



Manual para educadores

FASE 1

Ana e o detetive das emoções



TURMINHA DO BEM

Nossas emoções e a transformação social

PONTO DE PARTIDA

Tu és um ponto de partida,
de ti as pessoas alçam voo,
decolam.

Quando alcançam altura,
olham para baixo e ali estás,
um ponto... um simples ponto.

Um ponto de partida.
Talvez se esqueçam de ti,
talvez nunca regressem.

Entretanto, o que tu és,
jamais deixarás de ser
seu ponto de partida.

Há também os que regressam,
porque para eles,
além de ponto de parti da,
tu és uma parada de descanso.

Claudine Bernardes



INTRODUÇÃO

Seja bem-vindo ao Programa de Educação Emocional
“Ana e o Detetive das Emoções”

Como professor(a), você será também o facilitador desse processo com grande relevância para o desenvolvimento emocional dos seus alunos(as), o que repercutirá, positivamente, não somente no ambiente escolar, mas também no familiar e social.

Assim, querido(a) professor(a), você será o ponto de partida para algo distinto, uma experiência positiva e transformadora e espero que, como eu, você esteja animado (a) com isso. No momento em que me encontro preparando este material, sinto-me realmente feliz, porque sei que apesar de não poder ver os frutos deste trabalho, estou deixando nas suas mãos algo que, se for aplicado de forma amorosa, respeitosa e sistemática, ajudará muitas crianças e dará muitos frutos. Por que tenho tanta certeza disso? Nos últimos anos, tanto os meus livros como os materiais que desenvolvo, têm sido utilizados por profissionais da educação e da psicologia para ajudar as crianças e adolescentes e recebo diversos testemunhos de como esses materiais têm impactado positivamente na vida deles. Também gostaria de ressaltar que este programa foi construído com base em diversos anos de experiência na aplicação de projetos semelhantes, investigações científicas e meta-análises (realizada por Diekstra em 2008) que abordam e esclarecem como deve ser criado e aplicado um programa de educação emocional para que tenha resultados positivos tanto a curto como a longo prazo. Nas páginas seguintes, você encontrará a base teórica que norteará o seu trabalho, bem como, uma parte prática que lhe ajudará a aplicar o programa passo a passo.

Começemos?

A collage of school supplies on a yellow background. On the left, a blue backpack is open, showing a white spiral notebook and a set of colored pencils. Above the backpack, there are several colorful markers (purple, pink, red, yellow), a black binder clip, a silver sharpener, and several pushpins (blue, pink, red). A white pen lies horizontally across the bottom right. The text 'PRIMEIRA PARTE' is written in large, bold, purple letters, and two paragraphs of text are positioned below it.

PRIMEIRA PARTE

**Introdução sobre
o programa,
material e plano
de trabalho.**

**Nesta primeira parte, você
encontrará uma breve ex-
pliação dos objetivos do
programa, os agentes que
intervêm no mesmo, suas
fases e materiais.**

OBJETIVO GERAL

Promover a Educação Emocional de crianças do ensino infantil e fundamental por meio da promoção do desenvolvimento das capacidades de consciência emocional, gestão emocional, autonomia emocional e competência social

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Criar um espaço de acolhimento emocional dentro da escola onde os alunos se sintam livres para expressar suas emoções, aprendendo a identificá-las e adequá-las, a fim de que possam conviver, pacificamente com seus companheiros e professores.
- Utilizar a literatura e material de apoio para ajudar no desenvolvimento humano integral do aluno.
- Melhorar a relação da criança com o meio e consigo através das habilidades emocionais.
- Melhorar o desempenho escolar, uma vez que as emoções influenciam de forma positiva ou negativa na aprendizagem cognitiva.
- Melhorar as relações familiares, visto que, parte da atividade será aplicada no seio da família.

AGENTES QUE INTERVIRÃO NO PROGRAMA

1. Empresa fornecedora do programa: responsável pela entrega do material e suporte para a sua aplicação, inclusive facilitando a formação dos educadores que participarão do programa.
2. Formadora: profissional contratada pela empresa fornecedora para criar o material, bem como, oferecer o suporte pedagógico aos educadores que participarão do programa.
3. Oficina de abertura: aplicada pelo professor/facilitador. Recomenda-se que cada sala de aula tenha um professor/facilitador distinto para que possa acompanhar os alunos no decorrer do programa, dando-lhes o suporte que necessitem.
4. Oficinas semanais: será aplicada uma vez por semana pelo professor/facilitador e terá duração de no mínimo 1 hora. No presente material será desenvolvido o passo a passo de cada oficina.
5. Engajamento familiar: atividades destinadas para que os alunos realizem com a família a fim de que o programa seja ainda mais positivo.

6. Finalização do programa: atividade que será o marco de finalização do programa.

• MATERIAL QUE COMPÕE O PROGRAMA

1. KIT DO PROFESSOR/FACILITADOR:

a) Guia didático do programa: material em pdf.

Nesse guia, o professor encontrará toda a base teórica do programa, bem como, o passo a passo para as Oficinas e o material que necessitará.

b) Livro “Ana e o Detetive de Emoções”: o livro conta a história de Ana, uma menina que experimenta diversas emoções em suas experiências diárias. Trata-se de um conto interativo com questionamentos provocativos e pistas que os alunos deverão encontrar para identificar as emoções e soluções de gestão emocional.

c) Caderno de atividade “Ana e o Detetive de Emoções”: caderno de atividades do aluno que contribuem no processo de aprendizagem.

d) Jogo de Mesa Detetive de Emoções: tabuleiro de jogo dobrável, junto a 30 cartas (recortáveis). O jogo traz situações da vida diária para que o aluno possa (re)conhecer variadas emoções, como se manifestam e como administrá-las. O seu objetivo é reforçar a proposta do programa.

2. KIT DO ALUNO:

a) Livro “Ana e o Detetive de Emoções”;

b) Caderno de Atividades “Ana e o Detetive de Emoções”;

c) Jogo de Mesa Detetive de Emoções;

d) Lupa Mágica do Detetive (molde para a criança confeccionar) ;

e) Bloco de Notas do Detetive: caderneta para anotações e atividades que serão realizadas no programa;

f) Certificado de Detetive de Emoções (o professor guardará e entregará preenchido para o aluno na finalização do programa).

3. AULAS DE FORMAÇÃO:

Os professores receberão pelo menos 4 horas de formação para a aplicação do programa.

Aula de suporte para a aplicação do programa (dirigida aos professores e pessoal que estará diretamente relacionado à aplicação do programa)

4. APLICAÇÃO DO PROGRAMA:

O programa será aplicado pelo professor/facilitador à sua turma. Toda programação está dividida em oito Oficinas para as quais estão disponíveis as metodologias a serem aplicadas. O programa terá duração de oito semanas a serem distribuídas em um trimestre letivo.



SEGUNDA PARTE

A importância da
educação emocional
nas escolas

"Todo aprendizado tem
uma base emocional."

Platão

Antes de mais nada, consideramos importante compreender o que é a educação emocional.

De acordo com Rafael Bisquerra Alzina:

“É um processo educativo, contínuo e permanente, que visa promover o desenvolvimento das competências emocionais como elemento essencial do desenvolvimento integral da pessoa, a fim de habilitá-la para a vida. Tudo isso visa aumentar o bem-estar pessoal e social” (Bisquerra, 2012, p.90).

O mesmo autor afirma que os objetivos da educação emocional podem ser resumidos da seguinte forma:

- Adquirir uma melhor compreensão das emoções.
- Identificar emoções em outras pessoas.
- Desenvolver a capacidade de regular as próprias emoções.
- Prevenir efeitos nocivos de emoções negativas.
- Desenvolver a capacidade de gerar emoções positivas.
- Desenvolver a capacidade de automotivação.
- Adotar uma atitude positiva em relação à vida.

Também é importante ressaltar que os estudiosos Durlack e Weissberg, no ano de 2005, após analisar cerca de trezentos estudos sobre a aplicação de programas de educação emocional em centros educativos (escolas e universidades), concluíram que a educação socioemocional aumenta a aprendizagem acadêmica.

Por outra parte, Fernández-Berrocal e Ruiz Aranda, no ano de 2008, mostraram a relação entre Inteligência Emocional (IE), desempenho e bem-estar acadêmico, psicológico, relações interpessoais e o surgimento de comportamentos disruptivos. Eles concluem que o déficit de habilidades em Inteligência Emocional afeta alunos dentro e fora da sala de aula, especialmente em quatro áreas: desempenho acadêmico, equilíbrio e bem-estar emocional, em termos de estabelecer e manter a qualidade em relações interpessoais e no surgimento de comportamentos perturbadores. Assim, os estudantes universitários com

maior IE relatam um menor grau de sintomas físicos, depressão, ansiedade social e maior uso de estratégias ativas na resolução de problemas, além de apresentarem, também, maior número de relacionamentos positivos significativos e potencial resiliente.

É importante deixar claro que o que não interessa e não motiva, por consequência não gera emoções positivas. E se não gera emoções não se aprende, esta é uma das chaves para considerar a educação emocional como parte fundamental da educação.

As Emoções podem facilitar ou impedir o envolvimento acadêmico, a ética de trabalho e o sucesso escolar final, isso ocorre porque tanto os relacionamentos interpessoais quanto as emoções afetam como e o que aprendemos (García 2011; Durlak, Weisberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011).

Então, podemos concluir que a educação emocional é um processo educativo, contínuo e permanente, que pretende otimizar o desenvolvimento emocional como um complemento essencial do desenvolvimento cognitivo, constituindo ambos os elementos essenciais do desenvolvimento integral da personalidade. Os sentimentos e as emoções são meios pelos quais o ser humano se relaciona afetiva e emocionalmente com o seu entorno, por isso, é necessário aprender a expressá-los adequadamente, o que faremos durante o desenvolvimento do presente programa.

• INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

No início de 1990, Peter Salovey, psicólogo de Yale e o seu colega John Mayer, da Universidade de New Hampshire batizaram a inteligência interpessoal e intrapessoal com o nome de Inteligência Emocional.

No entanto, foi com o psicólogo Daniel Goleman que o assunto da Inteligência Emocional despertou mais atenção.

O termo Inteligência Emocional foi originado por Wayne Payne em 1985, mas foi Daniel Goleman em 1995 que o popularizou através do seu livro intitulado “Inteligência Emocional”.

A inteligência tem sido definida e estudada de diferentes formas. Segundo Silva (2001), em um sentido mais familiar, a inteligência define-se como as habilidades individuais para aprender e raciocinar. Diferentes indivíduos têm aptidões diferentes, capacidades e habilidades cognitivas distintas. Mas, por outro lado, em sentido lato, a inteligência pode ser definida como a habilidade ou capacidade para solucionar problemas. A Inteligência Emocional compreende qualidades como a compreensão das próprias emoções, a capacidade de nos posarmos no lugar dos outros e a capacidade de controlarmos as emoções de forma a melhorar a qualidade de vida (Mártin e Boeck, 1997). A sigla Q.E. é a abreviatura de Quociente Emocional e refere-se ao nível de Inteligência Emocional de uma pessoa. A Inteligência Emocional é formada pelas necessidades emocionais, os impulsos e valores verdadeiros de uma pessoa e, por isso, afirma-se que ela guia todo o nosso comportamento social.

