

Jogo da Memória **Fantasma Sabotadores**

Um recurso psicoeducativo para reconhecer padrões de pensamento
na infância e na adolescência



20 cartas para recortar • Manual de aplicação • Fichas dos personagens

Por **Simone Teixeira** • Bosque das Virtudes

✂ Cartas — frente (1 de 2) · Recorte pelas linhas tracejadas · Como jogar: veja o manual logo após as cartas



Fantasma Crítico

www.psicosim.com.br



Fantasma Crítico

www.psicosim.com.br



Fantasma Insistente

www.psicosim.com.br



Fantasma Insistente

www.psicosim.com.br



Fantasma Prestativo

www.psicosim.com.br



Fantasma Prestativo

www.psicosim.com.br



Fantasma Hiper-Realizador

www.psicosim.com.br



Fantasma Hiper-Realizador

www.psicosim.com.br



Fantasma Vítima

www.psicosim.com.br



Fantasma Vítima

www.psicosim.com.br



Fantasma Hiper-Racional

www.psicosim.com.br



Fantasma Hiper-Racional

www.psicosim.com.br



✂ Cartas — frente (2 de 2) · As 4 cartas em branco são para o participante criar os próprios fantasmas



Fantasma Hipervigilante

www.psimosim.com.br



Fantasma Hipervigilante

www.psimosim.com.br



Fantasma Inquieto

www.psimosim.com.br



Fantasma Inquieto

www.psimosim.com.br



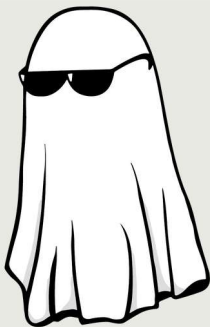
Fantasma Controlador

www.psimosim.com.br



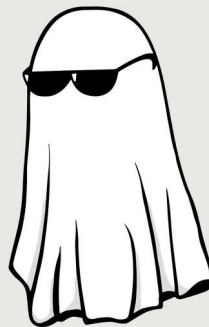
Fantasma Controlador

www.psimosim.com.br



Fantasma Esquivo

www.psimosim.com.br



Fantasma Esquivo

www.psimosim.com.br

Desenhe aqui
o seu fantasma

Fantasma _____

www.psimosim.com.br

Desenhe aqui
o seu fantasma

Fantasma _____

www.psimosim.com.br

Desenhe aqui
o seu fantasma

Fantasma _____

www.psimosim.com.br

Desenhe aqui
o seu fantasma

Fantasma _____

www.psimosim.com.br



< Verso das cartas · Imprima 2 vezes, no verso das páginas de frente ou para colar



ANTES DE COMEÇAR

Apresentação e objetivos

Os **Fantasmas Sabotadores** são personagens simbólicos inspirados na Inteligência Positiva, desenvolvida por Shirzad Chamine, que representam padrões de pensamento capazes de influenciar a maneira como interpretamos as situações, lidamos com as emoções e nos relacionamos com outras pessoas.

Por meio de uma linguagem lúdica, esses personagens ajudam crianças e adolescentes a observar pensamentos que, em determinadas circunstâncias, podem limitar suas possibilidades de ação ou intensificar o desconforto emocional.

O **Jogo da Memória — Fantasmas Sabotadores** foi desenvolvido como recurso de apoio psicoeducativo para profissionais que atuam com o público infantojuvenil. A brincadeira é o ponto de partida para conversas sobre pensamentos, emoções, comportamentos e situações do cotidiano.

Por que no Halloween?

No Dia das Bruxas, os fantasmas estão por toda parte e crianças e adolescentes já chegam curiosos e animados com o tema. Aproveite esse clima para conversar sobre outro tipo de fantasma: aqueles que moram nos nossos pensamentos e que, às vezes, assustam, cobram, criticam ou nos fazem fugir. Nomear esses fantasmas é o primeiro passo para que eles percam um pouco do seu poder.

Uma observação importante: Embora o Halloween seja uma oportunidade divertida para apresentar esses personagens, esse jogo pode ser realizado em qualquer época do ano. Afinal, os fantasmas dos nossos pensamentos não aparecem apenas em outubro! Eles fazem parte dos desafios cotidianos e devem ser trabalhados sempre que houver uma oportunidade de desenvolver o autoconhecimento, a regulação emocional e estratégias mais saudáveis para lidar com pensamentos e sentimentos.

