

EDUCAÇÃO EMOCIONAL



Ensino Fundamental: 1º e 2º anos

CONHECENDO AS EMOÇÕES

RECOMENDAÇÕES:

Estas atividades têm como finalidade ajudar os pais e responsáveis para melhoria de convivência no ambiente familiar por meio de leituras, exercícios e vídeos que possam ajudar neste período de isolamento social.

Conhecimento sobre as próprias emoções, prevenção aos efeitos nocivos das emoções desconfortáveis, maior tolerância às frustrações desconfortáveis e habilidade de automotivação, aprendizado sobre como adotar uma atitude positiva diante dos possíveis problemas com uma atitude positiva.

Aqui você irá encontrar exercícios simples, que podem ser realizados em casa.

Estabeleça uma rotina com a família para possibilitar o desenvolvimento das atividades.

Converse abertamente de modo claro e objetivo com as crianças, sobre a situação pela qual estamos vivendo no universo, de acordo com a capacidade de compreensão da criança.

Este é um momento oportuno para fortalecer os vínculos familiares.

EMOÇÕES

No nosso cotidiano todos nós temos emoções, o segredo é como controlar essas emoções, agradáveis e desagradáveis, como desenvolver a autorregulação das emoções. Entende-se por emoções agradáveis: alegria, satisfação, alívio, contentamento entre outros do mesmo gênero.



Ativa
o bom
humor
que o
dia
hoje
vai ser
de
arrasar...

EXISTEM VÁRIOS TIPOS DE EMOÇÕES

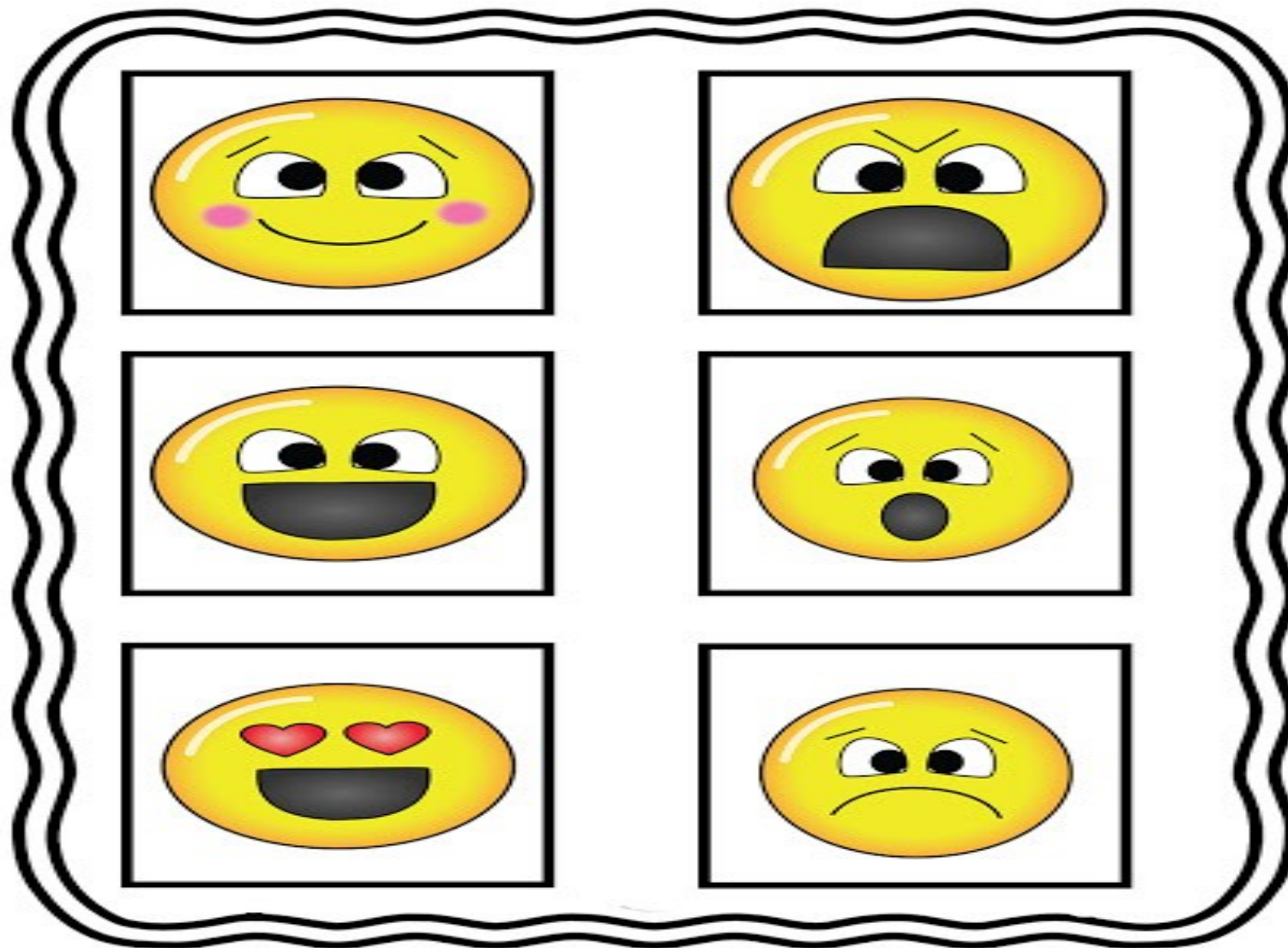


Agora assista ao vídeo abaixo e conheça alguns tipos de emoções:

