

# EDUCAÇÃO EMOCIONAL



**Ensino Fundamental: 3º ao 5º ano**

**RESPIRAR, PENSAR E AGIR**

As atividades têm como objetivo criar condições para auxiliar a criança no domínio de suas emoções, evitando explosão violenta, com isso evitar situações como: “agi sem pensar, fiquei cego de raiva, quando vi, já tinha feito”.

Aqui você encontrará exercícios simples que podem e devem ser realizados em casa.

Converse de modo claro e objetivo sobre a importância das atividades com as crianças explicando a realidade atual adotando atitudes simples e positivas.





**NOSSA AULA ESTÁ  
COMEÇANDO!!!!**

# OBSERVE O SEGUINTE TRECHO:

Sabemos que é muito difícil conter o impulso da raiva, é muito difícil não explodir ou não bater quando se está com raiva, pois às vezes, ela chega sem nossa vontade. Mas já temos algumas dicas em nossas histórias para nos tornarmos fortes:

## RPA

EU POSSO FAZER  
UMA PAUSA  
QUANDO ESTIVER  
ZANGADO.



**OBSERVE :**



POR OUTRO LADO, QUANDO VOCÊ USA TAMBÉM A FORÇA MENTAL PARA SE ACALMAR E PENSAR EM FORMAS DE ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO PARA O PROBLEMA, O RESULTADO PODE SER BOM E TODOS PODEM FICAR BEM.

# FORÇA MENTAL!

Para conseguirmos essa força mental, podemos praticar para desenvolver a nossa mente, assim como podemos treinar para desenvolver a força física.

PARA ISSO TEMOS O RPA!!!  
**RESPIRAR, PENSAR E AGIR.**



**RPA**

A PARTIR DE AGORA, PASSAREMOS A USAR A ESTRATÉGIA DO RPA, COMO SE FOSSE UM JOGO DE FASES.

### **FASE 1** **RESPIRAR**

ESSA É A PRIMEIRA FASE, NO QUAL VOCÊ SE SEGURA E SE RECOLHE PARA TENTAR SE ACALMAR E DOMINAR A RAIVA, ANTES QUE ELA O DOMINE. RESPIRE, RESPIRE E RESPIRE.

### **FASE 2** **PENSAR**

PENSAR, PENSAR E PENSAR. O QUE PODE PIORAR O PROBLEMA? O QUE PODE SER FEITO PARA RESOLVER O PROBLEMA? COM A MENTE MAIS TRANQUILA, VOCÊ PODE PENSAR EM ALTERNATIVAS E TRAÇAR UM PLANO. AGORA, VOCE ESTÁ PRONTO PARA A PRÓXIMA FASE.

### **FASE 3** **AGIR**

NESSA FASE, VOCÊ VAI AGIR E COLOCAR SEU PLANO EM AÇÃO, BUSCANDO SOLUCIONAR O SEU PROBLEMA. ESSA FASE EXIGE FORÇA E, ÀS VEZES, TEMPO. MESMO QUE DÊ VONTADE DE DESISTIR, INSISTA. E LUTE POR UM BOM RESULTADO.

QUANDO VOCÊ SENTIR AQUELA EMOÇÃO DESCONFORTÁVEL OU ESTIVER COM MUITA VONTADE DE QUEBRAR TUDO, VAI PRECISAR DO **RPA** PARA ESFRIAR A CABEÇA E ACHAR A SOLUÇÃO! COM **RPA** VOCÊ PODE TRANSFORMAR UMA EMOÇÃO DESCONFORTÁVEL EM FORÇA QUE LEVA VOCÊ PARA FRENTE.



**RESPIRAR**



**PENSAR**



**AGIR**



# **HORA DO AUTOCONHECIMENTO!**

## **ATIVIDADE 1**

**IMAGINE QUE NA SUA CASA VOCÊ NÃO ESTÁ ENCONTRANDO SUA CANETA, AQUELA QUE VOCÊ MAIS GOSTA. RESPONDA NO SEU CADERNO QUAIS SUAS ALTERNATIVAS PARA A RESOLUÇÃO DO PROBLEMA.**

# ATIVIDADE

## ATIVIDADE 2

TROQUE UMA IDEIA COM SEUS FAMILIARES EXPLICANDO COMO FUNCIONA O RPA, DEPOIS REGISTRE AS EXPLICAÇÕES EM SEU CADERNO.

# CULTIVO NO LAR

## ATIVIDADE 3

CONVERSE COM SEUS FAMILIARES E PERGUNTE A ELES EM QUE SITUAÇÃO ELES ACHAM QUE O **RPA** PODERÁ AJUDÁ-LOS. REGISTRE EM SEU CADERNO.



**AS ATIVIDADES  
CHEGARAM AO  
FIM.**

**ATÉ A PRÓXIMA  
AULA!**

**FICA  
EM  
CASA.**