Objetivos da atividade

- Favorecer o reconhecimento de padrões de pensamento.
- Ampliar o vocabulário emocional e a capacidade de falar sobre experiências internas.
- Estimular a auto-observação sem julgamentos.
- Promover reflexões sobre diferentes maneiras de interpretar uma situação.
- Incentivar a construção de respostas mais flexíveis e adequadas ao comportamento esperado.

Para quem é este recurso

Psicólogos, psicopedagogos, terapeutas, educadores e profissionais que atuam com crianças e adolescentes. Pais também podem utilizar este recurso como ponto de partida para conversas sobre pensamentos, emoções e comportamentos, criando oportunidades para que crianças e adolescentes reconheçam suas dificuldades, compreendam melhor suas reações e desenvolvam estratégias mais saudáveis para lidar com os desafios. A proposta é favorecer o diálogo e o autoconhecimento de maneira lúdica e acessível, tanto em contextos de acompanhamento profissional quanto em casa e no ambiente educacional.

Pode ser aplicado **individualmente ou em pequenos grupos**, com adaptações conforme a idade, o desenvolvimento cognitivo, a compreensão verbal e o contexto do atendimento. Não é necessário utilizar todos os personagens em um único encontro.

O que você encontra neste material

Parte	Conteúdo	Uso
Cartas para recortar	20 cartas (2 de cada fantasma), 4 cartas em branco (opcionais, para personalizar com desenhos feitos pelas próprias crianças e adolescentes) e o verso.	Logo após a capa
Manual de aplicação	Preparação, regras, passo a passo, condução das perguntas e cuidados.	Ler antes
Guia rápido	Resumo de uma página para consultar durante a sessão.	Imprimir
Fichas dos 10 fantasmas	O que cada fantasma “sussurra”, texto para ler em voz alta e perguntas.	Imprimir

PARA LER ANTES DO JOGO

Manual de aplicação

1. Materiais necessários

- Cartas impressas e recortadas (de preferência em papel cartão de 180 a 240 g/m²).
- Guia rápido ou as fichas dos fantasmas, para consultar, se necessário, durante o jogo.
- Um espaço tranquilo, que favoreça a atenção e a conversa.
- Opcional: lápis de cor, para as cartas em branco “Crie o seu fantasma”.

2. Preparação

1. **Imprima as cartas.** As páginas de frente trazem duas cartas de cada fantasma. Para o verso, você pode imprimir a página de verso no lado de trás da folha (frente e verso, virando pela borda longa) ou imprimi-la à parte e colar.
2. **Recorte** pelas linhas tracejadas. Se quiser mais durabilidade, plastifique as cartas ou use papel adesivo transparente.
3. **Familiarize-se com os personagens** lendo as fichas antes da sessão. Pense em exemplos do cotidiano que ajudem a explicar cada padrão, sem sugerir que a criança ou o adolescente necessariamente vivencia aquela experiência.
4. **Selecione a quantidade de pares** compatível com a idade, o interesse e o tempo disponível. Em uma primeira experiência, você pode preferir começar com 4 a 6 personagens.

Dica: As cartas trazem apenas a ilustração e o nome do fantasma. As descrições e perguntas ficam nas fichas, com você, para que a brincadeira continue leve e a conversa aconteça no ritmo do participante.

3. Como jogar

PASSO 1 Apresente a proposta

Explique que os personagens representam pensamentos que podem aparecer em diferentes momentos da vida. Você pode dizer:

“Hoje vamos conhecer alguns fantasmas que representam maneiras de pensar. Às vezes, nossa mente nos conta histórias que ajudam; em outras situações, ela pode nos deixar preocupados, inseguros ou presos a uma única maneira de ver as coisas. Vamos conhecer esses personagens e descobrir o que eles têm a nos ensinar?”

PASSO 2 Organize as cartas

Embaralhe as cartas e coloque-as viradas para baixo, organizadas em fileiras.

