

EDUCAÇÃO EMOCIONAL



Ensino Fundamental: 3º ao 5º ano

IDENTIFICANDO NOSSAS EMOÇÕES

ALGUMAS 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.

Aprendizado sobre como adotar uma atitude positiva diante dos possíveis problemas, a partir de acontecimentos externos, as emoções são ativadas e produzem mudanças em nosso corpo, geram energia que nos preparam para diversas ações, por isso é muito importante sabermos identificar as próprias emoções, muitas vezes agimos sem saber o que realmente sentimos, queremos e do que precisamos. Quando paramos para refletir e tentamos perceber o que estamos sentindo, o que nos deixou assim, fica mais fácil enfrentar problemas. Quem conhece a si próprio tem mais facilidade em compreender, ter tolerância e a conviver com os outros.

Você, aqui, irá encontrar exercícios simples, que podem ser realizados em casa de maneira prática e rápida.

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

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

Este é um momento valioso, para fortalecer os vínculos familiares.

EMOÇÕES x EVOLUÇÃO

Jovens, adultos, idosos ou crianças, agindo juntos ou individualmente, são fortes o bastante para ajudar na mudança do mundo.

As emoções são como uma energia que nos deixa prontos para agir em qualquer situação. Elas podem ser nossas aliadas, salvando nossas vidas de um perigo, mas também podem nos deixar em “maus lençóis”, causando-nos problemas e danos.

**EU POSSO AMAR
FAZER AMIZADES
E SER FELIZ!**



VAMOS COMPARTILHAR!

ATIVIDADE 1 - RESPONDA AS ATIVIDADES INDICADAS NOS BALÕES ABAIXO:



a) Converse com alguém da sua família e conte sobre uma vez em que a emoção o ajudou e de uma situação em que a emoção o atrapalhou.

b) Pergunte para uma pessoa da sua família e escreva no seu caderno, se quando era criança, lembra-se de ter passado por uma situação em que a emoção o ajudou e outra em que a emoção atrapalhou.



Agora veja o vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=MmldhyncdT4>

ATIVADOR DE EMOÇÕES!

O ativador é algo que provoca uma emoção e as reações necessárias para a pessoa lidar com o que está acontecendo no momento.

Analizamos outra situação. Imagine que você se lembra de uma injustiça, por exemplo, perceber que houve algo injusto pode nos ativar diversas emoções, como a raiva.



Agora veja o vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=YJMFJMv74JQ>

PESQUISAR É PRECISO

Atividade 2 - Como você já sabe, o ativador é algo que provoca uma emoção e as reações necessárias para a pessoa lidar com o que está acontecendo no momento.

Que tal saber mais sobre ativadores?

Faça uma pesquisa com 5 pessoas da sua família e responda no seu caderno às questões abaixo:

1-Imagine que está andando numa mata e, de repente, você vê uma cobra venenosa sente medo. () Sim ou () Não

2-Quando você entra no seu quarto e se depara com uma barata, você sente medo? () Sim ou () Não

3-Você comprou um saco de pão e depois de ter pago descobre que o vendedor o enganou, pois queria que você pagasse mais. Isso faz você sentir raiva. () Sim ou () Não

4-Se o time de futebol ganhar o campeonato você sente alegria? () Sim ou () Não

5-Reencontrar uma pessoa muito querida, após algum tempo sem vê-la, faz você sentir alegria? () Sim ou () Não.

Expressando as Emoções!

Atividade 3 - Nos espaços abaixo de cada imagem, responda no seu caderno o nome da emoção que elas apresentam:

Xii, não vamos mais poder passear no parque.



Ai, ai, lá vem o temporal, vou me esconder!



Que delícia, estamos precisando de água!



ATIVADOR DE EMOÇÕES SÃO DIFERENTES

Todas as pessoas sentem as emoções. E, já sabemos, elas são importantes para a nossa sobrevivência. Porém, o que ativa uma emoção em você pode não ativar nada em outra, porque o ativador é diferente de uma pessoa para outra.

Para um fato ser ativador, depende de várias coisas. Alguns ativadores nascem com a gente e outros são adquiridos de acordo com a história de cada um, experiências vividas, gostos, grupos a que pertence, entre outras coisas.

Os ativadores são tão subjetivos, não é mesmo? Isso quer dizer que, de pessoa para pessoa, eles podem estimular emoções diferentes.

Agora veja o vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=fVfE2aEM6f0>

AUTOCONHECIMENTO

Atividade 4



a) Após a leitura dos textos anteriores, pense em quais são suas emoções ultimamente e tente perceber quais foram seus ativadores. Escreva cada um deles em seu caderno.

b) Todas as pessoas sentem as mesmas coisas diante de uma determinada situação?

ATÉ A PRÓXIMA AULA!

