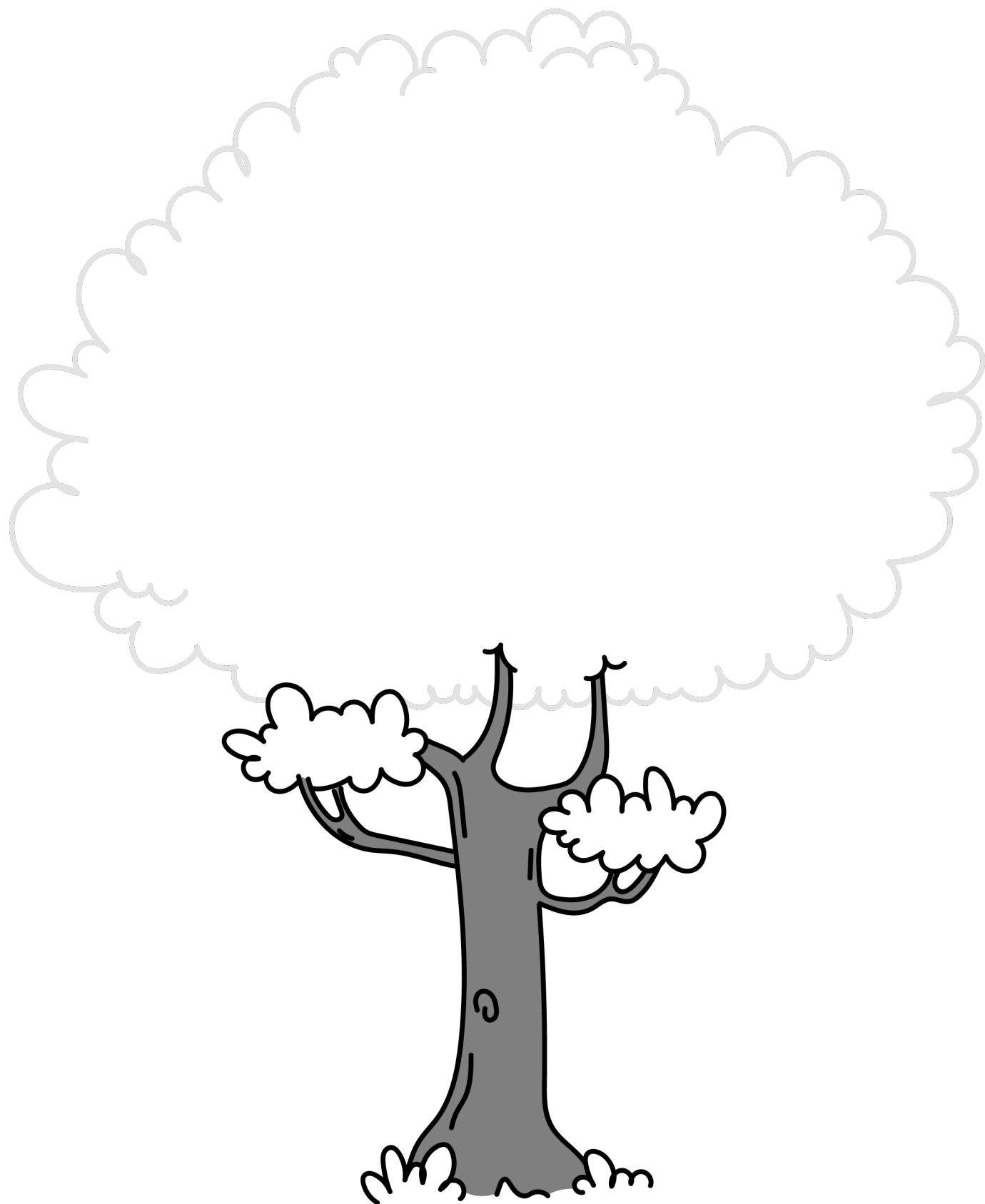
A NOSSA HISTÓRIA NÃO É APENAS SOBRE O QUE ACONTECEU NO PASSADO, MAS TAMBÉM SOBRE OS SONHOS QUE COMPARTILHAMOS PARA O FUTURO.

Você, com certeza, guarda na memória momentos especiais que viveu ao lado das pessoas que fazem parte da nossa comunidade. Pode ser aquela aventura emocionante com os amigos do abrigo, o dia em que nos sentimos acolhidos por um educador carinhoso ou até mesmo uma simples conversa que nos fez sentir ouvidos e compreendidos.

Cada interação, cada sorriso compartilhado e cada desafio superado em conjunto faz parte da nossa história em comunidade. É como se cada pessoa que cruzasse o nosso caminho deixasse um pedacinho de si na nossa história, tornando-a ainda mais rica e diversificada.

ÁRVORE DA COMUNIDADE

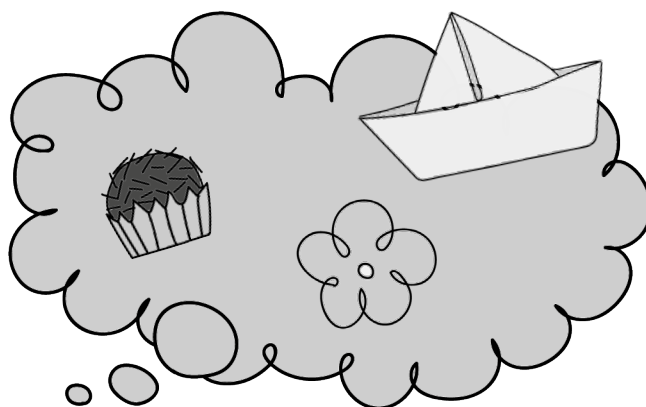
Complete a árvore abaixo, destacando pessoas da nossa comunidade que são importantes em sua vida, como professores, amigos mais próximos, vizinhos, educadores ou outros funcionários do acolhimento.





EI, MEDIADOR(A)...

A próxima atividade pode ser desenvolvida de forma contínua, sendo complementada sempre que a criança ou o adolescente criar uma nova memória que considere relevante.

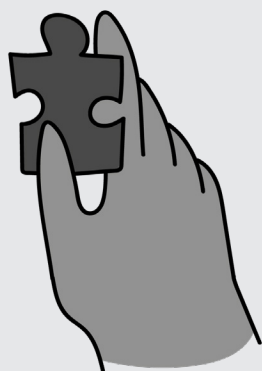




MURAL DE LEMBRANÇAS

Forneça revistas, jornais, fotos antigas e outros materiais para que as crianças criem uma colagem representando suas memórias favoritas e momentos especiais.

DIÁLOGOS SOBRE



IDENTIDADE E PERTENCIMENTO

Chegamos à segunda etapa da trajetória rumo a um futuro com propósito. Vocês já pararam para pensar no que nos torna únicos e especiais?

Se você ainda não pensou nisso, está na hora de conversar sobre identidade

IMAGINE QUE CADA UM DE NÓS É UM QUADRO ÚNICO, CHEIO DE CORES, FORMAS E DETALHES. AS CARACTERÍSTICAS DESSE QUADRO COMPÕEM A NOSSA IDENTIDADE, É O QUE NOS FAZ QUEM SOMOS.

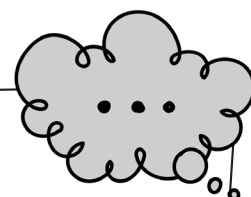
Nossa identidade é formada por tudo o que gostamos, nossas qualidades, nossos sonhos e até mesmo os desafios que enfrentamos, ou seja, tudo aquilo que nos diferencia das outras pessoas. É como se fosse uma marca que deixamos no mundo, mostrando para todos a nossa essência.

LEMBRETE

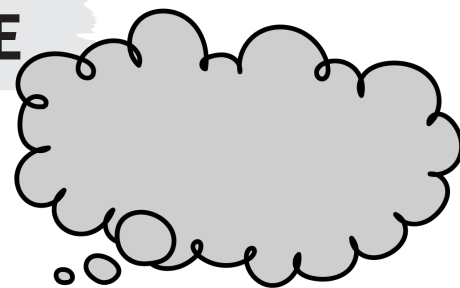
A sua identidade também é formada pelas suas relações com outras pessoas, como sua família, seus amigos e seus professores.

Cada pessoa que você conhece deixa um pedacinho dela na construção da sua identidade, assim como você deixa um pedacinho de si, quando interage com outras pessoas.

Mas a identidade não é algo permanente. Ela é como uma planta que cresce e se transforma ao longo do tempo, influenciada pelas experiências que vivemos, pelas pessoas que conhecemos e pelos lugares que visitamos.



MINHA IDENTIDADE



Recorte as figuras disponíveis ao final do material e faça uma colagem que represente a sua identidade, incluindo seus interesses, talentos, sonhos, hobbies, o que você gosta de comer etc. Para complementar, é possível incluir recortes de revistas, palavras inspiradoras, imagens de lugares favoritos e símbolos que representam quem são e quem desejam ser.

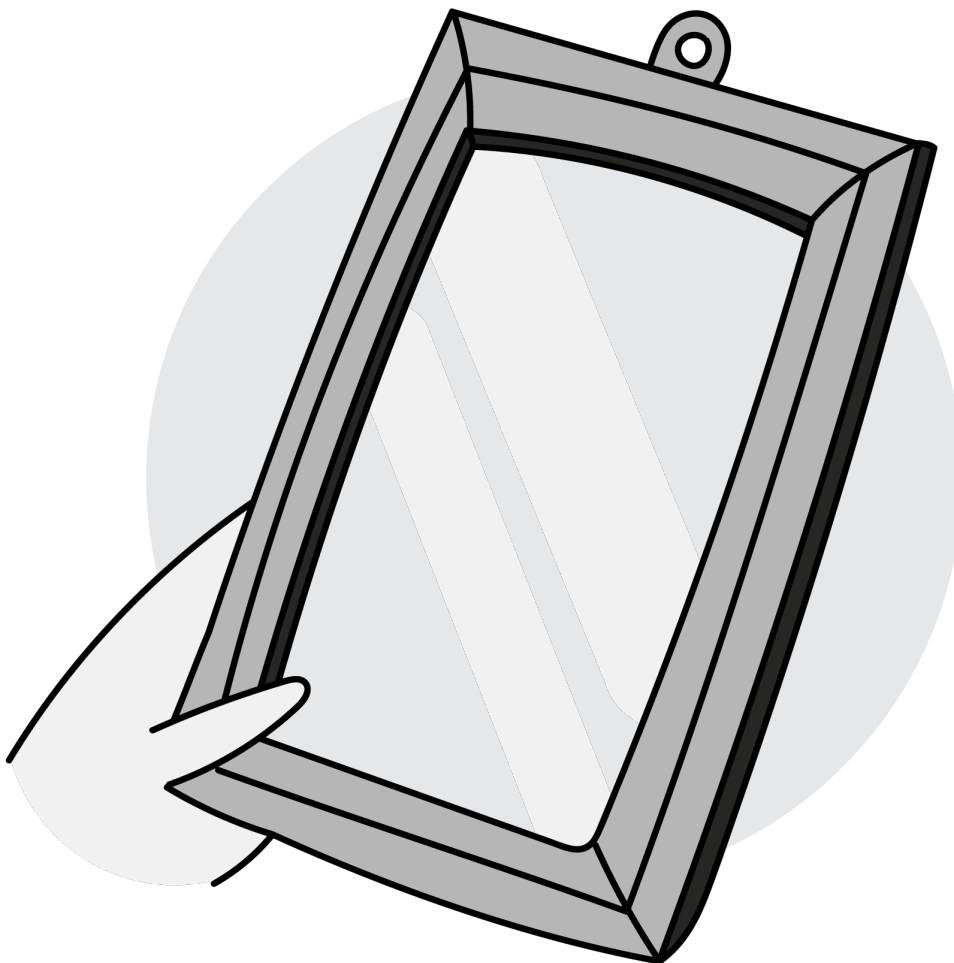
COMO A GENTE SE VÊ

Agora, vamos falar sobre duas amigas muito importantes: a **autoestima** e a **autoimagem**.

A **autoestima** é o jeito que a gente se vê e se valoriza. É como se fosse um abraço que damos em nós mesmos, reconhecendo todas as nossas qualidades e habilidades.

Já a **autoimagem** é a imagem que temos de nós mesmos. É importante lembrar que somos únicos e especiais, e que cada um de nós é incrível à sua própria maneira.

Conseguiu compreender a diferença entre elas e o quanto são importantes para a construção da nossa identidade? Então, mostre como você se vê no espelho abaixo, apontando as características e particularidades mais perceptíveis quando você olha para si mesmo:



ANOTE AQUI!

o o o o o

- / - / -

A large rectangular area for writing, bounded by a solid black line on the top, right, and bottom. The left side is decorated with a vertical wavy border. The interior of the rectangle is mostly blank, with some faint markings at the top left and top right.

E QUANDO A GENTE NÃO GOSTA DO QUE VÊ?



Às vezes, ao olhar para nós mesmos, enfrentamos desafios e dificuldades que podem nos fazer sentir tristes ou inseguros. Mas é importante lembrar que somos mais fortes do que pensamos, afinal de contas, todos nós temos a capacidade de ser resilientes.

A resiliência é como uma superpoderosa capa de herói que nos ajuda a enfrentar os obstáculos da

vida e a crescer com eles. E a autoaceitação é o primeiro passo para se amar e se valorizar exatamente como você é, mesmo nos momentos difíceis.

Na autoaceitação, você olha para o espelho e se sente feliz e orgulhoso da pessoa que você vê. Significa reconhecer suas qualidades, habilidades e até mesmo suas imperfeições, e saber que todas essas coisas fazem parte do que te torna especial.