PASSO 3 Encontre os pares

Cada participante vira duas cartas por rodada. Se forem iguais, fica com o par. Se forem diferentes, vira-as novamente para baixo e passa a vez para o próximo jogador.

PASSO 4 Conheça o Fantasma Sabotador

Quando um participante encontrar um par, faça uma pausa no jogo. Mostre o personagem e **leia em voz alta o texto “Para ler em voz alta”** da ficha correspondente. Você também pode ler o que esse fantasma “costuma sussurrar”, com uma voz divertida de fantasma.

PASSO 5 Abra espaço para a reflexão

Faça a **pergunta para refletir** da ficha, por exemplo: “Em que situações esse fantasma poderia aparecer?” ou “Você já teve um pensamento parecido com esse?”. Permita que a criança ou o adolescente pense, responda, peça esclarecimentos ou simplesmente escute.

PASSO 6 Amplie as perspectivas

Quando houver abertura, use a **pergunta para ampliar** e apresente a **resposta da Luz**: uma forma mais gentil e flexível de responder ao fantasma. Evite transformar a conversa em uma sequência de perguntas ou em uma busca pela resposta “correta”.

PASSO 7 Retome o jogo

Continue a brincadeira enquanto houver interesse e disponibilidade emocional. Não é necessário explorar profundamente todos os personagens.

4. Como conduzir as perguntas

As perguntas devem ser abertas, simples e adequadas à idade. O objetivo **não é descobrir se a criança ou o adolescente “tem” determinado sabotador**, mas ajudá-los a reconhecer experiências e observar como os pensamentos podem influenciar suas respostas. Perguntas que funcionam com qualquer fantasma:

- “Você já pensou algo parecido em alguma situação?”
- “Em que momentos esse pensamento poderia aparecer? Na escola, com os amigos, em casa?”
- “O que uma pessoa poderia sentir ao pensar assim?”
- “O que esse pensamento faz a pessoa querer fazer?”

- “Será que existe outra maneira de olhar para essa situação?”
- “O que você poderia responder para esse fantasma?”

Se a criança ou o adolescente disser que nunca passou por algo semelhante, acolha a resposta. Convide-a a imaginar uma situação fictícia — “Será que um personagem de desenho ou um colega poderia pensar assim?” — ou converse sobre o personagem sem relacioná-lo à própria experiência.

5. Adaptação por faixa etária

Faixa etária aproximada	Adaptação sugerida
5 a 7 anos	Poucos pares (4 a 6). Frases concretas, voz de fantasma, exemplos de histórias e situações imaginárias. Use a pergunta “Para os pequenos” das fichas.
8 a 11 anos	Jogo tradicional. Perguntas sobre situações escolares, amizades, família e desafios do dia a dia.
12 a 17 anos	Conversa mais colaborativa. Exemplos ligados a decisões, autocobrança, pertencimento, redes sociais, relações e autonomia. O adolescente pode criar a “resposta da Luz” com as próprias palavras.

As faixas são apenas referências. Considere o desenvolvimento, as preferências e o contexto de cada participante, e não somente a idade cronológica.

6. Variações do jogo

- **Caça aos fantasmas (especial de Halloween):** esconda os pares pela sala. A cada fantasma encontrado, o participante traz a carta e vocês conversam sobre ele.
- **Modo cooperativo:** todos jogam no mesmo time, encontrando os pares juntos. Ideal para grupos ou para crianças e adolescentes que lidam mal com a competição.
- **O que a Luz diria?** A cada par formado, o participante inventa uma frase para “espantar” o fantasma. Registre as frases e entregue ao final.
- **Crie o seu fantasma:** utilize as cartas em branco para convidar a criança ou o adolescente a desenhar um fantasma que represente um pensamento ou comportamento que reconhece em si. Depois, peça que dê um nome a ele e cole o desenho no espaço reservado na carta.