Goleman (1995), definiu a inteligência emocional como a capacidade de autocontrole, de zelo, de persistência, bem como, a capacidade de automotivação, apesar das frustrações. Segundo Mártin e Boeck (1997), uma grande inteligência não é ferramenta suficiente para o êxito. Mas, através da Inteligência Emocional temos uma explicação científica para o fato de haver crianças sobredotadas que não alcançam o êxito na vida, contrariamente ao que acontece com alunos medíocres. Na realidade, existem outros valores que nascem do perfil emocional do indivíduo e que modelam



SEGUNDA PARTE

as pautas do triunfo pessoal e a autossatisfação, tais como, a compreensão dos seus sentimentos e emoções, o otimismo e a capacidade de se emocionar. Esses aspectos são de fato importantes em uma inteligência analítica e em um pensamento lógico.

Porém, como podemos levar toda essa teoria à prática? O que devemos considerar para ajudar no desenvolvimento emocional dos nossos alunos?

Com base na experiência prática neste campo e resumindo os modelos defendidos por diversos estudiosos (Salovey e Mayer - Goleman, Boyatzis e Mckee - Simmons e Simmons), apresentamos o Conteúdo da Educação Emocional que será tratado neste programa. Esclarecemos também, que este conteúdo será reforçado e ampliado no desenvolvimento do Programa Geral do qual este faz parte.

• CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NO CONTO ANA E O DETETIVE DAS EMOÇÕES

1 - CONSCIÊNCIA EMOCIONAL



A Consciência Emocional é a capacidade de reconhecer um sentimento no mesmo momento em que ele aparece, o que constitui a pedra angular da Inteligência Emocional, ou seja, sua base. A percepção de nossas próprias emoções envolve saber como prestar atenção ao nosso próprio estado interior, mas estamos muito desacostumados a fazê-lo. Vale ressaltar que essa prática deve ocorrer na infância, pois é nessa fase que criança possui conhecimento emocional inato das situações e conflitos.

Também é importante avaliar a intensidade das emoções, pois elas devem ser detectadas no momento em que aparecem, com pouca intensidade em princípio para poder controlá-las sem esperar que as mesmas transbordem. Além disso, é importante nomear corretamente cada emoção.

Ajudaremos nossos alunos no desenvolvimento dessa capacidade durante todo o programa, que tem como base narrativa o conto “Ana e o Detetive das Emoções”, livro em formato interativo e apropriado para esse fim.

Cada emoção experimentada pela personagem deverá ser identificada e nomeada de forma clara. Através do formato interativo, as crianças deverão exercer o papel de “Detetive das Emoções” e devem encontrar no conto as pistas para identificar a emoção vivenciada pela personagem.

Dentro do contexto do conto, por meio da leitura e escuta ativa, a criança poderá passar por um processo de aprendizado profundo, pois vivenciará de forma empática as emoções da personagem. Concordo totalmente com o que disse Italo Calvino a esse respeito:

“Penso que a leitura não é comparável com nenhum outro meio de aprendizagem e comunicação, já que a leitura tem seu próprio ritmo, governado pela vontade do leitor; A leitura abre espaços de interrogação, meditação e exame crítico, em suma, liberdade: a leitura é uma relação conosco e não apenas com o livro, com nosso mundo interior através do mundo que o livro nos abre”.

2. REGULAÇÃO EMOCIONAL

A Regulação Emocional é a capacidade que nos permite controlar a expressão de nossos sentimentos e emoções e adaptá-los ao momento e ao lugar. Por controle emocional não entendemos afogar ou suprimir as emoções; trata-se de regular, controlar ou, eventualmente, modificar estados anímicos e sentimentos - ou sua manifestação imediata - quando esses são inconvenientes em uma dada situação.

Um aspecto importante do autocontrole é a capacidade de moderar a reação emocional a uma situação, seja essa reação negativa ou positiva (por exemplo, não seria apropriado expressar alegria excessiva diante de colegas ou amigos, que estão vivendo situações problemáticas ou desagradáveis). Para poder regular as emoções é muito positivo estar ciente das mudanças corporais que ocorrem ao experimentar cada uma delas.

Desta forma, seremos conscientes quando surgirem os sinais de alarme que antecedem a uma possível “explosão” emocional. O uso de narrativa para esse fim é muito positivo. As histórias expõem ao leitor diversos conflitos e o ajudam a ver as consequências dos atos por meio de personagens. Assim, é possível compreender que toda ação tem uma consequência e, muitas vezes na vida, uma expressão descontrolada de emoções terá consequências muito negativas poderá prejudicar as pessoas que nos rodeiam.

Porém, entender que o córtex pré-frontal é importante para a autorregulação comportamental e que ele se desenvolve gradualmente pode explicar porque as crianças têm dificuldades na gestão emocional. Nesse momento, em que a criança não consegue autogerir as suas emoções, é necessário que o adulto lhe dê o suporte para isso, ajudando-a através da heterorregulação. Ou seja, o outro (o adulto) é quem proporciona suporte racional pelo acolhimento emocional e ajuda a restituir a calma da criança, a fim de que ela consiga regressar ao seu estado de equilíbrio.

Isso em si, constitui um exercício de gestão emocional por meio do exemplo, o qual pode ser praticado pelo educador na sala de aula e pelos pais em casa. Além disso, por intermédio das perguntas feitas dentro do conto, as crianças têm a possibilidade de expressar esses sentimentos e praticar o autocontrole a partir de uma distância segura e das experiências vividas pela personagem.

3. AUTONOMIA EMOCIONAL

A Autonomia Emocional é o conjunto de características e habilidades relacionadas à autogestão emocional cujo objetivo é evitar a dependência emocional. Aprender a ser autônomo é um dos objetivos do estágio de educação infantil, mas também é importante aprender a desenvolver essa autonomia no campo emocional.

Está provado que os contos favorecem a aquisição da linguagem, despertam a curiosidade para aprender coisas novas e libertam a imaginação da criança como também ajudam a desenvolver a confiança em suas próprias qualidades, expandindo seu próprio valor.

A autoestima equilibrada é um dos pilares da educação emocional e alimentá-la adequadamente é tarefa e responsabilidade dos adultos que cercam a criança no estágio infantil. Outro aspecto importante a desenvolver é a automotivação. As crianças automotivadas esperam ter êxito e não têm problema em estabelecer metas altas para si, pois enfrentam de forma mais adequada as eventuais perdas. Outro dos elementos básicos da autonomia emocional é o otimismo com que uma pessoa enfrenta a vida. Otimismo e pessimismo são formas de perceber e interpretar eventos, ou seja, a forma como é narrado aquilo que nos acontece. Em quase todas as histórias, os protagonistas devem passar por dificuldades e somente quando conseguem superá-las, encontram o que buscam ou resolvem as suas dificuldades.

No conto, a personagem passa por diversas situações, algumas bastante desagradáveis e, ao enfrentá-las, aprende importantes lições. É uma forma muito bonita de guiar as crianças no conhecimento de que, algumas vezes, elas estão acompanhadas de adultos que lhe servirão de suporte, porém; em outras, elas devem tomar pequenas decisões para poder seguir adiante. Ana, a protagonista, perceberá isso exatamente quando deve enfrentar o medo que a visita durante a noite. Ela sabe que seus avós estão no quarto ao lado, porém, antes de chamá-los, consegue encontrar sozinha a resposta emocional para a situação que está vivenciando. Aqui vemos um claro exemplo de autonomia emocional.

4. COMPETÊNCIA SOCIAL

A Competência Social é a capacidade de reconhecer emoções em outros e saber como manter relacionamentos interpessoais satisfatórios. Uma das habilidades básicas para entender o outro é ouvir e, assim, entender a sua comunicação não-verbal. Escutar é prestar atenção ao que se ouve.

As crianças abrem os seus ouvidos dispostas a transportar-se ao mundo do conto e, sem perceber, estão aprendendo a centrar sua atenção. Além disso, ao ler uma história para uma criança, ela se sente importante e querida. Isso irá ajudá-la a ter maior confiança no mundo ao seu redor.

Ter empatia significa entender o que outras pessoas sentem, saber como colocar-se em seu lugar, mesmo com pessoas que não consideramos agradáveis. Supõe estar

atento aos sutis sinais que indicam o que o outro sente ou necessita. Quando desenvolvemos empatia, as emoções dos outros ressoam dentro de nós. Graças aos contos, o leitor (ou ouvinte) tem a possibilidade de multiplicar ou expandir sua experiência através das vivências dos

personagens, possibilitando a oportunidade de explorar o comportamento humano de forma compreensível.

No conto, “Ana e o Detetive de Emoções”, fomentamos o exercício da empatia, uma vez que desde o princípio convidamos o ouvinte a “entrar na pele” da protagonista e dar voz aos seus sentimentos, inclusive ajudando a personagem a resolver os seus problemas. Outro elemento importante a respeito da competência social, é a assertividade, que é a capacidade humana de expor, de forma clara e respeito as emoções, anseios, opiniões, crenças, ideologias etc. No conto, Ana expressa as suas emoções e opiniões nas intervenções com outros personagens, mostrando aos leitores como fazê-lo de forma apropriada.

Em síntese, podemos compreender que a educação emocional é um processo constante, e que este programa, através do conto, das) ficinas, atividades de apoio e intervenção dos professores (durante as oficinas e fora delas) ajudará a criar as bases que fortalecerão e desenvolverão a inteligência emocional dos alunos.

■ O PROGRAMA EM CONSONÂNCIA COM A BNCC

É importante esclarecer e ressaltar que tudo o que foi dito até o momento assim como todas as propostas de atividades estão em consonância com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

De acordo com as orientações da BNCC, o ambiente escolar deve oferecer aos estudantes oportunidades de identificar, desenvolver e colocar em prática as competências e habilidades socioemocionais. Por outra parte, é importante ressaltar que a educação emocional não é uma área do conhecimento em si, porém, por suas características, deve permear todas as áreas. Para se ter uma formação eficiente, as competências socioemocionais precisam ser trabalhadas em conjunto com as cognitivas. Assim sendo, combinar o desenvolvimento das competências socioemocionais com as cognitivas constitui a verdadeira formação integral a qual almeja a BNCC.

Dito isso, explicamos que o presente programa, em todo o seu contexto, responde às “Competências Gerais da BNCC”, principalmente àquelas ligadas a atitudes e ao caráter, ou seja:

(...)

7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários”.