**É UM PRESENTE QUE VOCÊ PODE SE DAR TODOS OS DIAS,
LEMBRANDO-SE SEMPRE DE QUE VOCÊ É DIGNO DE AMOR E RESPEITO.**

SOMOS ÚNICOS!

Cada um de nós apresenta um conjunto único de características, que não se repete em nenhuma outra pessoa, e é isso que torna o mundo tão incrível!

É como se fossemos um grande quebra-cabeça, onde cada peça é importante e faz parte do todo. Por isso, devemos respeitar cada ser humano e acolher todos.

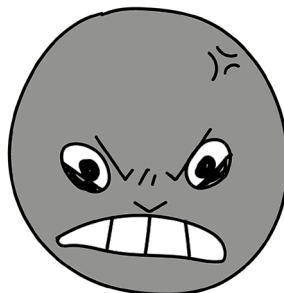
CONSTRUINDO LAÇOS DE AFETO PARA PERTENCER

NÓS NÃO ESTAMOS SOZINHOS NESTA JORNADA DE DESENVOLVER ADMIRAÇÃO E AMOR POR NÓS MESMOS, SABIA?

Ao nosso redor, temos pessoas especiais que nos apoiam, nos cuidam e nos fazem sentir amados. São os nossos educadores, mediador(a)es, os nossos amigos, os nossos colegas e toda a comunidade que nos cerca. É como se fossemos uma grande família, onde todos têm um lugar e se sentem parte de algo maior

EI, MEDIADOR(A)...

Esse é o momento perfeito para conversar com as crianças sobre suas emoções, suas experiências e suas percepções sobre si mesmas e sobre o mundo ao seu redor. Usem exemplos simples e histórias inspiradoras para ilustrar os conceitos abordados e incentivem a participação ativa de todos.



CARTA PARA O FUTURO

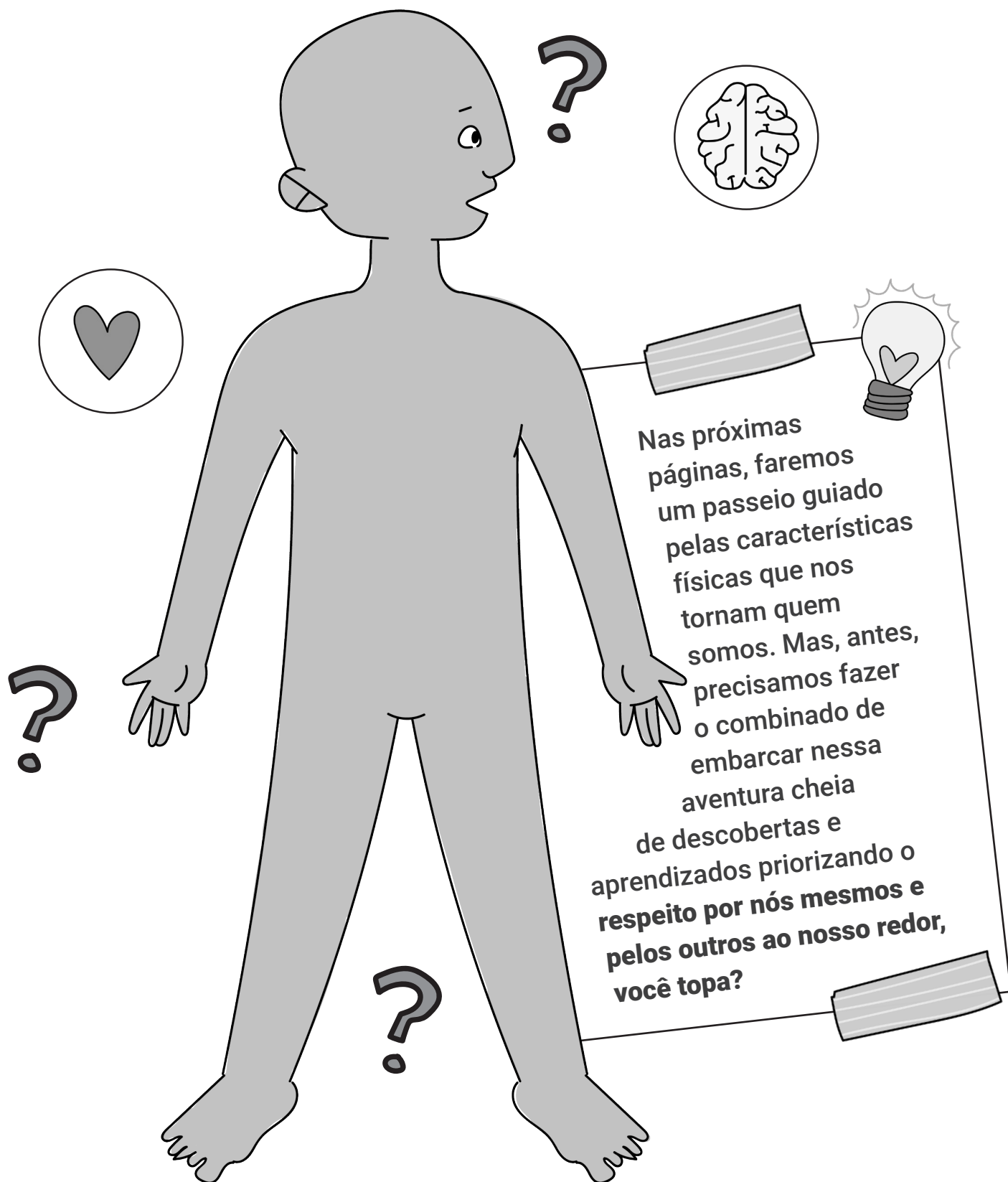


— / — / —

Escreva uma carta para o seu "eu" do futuro, descrevendo quem é no momento presente, suas esperanças, sonhos e o que espera alcançar daqui a alguns anos.

UM PASSEIO PELO SEU CORPO

Agora que você já percorreu os caminhos de sua história de vida e da construção da sua identidade, vamos explorar o nosso corpo, que é, também, uma parte muito importante de quem somos, não é mesmo?



O CORPO EM CONSTANTE MUDANÇA

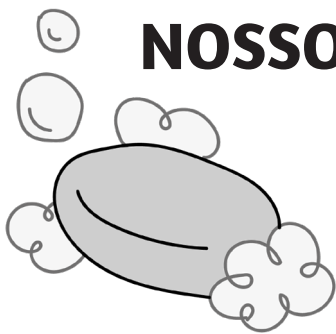
VOCÊ SABIA QUE O NOSSO CORPO ESTÁ SEMPRE MUDANDO?

Durante a adolescência, experimentamos muitas mudanças físicas, como o crescimento, o desenvolvimento dos órgãos sexuais e as alterações hormonais. Essas mudanças são naturais e fazem parte do processo de se tornar adultos.

QUANDO FALAMOS SOBRE O NOSSO CORPO E AS SUAS INEVITÁVEIS MUDANÇAS, ESBARRAMOS EM UM ASSUNTO MUITO IMPORTANTE: A SEXUALIDADE. SABE O QUE É ISSO?

A sexualidade vai além do corpo, pois envolve aspectos físicos, emocionais, sociais e culturais, e pode ser considerada uma parte fundamental de quem somos. Por isso, é importante compreendê-la e respeitá-la.



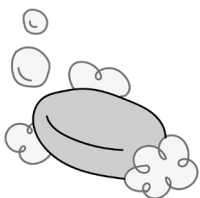


NOSSO CORPO PRECISA DE CUIDADOS!

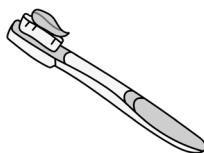
Assim como cuidamos de uma planta para que cresça forte e saudável, também precisamos cuidar do nosso corpo. Isso inclui a higiene pessoal e o autocuidado. Assim, conseguimos manter o nosso corpo limpo e saudável.

**FAÇA UM X NOS HÁBITOS QUE VOCÊ JÁ DESENVOLVEU
PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR:**

**TOMAR BANHO
TODOS OS DIAS**



**ESCOVAR OS DENTES
DIARIAMENTE**



**LAVAR O CABELO
COM FREQUÊNCIA**



**MANTER AS UNHAS
CURTAS E LIMPAS**



**Alimentação saudável
e colorida, com muitas
frutas e legumes**

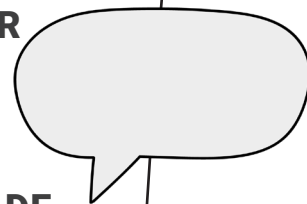


**PRATICAR
EXERCÍCIOS FÍSICOS**



**SE VOCÊ DEIXOU DE ASSINALAR ALGUMA DAS OPÇÕES
ACIMA, AINDA DÁ TEMPO DE COMEÇAR A SE CUIDAR
COM MAIS CARINHO E ATENÇÃO.**

**PEÇA AJUDA AOS EDUCADORES, SE TIVER DIFICULDADE
EM ALGUMA DESSAS ATIVIDADES, COMBINADO?**



CONSENTIMENTO

TALVEZ, VOCÊ AINDA NÃO SAIBA O SIGNIFICADO DESSA PALAVRA, MAS, ANTES DE MAIS NADA, É IMPORTANTE LEMBRAR QUE VOCÊ TEM O DIREITO DE DIZER "NÃO" A QUALQUER COISA QUE TE FAÇA SE SENTIR DESCONFORTÁVEL OU INSEGURO, COMBINADO?

Consentimento é quando duas pessoas concordam em fazer algo juntas. Pode ser brincar, abraçar, ou qualquer outra coisa.

Por exemplo, se você quiser brincar com um amigo, precisa perguntar se ele quer brincar também. Se ele disser "sim", ótimo! Se ele disser "não" ou parecer desconfortável, é importante respeitar a sua decisão.

O CONSENTIMENTO É IMPORTANTE PORQUE NOS AJUDA A NOS SENTIRMOS SEGUROS E RESPEITADOS.

TODOS TÊM O DIREITO DE DIZER "SIM" OU "NÃO" A QUALQUER COISA QUE ACONTEÇA COM O SEU CORPO.

SE ALGUÉM NÃO QUER FAZER ALGO, É IMPORTANTE RESPEITAR A SUA DECISÃO E PARAR.

SE ALGUÉM TE PEDIR OU FIZER ALGO QUE VOCÊ NÃO QUEIRA, DIGA "NÃO" E, EM CASO DE INSISTÊNCIA, CHAME UM ADULTO DE SUA CONFIANÇA



Para saber se você compreendeu direitinho esses ensinamentos tão importantes para a sua segurança, vamos responder a algumas questões:

O que é consentimento?

R: _____

Como você pode demonstrar respeito pelos outros?

R: _____

Por que é importante pedir permissão antes de fazer algo com alguém?

R: _____

O que você pode fazer se alguém fizer algo que você não gosta?

R: _____

Como você pode ajudar seus amigos a se sentirem seguros e respeitados?

R: _____



EI, MEDIADOR(A)...

Esse é um momento importante para estar presente e disponível para responder às dúvidas e preocupações das crianças e adolescentes. Esteja preparado para abordar os temas de forma sensível e inclusiva, respeitando as diferentes experiências e perspectivas de cada um.



A DESCOBERTA DAS EMOÇÕES

QUE TAL MERGULHAR FUNDO NO
UNIVERSO DAS EMOÇÕES?

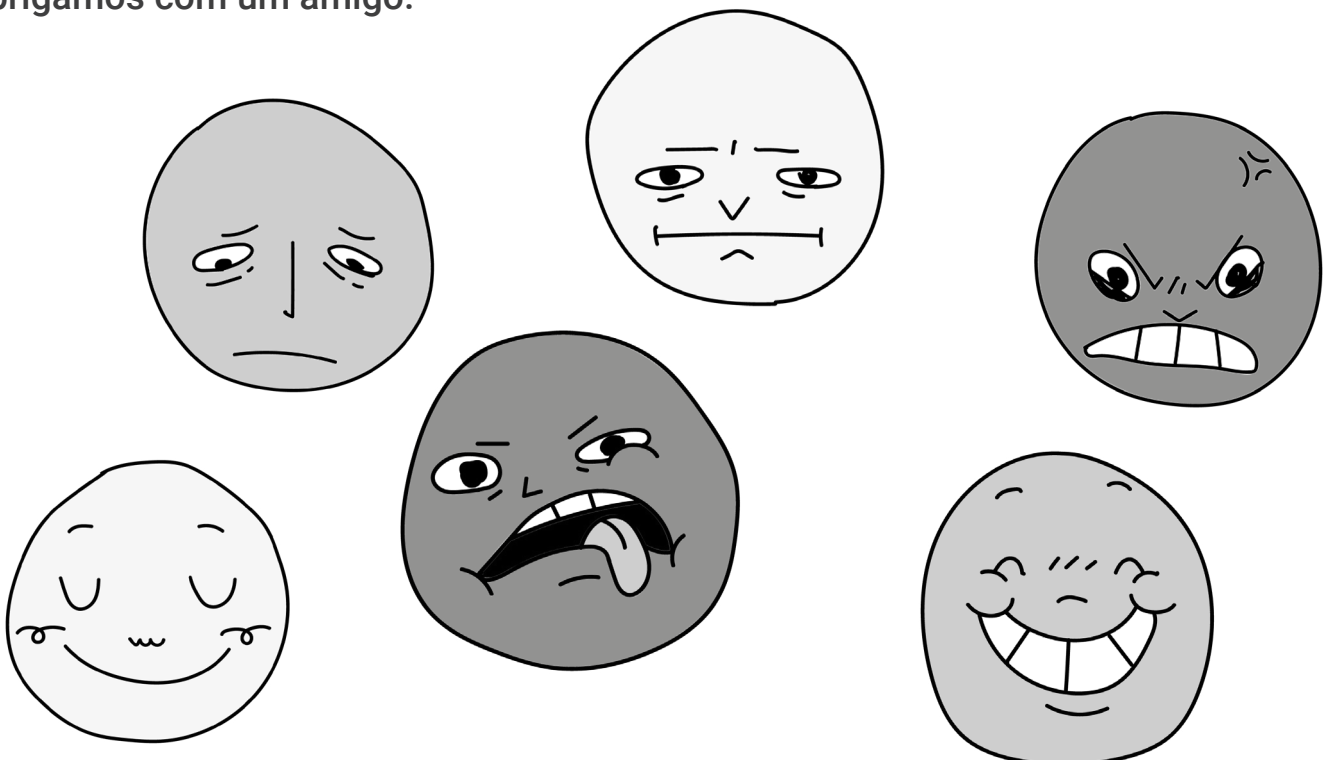
Apesar de algumas pessoas não se sentirem confortáveis em falar sobre as próprias emoções e sentimentos, todos nós estamos sujeitos a sentir uma infinidade de coisas, por isso, é importante entendermos como lidar com o amor, a tristeza, a alegria, a raiva...