7. Cuidados importantes

- Os personagens **não devem ser usados para rotular, constranger ou classificar** crianças e adolescentes.
- Evite expressões como “Você é um Prestativo” ou “Seu Crítico está falando de novo” quando puderem soar como crítica. Prefira: “Será que esse pensamento apareceu nessa situação?” ou “O que esse personagem diria agora?” **Lembre-se:** crianças e adolescentes estão em processo de desenvolvimento e construção da própria identidade. Por isso, é fundamental ter cuidado com as palavras que usamos ao nos dirigirmos a eles, ajudando-os a compreender que pensamentos, emoções e comportamentos são experiências que podem ser reconhecidas e transformadas, e não definições de quem eles são. Afinal, uma criança não é o seu comportamento, assim como um adolescente não se resume às dificuldades que enfrenta.

- Não existem respostas obrigatórias, e a criança ou o adolescente não precisa compartilhar experiências pessoais para participar. **Respeite o silêncio, a recusa e os limites** de cada participante.
- Fique atento a relatos que indiquem sofrimento intenso ou situações de risco e conduza-os para a prática profissional aplicável.
- O recurso **não é instrumento de avaliação psicológica nem de diagnóstico** e não substitui a escuta clínica ou outras intervenções profissionais necessárias.

8. Encerramento

Ao terminar, convide o participante a compartilhar o que descobriu sobre os personagens ou sobre diferentes maneiras de pensar:

“Qual fantasma chamou mais a sua atenção? O que você aprendeu com ele?”

Finalize reforçando que pensamentos são experiências que podemos observar e compreender. Eles **não definem quem somos** e não precisam determinar automaticamente o que fazemos.

Uma mensagem para levar consigo: *conhecer nossos pensamentos é uma oportunidade de desenvolver mais consciência, flexibilidade e liberdade para escolher como responder às situações da vida.*

Guia rápido para consultar durante o jogo

O ciclo de cada par encontrado

1 Mostre o fantasma	2 Leia a ficha	3 Pergunte para refletir	4 Amplie e traga a Luz	5 Volte ao jogo
---	------------------------------------	--	--	-------------------------------------

Antes • Leia as fichas dos fantasmas. • Escolha de 4 a 6 pares para começar. • Pense em exemplos do dia a dia, adequados à idade. • Avalie se a atividade é adequada ao momento do participante.	Durante • Apresente os fantasmas como maneiras de pensar, não como tipos de pessoa. • Pause o jogo a cada par encontrado. • Uma ou duas perguntas por par bastam. • Siga o ritmo e o interesse do participante.
Perguntas coringa • “Você já pensou algo parecido?” • “Em que situações ele poderia aparecer?” • “O que a pessoa sente quando pensa assim?” • “O que você poderia responder para esse fantasma?”	Evite • Rotular: “Você é o Fantasma...”. • Insistir quando houver silêncio ou recusa. • Buscar a resposta “certa”. • Usar o jogo como avaliação ou diagnóstico.

Para encerrar

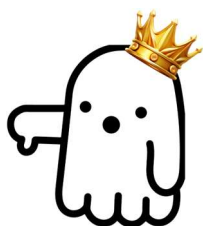
“Qual fantasma chamou mais a sua atenção? O que você aprendeu com ele?” Reforce: **pensamentos podem ser observados; eles não definem quem somos.**

GUIA RÁPIDO PARA CONSULTAR DURANTE O JOGO

Fichas dos Fantasmas Sabotadores

Cada ficha reúne o que você precisa para apresentar o personagem quando um par for encontrado. Use-as como apoio, não como roteiro rígido: escolha o que fizer sentido para cada participante.

O que ele sussurra	Frases típicas desse fantasma. Leia com voz de fantasma para tornar o momento divertido.
Para ler em voz alta	Apresentação do personagem em linguagem infantojuvenil.
Onde ele pode aparecer	Situações do cotidiano para ajudar crianças e adolescentes a reconhecer o padrão.
Para refletir	Pergunta para trazer o padrão para a experiência do participante.
Para ampliar	Pergunta para abrir outras perspectivas e possibilidades de ação.
Para os pequenos	Versão simplificada da pergunta, para crianças de 5 a 7 anos.
Uma resposta da Luz	Uma frase gentil e flexível para responder ao fantasma.