O objetivo deste programa, *latu sensu*, caracteriza-se por desenvolver as atividades acima indicadas, *strictu sensu*, ou seja, em cada Oficina e atividades propostas pelo programa, serão indicados os objetivos mais específicos que responderão aos “Objetivos de Aprendizagem e Conhecimento da BNCC. Estes objetivos estão divididos por áreas de conhecimento e são identificados por um código alfanumérico, com uma descrição que lhe explica, por exemplo, (EI03EO01): Demonstrar empatia pelos outros, percebendo que as pessoas têm diferentes sentimentos, necessidades e maneiras de pensar e agir. Aqueles que iniciam em “EI” correspondem a objetivos do Ensino Infantil e os que iniciam

em “EF” correspondem a objetivos do Ensino Fundamental. Desta forma, cada oficina e atividade proposta indicarão os Objetivos e Aprendizagem e Conhecimento da BNCC que buscam alcançar tanto os alunos do Ensino Infantil como os alunos do Ensino Fundamental.

Finalmente, gostaríamos de explicar que desenvolvemos esse programa de forma que as competências socioemocionais sejam trabalhadas com alternativas criativas, utilizando recursos mediadores como jogos, vivências, artes, metáforas, contos etc. Ademais, sabemos que a dimensão socioemocional está intimamente ligada às experiências do indivíduo em um ambiente coletivo (casa, escola, grupo de amigos e família, por exemplo), por isso, muitas atividades irão além do contexto escolar, podendo ser realizadas em casa, nos momentos de lazer com amigos, entre familiares, a fim de promover uma interação que melhore o convívio dentro e fora da escola.



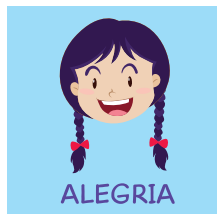
PARTE PRÁTICA

VIVÊNCIA 1

SOMOS TODOS DIFERENTES

“Todo Aprendizado tem uma base emocional.”

Platão



OBJETIVOS

Aproximar os alunos dos conceitos que serão abordados durante todo o programa, assentar as bases do trabalho e conhecer o material que será utilizado. Essa primeira vivência também será muito especial, porque tem como objetivo “criar um ambiente estanque” para que ofereça segurança e acolhimento aos participantes.

OBJETIVOS BNCC (BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR)

• Ensino Infantil:

(EI03EO04) Comunicar suas ideias e sentimentos a pessoas e grupos diversos.

(EI03EF03) Escolher e folhear livros, procurando orientar-se por temas e ilustrações e tentando identificar palavras conhecidas.

• Ensino Fundamental:

(EF15LP18) Relacionar texto com ilustrações e outros recursos gráficos.

(EF01GE04) Discutir e elaborar, coletivamente, regras de convívio em diferentes espaços (sala de aula, escola etc.).

(EF02LP28) Reconhecer o conflito gerador de uma narrativa ficcional e sua resolução, além de palavras, expressões e frases que caracterizam personagens e ambientes.

(EF35LP03) Identificar a ideia central do texto, demonstrando compreensão global.

MATERIAL NECESSÁRIO:

Kit do aluno e Kit do professor; cartolina para a criação do Contrato de Convivência; aparelho de som; música.

PASSO A PASSO DA VIVÊNCIA

AMIZADE É UM PRESENTE

1. DINÂMICA DE QUEBRA-GELO: PROVOCANDO A CONCENTRAÇÃO.

Para que os alunos estejam concentrados na atividade, antes de começar a parte pedagógica da vivência, recomenda-se colocar uma música alegre e instruir os participantes a dançarem e movimentarem-se livremente pela sala de aula. Deve-se indicar que essa atividade ocorrerá enquanto durar a canção, momento em que cada aluno deverá regressar ao seu lugar, tranquilamente, e de forma respeitosa. Essa atividade tem como objetivo que alunos estejam mais relaxados e, assim, também possam estar mais concentrados durante a parte pedagógica, visto que a descarga de energia gerada e movimentos da atividade inicial, supriram a sua necessidade de movimentação.

2. ESTABELECE O AMBIENTE ESTANQUE: CONTRATO DE CONVIVÊNCIA

No que concerne a este programa, um “ambiente estanque” é um espaço seguro onde os participantes podem expressar as suas ideias, emoções, necessidades e histórias pessoais de forma segura. O professor/facilitador será o responsável de manter o equilíbrio do “ambiente estanque”, lembrando as regras de convívio, acolhendo as necessidades dos participantes e mantendo a ordem no ambiente (conforme explicado nas aulas de formação do programa).

Para estabelecer o “ambiente estanque” é importante criar um Contrato de Convivência, onde tanto o facilitador como os alunos tenham direitos e obrigações. Para isso, o professor deve utilizar o quadro negro ou uma cartolina onde escreverá as normas de convivências que serão estabelecidas tanto por alunos como facilitador, conforme explicado na Aula de formação. da e movimentos da atividade inicial, supriram a sua necessidade de movimentação.

Exemplo de Contrato:

- Todos terão as mesmas oportunidades de expressar as suas emoções e opiniões.
- Ninguém será obrigado a responder uma pergunta ou expressar uma opinião.
- Quando alguém falar, os demais deverão escutar de forma respeitosa.
- O professor é o responsável por manter a ordem durante a atividade e, portanto, diante de alguma divergência terá a decisão final.
- Não serão permitidas expressões ofensivas entre os alunos ou em relação a pessoas que estejam fora.
- Caso algum aluno conte algo que lhe ocorreu (dentro ou fora do colégio), os demais não devem difundir a terceiros a sua história.

Essas regras devem ser escritas de forma clara e concisa na cartolina e todos os participantes devem assinar a mesma para que vejam que se trata de algo importante.

3. MONTAR A LUPA

Seguindo as instruções do professor, cada aluno deve pegar o seu caderno de atividades, buscar o modelo da lupa que está no seu interior e montar-la, pois será utilizada durante a leitura/contação de conto.

Materiais necessários: tesouras, cola, papel celofane vermelho.

4. INTRODUÇÃO À CONTAÇÃO

O facilitador deve mostrar o livro aos alunos, ler o título “Ana e o Detetive das Emoções” com a seguinte fala sugerida: “Hoje eu vou ler para vocês o conto “Ana e o Detetive das Emoções”, mas antes eu gostaria de fazer algumas perguntas, vamos lá?”. E depois fazer algumas perguntas abertas como: “Vocês sabem o que é uma emoção? Vocês acham que existe alguma diferença entre emoção e sentimento? Quem pode me dizer alguma emoção que sentiu hoje? Foi agradável ou desagradável senti-la?”.

Importante: O facilitador não deve julgar as respostas do aluno, trata-se apenas de observar o que eles pensam e conhecem sobre a temática.

5. CONTAÇÃO DA HISTÓRIA

Agora o facilitador fará a contação de “Ana e o Detetive das Emoções”, os alunos acompanharão a contação, cada um com o seu livro e também com a Lupa. O facilitador também fará as perguntas que constam no conto e os alunos responderão utilizando a lupa.

Depois da contação, o facilitador fará perguntas de compreensão e acolhimento do texto, como por exemplo: O que vocês acharam da história? Quem lembra como se chama o conto? Quem pode me dizer uma emoção que apareceu na história?

6. ATIVIDADE DIDÁTICA: JOGO DE MESA DETETIVE DAS EMOÇÕES

Neste momento, os participantes terão a sua primeira aproximação ao jogo de mesa, por isso é possível que esse seja um momento um pouco tumultuado e produza a expressão de emoções fortes como frustração, raiva, tristeza. É importante que o facilitador esteja preparado para acompanhar, acolher e ajudar a redirecionar essas emoções.

Sugestão:

- Mostrar o material que compõe o jogo.
- Explicar as instruções do jogo.
- Montar o dado: cada aluno montará o seu dado que está no caderno de atividades do aluno, para isso necessitará de cola e tesoura.
- Dividir os alunos em grupo de 3 ou 4 participantes (se possível de 3 para que todos possam experimentar o jogo com mais liberdade).
- Entregar o material para cada grupo e indicar que já podem iniciar o jogo, de acordo com as instruções.

Importante: O facilitador deve estar atento às necessidades dos alunos, manter a ordem, responder as dúvidas e ajudar os alunos que expressem emoções intensas ou desagradáveis. Neste momento, a participação do professor ou pessoa de apoio é importante. Esta parte pode dar-se por finalizada depois que cada grupo tenha experimentado o jogo ao menos uma vez (explicar que eles terão outras oportunidades para jogar). No Caderno de Atividades do Aluno há um modelo de dado para recortar e montar em caso de necessidade de uso.

7. FINALIZAÇÃO

Reorganize a sala como antes (em “U”) e quando todos estiverem nos seus lugares, será realizada a Avaliação da Oficina. O facilitador deve fazer algumas perguntas, por exemplo: “Como se sentiram durante a atividade? Aprenderam algo novo? Que parte gostaram mais? Aprenderam algo durante o jogo de mesa?”.

8. 7. PROPOSTA DE PARTICIPAÇÃO FAMILIAR

Cada aluno levará o Kit para casa a fim de que durante a semana, até o próximo encontro, a família tenha momentos para ler o conto conjuntamente e jogar o Jogo de Mesa. Recomenda-se enviar um aviso por escrito para a família, explicando o propósito da atividade e como desenvolvê-la.

VIVÊNCIA 2

SOMOS DETETIVES DAS EMOÇÕES



“Não devemos enxergar apenas com os olhos da face, que só captam a luz exterior, as ondas eletromagnéticas. Precisamos também enxergar com os olhos do coração que captam os pensamentos e as emoções das pessoas.”

Augusto Cury

OBJETIVOS

Nesta vivência os participantes começarão a ser treinados como “detetives das emoções”.

Para tanto deverão exercitar a observação empática, através do uso de todos os sentidos e também da memória e aprenderão a estar atentos tanto às próprias emoções como às emoções de outras pessoas. Todas as atividades são muito sensoriais para que a aprendizagem seja mais consistente.

OBJETIVOS BNCC (BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR)

• Ensino Infantil:

(EI03EO01) Demonstrar empatia pelos outros, percebendo que as pessoas têm diferentes sentimentos, necessidades e maneiras de pensar e agir.

(EI03CG01) Criar com o corpo formas diversificadas de expressão de sentimentos, sensações e emoções, tanto nas situações do cotidiano quanto em brincadeiras, dança, teatro, música.

(EI03TS02) Expressar-se livremente por meio de desenho, pintura, colagem, dobradura e escultura, criando produções bidimensionais e tridimensionais.

• Ensino Fundamental:

(EF02LP26) Ler e compreender, com certa autonomia, textos literários, de gêneros variados, desenvolvendo o gosto pela leitura.

(EF35LP01) Ler e compreender, silenciosamente e, em seguida, em voz alta, com autonomia e fluência, textos curtos com nível de textualidade adequado.

(EF69LP15) Apresentar argumentos e contra-argumentos coerentes, respeitando os turnos de fala, na participação em discussões sobre temas controversos e/ou polêmicos.

(EF15AR05) Experimentar a criação em artes visuais de modo individual, coletivo e colaborativo, explorando diferentes espaços da escola e da comunidade.