Você já sentiu um friozinho na barriga ao ver alguém especial? Isso é amor! Mas também podemos sentir tristeza quando algo não saiu como esperávamos, ou alegria quando estamos com nossos amigos.

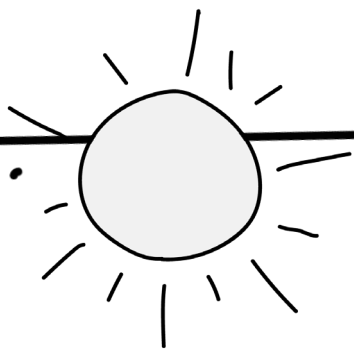
*Essas são todas emoções normais,
e é importante reconhecê-las.*



Às vezes, nossas emoções podem parecer um pouco confusas. Podemos nos sentir ansiosos antes de uma apresentação na escola, ou chateados quando brigamos com um amigo.



MAS NÃO SE PREOCUPE, PORQUE EXISTEM MANEIRAS DE LIDAR COM ESSES SENTIMENTOS, VEJA SÓ:



CONFIRA TRÊS DICAS PARA LIDAR COM AS EMOÇÕES

1. O primeiro passo é identificar e nomear a emoção. Dizer em voz alta o que você está sentindo pode ajudá-lo a entender melhor seus sentimentos.
2. Respirar fundo pode ajudar a acalmar a mente e o corpo quando você estiver se sentindo sobrecarregado por emoções fortes. Experimente fazer algumas respirações profundas e lentas para se acalmar.

EXPERIMENTE!

Imagine que dentro de sua barriga há uma bexiga e que ela vai encher com a inspiração feita pelo nariz, e depois lentamente esvaziar pela expiração, utilizando a boca. Repita 5 vezes.

3. Converse com alguém de confiança e não tenha medo de compartilhar seus sentimentos com um adulto. Eles estão aqui para ouvir e oferecer apoio quando você precisar.



DIÁRIO DE EMOÇÕES

Esse é um espaço seguro para que você registre suas emoções diárias. Escreva ou desenhe suas experiências emocionais, incluindo eventos que causaram diferentes sentimentos e como lidaram com cada um deles.

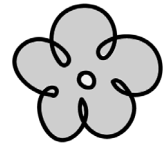
SITUAÇÃO	PENSAMENTOS QUE NÃO AJUDAM	EMOÇÃO

PAPO SÉRIO

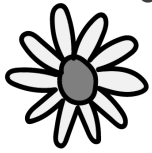


Nunca tenha medo de pedir ajuda emocional quando precisar. Se estiver se sentindo muito triste ou ansioso, fale com alguém que possa ajudá-lo, como um professor, um conselheiro ou um adulto responsável no abrigo.

O TAL DO AUTOCUIDADO



Além de buscar apoio emocional do lado de fora, é importante praticar o autocuidado, olhando também para dentro de nós mesmos. Isso significa fazer coisas que nos fazem sentir bem, como dar um passeio ao ar livre ou tirar um tempinho para relaxar.



Cuidar de nós mesmos nos ajuda a enfrentar os desafios emocionais com mais força e positividade.



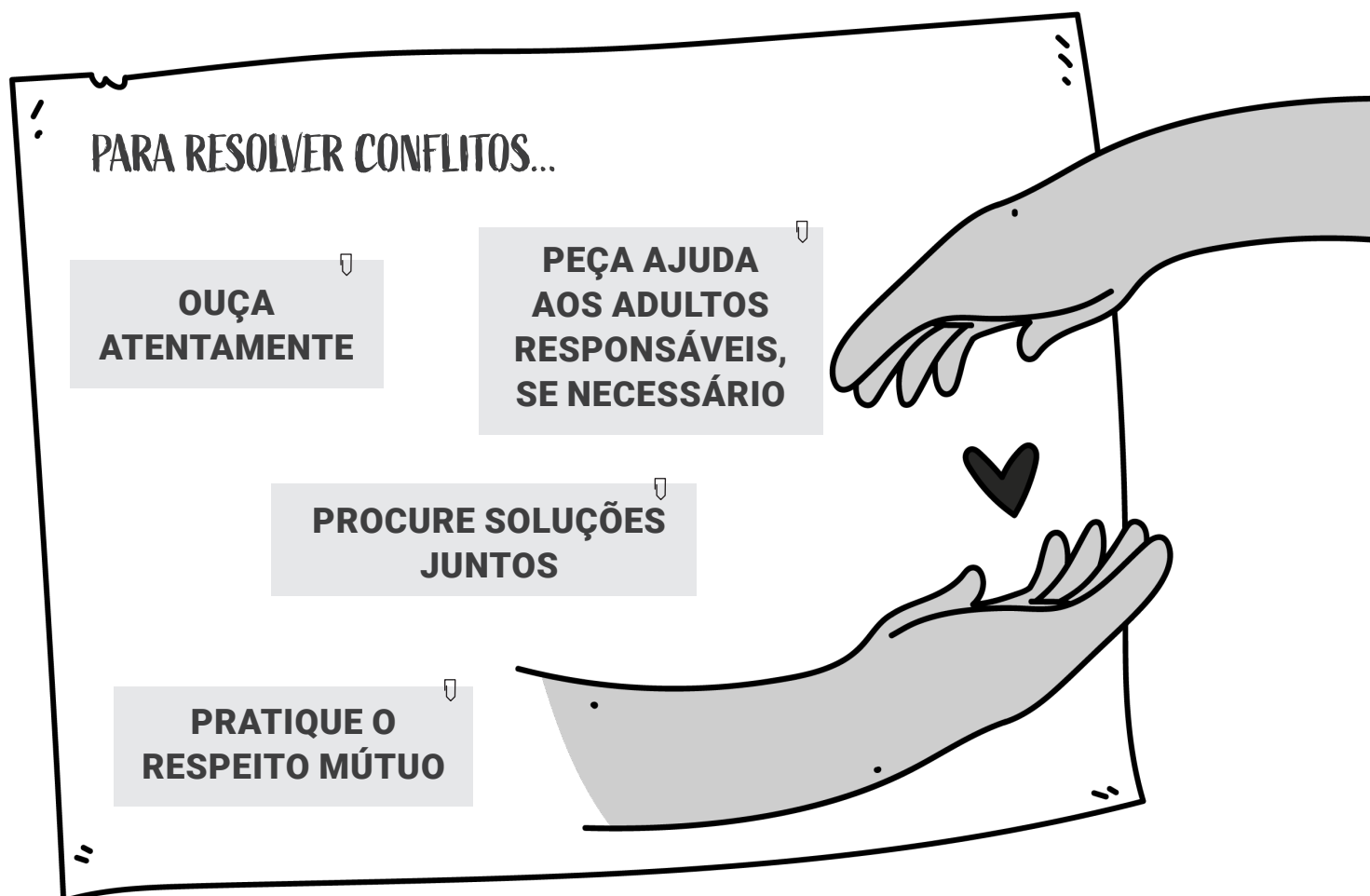


CULTIVANDO AMIGOS E AMORES

Ter amigos e pessoas que nos apoiam é essencial para lidar com as emoções. Quando falamos sobre esse assunto, a amizade é um elemento imprescindível, por isso, é importante entender as emoções dos outros e oferecer nosso apoio quando necessário.

VAMOS CONSTRUIR RELACIONAMENTOS BASEADOS NO RESPEITO, NA COMPREENSÃO E NA EMPATIA?

É claro que nem tudo são flores e, quando surgirem conflitos, lembre-se de que a comunicação é fundamental. Aprender a expressar nossos sentimentos de forma assertiva e respeitosa pode ajudar a resolver os problemas de maneira saudável e construtiva.



PARA RESOLVER CONFLITOS...

OUÇA ATENTAMENTE

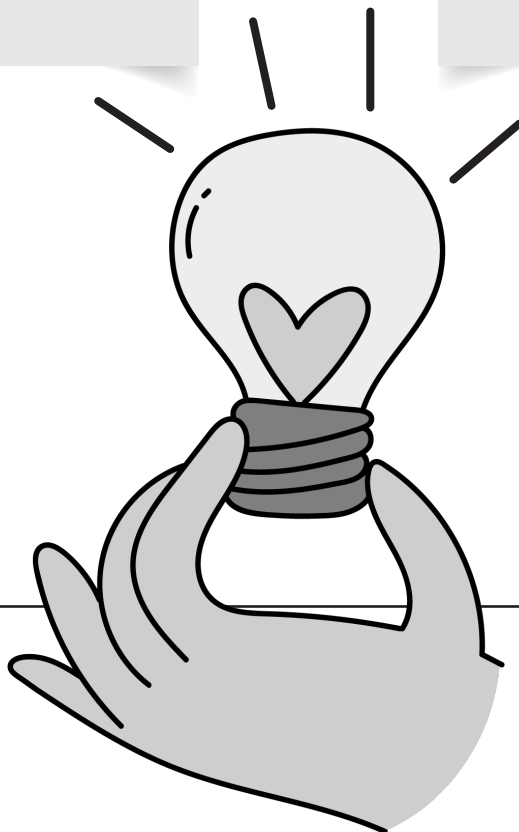
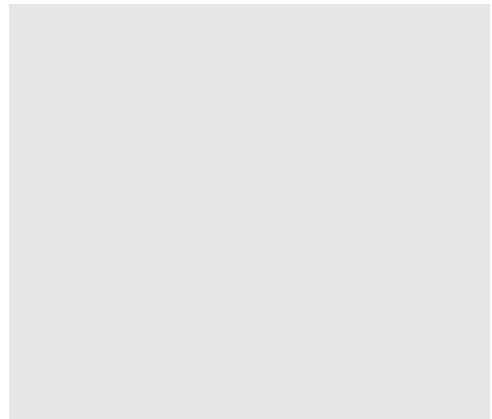
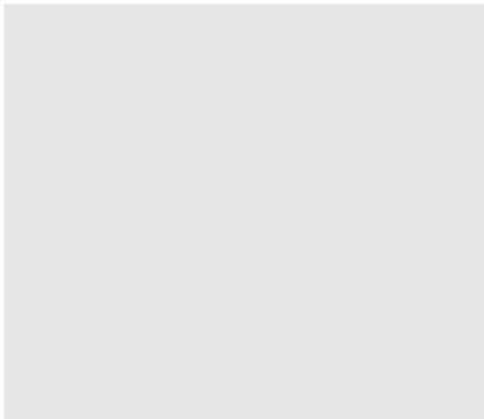
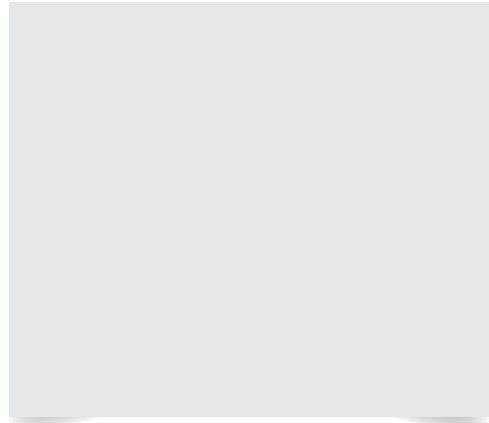
PEÇA AJUDA AOS ADULTOS RESPONSÁVEIS, SE NECESSÁRIO

PROCURE SOLUÇÕES JUNTOS

PRATIQUE O RESPEITO MÚTUO

CAIXA DOS PENSAMENTOS POSITIVOS

Complete as caixas abaixo com frases, pensamentos e afirmações, exercitando a mentalidade positiva.



SONHAR, PLANEJAR, REALIZAR



SONHAR É COMO PLANTAR UMA SEMENTE: É O PRIMEIRO PASSO PARA FAZER ALGO GRANDIOSO ACONTECER.

Chegamos à última etapa da nossa trajetória de autoconhecimento e, até aqui, já descobrimos muitas coisas interessantes sobre nós mesmos e sobre o mundo ao nosso redor, não é mesmo?

Neste último capítulo, vamos conversar sobre sonhos, planos e como transformá-los em realidade. Afinal de contas, todos nós temos sonhos, aquelas coisas que queremos muito fazer ou alcançar na vida.