Crítico



Insistente



Prestativo



Hiper-Realizador



Vítima



Hiper-Racional



Hipervigilante



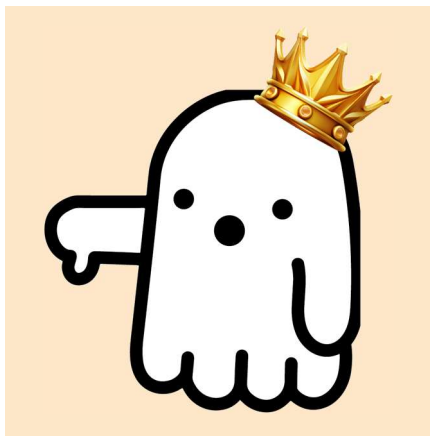
Inquieto



Controlador



Esquivo



FICHA 1 DE 10

Fantasma Crítico

Quando a pessoa encontra defeitos em si mesma, nos outros ou nas situações, cobrando-se excessivamente.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Você errou de novo... que vergonha!”

“Isso ficou horrível.”

“Os outros fazem tudo melhor do que você.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Crítico. Ele usa uma coroa porque se acha o juiz de tudo! Vive apontando defeitos: em você, nos amigos e em tudo o que acontece. Quando ele aparece, um errinho pequeno parece um desastre enorme.

ONDE ELE PODE APARECER

- Depois de errar uma questão na prova ou uma jogada no esporte.
- Ao comparar o próprio desenho, corpo ou desempenho com o de outra pessoa.
- Quando um colega faz algo de um jeito diferente do esperado.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já ficou chateado consigo mesmo por cometer um erro ou por achar que não fez algo suficientemente bem?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“O que você diria a um amigo que cometesse o mesmo erro?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Você já ficou bravo com você mesmo porque errou alguma coisa?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Errar faz parte de aprender. Posso ser gentil comigo e tentar de novo.



FICHA 2 DE 10

Fantasma Insistente

Quando a pessoa busca a perfeição e tem dificuldade em aceitar que algo esteja bom o suficiente.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Ainda não está perfeito. Faz de novo!”

“Se não for do jeito certo, não vale.”

“Só mais um pouquinho...”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Insistente. Ele segura um microfone e repete sem parar: “Ainda não está bom! Faz de novo!”. Ele quer que tudo fique perfeito, e por isso fica difícil terminar as coisas ou ficar contente com o que fizemos.

ONDE ELE PODE APARECER

- Apagar a lição ou o desenho muitas vezes.
- Demorar demais em uma tarefa e não conseguir terminá-la.
- Desistir de mostrar um trabalho porque “não ficou perfeito”.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já repetiu ou refez uma tarefa várias vezes porque queria que ela ficasse perfeita?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“Como você poderia perceber que fez um bom trabalho, mesmo que ainda existam pequenos detalhes a melhorar?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Você já apagou um desenho muitas vezes porque queria que ficasse perfeito?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Feito com carinho é melhor do que perfeito. O que eu fiz já tem valor.



FICHA 3 DE 10

Fantasma Prestativo

Quando a pessoa prioriza agradar ou ajudar os outros, deixando as próprias necessidades em segundo plano.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Se eu disser não, vão ficar chateados comigo.”

“Preciso agradar todo mundo.”

“O que eu quero não é tão importante.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Prestativo. Ele carrega um grande coração e adora ajudar! Mas, às vezes, ele quer tanto agradar que esquece de cuidar de si mesmo e fica com medo de dizer “não”.

ONDE ELE PODE APARECER

- Concordar com os amigos só para ser aceito pelo grupo, mesmo quando pensa diferente.
- Brincar sempre da brincadeira que o amigo escolhe, mesmo quando gostaria de sugerir outra.
- Ficar quieto para não desagradar alguém da família ou da turma, mesmo quando tem algo importante a dizer.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já concordou em fazer algo para alguém, mesmo querendo dizer não?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“Como você poderia ajudar alguém sem deixar de cuidar de si mesmo?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Você já disse “sim” para um amigo quando, lá no fundo, queria dizer “não”?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Posso ajudar os outros e cuidar de mim. Dizer “não” com gentileza também é cuidado.