(EF15AR06) Dialogar sobre a sua criação e a dos colegas para alcançar sentidos plurais.

(EF15AR11) Criar e improvisar movimentos dançados de modo individual, coletivo e colaborativo, considerando os aspectos estruturais, dinâmicos e expressivos dos elementos constitutivos do movimento, com base nos códigos de dança.

MATERIAL NECESSÁRIO:

Aluno: Kit do Aluno (livro e lupa).

Facilitador: dois copos transparentes; água; açúcar; sal; uma colher; cópia do Diploma Detetive das Emoções.

PASSO A PASSO DA VIVÊNCIA SOMOS DETETIVES DAS EMOÇÕES

1. DINÂMICA DE QUEBRA- GELO

Dinâmica que visa acolher a necessidade de movimento dos alunos e também trabalhar a expressividade corporal das emoções.

Trata-se de uma versão adaptada da clássica brincadeira de “estátua” a qual as crianças gostam muito. Explique: “Vamos brincar de Estátua das Emoções, é parecida a brincadeira de estátuas que vocês já conhecem, porém quando eu parar a música, anunciarei uma emoção, e vocês devem virar estátua expressando esta emoção. Depois, eu caminharei entre vocês para provocar que se movimentem. Aquele que se movimentar será transformado em meu ajudante, fazendo com que as estátuas restantes se movimentem”.

2. PONTE

Momento de relembrar o que foi visto na Oficina anterior. Perguntar se os participantes puderam jogar o jogo do Detetive das Emoções em casa; relembrar as regras do Contrato de Convivência para afiançar o ambiente estanque.

3. INTRODUÇÃO À LEITURA

Leve para a atividade dois copos transparentes, um deles contendo açúcar e outro sal (elementos de cor e textura semelhantes).

Fala do facilitador: (mostrando diploma) “Quem gostaria de receber um Dipoloma de Detetive das Emoções? Para conseguir o diploma vocês terão que passar por diversos desafios e um treinamento que começa hoje. Vamos lá?”.

Primeiramente, mostre os dois copos aos participantes e pergunte se saberiam dizer qual deles é o açúcar e qual é o sal, simplesmente olhando, sem tocar ou experimentar. Pegue apenas um copo na mão e diga: “Quem acredita que o copo que tenho na minha mão contém água com sal, faça uma fila à minha direita, e quem acha que é água com açúcar fique à esquerda”. Nesse momento o grupo estará dividido. Então, com a ajuda de uma colher, deposite na palma da mão de cada participante uma porção do produto, de modo que possam experimentar e saber quem acertou e quem errou. Esta atividade sugere que devemos utilizar outros recursos, além do sentido da visão para descobrir o que passa ao nosso redor. Perguntar aos participantes o que essa atividade sugere. Conversar sobre a importância da observação, escuta e experimentação e de fazer perguntas para alcançar novas descobertas.

4. LEITURA COMPARTILHADA

Material individual: Livro “Ana e o Detetive das Emoções”, lupa do Detetive.

Dividir o grupo em duplas e propor que leiam juntos. Depois, pedir que cada dupla diga uma emoção que encontrou e em que parte do conto estava.

5. JOGO DE MESA DETETIVE DAS EMOÇÕES

7. PROPOSTA DE PARTICIPAÇÃO FAMILIAR

Pedir para cada aluno trazer os seguintes materiais reciclados (colocar data limite para o dia da próxima Oficina):

- 5 rolos de papel higiênico (mínimo);
- 5 caixas variadas de tamanho pequeno, por exemplo: caixas de médios, de bolachas etc;
- 5 garrafinhas pequenas de água (com tampa);
- 5 retângulos de papelão (do tamanho de uma sulfite A4). Podem ser recortados de caixas de papelão, de envelopes de papelão de encomendas, caixas de sapatos etc.
- 5 pedras de tamanho médio (aproximadamente 12 centímetros).

Enviar mensagem para as famílias, pedindo para que consigam esses materiais a fim de que a criança os leve à escola dentro de uma bolsa. Explicar que esses materiais serão utilizados na próxima Oficina e que cada um representará uma emoção: tristeza, alegria, raiva, calma e medo.



8. PROPOSTA DE ATIVIDADE FAMILIAR

Depois de juntar todos os materiais, o adulto deve pedir para a criança pensar nas emoções que está aprendendo: tristeza, alegria, raiva, medo e calma. Depois, deve relacionar cada emoção com um material distinto. Exemplo: rolo de papel higiênico, alegria; caixas, tristeza etc. Pedir que a família ajude a criança a escrever isso no seu caderno de atividades.

VIVÊNCIA 3

UM JARDIM DE EMOÇÕES

“Um jardim está formado por diferentes tipos de plantas. Algumas são belíssimas e coloridas, outras são simples e opacas. Porém, se nos distanciarmos e observamos o jardim de forma conjunta, veremos que a sua verdadeira beleza está na harmonia produzida pela variedade de flores e plantas. O mesmo se aplica aos sentimentos e emoções, não há beleza no jardim da vida sem a variedade”.

Claudine Bernardes



OBJETIVOS

Nesta vivência os participantes compreenderão que não existem emoções boas e emoções ruins, pois todas são adaptativas e importantes para o desenvolvimento humano. Porém, é necessário criar um equilíbrio entre elas, descobrir formas de adaptá-las e expressá-las adequadamente. Nesta Oficina, os participantes terão o seu primeiro encontro com o conceito de entrar em calma. Para isso, trabalharemos com um jogo simbólico de construção com materiais reciclados.

OBJETIVOS DA BNCC (BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR)

- Ensino Infantil:

(EI03EO03) Ampliar as relações interpessoais, desenvolvendo atitudes de participação e cooperação.

(EI03CG05) Coordenar suas habilidades manuais no atendimento adequado a seus interesses e necessidades em situações diversas.

(EI03ET05) Classificar objetos e figuras de acordo com suas semelhanças e diferenças.

- Ensino Fundamental:

(EF15AR05) Experimentar a criação em artes visuais de modo individual, coletivo e colaborativo, explorando diferentes espaços da escola e da comunidade.

(EF15AR06) Dialogar sobre a sua criação e a dos colegas para alcançar sentidos plurais.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Material reciclado trazido pelos alunos (pedidos na semana anterior): 5 garrafinhas de água; 5 rolos de papel higiênico; 5 pedras (12 cm); 5 caixas pequenas (remédios, biscoitos etc); 5 retângulos de papelão (tamanho A4). Para manter a ordem, seria interessante que cada aluno tivesse uma bolsa que contenha esses materiais.
- Material para compartilhar: tesouras, colas (em bastão ou líquida), fita adesiva, pin-céis.
- Material para colorir (cores: vermelho, azul, branco, negro, amarelo): folhas sulfite tamanho A4 (é possível reciclar as folhas de atividades anteriores, ainda que tenham pequenos rabiscos, o importante é que mantenha a cor predominante); guache; giz de cera.



PASSO A PASSO DA VIVÊNCIA SOMOS DETETIVES DAS EMOÇÕES

1. DINÂMICA DE QUEBRA-GELO

Escolha uma música muito alegre e antes de colocá-la diga: “Vamos começar nossa atividade de hoje nos movendo muito. Colocarei uma música alegre para vocês dançarem. Movimentem-se, livremente, enquanto a música estiver tocando, porém, quando eu parar a música, vocês devem parar e respirar, profundamente, 10 vezes com os olhos fechados. Repetiremos isso algumas vezes”.

Faça isso ao menos quatro vezes. O objetivo dessa atividade é acolher a necessidade de movimento e ao mesmo tempo conectar os alunos com o ato de entrar em calma.

2. PONTE

Momento de relembrar o que foi visto na vivência anterior. Perguntar aos participantes

se eles lembram das emoções que aprenderam na atividade anterior e se durante a semana experimentaram algumas delas e como foi.

3. CRIAÇÃO DOS MATERIAIS

Habilidades desenvolvidas: concentração; habilidades motoras; enfrentar a frustração e ordem de trabalho.

Criação dos materiais que serão utilizados na atividade didática. Aqui os alunos criarão materiais que representarão as emoções: tristeza, raiva, alegria, medo, calma.

PASSO A PASSO

1. Cada aluno deverá ter diante de si os materiais que trouxeram de casa (o professor deve ter diante de si um ítem de cada material).
2. Dizer: “Estamos aprendendo sobre as emoções, hoje vamos trabalhar a tristeza, alegria, raiva, medo e calma. Agora, vamos relacionar cada emoção com um material que temos. Devemos entrar em acordo e escolher a mesma emoção para cada material. Somente uma delas não será escolhida por vocês, que será a calma. A calma será representada pelo retângulo. Agora vamos escolher os outros”.
3. Relacionar cada emoção restante com um material e depois com uma cor. No exemplo que se vê na imagem abaixo, representamos da seguinte forma:
 - Alegria: caixas - cor amarela.
 - Tristeza: rolos de papel higiênico - cor azul.
 - Raiva: garrafinhas de água - cor vermelha.
 - Medo: pedras - cor preta.
 - Calma: retângulo de papelão - cor branca.



4. Depois de decidir a cor o elemento representará cada emoção, o facilitador deve disponibilizar o restante dos materiais (guaches, tesouras, colas, giz de cera etc) para que coloquem as cores escolhidas nos elementos.

5. JOGO SIMBÓLICO: TORRE DE EMOÇÕES

Nesse jogo os alunos construirão torres com as emoções criadas na parte anterior. O objetivo é que eles aprendam que depois de experimentar uma emoção é necessário voltar ao equilíbrio, ou seja, entrar em calma.

Para que a atividade seja mais divertida, também pode-se desenvolver o trabalho em equipe. Sugere-se dividir os alunos em grupos de três os quais devem juntar todos os elementos (caixas, garrafas, pedras, retângulos e rolos) que possuem para jogar entre si.

PROPOSTAS DO JOGO:

Vamos propor diversas formas de criar uma torre muito alta:

1. Primeira proposta: fazer torres utilizando apenas uma emoção. O facilitador irá instruindo os grupos a criar a torre sem misturar as emoções e ver qual é o resultado.
2. Segunda proposta: fazer uma torre o mais alta possível, utilizando todas as emoções, menos calma.
3. Terceira proposta: o grupo deve fazer uma torre utilizando a “calma” como elemento de base (estabilizador) entre uma emoção e outra.



4. Deixe que as crianças se divirtam, experimentem e observem as suas criações. O facilitador deve passear entre os grupos e perguntar qual das três propostas criou a torre mais estável.



6. REFLEXÃO SOBRE A ATIVIDADE

Instruir os participantes a voltarem ao seus lugares para que possam fazer a finalização, deixando as torres construídas a fim de que sejam observadas. O facilitador deve guiar os participantes a compreenderem o que foi ensinado nesta vivência. Perguntar: “Qual das três propostas criou a torre mais estável? Colocar a calma para estabilizar a torre, entre uma emoção e outra, foi uma boa escolha? O que vocês acham que isso significa?”.

