



**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL**



**RESILIÊNCIA**

**Ensino Fundamental**

**(3º ao 5º ano)**





# Resiliência

Disponível em: <https://profissaomestre.com.br/resiliencia>

# Como podemos definir o termo **resiliência**?

Resiliência é a capacidade de se adaptar em situações difíceis ou de fontes significativas de estresse. Na prática, quer dizer que diante de uma adversidade, a pessoa utiliza sua força interior para se recuperar. ... Ou seja, pessoas resilientes não são livres de problemas, elas apenas os superam sem desmoronar.

A resiliência é um mecanismo de proteção que dá a força necessária para a recuperação física e emocional após um evento adverso.

## Quais as características de uma pessoa resiliente?

Pessoas resilientes são fáceis de reconhecer porque elas sabem utilizar seus pontos fortes para enfrentar os mais variados problemas. Elas não apenas se recuperam, mas também progridem.

Algumas características: otimismo; paciência; autoestima saudável; adaptabilidade; calma; inteligência emocional e empatia.



Fontes: <https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima/aceso>

<https://tribunademinas.com.br/colunas/aartedevestir/10-04-2020/vista-a-sua-autoestima.html/aceso>

## SEJA CAPAZ DE SE AUTORREGULAR

Assim, você consegue manter o foco em momentos de estresse para agir da melhor forma. Isso é possível com exercícios de respiração, meditação, imagens guiadas e o que mais funcionar para você



Disponível em: <https://vidasimples.co/colunistas/resiliencia-isto-e-bom-ou-ruim>

Fonte: <https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima>



Disponível em: <https://vidasimples.co/colunistas/resiliencia-isto-e-bom-ou-ruim>

## PRATIQUE O OTIMISMO

Pessoas otimistas não perdem a esperança e tendem a se sentirem no controle dos seus resultados. Concentre-se no que é possível fazer naquele momento e identifique as formas positivas de agir.

Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima>

Autoestima e autoconfiança são pilares para a ação. Você se reconhece como capaz e se motiva para enfrentar os problemas sem se abater.

Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima>



Disponível em: <https://emportuguescorreto.pt/auto-estima-autoestima-ou-auto-estima-75170>



VAMOS RECORDAR SOBRE A RESILIÊNCIA? ENTÃO ASSISTAM AO PEQUENO VÍDEO “RESILIÊNCIA HUMANA” DISPONÍVEL EM:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3YoKWuS4XCw>



# HORA DA ATIVIDADE !!

- **ESCREVA EM SEU CADERNO O QUÊ VOCÊ ENTENDEU SOBRE RESILIÊNCIA:**

Atividade 1



# VAMOS COMPARTILHAR!

## Atividade 2

REGISTRE NO SEU CADERNO, AÇÕES DEMOSTRADAS POR UMA PESSOA RESILIENTE:

CALMA

MEDO

INSEGURANÇA

OTIMISMO

PACIÊNCIA

### Atividade 3

## Registre no seu caderno as alternativas corretas

Dependendo da situação os sentimentos podem mudar.

Não posso fazer nada para que os outros se sintam melhores.

Não posso ser amigo de pessoas que gostam de coisas diferentes de mim.

Respeitar quem prefere coisas diferentes é praticar empatia.

# POR HOJE É SÓ!!!



# REFERÊNCIAS

- 1. COMO DESENVOLVER AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DE PESSOAS RESILIENTES?** - Disponível em: <https://xerpay.com.br/blog/caracteristicas-de-pessoas-resilientes/28> - Acesso em: 28 de setembro de 2021.
- 2. RESILIÊNCIA: O QUE É O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE SUPORTAR AS ADVERSIDADES** - Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima/> - Acesso em: 28 de setembro de 2021.
- 3. VISTA A SUA AUTOESTIMA** - Disponível em: <https://tribunademinas.com.br/colunas/aartedevestir/10-04-2020/vista-a-sua-autoestima.html/aceso> - Acesso em: 28 de setembro de 2021.
- 4. RESILIÊNCIA SOCIOEMOCIONAL** - Disponível em: <https://wordwall.net/pt-br/community/resiliencia-socioemocional-acesso> - Acesso em: 28 de setembro de 2021.
- 5. RESILIÊNCIA HUMANA** - Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3YoKWuS4XCw> - Acesso em: 28 de setembro de 2021.

# REFERÊNCIAS

**1. COMO DESENVOLVER AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DE PESSOAS RESILIENTES? Disponível em**

<https://zenklub.com.br/blog/trabalho/resiliencia-ajuda-volta-por-cima/aceso> em 28 de setembro de 2021.

<https://xerpay.com.br/blog/caracteristicas-de-pessoas-resilientes/28> de setembro de 2021.

<https://tribunademinas.com.br/colunas/aartedevestir/10-04-2020/vista-a-sua-autoestima.html/aceso> em 28 de setembro de 2021.

<https://vidasimples.co/colunistas/resiliencia-isto-e-bom-ou-ruim/aceso> em 28 de setembro de 2021

<https://empportuguescorreto.pt/auto-estima-autoestima-ou-auto-estima-75170/aceso> em 29 de setembro de 2021.

<https://pt.vecteezy.com/arte-vetorial/2574329-desenho-de-caderno-com-lapis/aceso> em 29 de setembro de 2021.

<https://wordwall.net/pt-br/community/resiliencia-socioemocional/aceso> em 29 de setembro de 2021.

<https://br.pinterest.com/pin/519251032041121575/aceso> em 29 de setembro de 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=3YoKWuS4XCw/aceso> em 29 de setembro de 2021.