SONHAR É O PRIMEIRO PASSO

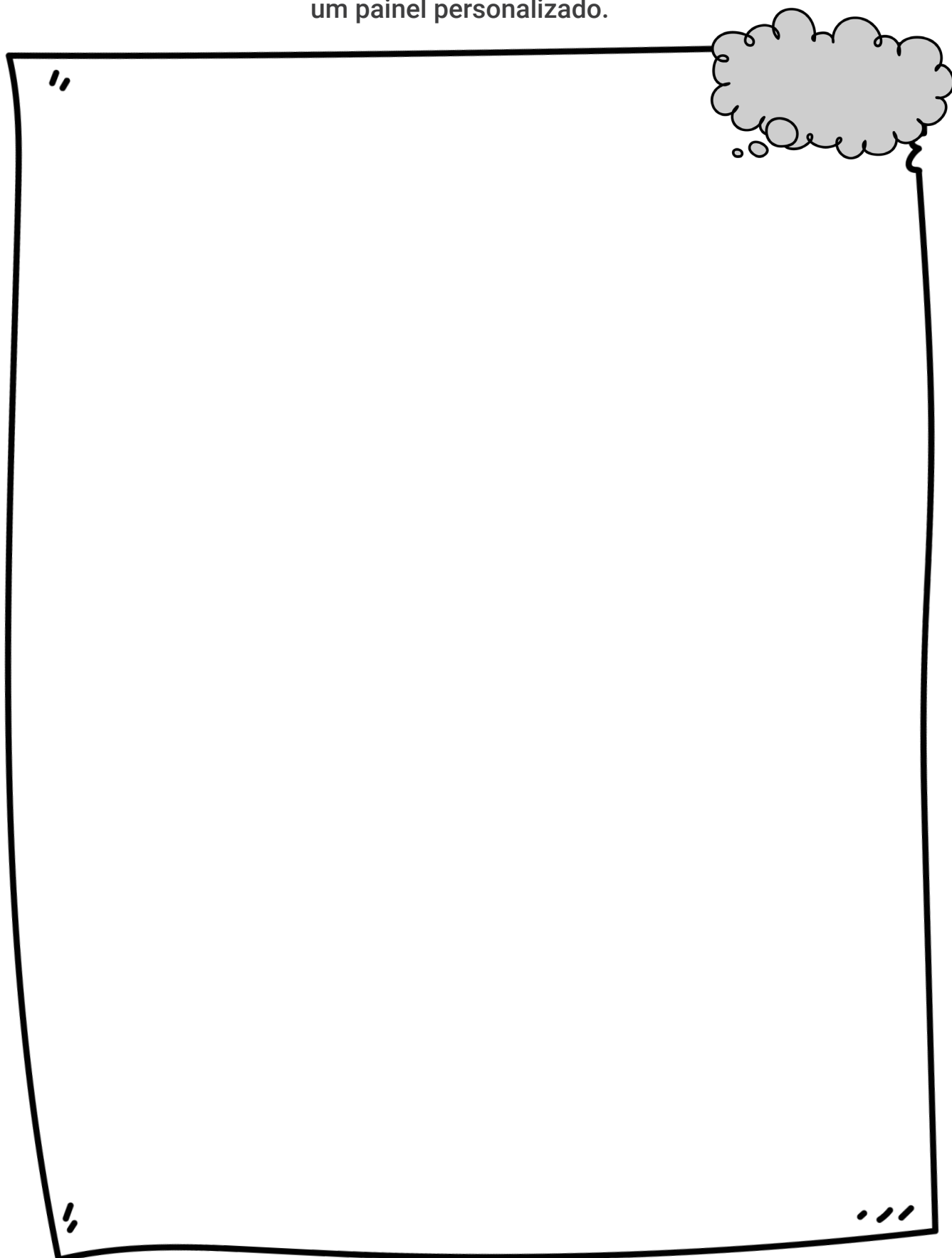
Imagine que você tem uma lâmpada mágica capaz de conceder qualquer desejo. O que você pediria? Talvez queira viajar pelo mundo, ser um astronauta, ou quem sabe até mesmo salvar o planeta!

Os sonhos nos mostram que tudo é possível.



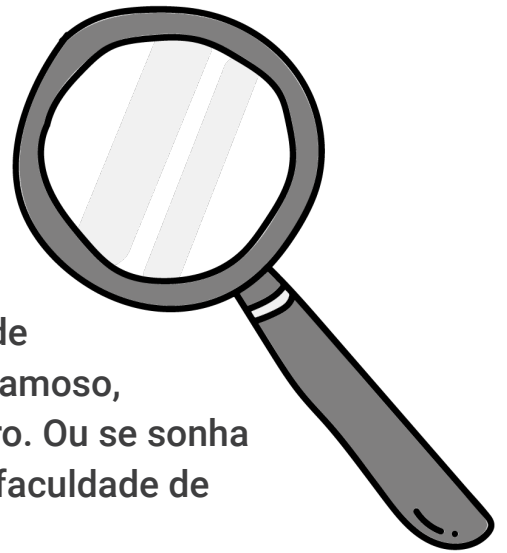
PAINEL DOS SONHOS

No espaço abaixo, cole recortes de revistas, desenhos e palavras que representem seus sonhos e aspirações para o futuro, criando um painel personalizado.



**Mas, como transformar esses sonhos em algo concreto?
Simples: transformando-os em objetivos.**

Um objetivo é como um mapa que nos guia até onde queremos chegar. Se seu sonho é ser um escritor famoso, por exemplo, um objetivo pode ser escrever um livro. Ou se sonha em ser médico, pode estudar muito para entrar na faculdade de medicina.

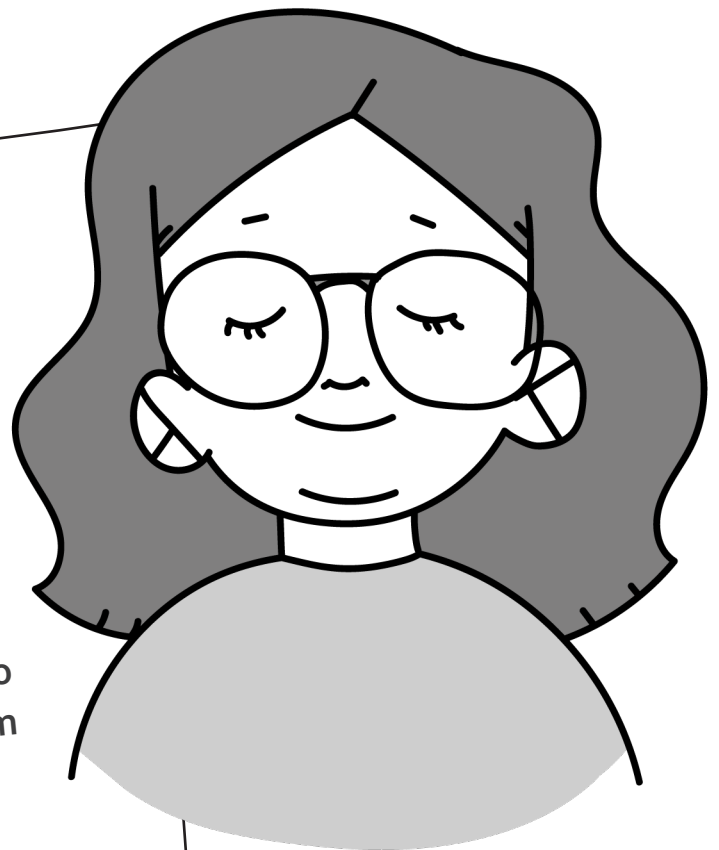


SE VOCÊ JÁ SABE QUAL É O SEU MAIOR SONHO, SERÁ QUE CONSEGUE LISTAR QUAIS SÃO OS OBJETIVOS QUE DESEJA ALCANÇAR COM ELE?

PARA ALÉM DOS OBJETIVOS CONCRETOS

Às vezes, os objetivos que listamos podem parecer complexos e inalcançáveis, por isso, precisamos estabelecer metas.

Metas são como degraus que nos levam ao topo da montanha. Elas são pequenas etapas que nos aproximam cada vez mais do nosso objetivo final. Por exemplo, se seu objetivo é aprender a tocar violão, uma meta pode ser praticar uma hora por dia.





CAMINHOS PARA O FUTURO

Crie um mapa visual que representa possíveis caminhos para alcançar seus sonhos. Isso pode incluir opções de estudo, trabalho ou outros objetivos de vida; é preciso indicar quais os objetivos finais e as metas para chegar até eles.

OBSTÁCULOS E DESAFIOS

No caminho para realizar nossos sonhos, é normal encontrarmos desafios, obstáculos e até mesmo algumas quedas. Mas não desanime!

É justamente enfrentando esses desafios que crescemos e nos tornamos mais fortes. Lembre-se de que cada obstáculo é uma oportunidade de aprendizado.

EI, MEDIADOR(A)...

É fundamental transmitir aos jovens a importância de enfrentar os desafios com coragem e determinação. Fique de olho nas dicas que separamos para que a sua atuação seja mais assertiva:

1. Seja um apoio seguro, incentive-os a não desanimarem diante das adversidades;
2. Demonstre compreensão e empatia, lembrando-os de que superar os desafios faz parte do crescimento pessoal e do desenvolvimento de habilidades essenciais para a vida;
3. Auxilie-os a enxergarem cada obstáculo como uma oportunidade de aprendizado, destacando os pontos positivos do processo de superação;
4. Esteja disponível para ouvir suas preocupações e oferecer orientações práticas para lidar com as dificuldades;
5. Incentive-os a buscar soluções criativas e a persistirem, mesmo diante dos momentos mais difíceis.

COM SEU APOIO E ORIENTAÇÃO, ELES SERÃO CAPAZES DE ENFRENTAR OS DESAFIOS COM MAIS CONFIANÇA E DETERMINAÇÃO.

PAPO SÉRIO

É importante entender que também temos responsabilidades diante dos nossos sonhos. Isso significa fazer as coisas que precisamos fazer, mesmo quando não estamos tão animados. Como arrumar o quarto, fazer a lição de casa e respeitar os outros.



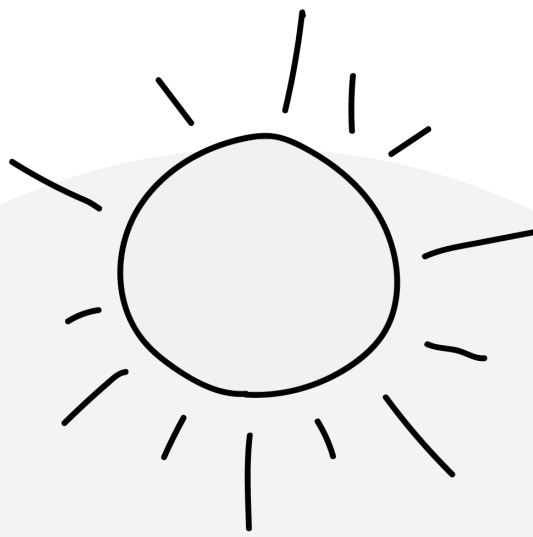


CELEBRANDO CONQUISTAS!

Cada um de nós tem habilidades únicas e especiais. Pode ser que você seja ótimo em desenhar, cantar, ou até mesmo em resolver problemas difíceis. Valorize essas habilidades e use-as para alcançar seus sonhos.

Lembre-se: você é capaz de fazer coisas incríveis!

Use o espaço abaixo para fazer um registro de suas conquistas por meio de texto, imagens, fotografias, certificados etc. Depois disso, veja o quanto você evoluiu e conquistou desde o seu primeiro dia no abrigo

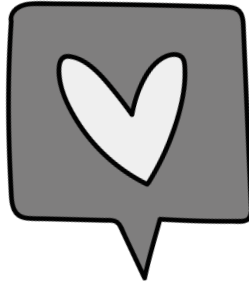


O FUTURO VEM AÍ, COMO VOCÊ VAI RECEBÊ-LO?

Cada sonho que você tem é uma promessa de algo maravilhoso que está por vir. Então, sonhe alto, planeje com cuidado e nunca desista de transformar seus sonhos em realidade, combinado?

consegui!





GUARDE ESSE MATERIAL COM CARINHO

Chegamos ao final desta grande aventura de autoconhecimento! Durante todo o nosso tempo, exploramos muitas coisas sobre nós mesmos e o mundo ao nosso redor. Foi uma jornada cheia de descobertas, diversão e aprendizado, não foi?

Começamos conhecendo um pouco mais sobre nossas histórias e como elas nos ajudam a entender quem somos. Depois, conversamos sobre como é importante se sentir bem consigo mesmo e com os outros, respeitando as diferenças de cada um.

Em seguida, aprendemos sobre nossos corpos e como cuidar deles da melhor maneira possível. Descobrimos que nossas emoções são como as ondas do mar, sempre indo e vindo, e que podemos aprender a navegar por elas com tranquilidade.

E por fim, sonhamos juntos!

Conversamos sobre nossos sonhos e como podemos transformá-los em realidade, sempre acreditando em nós mesmos e nos esforçando para alcançar nossos objetivos.