7. FINALIZAÇÃO

Reflexão do facilitador: “Com isso aprendemos que todas as emoções são importantes, porém entre uma emoção e outra devemos entrar em calma. Por exemplo, quando você sente raiva, muita energia circula pelo seu corpo e por isso pode ser difícil se controlar. Não é possível passar muito tempo com raiva, porque pode ser prejudicial para o corpo e para a mente. Entrar em calma ajuda a manter a saúde emocional e corporal, ajuda manter o equilíbrio como na torre que vocês criaram. Vocês sabem como entrar em calma?”. Permitir que os alunos compartilhem as suas ideias livremente.

8. PROPOSTA DE PARTICIPAÇÃO FAMILIAR

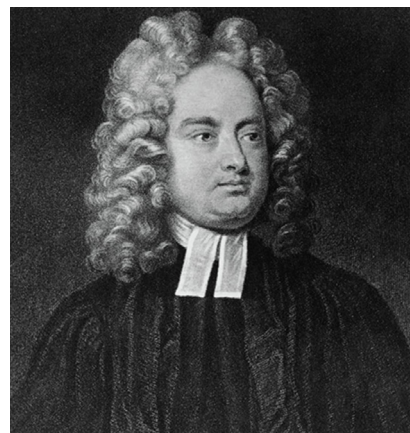
Fazer em família o Caça Palavras (atividade 3) que se encontra no Caderno de Atividades do Aluno.

VIVÊNCIA 4

ALEGRIA, EUFORIA E CALMA

*“Os melhores médicos do mundo são:
Dr. Alegria e o Dr. Tranquilidade.”*

Jonathan Swift



ATENÇÃO

Atividade realizada ao ar livre. Caso não seja possível, preparar o material necessário para que seja utilizado no interior.

OBJETIVOS

Nesta vivência, os participantes experimentarão muitos momentos de alegria e até de euforia. Compreenderão, assim, como essas emoções influenciam na sua forma de comportar-se e como é importante geri-las para que a sua expressividade seja desfrutada, porém sem ofender ou prejudicar outros. Nesta oportunidade a atividade deve ser realizada ao ar livre, em um lugar onde os participantes possam recolher folhas diversas, galhos, pedras etc.

MATERIAL

Cada participante deve ter consigo o seu Kit do Aluno (livro, lupa e Caderno de Atividades).

Material para expressividade artística: 2,5 m de papel pardo; folhas secas e verdes; galhos; pedras de diferentes tamanhos e cores; areia.

PASSO A PASSO DA VIVÊNCIA

ALEGRIA, EUFORIA E CALMA

1. DINÂMICA DE QUEBRA-GELO

Como a proposta é realizar esta atividade ao ar livre, nesta oportunidade deve-se guiar os participantes a concentrar-se. Para tanto, é importante realizar uma dinâmica para que entrem em calma. Orientar para que todos fiquem sentados em círculo,

da maneira que se sintam mais confortáveis e instruí-los da seguinte forma: “Agora vamos exercitar nossa concentração. Vamos fechar os olhos e escutar os sons ao nosso redor durante uns minutos. Primeiro, escutaremos os sons que aparecem de forma mais nítida, depois concentrem-se naqueles sons mais imperceptíveis”.

Depois, cada aluno, de forma organizada, dirá um som que conseguiu identificar.

2. PONTE

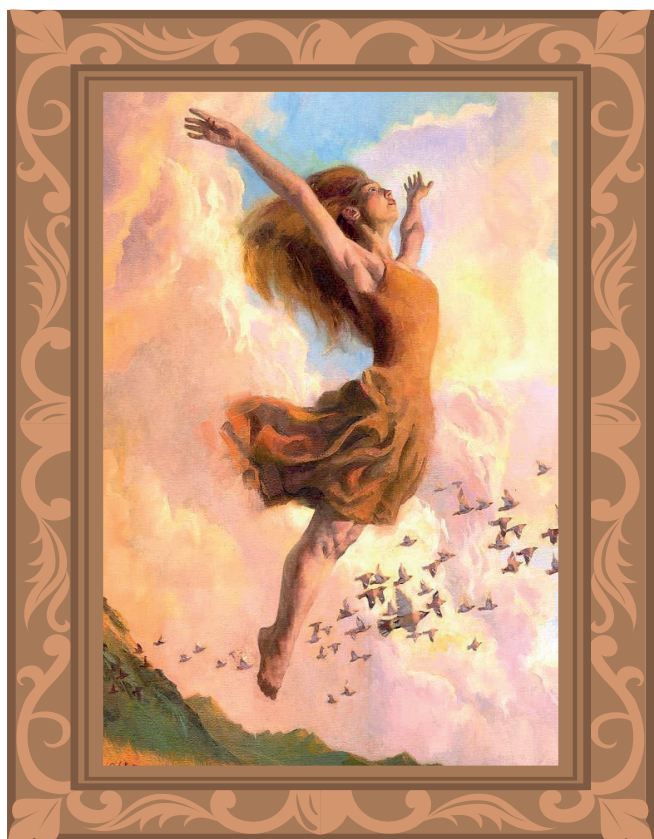
Relembrar o que aprenderam na vivência anterior e se gostaram da atividade.

3. A ALEGRIA DE ANA

O facilitador deve instruir os participantes a ler individualmente o conto “Ana e o Detetive das Emoções”, conduzindo a turma: “Peguem o livro e leiam em voz baixa. Encontrem as cenas onde Ana se sente alegre. Vocês encontram alguma diferença entre essas cenas. O que acontece em uma e na outra? Você sabe a diferença entre a euforia e a alegria? Alguma vez a alegria de vocês incomodou outra pessoa? Por quê?”.

4. MOSAICO COM ELEMENTOS NATURAIS

O facilitador deve instruir os participantes a pegar o Caderno de Atividades e abrir na página ..., atividade... onde se encontra o quadro Alegria de Viver, do artista Douglas Girard.



1. Perguntar o que eles sentem vendo essa imagem e qual sensação a imagem produz neles.

2. Depois, proponha fazer um mosaico em grupo, no qual tentem criar uma imagem o mais parecida possível à observada, utilizando apenas recursos naturais que estejam disponíveis ao redor deles.

3. Colocar o papel pardo no chão e indicar que sobre ele devem construir o mosaico da imagem. Não será utilizando cola, simplesmente se colocará os elementos formando o desenho.

4. Instruir os alunos a recolherem galhos, folhas de todas as cores (secas e verdes), pedras de diversos tamanhos e cores. Classificar os elementos por cores em pequenos montes. Observe como eles se organizam para o trabalho e, caso não consigam avançar, ajude-os na organização, atribuindo responsabilidades: alguns recolherão, outros organizarão o que foi coletado, e outros começarão a fazer os traços que devem ser preenchidos com os elementos.
5. Depois de terminarem a atividade, o facilitador deve fazer uma fotografia para registrar o trabalho. Também fotografar todos os alunos atrás da imagem.
6. Instruir o grupo para regressar ao círculo e conversar sobre a atividade. Perguntar: Gostaram da atividade? Quais dificuldades encontraram? O que sentem ao verem essa imagem?

5. FINALIZAÇÃO

O facilitador deve fazer algumas perguntas, por exemplo: “Como se sentiram durante a atividade? Aprenderam algo novo? Que parte gostaram mais?”

6. PROPOSTA DE PARTICIPAÇÃO FAMILIAR

Pedir que o aluno converse com a família sobre o que aprendeu nas Oficinas e propor que faça a Atividade 8 do Caderno de Atividades do Aluno.

VIVÊNCIA 5

COMPREENDENDO A TRISTEZA, O REMORSO E O ARREPENDIMENTO

“O remorso é no moral o que a dor é no físico da nossa individualidade: advertência de desordens que se devem reparar”.

Marquês de Maricá



OBJETIVOS

Nesta vivência os participantes compreenderão que, às vezes, temos atitudes que podem prejudicar outras pessoas. Ao observar que isso acontece, podemos experimentar uma emoção que se chama remorso. Ao sentir remorso, também nos sentimos um pouco tristes, com o ânimo decaído. Ensinares aos participantes que essas emoções podem ser geridas através de decisões que podemos tomar para solucionar o problema e principalmente, o arrependimento.

MATERIAL NECESSÁRIO

Cada participante deve ter consigo o seu Kit do Aluno (o livro, lupae Caderno de Atividades).

Material para expressividade artística: lápis; borracha; lápis de cor ou giz de cera.

PASSO A PASSO DA VIVÊNCIA

COMPREENDENDO A TRISTEZA, O REMORSO E O ARREPENDIMENTO

1. DINÂMICA DE QUEBRA-GELO

Nesta atividade os participantes, por meio do jogo simbólico, compreenderão o processo que passamos quando nos equivocamos: produzimos um dano; tomamos cons-

ciência o dano; sentimos remorso e tristeza; praticamos ações de arrependimento para solucionar o problema.

PROCEDIMENTO

1. Dividir os participantes em 3 grupos: A, B e C.
2. O facilitador colocará em uma das paredes a frase: 'CHEGAR AQUI' e explicará a dinâmica: "Os participantes do grupo A devem ficar no centro" . Os do grupo B, ficarão na minha direita, e os do Grupo C, à minha esquerda, observando. Vou colocar uma música, e o Grupo A começará a dançar. Quando a música parar, devem olhar para a frase "CHEGAR AQUI", depois fechar os olhos e dar cinco voltas com os olhos fechados. Ainda sem abrir os olhos, devem tentar chegar até a parede onde está a frase, dando 5 passos. Vamos ver quem chega mais perto?".
3. O grupo A ficará no centro, e o facilitador dará início ao jogo, colocando a música, instruindo-os participantes a cumprirem os comandos: dançar; parar; olhar para frase; fechar os olhos; rodar cinco vezes com os olhos fechados; caminhar buscando a frase com os olhos fechados; cinco passos; abrir os olhos e ver onde está.
4. Fala do facilitador: "Fiquem onde estão. Quem está na direção correta? Quem não está na direção correta? Aqueles que estão na direção correta, caminhem até chegar na frase. Aqueles que estão na direção equivocada, me respondam: O que vocês necessitam fazer para chegar na frase? (responderão que necessitam trocar de direção) E vocês querem trocar de direção para chegar ao objetivo? (Sim, responderão). Ótimo! Façam isso!".
5. Repetir a dinâmica, trocando de grupo para que todos participem.

2. REFLEXÃO SOBRE A DINÂMICA

Após a dinâmica, peça que todos voltem ao seus lugares (devem estar dispostos na sala em formação de "U"). Agora vamos provocar o conhecimento dos participantes por meio de perguntas para que compreendam o processo: "erro - remorso - arrependimento". Abaixo faço uma série de perguntas e reflexões que conduzem a este conhecimento:

1. Por que foi difícil chegar ao objetivo? Devemos fazer perguntas que levem à resposta: “Porque ficamos tontos quando giramos”.
2. Então ficar tonto confundiu vocês? Os levou a tomar decisões equivocadas porque alterou a percepção. Foi isso?
3. Às vezes sentimos emoções muito fortes, como muita alegria, ou raiva e isso nos confunde. Vocês sabiam disso? As emoções alteram o nosso estado de ânimo, a forma como observamos o mundo e tratamos as pessoas.
4. Vamos olhar isso no conto?