Atenção: Valorize a generosidade da criança ou do adolescente. O foco é o equilíbrio entre cuidar do outro e de si, não deixar de ajudar. É importante observar as necessidades de cada participante, pois cada criança e adolescente tem uma história e demandas próprias: enquanto alguns precisam aprender a expressar suas opiniões, estabelecer limites e se posicionar com mais segurança, outros podem precisar desenvolver a generosidade, a empatia e a disposição para compartilhar. Cada caso é único, e a condução deve respeitar o momento de desenvolvimento e as necessidades individuais, sem transformar comportamentos pontuais em rótulos sobre quem a criança ou o adolescente é.



FICHA 4 DE 10

Fantasma Hiper-Realizador

Quando a pessoa sente que precisa alcançar resultados ou ter sucesso para reconhecer seu próprio valor.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Só vou ser importante se eu ganhar.”

“Tirar 9 não é suficiente.”

“Preciso ser o melhor de todos.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Hiper-Realizador. Ele está sempre segurando um troféu! Acredita que só é especial quando vence, tira a nota mais alta ou recebe elogios. Quando perde, sente que não vale nada.

ONDE ELE PODE APARECER

- Jogos, competições e esportes.
- Notas, boletins e apresentações na escola.
- Comparações com irmãos, colegas ou nas redes sociais (adolescentes).

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já sentiu que precisava tirar a melhor nota, vencer ou conquistar algo para se sentir bem consigo mesmo?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“O que você aprecia em si mesmo que não depende de ganhar, acertar ou conquistar alguma coisa?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Como você se sente quando perde um jogo?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Eu tenho valor mesmo quando não ganho. Sou muito mais do que as minhas conquistas.



FICHA 5 DE 10

Fantasma Vítima

Quando a pessoa fica muito concentrada no próprio sofrimento ou nas injustiças que percebe, podendo ter dificuldade para identificar outras perspectivas e possibilidades de ação.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Nada dá certo para mim.”

“Ninguém me entende.”

“Isso sempre acontece comigo.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Vítima. Ele tem os olhos cheios de lágrimas. Quando algo dá errado, ele sente que tudo é injusto e que nada vai melhorar. Fica tão preso à tristeza que esquece de procurar o que pode fazer.

ONDE ELE PODE APARECER

- Ficar de fora de uma brincadeira ou de um grupo.
- Receber uma bronca ou uma nota baixa.
- Brigas com irmãos ou amigos.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Quando algo dá errado, você já sentiu que nada poderia melhorar naquela situação?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“Mesmo que você não possa mudar tudo o que aconteceu, existe alguma coisa que poderia fazer para se cuidar ou lidar com a situação?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Quando acontece uma coisa ruim, você acha que ela nunca vai melhorar?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Posso sentir tristeza e, mesmo assim, procurar um jeito de me cuidar e pedir ajuda.

Atenção: Acolha o sofrimento real. Algumas situações são de fato injustas; o objetivo não é sugerir que a criança ou o adolescente “exagera”, e sim ampliar as possibilidades de ação.



FICHA 6 DE 10

Fantasma Hiper-Racional

Quando a pessoa prioriza explicações lógicas e soluções práticas, deixando pouco espaço para reconhecer e expressar emoções.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Sentimento é bobagem. Pensa direito!”

“Chorar não resolve nada.”

“As pessoas são exageradas.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Hiper-Racional. Ele vive com um livro nas mãos e quer explicar tudo com lógica. É muito inteligente, mas às vezes esquece que os sentimentos também são importantes: os dele e os dos outros.

ONDE ELE PODE APARECER

- Quando um amigo está triste e só recebe conselhos, sem acolhimento.
- Ao guardar o que sente para não parecer “fraco”.
- Em discussões, querendo apenas provar quem está certo.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já tentou resolver um problema sem parar para perceber como estava se sentindo?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“Além de pensar em uma solução, como você poderia identificar o que sente e do que precisa nessa situação?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Quando você fica triste, você conta para alguém ou guarda só para você?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Pensar é importante, e sentir também. Posso perceber o que estou sentindo.



FICHA 7 DE 10

Fantasma Hipervigilante

Quando a pessoa permanece muito atenta a possíveis perigos, erros ou situações que poderiam dar errado.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“E se der tudo errado?”

“Preciso ficar atento: algo ruim pode acontecer.”