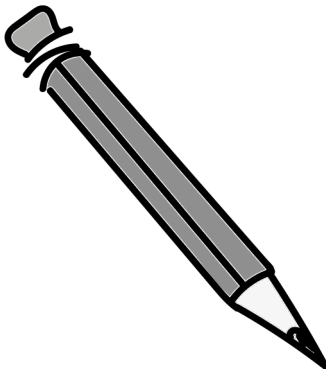
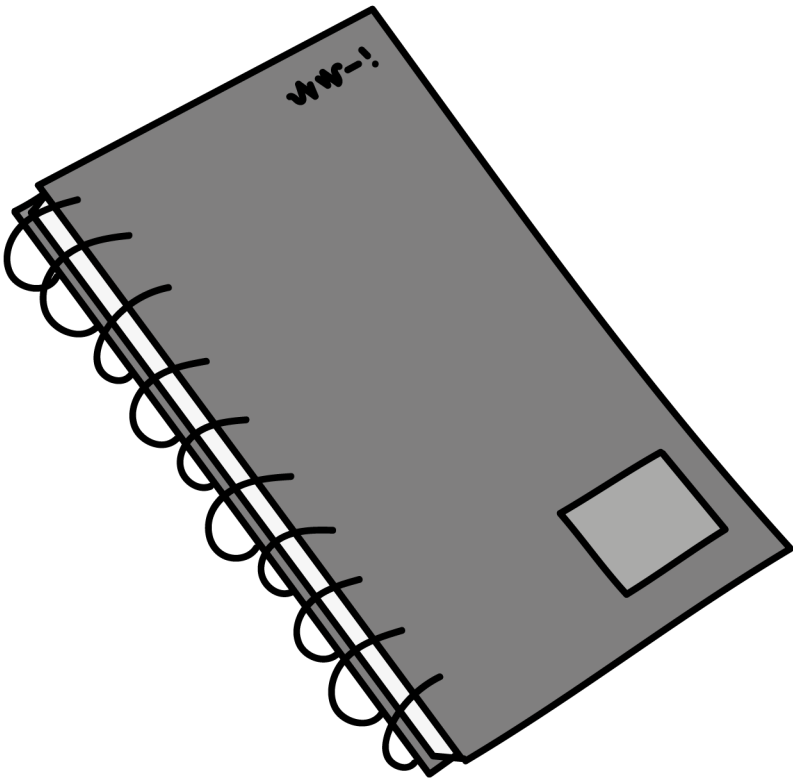
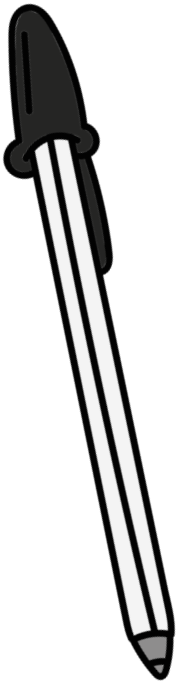
Agora é hora de seguir em frente, cheios de esperança e determinação, rumo a um novo amanhã cheio de possibilidades.

Conte com a gente para chegar lá!

**Com carinho,
SECRETARIA MUNICIPAL DE
ASSISTÊNCIA SOCIAL DE LONDRINA**



RECORTE AS IMAGENS



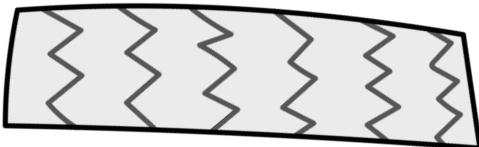
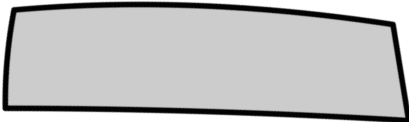
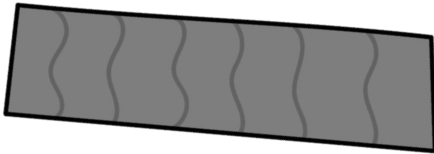
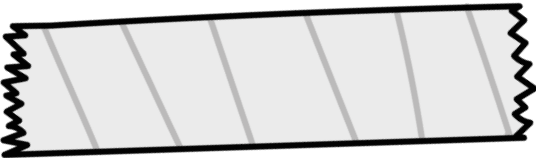
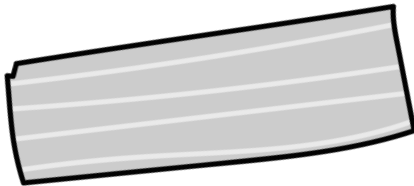
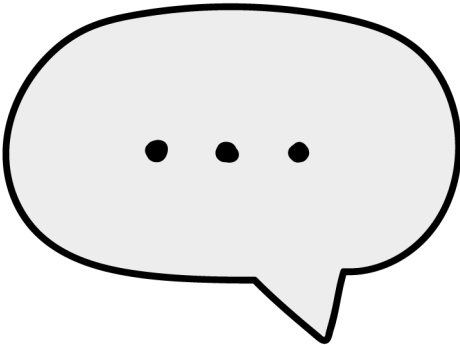
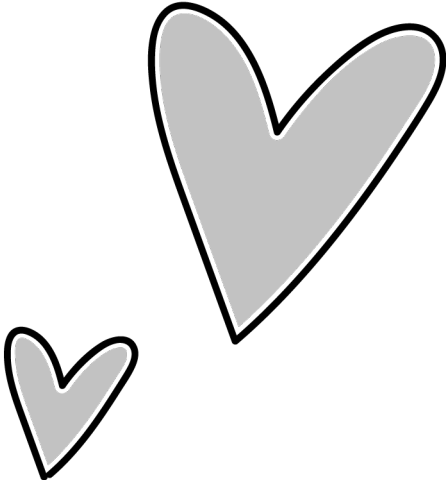
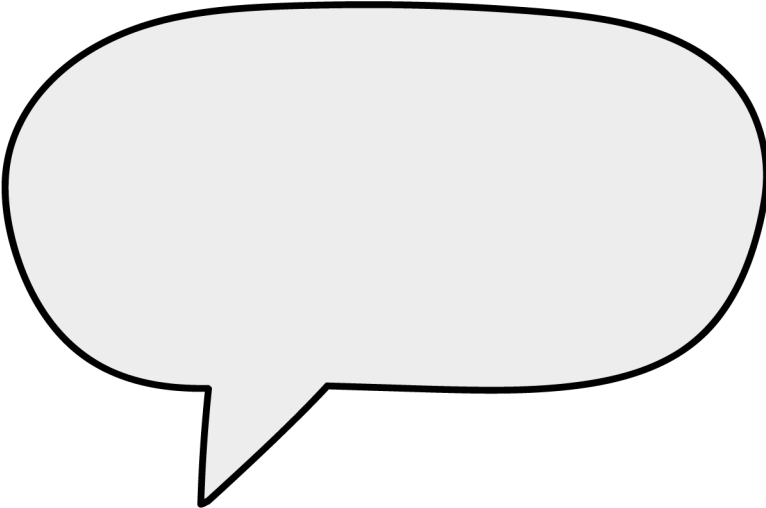
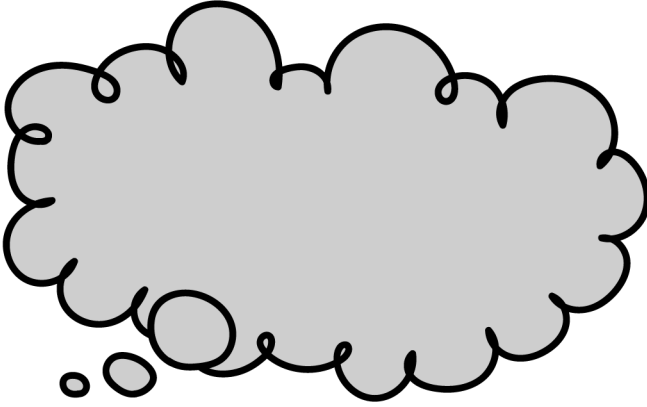
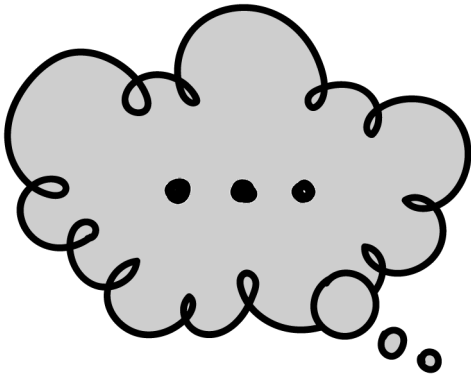
RECORTE AS IMAGENS



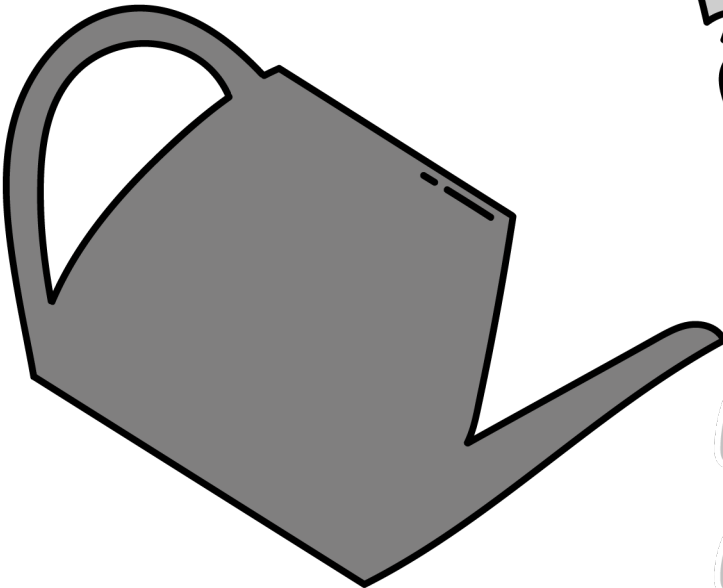
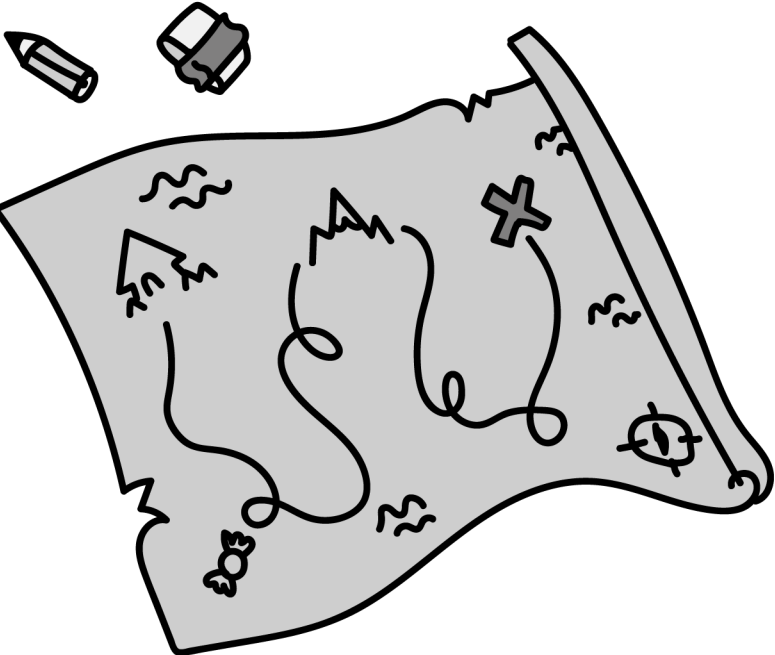
RECORTE AS IMAGENS



RECORTE AS IMAGENS



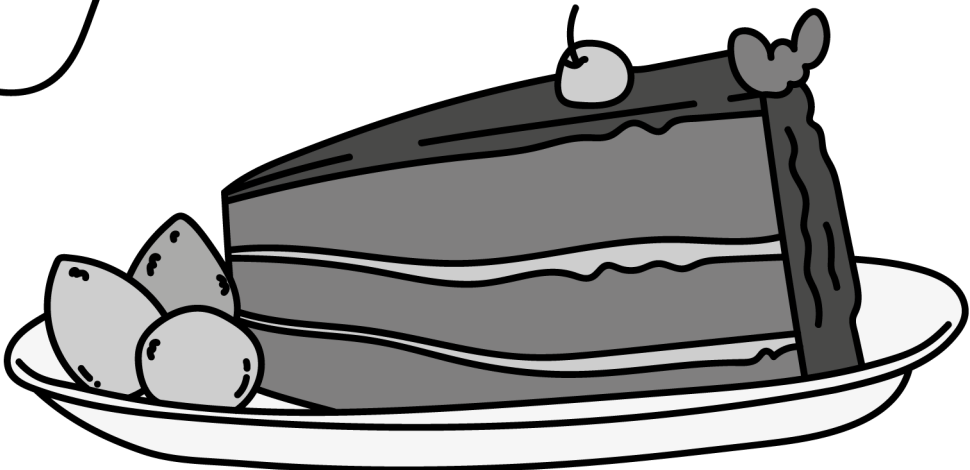
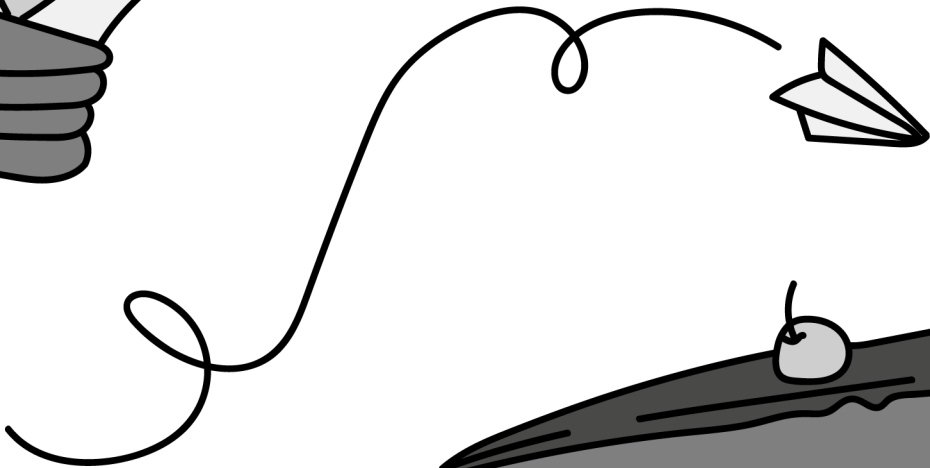
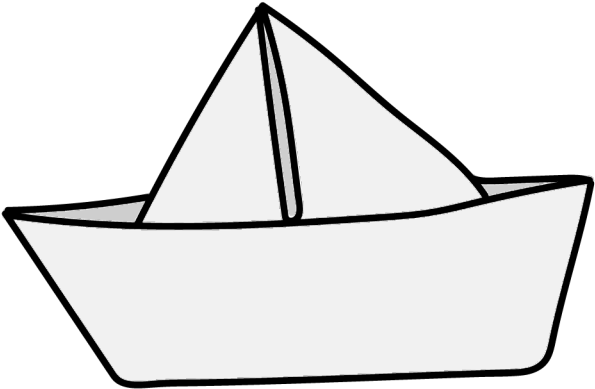
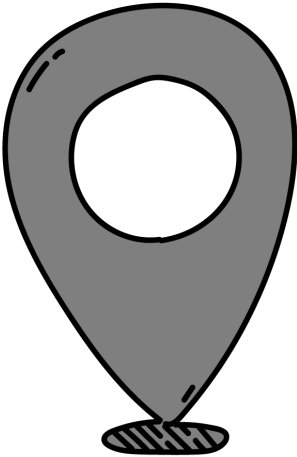
RECORTE AS IMAGENS