3. VER NO CONTO COMO ANA ENFRENTOU O REMORSO E A CULPA

Perguntar aos alunos em que momento Ana sentiu remorso e porquê. Depois pedir que eles peguem o livro e vejam o que aconteceu e como ela resolveu o problema. Refletir com os alunos como a alegria excessiva de Ana, ou seja, a euforia confundiu a menina que, agindo sem pensar direito, acabou derrubando a flor da sua mãe. “Vocês conseguem ver como uma emoção produz algo parecido como quando vocês se sentiram tontos ao girar muito? Por isso, quando experimentamos uma emoção muito forte, antes de tomar uma decisão é importante entrar em calma”.

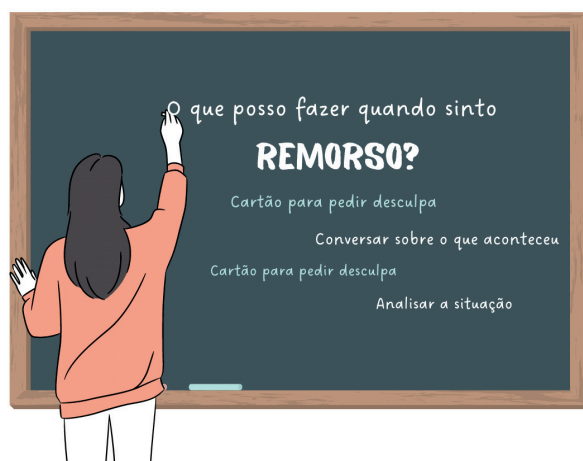
4. ARRUMANDO OS ESTRAGOS

Fala do facilitador: “Depois de fazer algo que prejudicou ou deixou alguém triste, podemos nos sentir como Ana: com o coração pesado. Esse sentimento se chama remorso. Quem pode explicar o que é o remorso? Diante do remorso podemos fazer duas coisas: ignorar esse sentimento, o que pode continuar nos machucando por dentro como uma pedra no sapato ou tentar arrumar a situação.

Agora vamos fazer uma “chuva de ideias” de como podemos “arrumar os estragos” que fazemos. Vocês lembram que a Ana fez uma lista de coisas que poderia fazer para pedir perdão à sua mãe? Vamos criar a nossa lista também. Então, quando me sinto arrependido de algo, o que posso fazer para melhorar a situação ou solucionar o problema?”.

Escutar a ideia dos alunos e escrever no quadros as respostas.

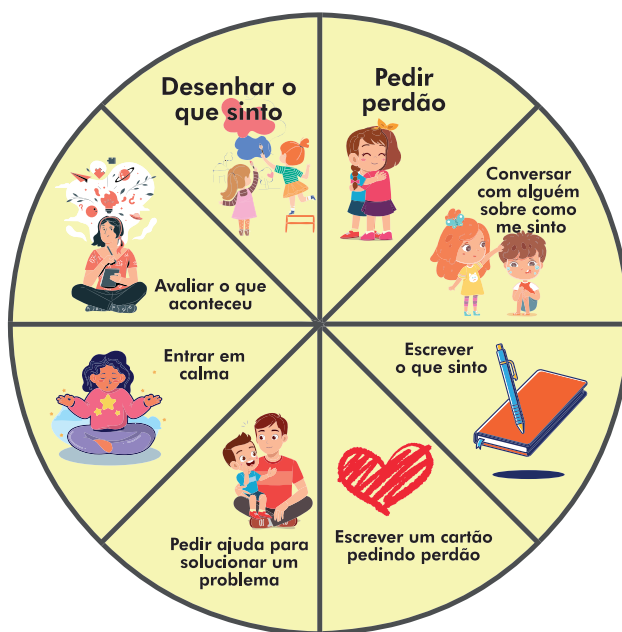
É possível que os participantes necessitem conectarem-se com situações reais para identificar as soluções, por isso sugere-se que o facilitador indique exemplos como: Você ofendeu o amigo. Gritou com alguém. Quebrou algo de outra pessoa. Desobedeceu os pais ou professores etc.



5. RODA DE OPÇÕES PARA O REMORSO

Material: folhas A4; compasso; régua; lápis, lápis de cor, cola.

Depois que diversas opções de respostas foram escritas, cada aluno deve construir a sua Roda de Opções para o Remorso, escolhendo oito soluções. Instruir os alunos na criação da roda conforme abaixo:



6. FINALIZAÇÃO

Para finalizar, os alunos devem colar a sua roda no caderno de atividades do detetive. Depois, todos podem compartilhar algo que tenham aprendido.

7. PROPOSTA DE PARTICIPAÇÃO FAMILIAR

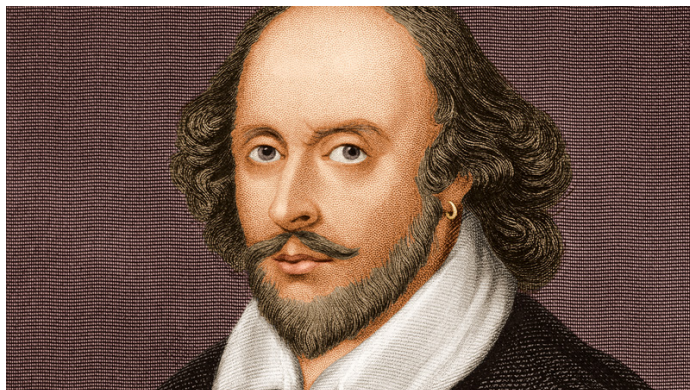
Enviar recado para a família, sugerindo que de forma conjunta olhem a Roda das Opções sobre o remorso. Pedir para o familiar comentar alguma situação que tenha sentido remorso e como ele enfrentou esse sentimento.

VIVÊNCIA 6

COMPREENDENDO A INSEGURANÇA E O MEDO

“Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o que, com frequência, poderíamos ganhar, por simples medo de arriscar”.

William Shakespeare



OBJETIVOS

Uma das emoções mais presentes na infância é o medo, por isso consideramos muito importante trazer compreensão sobre essa emoção. Nesta vivência, os participantes compreenderão o que é o medo, as suas manifestações corporais e mentais e buscarão diversas ferramentas que poderão ajudá-los a gerir essa emoção. Também verão como, às vezes, um pequeno medo pode se transformar em um grande sentimento de insegurança, o qual pode prejudicar a criança de muitas formas.

Importante: O medo pode ser considerado normal ou patológico. Nesta vivência vamos abordar o medo “normal”, que é um mecanismo de defesa, aquele protege a vida e aparece quando deparamos com algo que nos coloca em risco, desaparecendo quando não há nada a temer. É uma emoção inata. (ANDRÉ, 2007)

MATERIAL

Cada participante deve ter consigo o seu Kit do Aluno (livro, lupa e Caderno de Atividades).

Material para expressividade artística: guache (importante ter suficiente pintura nas cores preta, vermelha, azul escura e verde escura).

Papel pardo ou outro papel similar (separar um pedaço de aproximadamente 40X40cm para cada aluno).

PASSO A PASSO DA VIVÊNCIA

COMPREENDENDO A INSEGURANÇA E O MEDO

1. CONECTANDO COM O MEDO E A INSEGURANÇA

Explicar algumas emoções e sentimentos, principalmente, aqueles mais complexos

como a insegurança, pode ser um pouco difícil. A forma mais eficaz é através dos sentidos, ou seja, experimentando. Por essa razão, vamos fazer uma rápida brincadeira, a fim de que as crianças compreendam o que é o medo e a insegurança. Ao chegar na sala de aula ou no lugar onde será desenvolvida a atividade, deve ser informado que “haverá uma prova surpresa”.



Observe atentamente a reação dos alunos:

- Uns tentarão esconder-se, inclusive, é possível que digam que querem ir embora.
- Outros protestarão, alguns até de uma forma bastante forte.
- Alguns poucos devem ficar estáticos, sem saber o que fazer.

Não queremos que os alunos sofram, queremos que eles experimentem essa emoção, dentro de um ambiente seguro para poder ensiná-los como gerir o medo. Por isso, logo depois que observarmos as reações, explicaremos que na verdade não haverá prova surpresa.

2. ENTRANDO EM CALMA

Como na parte anterior ativamos os mecanismos de defesa dos alunos, ativando a liberação de adrenalina, precisamos ajudá-los a entrar em calma para poder seguir com a Oficina. Recomenda-se colocar uma música relaxante e pedir que eles se movimentem pela sala como se estivessem flutuando.

3. RODA DE CONVERSA: COMPARTILHANDO O QUE SENTIMOS

(Caso os alunos não tenham maturidade para manter o diálogo abaixo, pergunte a eles o que lhes produz medo; quando sentem medo como o seu corpo reage).

O objetivo desta parte é compreender o que os alunos sentiram na primeira atividade da vivência, quando o professor anunciou a prova surpresa. Pedir que sentem-se em círculo para a conversa e explicar que irá fazer algumas perguntas para que possamos compreender e avaliar o medo. Possíveis perguntas que podem ser feitas:

- Quem acha que o medo é uma emoção ruim? (Esperar resposta). Por que você pensa assim? (Alguns alunos devem responder).
- O medo é uma reação inata, uma emoção básica, cujo objetivo é nos manter vivos. Vocês sabiam disso?

- Quem pode me explicar exatamente o que sentiu quando eu anunciei a prova surpresa? (Esperar resposta).
- Levante a mão quem sentiu vontade de atacar, ou seja, de impedir que eu fizesse a prova? Quem teve vontade de fugir, de se esconder? E quem ficou com tanto medo que simplesmente não sabia o que fazer?
- Vocês sabiam que essas são reações normais ao medo?

4. IDENTIFICAR NO CONTO COMO ANA ENFRENTOU O MEDO

(Caso o grupo não tenha maturidade para desenvolver completamente o diálogo abaixo, simplesmente avaliem o conto; escolha duas perguntas e siga para a próxima parte).

- Pedir que eles leiam o livro e identifiquem em que momento Ana sentiu medo, o que aconteceu e como ela resolveu esse problema. Falar com os alunos sobre a importância de “conversar com o medo” e questionar: O que significa isso? Como podemos conversar com o medo? Quando experimentamos uma emoção muito forte, como o medo, é importante, entrar em calma para avaliar a situação. Depois podemos avaliar se realmente estamos em perigo. Isso é conversar com o medo.
- Agora vamos compreender a insegurança, muitas vezes, é decorrente do medo. Em que momento da história Ana se sente insegura? Por quê? Vejam no conto. Pergunte: “Vocês sabem como pode surgir a insegurança? (esperar resposta) Vou dar um exemplo: Quando disse para vocês que iriam fazer uma prova surpresa, a resposta natural foi o medo, então, é possível que vocês pensassem que não saberiam responder as perguntas, porque não tinham estudado. Naquele momento, o medo começou a se transformar em insegurança. Nos sentimos inseguros quando pensamos que não somos capazes de fazer algo ou que um grupo não nos aceitará, como aconteceu com Ana. Vocês entendem isso? Já se sentiram assim?”.