<https://www.youtube.com/watch?v=IH-cCZjwYHo>

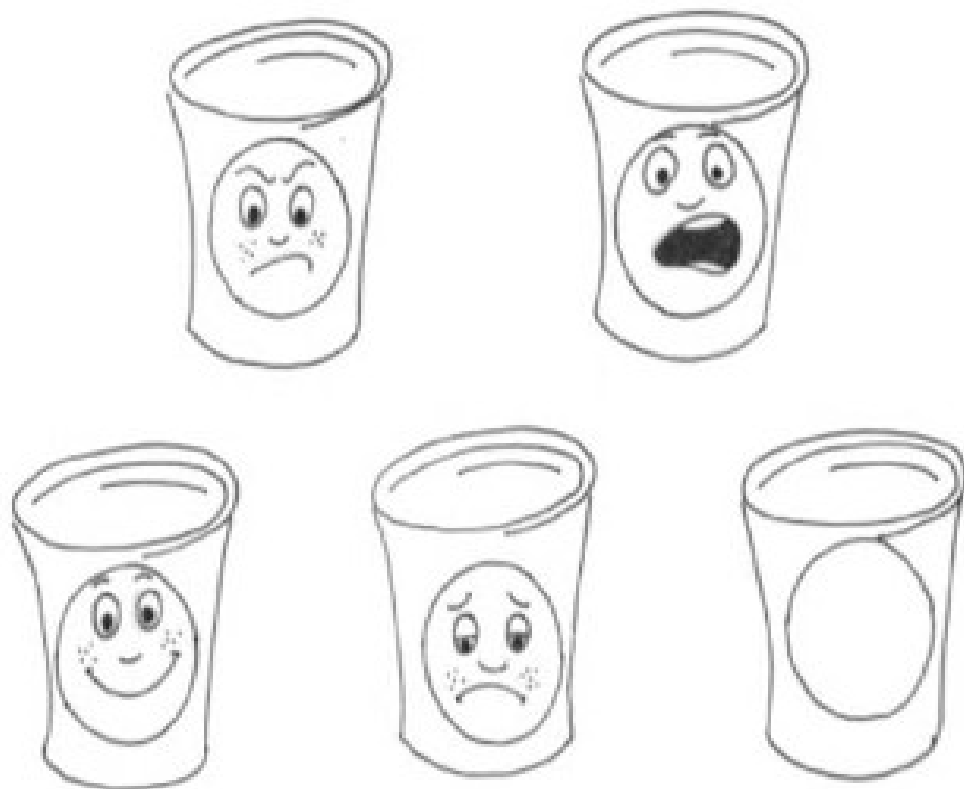
É hora de praticar!!!

Atividade 1- Copie no seu caderno somente a carinha que corresponde



Vamos colorir as emoções!!!

Atividade 2- Desenhe e pinte as imagens dando cores e nomes a cada emoção.



EMPATIA

- É o sentimento que liga as pessoas uma às outras; é a prática de conecta-se ao outro. Captar o que a outra pessoa está sentindo.
- De acordo com a pesquisadora e escritora norte-americana Brene Brown, há quatro qualidades associadas à empatia:
 - ❖ Capacidade de tomar perspectiva, ver o ponto de vista do outro;
 - ❖ Ausência de julgamento;
 - ❖ Reconhecer emoções em outras pessoas;
 - ❖ Saber comunicar essas emoções.

Agora veja o vídeo abaixo:

https://www.youtube.com/watch/?v=avfZ3XQ1_e4



Vamos Refletir

empatia



1. Habilidade de imaginar-se no lugar de outra pessoa.

2. Compreensão dos sentimentos, desejos, ideias e ações de outrem.

3. Qualquer ato de envolvimento emocional em relação a uma pessoa, a um grupo e a uma cultura.

4. Capacidade de interpretar padrões não verbais de comunicação.

5. Sentimento que objetos externos provocam em uma pessoa.

<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/empatia/>

Atividade 3 - Leia o texto e responda em seu caderno às questões abaixo:

A- Você já sabia o significado de empatia? Se alguém perguntar a você o que é empatia, como você responderia? Fale para alguém de sua família.

B- Você já se colocou no lugar do outro em alguma situação? Como foi? Converse com alguém de sua família sobre isso.