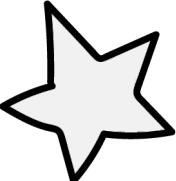
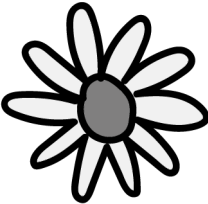
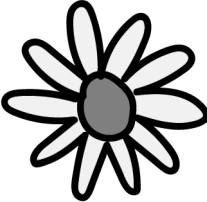
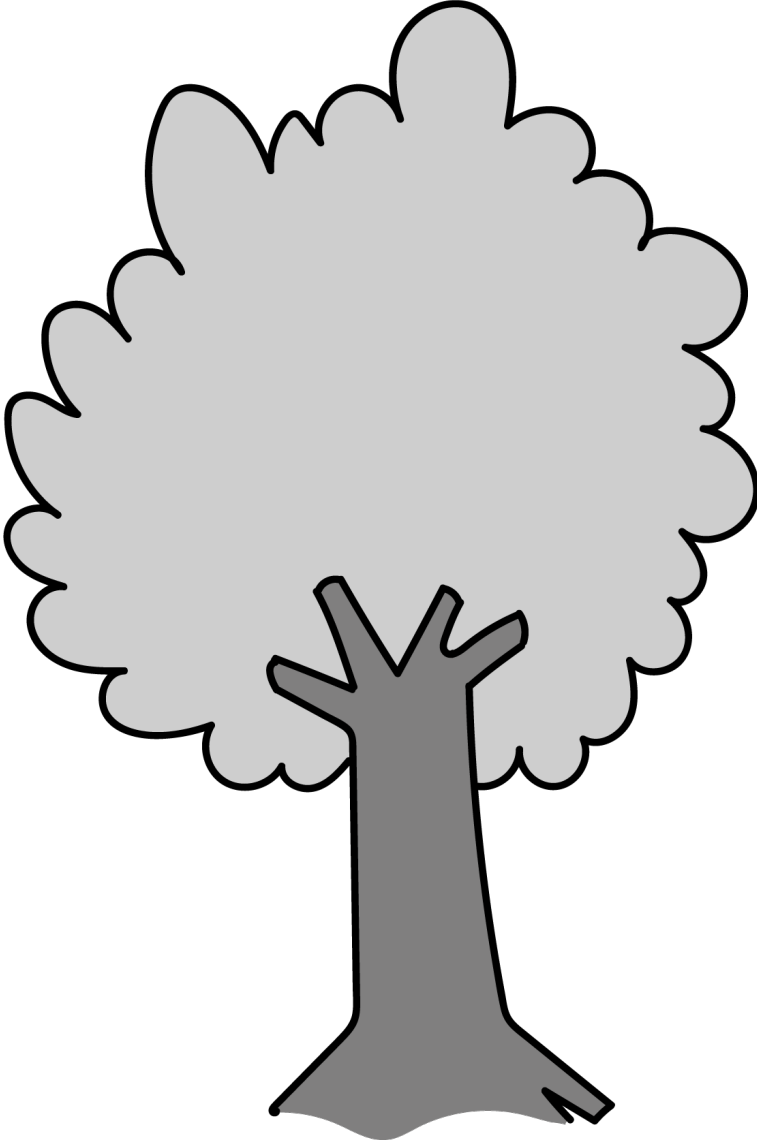
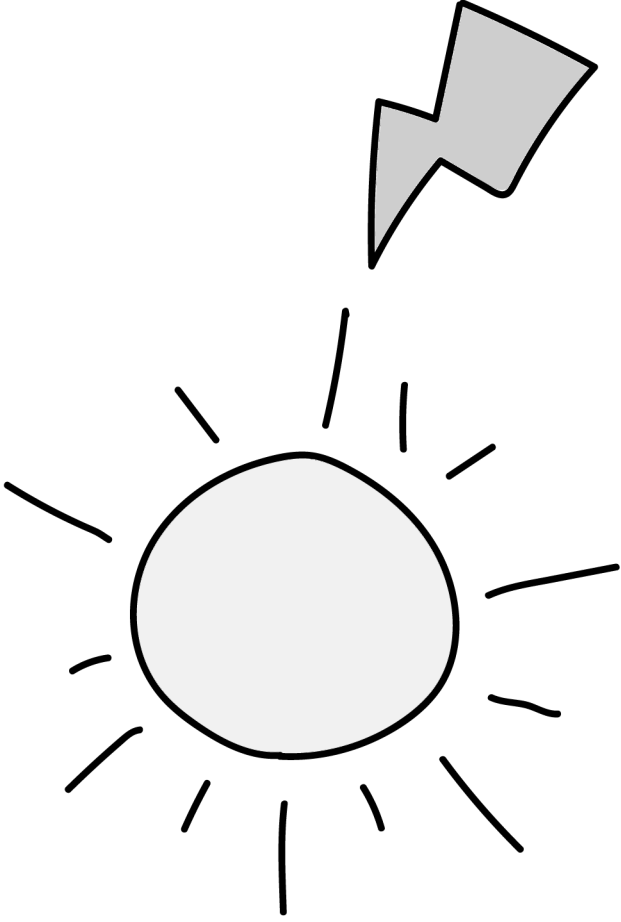
RECORTE AS IMAGENS



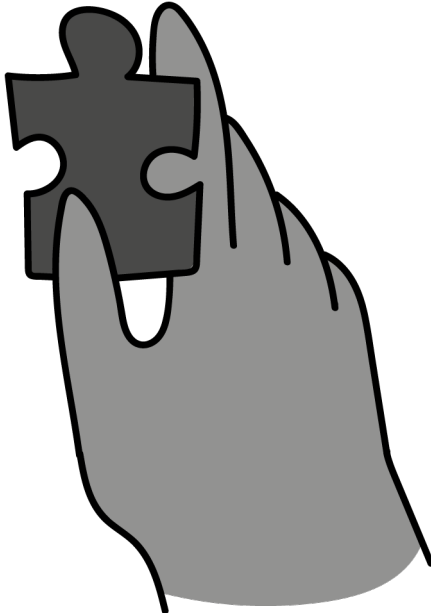
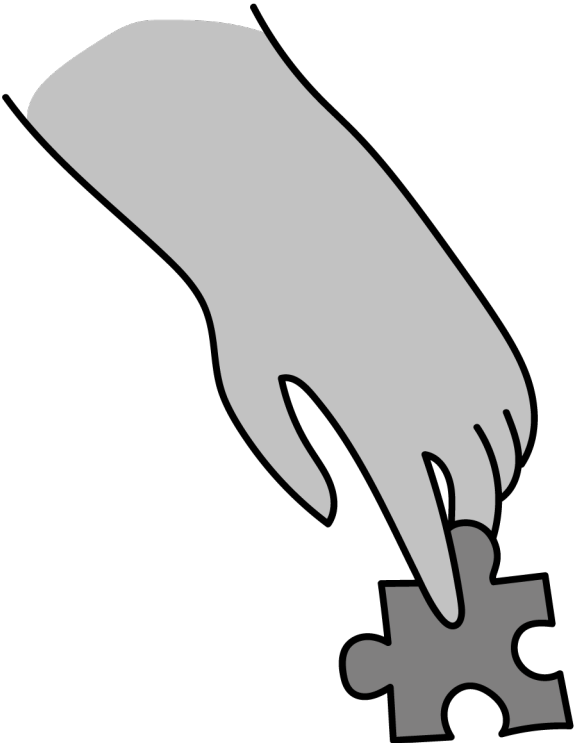
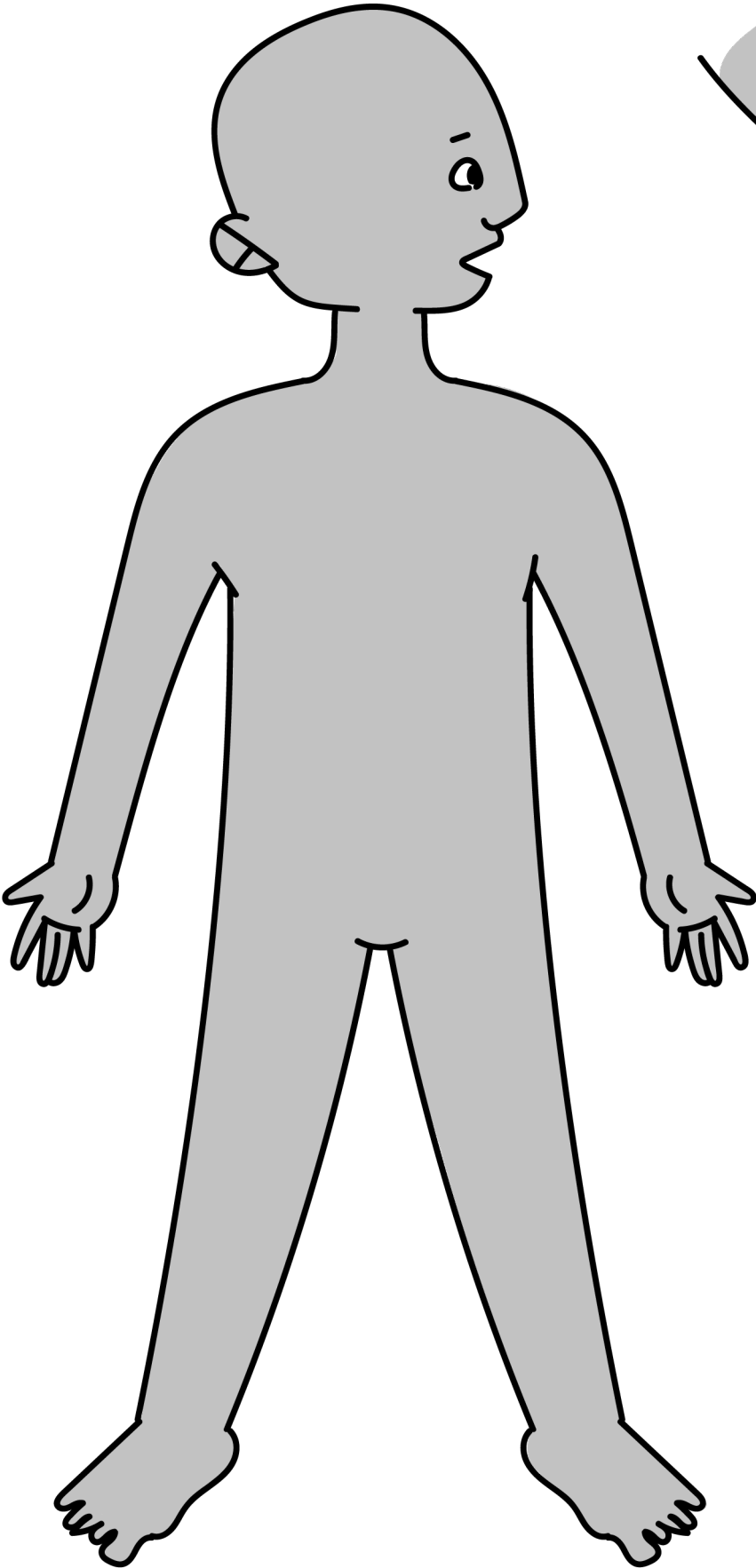
RECORTE AS IMAGENS