5. EXPRESSANDO OS NOSSOS MEDOS

Agora que já compreendemos um pouco mais sobre o medo e a insegurança, vamos expressar de forma artística os nossos medos. Para isso, o facilitador deve perguntar aos participantes do que eles têm medo. Vamos desenhar os nossos medos utilizando tinta e os dedos. Antes de começar, mostre aos participantes “O Grito” (1893) que é a obra mais famosa de Edvard Munch, artista norueguês, precursor do expressionismo. O Grito simboliza a solidão, a melancolia, a ansiedade e o medo (você encontra essa ilustração no Caderno de Atividade do Aluno).

1. Processo de acolhimento do medo: Deixe os alunos expressarem os seus medos, livremente, utilizando as mãos como pincel. Essa é uma forma muito terapêutica de projetar os sentimentos. Depois que todos tenham pintado, devem sentar-se em roda e cada um explicará o que criou e o que significa. Transportar os nossos medos, do imaginário ao concreto, nos ajuda a conversar com eles e compreender que na verdade não são tão poderosos como parecem.

2. Processo de liberação do medo: Para terminar essa parte, cada aluno deverá levantar-se e dizendo: “Medo, eu sou mais forte do que você” deve amassar, e rasgar o que criou. O facilitador terá uma lixeira e passará por cada aluno para que eles joguem o seu medo no lixo.

6. FINALIZAÇÃO

Para finalizar, pergunte aos alunos o que eles aprenderam nesta vivência e como se sentiram. Também explique que caso eles necessitem conversar sobre algo que lhes provoque medo, você estará disponível para conversar de forma individual.

7. PROPOSTA DE PARTICIPAÇÃO FAMILIAR

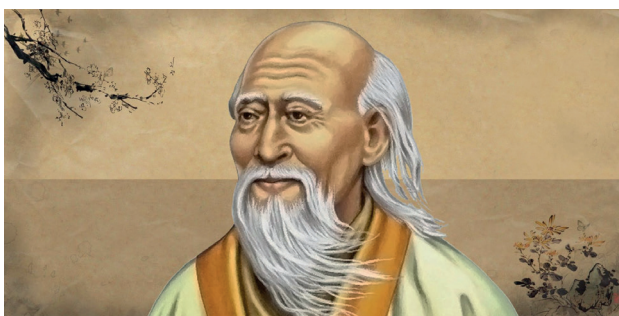
Enviar recado para a família, explicando que nesta oportunidade o medo e a insegurança foram abordados na Oficina. Anime o familiar a conversar com a criança sobre a atividade. A fim de normalizar, acolher e gerir o medo, peça para o familiar conversar sobre os seus medos com a criança. Depois, eles podem fazer a atividade 8 do Caderno de Atividade do Aluno, onde aparece a Obra “O Medo” e, logo abaixo, está o espaço para expressar artisticamente o medo.

VIVÊNCIA 7

COMPREENDENDO A RAIVA EXPOSIÇÃO E CRIAÇÃO DO KIT DA RAIVA

*“Controlar os outros é força,
controlar-se a si próprio é
verdadeiro poder”.*

Lao Tsé



OBJETIVOS

Nenhuma criança tem dificuldade de identificar a raiva, porém gerir esta emoção é bastante complicado para a mente infantil que ainda está em desenvolvimento. A raiva gera uma grande energia que é difícil de enfrentar sem os recursos adequados, por isso, nessa oficina vamos aproximar as crianças de diversas ferramentas de gestão emocional que lhes ajudarão a gerir a raiva. É importante que tanto educadores como famílias possam conhecer e ter disponíveis algumas dessas práticas para ajudar a criança no momento em que sintam raiva.

Em um primeiro momento, será realizada uma exposição com diversas técnicas e materiais para gerir a raiva. Em seguida, deverá ser criada com os participantes o “Kit da Raiva” que poderão levar para casa para mostrar à família e utilizá-lo nos momentos de raiva. O professor também deixará um “Kit da Raiva” disponível na sala de aula para que os alunos possam utilizar quando necessitarem.

IMPORTANTE: Nesta Oficina o professor necessitará da ajuda de outra pessoa, um facilitador de apoio.

MATERIAL

Cada participante deve ter consigo o seu Kit do Aluno (livro; lupa; e Caderno de Atividades); tesoura; lápis; um tubo de cola cheio; régua; caixa de lápis de cor ou giz de cera.

Os outros materiais necessários serão entregues aos alunos pelo facilitador de apoio, no momento em que se realize cada atividade. Estes materiais devem ser organizados pelo facilitador com antecedência e de acordo as sugestões abaixo.

PASSO A PASSO DA VIVÊNCIA

COMPREENDENDO A RAIVA

1. EXPOSIÇÃO

Em uma mesa grande, exponha diversos materiais e técnicas que serão explicadas uma a uma para os alunos.

Como fazer:

1 - Antes de iniciar a vivência, prepare a mesa com o material necessário (abaixo deixamos diversas sugestões para formar a mesa).

2 - Convide os alunos a entrarem na sala e observarem o que há na exposição. Essa parte não pode durar mais de 5 minutos. Trata-se apenas de uma aproximação para observação e provocação de curiosidade. Permita que eles toquem os materiais de forma respeitosa e organizada e que façam perguntas.

2. RODA DE CONVERSA

Depois de 5 a 7 minutos, no máximo, peça aos alunos que se sentem (formação em U) e introduza o tema “raiva”, por meio de uma “roda de conversa”, fazendo diversas perguntas como: O que é a raiva? O que deixa você com raiva?

Com o frasco da calma na mão diga: Quando estamos em calma a purpurina desse frasco está ali no fundo. Mas, então, alguém nos diz algo ou vemos alguma coisa que faz surgir uma energia dentro de nós (mover o frasco). Nesse momento, a nossa respiração acelera, tudo acelera em nós, o sangue circula mais rápido pelo nosso corpo, por isso sentimos a necessidade de fazer algo para liberar esse movimento interior. Temos vontade de gritar (fale mais alto), de bater, de quebrar... É como se um vulcão estivesse a ponto de explodir dentro de nós. E às vezes perdemos o controle, não é mesmo? E se buscamos algumas formas de entrar em calma quando sentimos raiva? Ao entrar na sala, vocês puderam ver a exposição que preparamos. Essas são algumas coisas que podemos fazer ou utilizar para ajudar que a raiva saia do nosso corpo.



3. APRENDENDO CADA TÉCNICA E CRIANDO OBJETOS DE APOIO

Apresente aos alunos diversas técnicas para entrar em calma, ou seja, ajudar a dissipar a energia da raiva que há dentro de nós.

3.1 RESPIRAR PARA TRANQUILIZAR

“Você já parou para observar como funciona a sua respiração? Como você está respirando neste exato momento? Rápido ou lento? Como já disse, com a raiva, a nossa respiração se acelera, por isso é necessário retomar o controle da nossa respiração”.

Técnica 1 - Cheirar flor e soprar vela: “Vamos fazer todos juntos! A forma correta de respirar é como se estivessemos cheirando uma flor e soprando uma vela. Vamos treinar? (Diga em voz alta) Cheirando a flor e agora soprando a vela”. Repita algumas vezes, peça que fechem os olhos e façam juntos a respiração durante um minuto.

Técnica 2 - Contar até 10: Feche os olhos e conte, mentalmente, até dez enquanto respira lentamente. Eu vou contar alto para ajudá-los. Repita algumas vezes.

Técnica 3 - soprar algum objeto: Respiração consciente no processo de entrar em calma. Às vezes, essa prática consciente é difícil para a criança, por isso ter um elemento externo pode ajudá-la.

Bolha de Sabão: mostre aos alunos um frasco de bolha de sabão e eles ficarão super felizes. Quando sentimos raiva o nosso cérebro libera adrenalina e cortisol (hormônios que aceleram o nosso corpo e nos impedem de pensar bem). Soprar bolha de sabão é uma atividade que produz bem-estar e, portanto, libera serotonina (neurotransmissor mensageiro do bem-estar). Por essa razão, soprar bolha de sabão ajuda a dissipar a raiva.

Catavento: Um catavento de papel pode ser esse elemento, pois a criança poderá utilizá-lo como objeto para soprar. Neste momento pergunte para as crianças se elas gostariam de fazer um catavento para que faça parte do nosso “kit da raiva”.



Material Necessário: cartolina colorida; tamanho 15cmX15cm; régua; palito de churasco; tesoura; cola quente; lápis.

Instruções de como fazer: <https://youtu.be/UQSO5XLVeAs>

Caso não queira utilizar cola quente, veja essa alternativa (atenção porque os materiais são um pouco distintos) <https://youtu.be/8GuGDJj6dkU>

3.2 O MONSTRO DA RAIVA

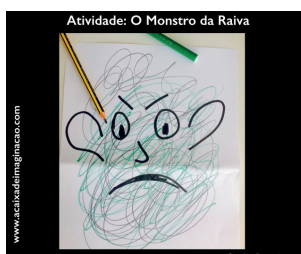
Esta é uma técnica para ajudar a liberar a energia por meio da expressividade artística e simbólica. Trata-se de uma atividade que vai servir de ferramenta para quando a criança sinta muita raiva e necessite extravasar esse sentimento de uma maneira sadia. E vamos fazer isso através da criação do “Monstro da raiva”.

Para essa confecção será necessário: papel em branco, lápis de cores e uma caixa que pode ser de sapato ou de plástico. Vocês podem decorar e personalizar a caixa.

a) Personalizar a caixa conforme exemplo abaixo (o facilitador já deve ter a caixa previamente preparada e fará a atividade do monstro com as crianças).

b) O Monstro: A criança deve pegar um lápis e expressar a sua raiva sobre o papel, através de um rabisco, que pode ser em círculos ou muitas linhas. Deixe que ela se expresse livremente. Depois, deve pegar lápis de outras cores e transformar esse rabisco em um monstro, colocando olhos e boca, nariz, o que queira.

c) Vencendo o Monstro da Raiva: Quando terminar, diga para criança destruir esse monstro, rasgando e amassando o papel e, em seguida, peça para ela pegar esse monstro vencido e aprisioná-lo para sempre na “caixa de monstros”. Agora que a criança já conhece esse exercício, sempre que ela se sentir muito nervosa, frustrada ou com raiva, ela pode vencer esses sentimentos com o Monstro da raiva.





3.3 FRASCO DA CALMA

O funcionamento da “Garrafa da calma” é simples, a criança deve agitar a garrafa e se concentrar no movimento do líquido que ela contém, o que é atraente em razão do brilho que produz a purpurina. Manter o foco nesses movimentos ajudará a criança a diminuir sua frequência cardíaca e se acalmar pouco a pouco.



