



# EDUCAÇÃO EMOCIONAL



Ensino Fundamental: 3º ao 5º ano

**PERCEBENDO AS EMOÇÕES**

# ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

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

Conhecimento sobre como percebemos nossas emoções, pois tudo é mental, a realidade que está fora decorre da realidade que está dentro. Os preconceitos, a dor e o sofrimento nascem na nossa mente. Assim a ação precisa ser lá, na nossa mente, onde se estruturam nossos pensamentos e emoções.

# ALGUMAS RECOMENDAÇÕES:

Aqui, você, irá encontrar exercícios simples, que podem ser realizados em casa com ajuda dos seus familiares.

Estabeleça uma rotina com a família para possibilitar o desenvolvimento das atividades, tão grande é o espaço de crescimento e desafios futuros.

Família, dialogue abertamente de modo claro e objetivo com a criança, sobre a situação pela qual estamos vivendo, de acordo com a capacidade de compreensão da criança.

Este é um momento oportuno, para fortalecer o espaço de crescimento e interesse na construção da paz.

**AS EMOÇÕES FAZEM PARTE DA  
NOSSA VIDA E SÃO IMPORTANTES  
PARA A NOSSA SOBREVIVÊNCIA.**

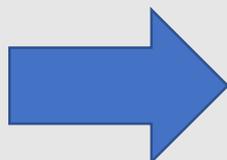


Já reparou que o medo nos faz ficar alerta?

Quando sentimos medo, começamos a observar o ambiente em que estamos, à procura de sinais de perigo ou de segurança.

Esse sentimento faz com que prestemos mais atenção em tudo, é por isso que ficamos mais preparados para melhor cuidar de nós e evitar que algo de ruim aconteça.

E o mesmo medo nos faz lutar ou até fugir de alguma situação de perigo.



Assistam ao vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=r9hY2BSKU2Y>



## OBSERVE OUTRA SITUAÇÃO

Ao gostar de um animal de estimação, você tem vontade de fazer coisas para ele e de cuidar dele. Para isso tudo é a emoção do **amor** que lhe dá energia.

Mesmo quando você fica com raiva, já reparou como fica com força? E essa força pode ser tanto para destruir, como para transformar coisas difíceis em boas, ou seja, aquilo que parece difícil e desconfortável pode vir a ser útil e provocar um movimento e uma mudança necessária para voltar a ficar bom.



Assistam ao vídeo:

[https://www.youtube.com/watch?v= BvV3o0NClk](https://www.youtube.com/watch?v=BvV3o0NClk)

# OUTRAS EMOÇÕES

## TRISTEZA

A tristeza também é importante.

A pessoa que está triste quer ficar quietinha para refletir e se refazer. Ter um momento de reflexão consigo é muito importante para se recuperar de acontecimentos ruins.



## DECEPÇÃO

A decepção é o que sentimos quando não acontece algo que queríamos ou quando uma vontade ou necessidade não é satisfeita. Quando você está decepcionado, você pode:

- ser grosseiro ou ficar nervoso;
- ficar parado num canto lamentando;
- parar, pensar e buscar uma alternativa para deixar de se sentir assim.

# É BOM SABER!

AS EMOÇÕES FAZEM PARTE DA NOSSA VIDA E SÃO IMPORTANTES PARA NOSSA SOBREVIVÊNCIA.

Veja a atitude de Gleice Kelly quando fica com raiva depois de bater o dedo no pé da sua pequena escadinha, empurrou-a para o outro lado e evitou que isso acontecesse novamente com ela ou com outra pessoa.



# AGORA É HORA DE PRATICAR!!!

## ATIVIDADE 1-

Pense e preencha no seu caderno os espaços com experiências que você viveu.

a) Também fiquei decepcionado(a) uma vez.

Foi quando:



b) O que fiz com relação a isso, foi o seguinte:



## ATIVIDADE 2-

Já estudamos que as emoções fazem parte da nossa vida e são importantes para nossa sobrevivência. Agora converse com seus familiares e escreva no seu caderno o que você faria com a tristeza.



Vamos Refletir!!!

### ATIVIDADE 3-

Escreva no seu caderno um pequeno texto, sobre a pergunta a seguir:

Você está muito feliz porque um amigo(a) seu lhe ensinou uma nova brincadeira que tanto queria aprender. O que você poderia falar para esse amigo, demonstrando o que está sentindo?

“...de tanto ler livros,  
aprendi ler o mundo.”  
(F.P. de Almeida)



Você já sabe!  
Fica em casa.