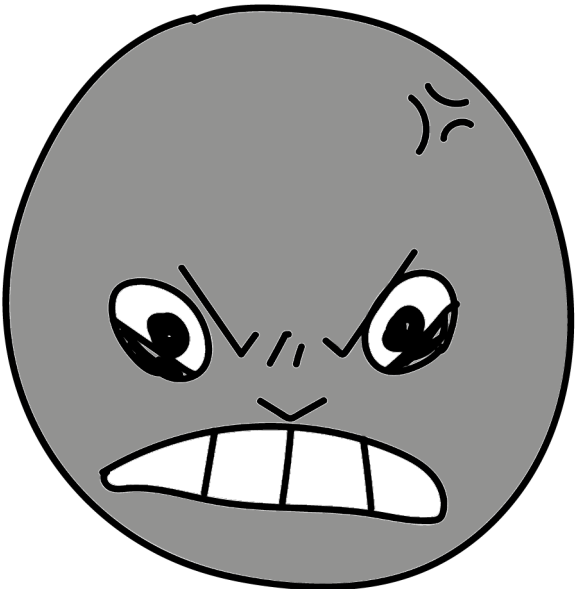
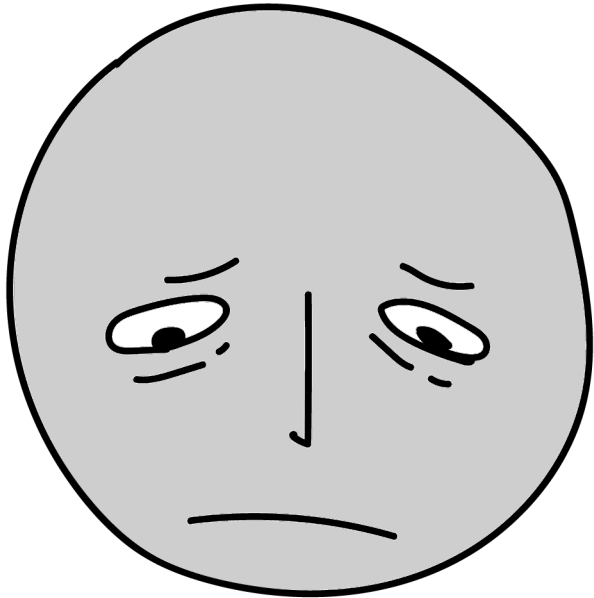
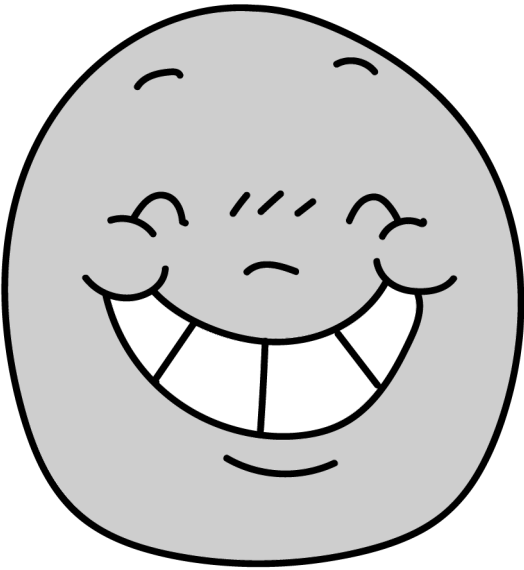
RECORTE AS IMAGENS



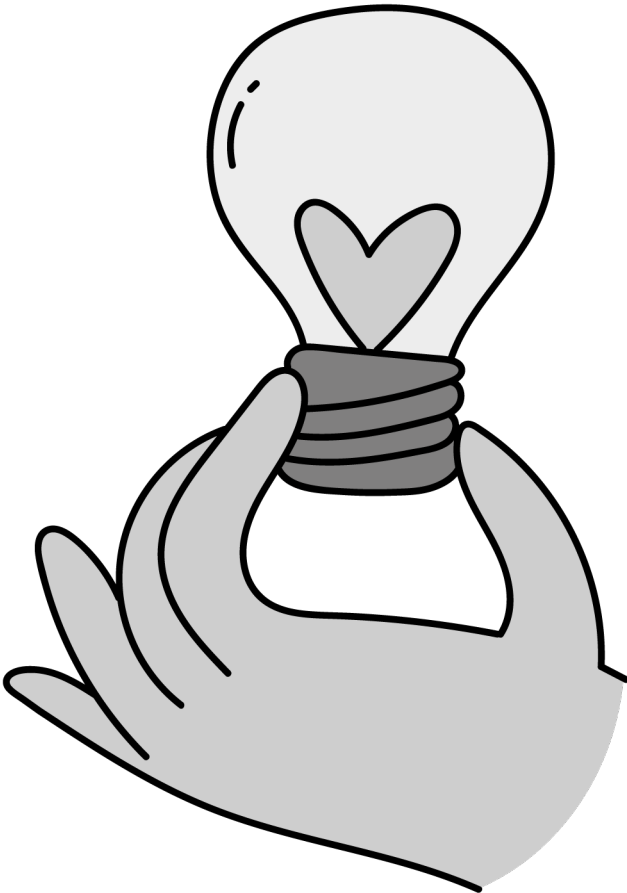
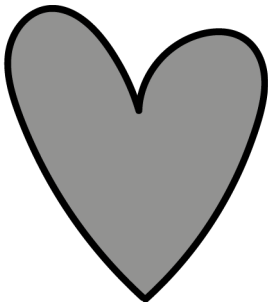
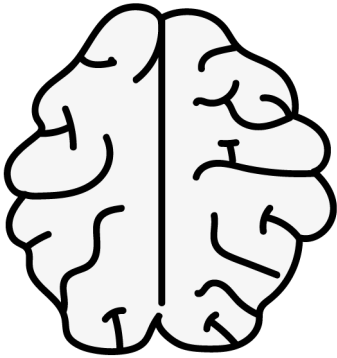
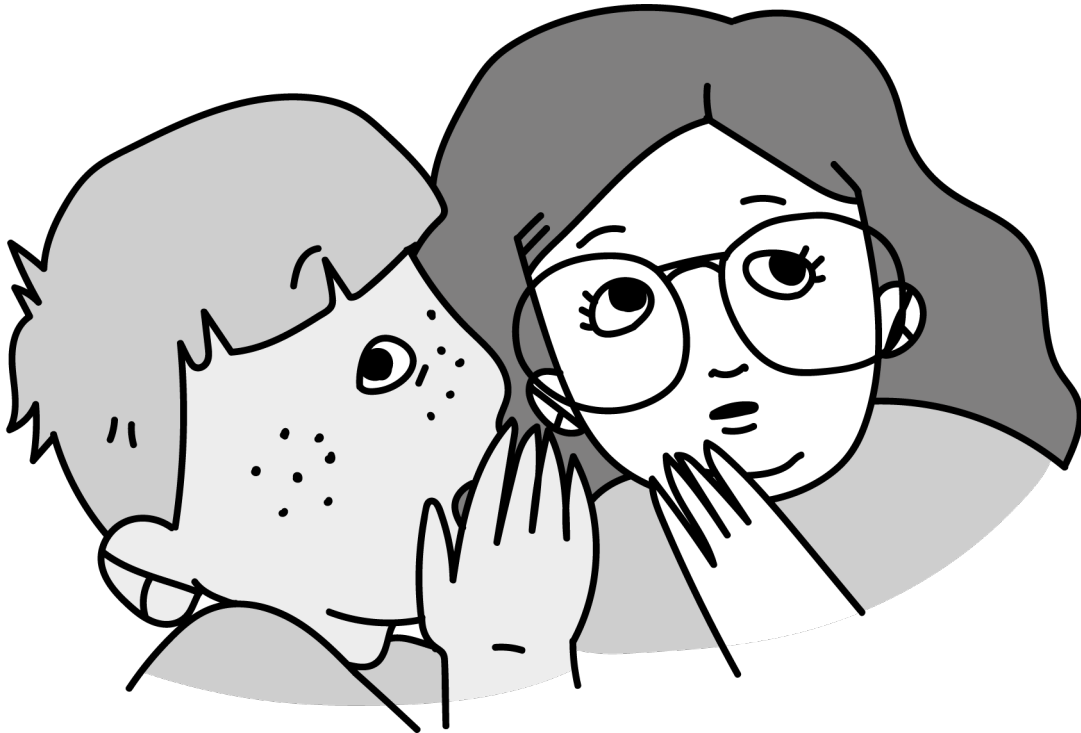
RECORTE AS IMAGENS



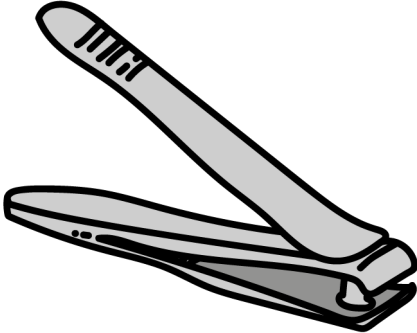
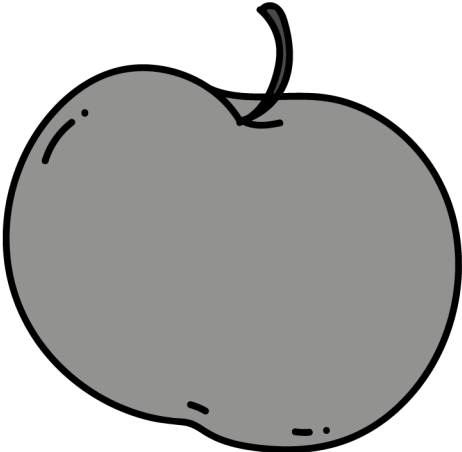
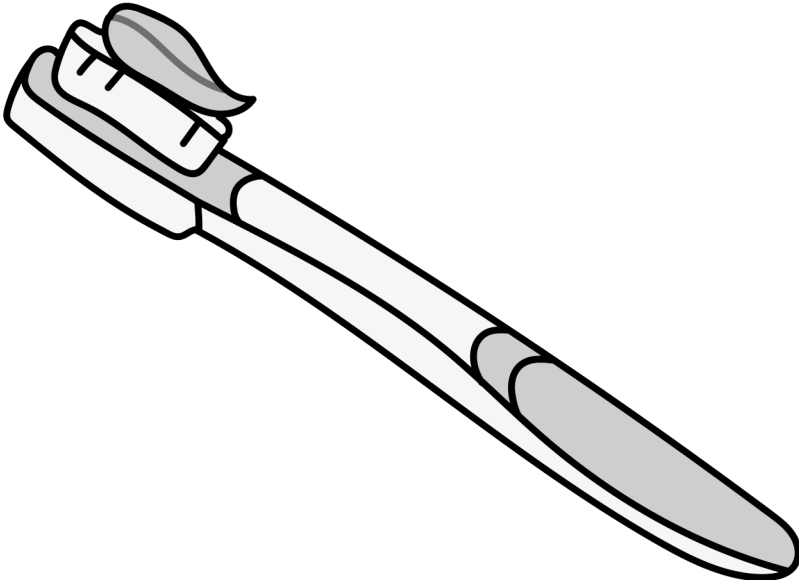
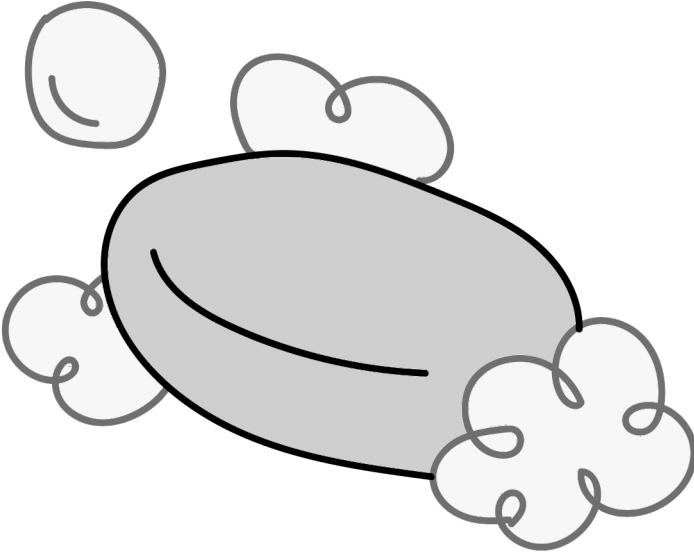
RECORTE AS IMAGENS