Vamos fazer o Frasco com as crianças?

Material necessário: garrafa pequena de plástico com tampa (de preferência transparente); purpurina (de cores diferentes); água; cola.

Como fazer:

1. Encher a metade da garrafa de água até a metade.
2. Depositar uns 50ml de cola que servirá de espessante para manter a flutuabilidade da purpurina.
3. Tapar a garrafa e agitar para dissolver a cola na água.
4. Abrir a garrafa e depositar purpurina na quantidade que considere suficiente.
5. Preencher o que falta com água.
6. Secar a parte interior da tampa, colocar cola na rosca da tampa e fechar a garrafa (para fechar hermeticamente e evitar o vazamento da água).

3.4 CARTÃO SURPRESA DE GESTÃO EMOCIONAL DA RAIVA

Este cartão deverá ser preparado previamente pelo professor como um presente para os alunos que o guardarão na Sua Caixa de Gestão da Raiva para quando necessitarem. O professor também deverá ter na Caixa, em sala de aula, alguns cartões como esse que permanecerão ali para serem usados em algum momento de raiva.

Atenção: Durante esta Oficina o professor/facilitador entregará o cartão que deve ser guardado na caixa.



Material necessário: hidrocor; cola; cola de bastão; A4 de diversas cores, adesivos decorativos.

Instruções:

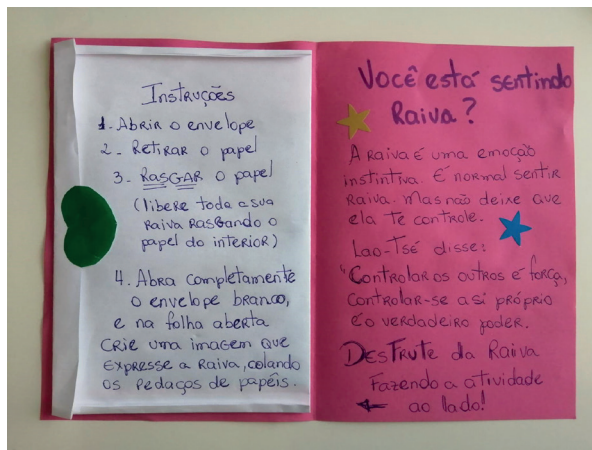
1. Faça um cartão dobrando uma folha A4 da cor que você quiser e decore conforme o modelo abaixo:



2. Com uma folha A4 na cor branca, faça um envelope simples, conforme abaixo sem colar. Para fechar as laterais, você pode utilizar um adesivo decorativo que seja fácil de retirar.



3. Recorte e coloque no interior do envelope diversos papéis coloridos de diferentes texturas. Para fechar o envelope você pode utilizar adesivo decorativo ou um pequeno coração com um pouco de cola em bastão que será mais fácil de retirar futuramente.
4. Depois escreva no interior do cartão as instruções da atividade conforme abaixo:



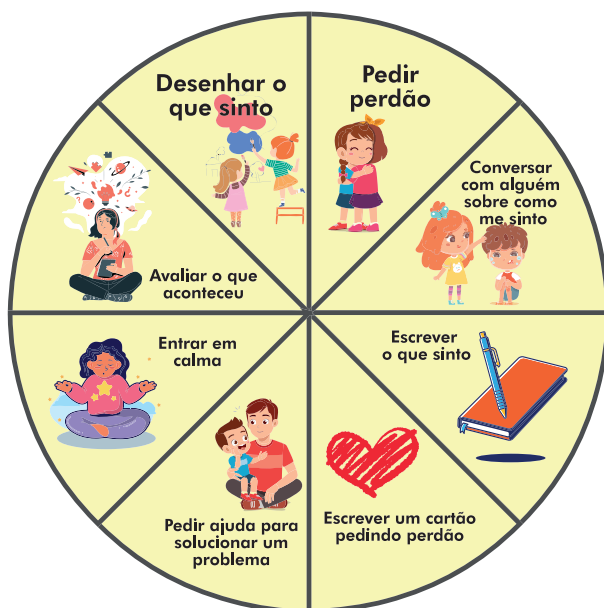
Feche o cartão e lacre as laterais com algo que impeça a sua abertura até o momento que seja utilizado. Pode ser lacrado com pequenos corações e cola de bastão, a modo de selo nas laterais. Ao abrir e utilizar o cartão, a criança poderá fazer uma atividade como a que abaixo se exemplifica.



Informação: Rasgar papel ajuda a gerir a raiva, porque é uma forma de “destruir” algo, porém sem causar dano. A proposta artística é a contrapartida da “destruição”, pois, por meio da reconstrução, busca projetar o sentimento de raiva de forma expressiva. No exemplo acima não se utilizou cola.

3.5 AUTOINSTRUÇÃO PARA ENTRAR EM CALMA

Ler as autoinstruções com os alunos e perguntar se eles têm alguma dúvida de como realizar essas práticas. Vamos finalizar cortando essa imagem que está no Caderno de Atividades do aluno e colar na capa da caixa do Kit. Assim, os alunos poderão guardar o que fizeram nesta aula na sua caixa o que se transformará agora no Kit para Gerir a Raiva.

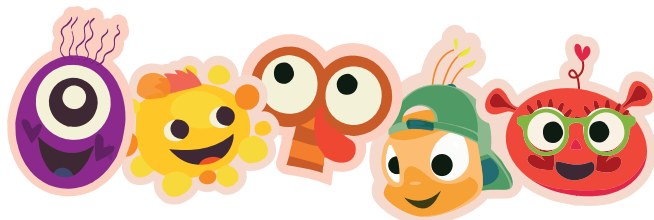


4. FINALIZAÇÃO

Para finalizar, pergunte aos alunos o que eles aprenderam nesta Oficina e como se sentiram. Pergunte qual foi a atividade que mais gostaram de realizar.

5. PROPOSTA DE PARTICIPAÇÃO FAMILIAR

Cada criança levará para casa o seu Kit da Gestão da Raiva e mostrará à família como funciona cada elemento. Depois, juntos jogarão o Jogo de Mesa "Ana e o Detetive das Emoções" com a finalidade de afiançar o que foi aprendido.

VIVÊNCIA 8**JÁ SOMOS DETETIVES DE EMOÇÕES**

“As emoções são como canções que dão ritmo à nossa vida”.

Claudine Bernardes

Chegamos no final do Programa de Educação Emocional “Ana e o Detetive das Emoções”. Esta será a última Oficina, porém isso não quer dizer o fim da aprendizagem, pois seguiremos experimentando diversas emoções e colocando em prática o que vimos até agora.

OBJETIVOS

Consolidar o que foi aprendido, expressando artisticamente as emoções vistas no programa e entregar o Certificado Detetive de Emoções aos alunos.

MATERIAL

Cada participante deve ter consigo o seu Kit do Aluno (lupa, o livro “Ana e o Detetive de Emoções” e o Caderno de Atividades).

Material para expressividade artística: material reciclado, utilizado na vivência 3- os que representam emoções (pequenas caixas, garrafas, rolo de papel higiênico, retângulos de papelão, pedras).

Os Certificados Detetive de Emoções preenchidos pelo professor/facilitados .

PASSO A PASSO DA VIVÊNCIA**JÁ SOMOS DETETIVES DE EMOÇÕES****1. DINÂMICA DE QUEBRA-GELO**

Através dessa dinâmica vamos acolher a necessidade de movimento dos alunos e também trabalhar a expressividade corporal das emoções.

Trata-se de uma versão adaptada da clássica brincadeira de “Estátua” que as crianças gostam muito. Explique:

“Vamos brincar de Estátua das Emoções, é parecida a brincadeira de estátuas que vocês já conhecem, porém quando eu parar a música, anunciarei uma emoção, e vocês devem fazer estátua expressando esta emoção. Depois eu irei caminhando entre vocês provocando-os para que se movimentem. Aquele que se mexer se transformará em meu ajudante, fazendo com que as estátuas restantes se movimentem.”

2. O QUE LEVAMOS DESTE PROGRAMA

Neste momento será gravado um vídeo em que cada aluno dirá algo que aprendeu e o que mais gostou no programa.

3. EXPRESSIVIDADE SIMBÓLICA

Utilizando os objetos reciclados que representam emoções (conforme foi estabelecido na Oficina 3), o facilitador deve propor aos alunos a criação de uma imagem no chão a qual represente a diversidade das emoções. Essa imagem será escolhida pelos alunos, porém o facilitador por fazer sugestões como: um jardim com diferentes plantas; imagens que representem notas musicais; “emoticons”; uma paisagem etc.

O importante é que seja uma atividade em que todos participem e representem, coletivamente, a imagem escolhida.

No final da atividade, o facilitador deve fazer uma foto do grupo onde os alunos estarão atrás da imagem para que fique registrado o momento.

4. JURAMENTO DO DETETIVE DAS EMOÇÕES

Passo prévio à entrega dos certificados é a declamação do Juramento das Emoções (que se encontra na parte posterior do Certificado). O professor/facilitador fará a leitura de cada item o qual será repetido pelos alunos.

O JURAMENTO

Como detetive das emoções juro solenemente:

- Que buscarei colocar em prática o que aprendi.
- Que respeitarei as minhas próprias emoções.
- Que respeitarei as emoções dos meu semelhante.
- Que oferecerei ajuda quando alguém tiver uma emoção muito forte.
- Que pedirei ajuda quando me sentir dominado por alguma emoção.

Faço estas promessas solenemente, livremente e sob a minha honra.



5. ENTREGA DE CERTIFICADOS.

Cada aluno receberá o seu CERTIFICADO DETETIVE DAS EMOÇÕES, onde consta o seu nome e que realizou corretamente o treinamento para receber referido documento.

6. FINALIZAÇÃO.

Foto grupal com o certificado e o livro.



BIBLIOGRAFIA

ANDRÉ, Christophe, Psicologia do medo. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2007.
BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

Durlak, J. A. & Weissenberg, R. P. (2005). A major meta-analysis of positive youth developmental programs. Invited presentation at the Annual Meeting of the American Psychological Association. Washington, D.C.

Fernández-Berrocal, P. & Ruiz Aranda D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa, 15, 6(2), 421-436.

GOLEMAN, D., (1995). Inteligência Emocional. (12ª Edição). (Correi, M. Trad.) Lisboa. Circulo de Leitores.

GOLEMAN, D., (1998). Trabalhar com Inteligência Emocional. (Fernandes, A. Trad.). Lisboa. Temas e Debates.

MÁRTIN, D., BOECK, K. (1997). O Que é a Inteligência Emocional. Lisboa. Pergaminho.

SILVA, J., (2001) Inteligência Social e Emocional. Acedido em: 9-11-2007
<http://www.pcarp.usp.br/acsi/anterior/720/mat15.htm>

Programa ConeXão



Turminha do Bem Editora
Rua Maracaju, 947, Campo Grande MS
CNPJ 11.246.186/0001-46

 **@editoraturminhadobem**
 **Editora Turminha do Bem**