“Não posso relaxar nem um minuto.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Hipervigilante. Olha só esses olhos arregalados! Ele fica de olho em tudo, o tempo todo, procurando perigos e coisas que podem dar errado. Por isso, quase nunca consegue descansar.

ONDE ELE PODE APARECER

- Antes de provas, apresentações ou passeios.
- Na hora de dormir.
- Quando algo muda na rotina ou alguém da família se atrasa.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já ficou preocupado por muito tempo com algo ruim que poderia acontecer, mesmo sem saber se realmente aconteceria?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“O que você sabe que está acontecendo agora e o que sua mente está imaginando que pode acontecer?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Você já ficou com medo de uma coisa que nem tinha acontecido?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Neste momento, eu estou seguro. Posso respirar e olhar para o que está acontecendo de verdade.

Atenção: Algumas preocupações correspondem a riscos reais no contexto da criança ou do adolescente. Avalie com cuidado antes de tratá-las apenas como “imaginação”.



FICHA 8 DE 10

Fantasma Inquieto

Quando a pessoa procura constantemente novas atividades ou estímulos e tem dificuldade para permanecer no momento presente.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Que tédio! Vamos fazer outra coisa!”

“Isso é chato, quero algo mais legal.”

“Não aguento esperar.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Inquieto. Ele nunca fica parado! Pula de uma brincadeira para outra, de um vídeo para outro, sempre atrás de algo mais divertido. Assim, acaba perdendo o que está acontecendo agora.

ONDE ELE PODE APARECER

- Na hora da lição de casa ou da leitura.
- Em filas, esperas e viagens.
- Ao deixar projetos e brincadeiras pela metade.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já ficou entediado ou inquieto quando não tinha nada para fazer e logo procurou outra atividade?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“O que você poderia descobrir ou apreciar se fizesse uma pausa e prestasse atenção ao que está acontecendo agora?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Quando precisa esperar, o que acontece com você? Dá vontade de mudar logo de brincadeira?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Posso fazer uma pausa e aproveitar o agora. Há coisas boas para descobrir aqui.

Atenção: Este personagem representa um padrão de pensamento e não deve ser associado a hipóteses diagnósticas durante a brincadeira.



FICHA 9 DE 10

Fantasma Controlador

Quando a pessoa sente necessidade de controlar situações, decisões ou outras pessoas, tendo dificuldade para lidar com o que não depende dela.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Tem que ser do meu jeito.”

“Se eu não mandar, vai dar errado.”

“Não suporto quando mudam os planos.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Controlador. Com seu chapéu de capitão, ele quer comandar o barco, a brincadeira e até os amigos! Quando as coisas não saem como ele planejou, fica irritado e nervoso.

ONDE ELE PODE APARECER

- Ao combinar as regras de um jogo.
- Em trabalhos em grupo na escola.
- Quando um passeio é cancelado ou os planos mudam.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já ficou irritado quando as coisas não aconteceram do jeito que você queria ou quando alguém escolheu fazer diferente de você?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“O que depende de você nessa situação e onde seria possível dar espaço para as escolhas dos outros?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Como você se sente quando a brincadeira não acontece do jeito que você queria?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Posso cuidar do que depende de mim e deixar que os outros escolham também.



FICHA 10 DE 10

Fantasma Esquivo

Quando a pessoa evita tarefas, conversas ou situações desconfortáveis, buscando alívio imediato e adiando algo que precisa enfrentar.

O QUE ELE COSTUMA SUSSURRAR

“Depois eu faço.”

“Se eu não pensar nisso, o problema some.”

“Não quero falar sobre isso.”

PARA LER EM VOZ ALTA

Este é o Fantasma Esquivo. Ele usa óculos escuros para não ver o que incomoda! Quando aparece uma tarefa difícil ou uma conversa desconfortável, ele prefere fugir, deixar para depois ou fingir que está tudo bem.

ONDE ELE PODE APARECER

- Deixar a lição ou o estudo para a última hora.
- Evitar pedir desculpas ou contar sobre uma nota baixa.
- Fugir de situações novas, como fazer amigos ou falar em público.

PERGUNTA PARA REFLETIR

“Você já deixou para depois uma tarefa ou conversa porque não queria lidar com o desconforto que ela poderia trazer?”