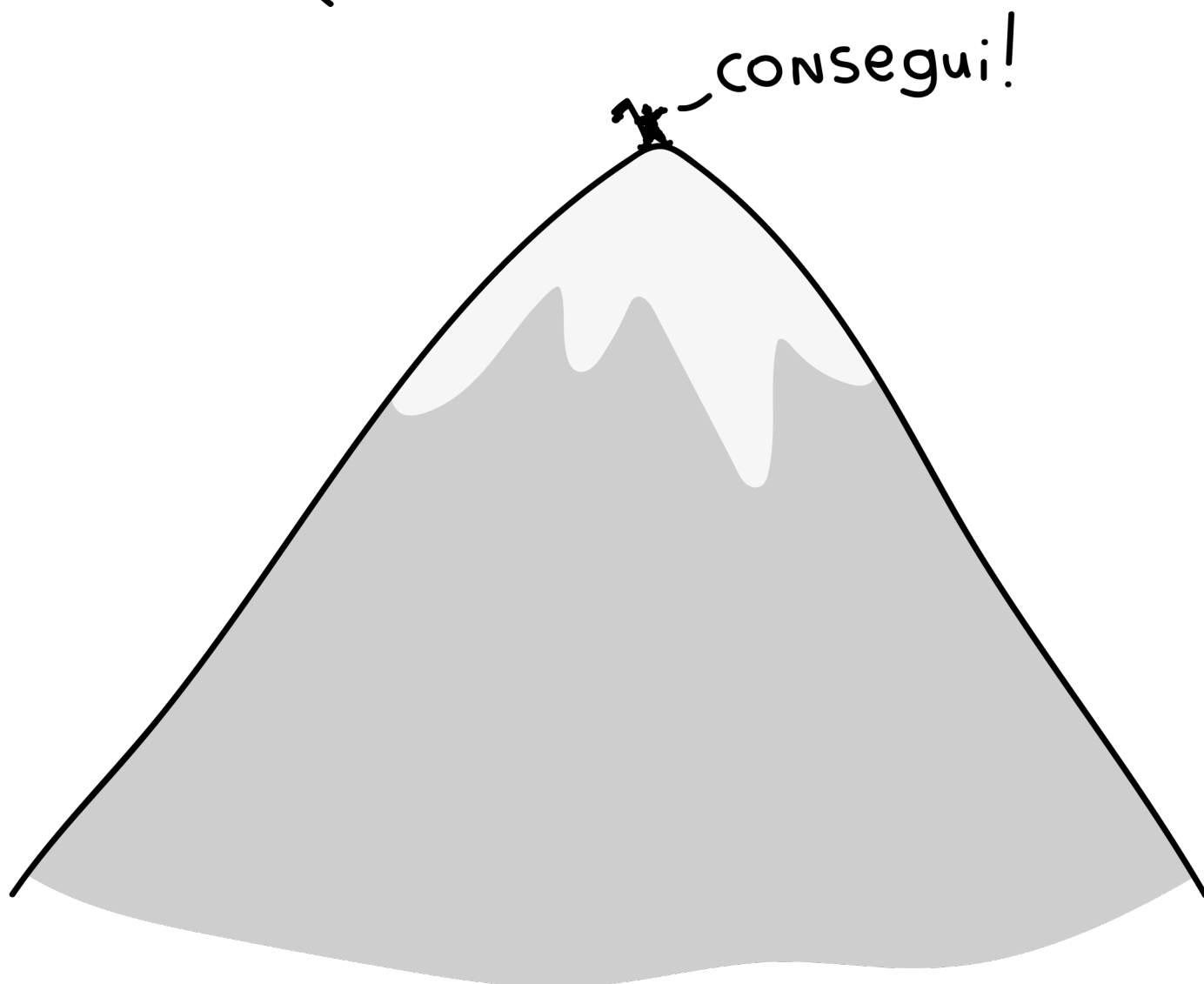
RECORTE AS IMAGENS



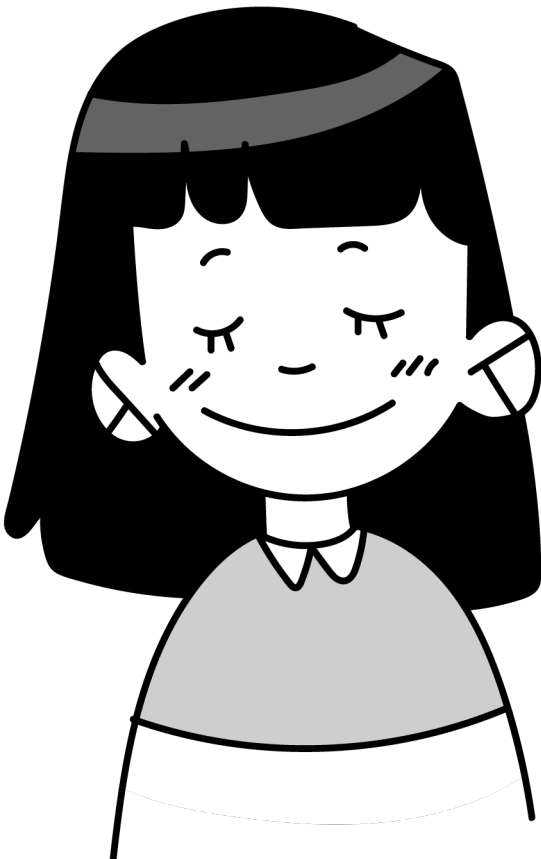
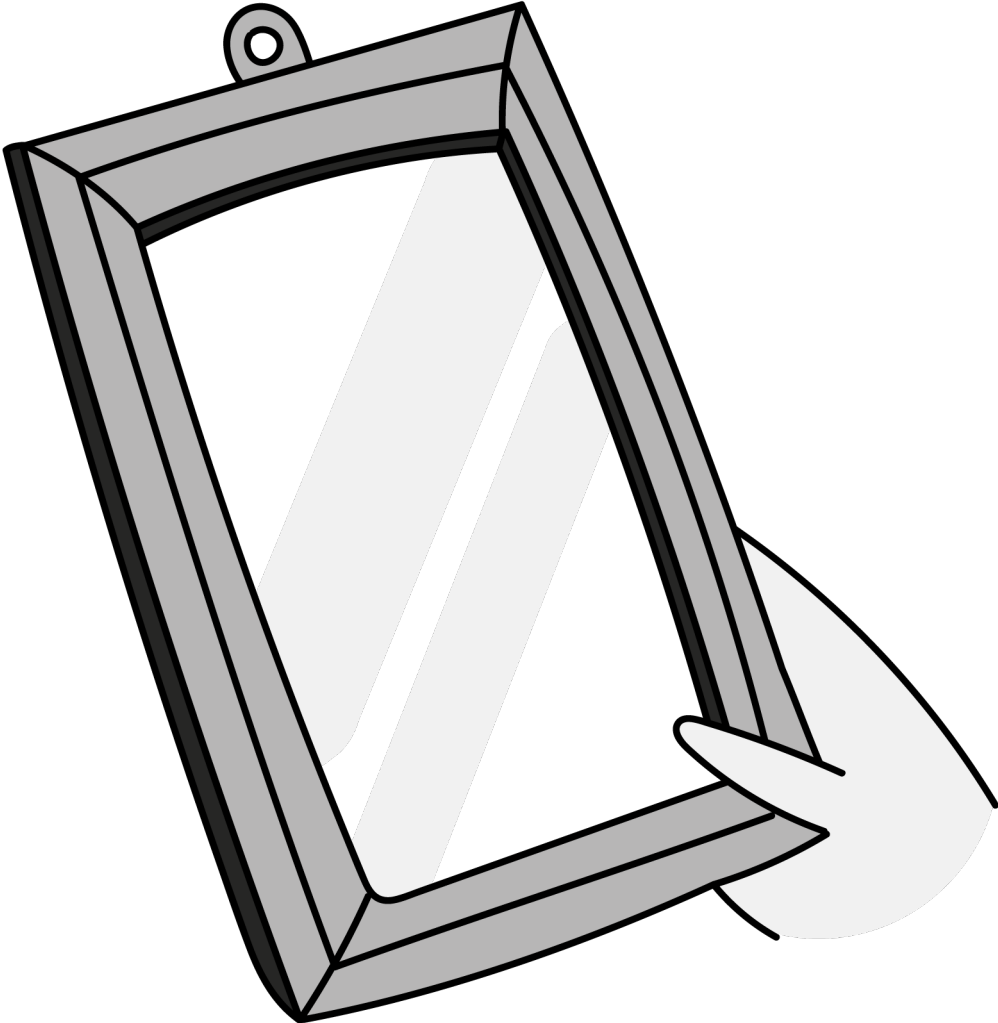
RECORTE AS IMAGENS



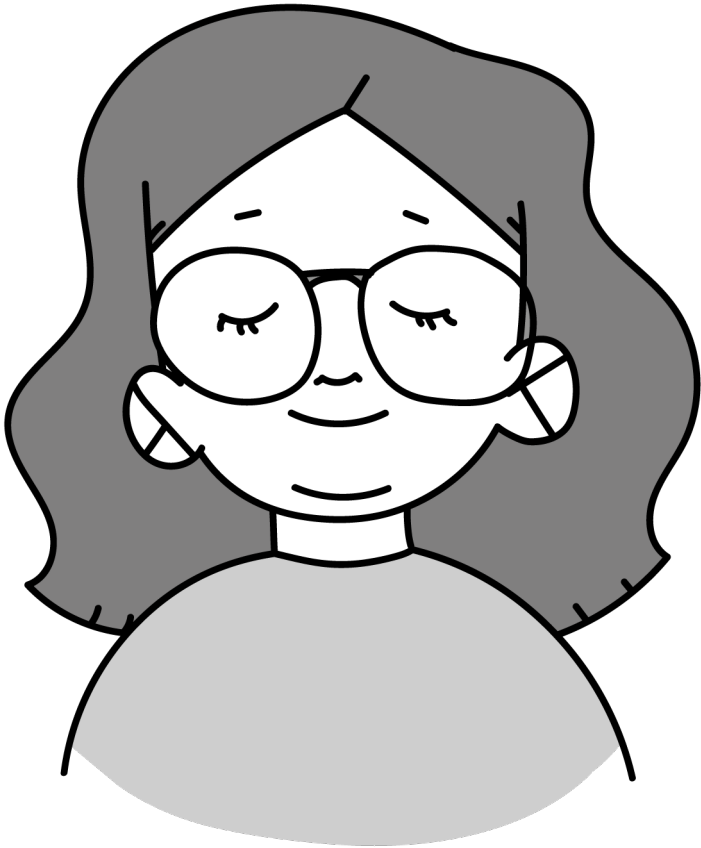
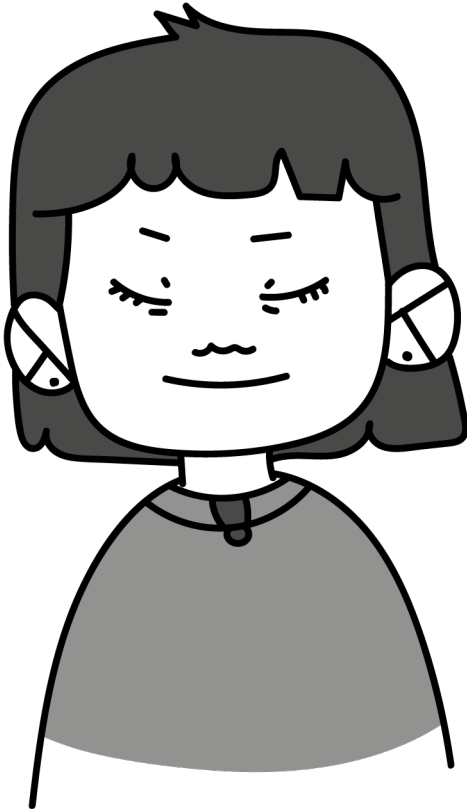
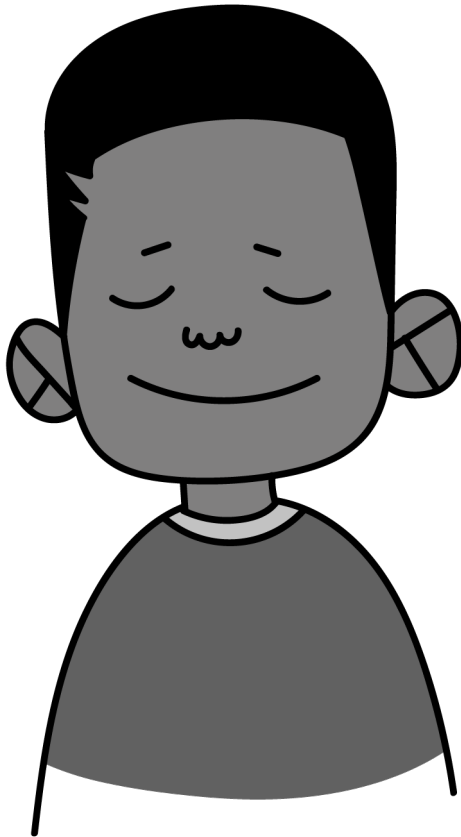
RECORTE AS IMAGENS



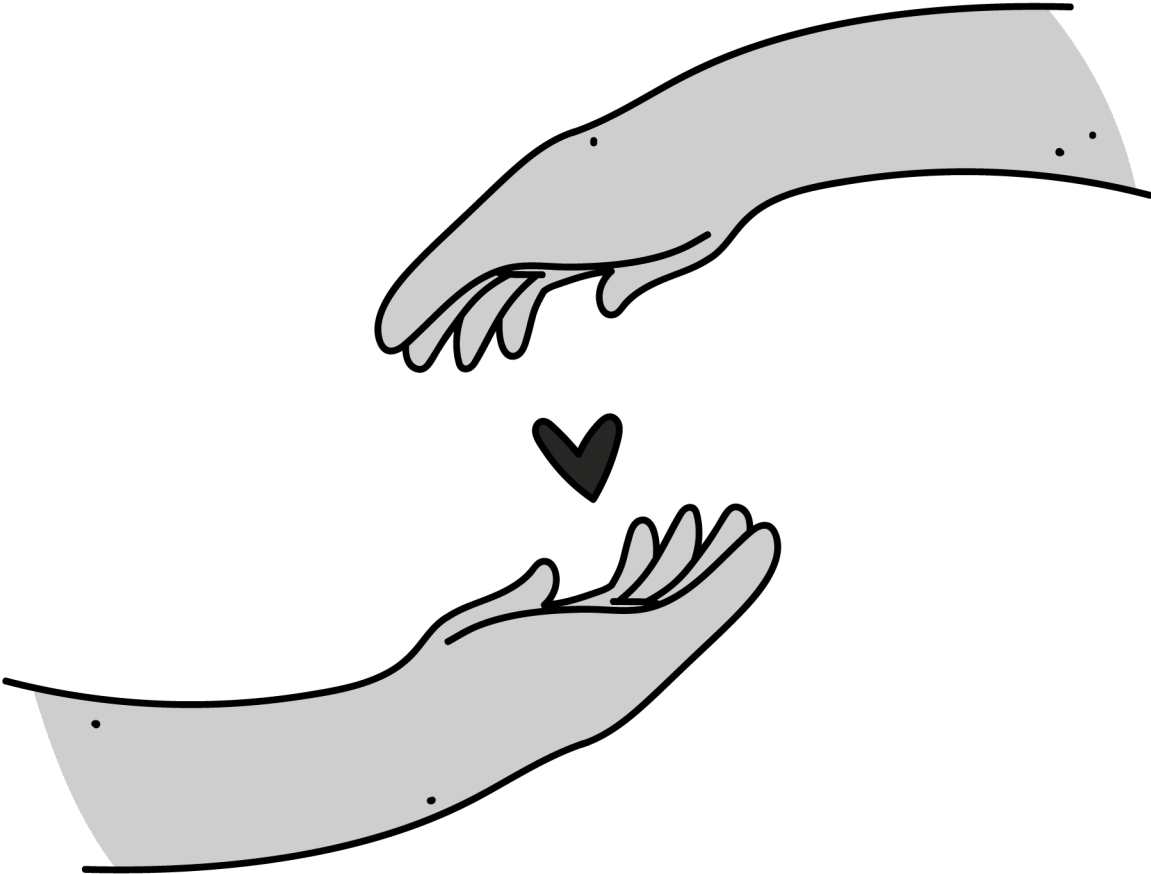
RECORTE AS IMAGENS



RECORTE AS IMAGENS



RECORTE AS IMAGENS



RECORTE AS IMAGENS