PERGUNTA PARA AMPLIAR

“Qual seria um pequeno primeiro passo que você poderia dar, mesmo sem se sentir totalmente preparado?”

PARA OS PEQUENOS (5 A 7 ANOS)

“Você já deixou para depois uma coisa que não queria fazer?”

UMA RESPOSTA DA LUZ

Posso dar um passo pequeno agora, mesmo sem estar totalmente pronto.

QUEM CRIOU ESTE MATERIAL

Sobre a autora



Psicóloga Simone Teixeira

www.psicosim.com.br

Formada desde 2009 pela PUC Minas. Fundadora do **PsicoSim**, pioneira em Terapia Online no Brasil. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicologia Positiva.

Sua missão é despertar o potencial humano em todas as fases da vida, ensinando o poder da Resiliência Emocional Positiva e ajudando pessoas a cultivarem suas Virtudes para alcançar a Autorrealização Pessoal e Profissional.

Desde 2017, Simone dedica-se com entusiasmo ao público jovem, guiando adolescentes e jovens adultos em jornadas de autoconhecimento e descoberta de propósito. Dessa experiência nasceu o **OVPP — Orientação para uma Vida Profissional Plena**, um programa que une ciência, virtudes e propósito para apoiar escolhas mais conscientes e alinhadas aos valores individuais.

Inspirada pela maternidade e pelas vivências de ensinar sabedoria emocional ao filho Samuel, Simone passou a traduzir o autoconhecimento em histórias que tocam o coração do público infantojuvenil, tornando o aprendizado emocional mais leve, lúdico e encantador. Entre leituras em voz alta para o filho e descobertas feitas durante a pandemia, quando estudava sobre homeschool, percebeu que a imaginação, quando aliada à autoterapia, é uma poderosa ponte entre o sentir e o compreender.

Dessa inspiração nasceu a coleção **Bosque das Virtudes**, um universo onde a Psicologia Positiva se encontra com a fantasia. Nesse bosque vivem personagens, emoções e símbolos que ajudam os leitores a compreender melhor a vida e a si mesmos.

A Árvore Luz e Sombra é o primeiro livro dessa coletânea: um convite para cultivar virtudes, acolher emoções e transformar sombras em autoconhecimento.

Simone acredita que conhecer a si mesmo é como cuidar de uma árvore: quanto mais amor e atenção se oferece, mais forte ela cresce. E, assim como as árvores, cada pessoa tem raízes que sustentam, sombras que ensinam com seus mistérios e galhos virtuosos que buscam a luz do sol.



CONTINUE ESSA JORNADA

Os fantasmas são personagens. Os pensamentos são oportunidades de aprendizado.

O **Jogo da Memória — Fantasmas Sabotadores** é um convite para iniciar conversas sobre os pensamentos que influenciam a maneira como crianças e adolescentes compreendem o mundo e respondem aos desafios do cotidiano.

Se você deseja aprofundar esse trabalho, conheça O **Livro Psicoeducativo A Árvore Luz e Sombra: para aprender a enfrentar Sabotadores Mentais**, primeiro livro da coleção **Bosque das Virtudes**.

Por meio de uma narrativa lúdica, personagens simbólicos e reflexões, a obra apresenta o conceito de Sabotadores Mentais e favorece a identificação de padrões de pensamento e comportamento que podem interferir nas escolhas e no bem-estar. Pode ser utilizada como recurso complementar em processos de psicoterapia, orientação e desenvolvimento pessoal com crianças e adolescentes.

Garanta o seu exemplar

Hotmart: <https://pay.hotmart.com/N108135858H>

ou

Amazon Kindle: <https://link.amazon/B0gVNjSQs>

Conheça a coleção Bosque das Virtudes: psicosim.com.br/bosquedasvirtudes

*Que cada história seja uma oportunidade de cultivar mais consciência,
compreensão e possibilidades de escolha.*

♣ **Forças Pessoais: aprendendo por meio de histórias** ♣

Jogo da Memória Sabotadores Mentais é um material gratuito. É permitido imprimir e compartilhar este arquivo, desde que sem alterações e sem fins comerciais. Venda proibida. © Psicosim – Psicóloga Simone Teixeira ·