

ATIVIDADE COMPLEMENTAR VIRTUAL	DATA: 04/05/2020
ÁREA: OPEE / 1º ANO	PROFESSORA: PAULA

Srs pais, ou responsáveis

Essa atividade poderá ser copiada no caderno caso você não consiga fazer a impressão. Estamos trabalhando para melhor atendê-los.

Contamos com a compreensão Professora Paula

Sentimentos e Valores / Raiva



Hoje nós vamos falar sobre a raiva um sentimento natural que todos nós sentimos, mas é necessário, porém, saber como lidar com a raiva. E é isso que você vai aprender nessa aula!

Você já sentiu raiva? Em quais momentos? E o que costuma fazer quando fica com raiva?

O que é a raiva? A raiva é como se fosse um balão vermelho se enchendo dentro da gente. A raiva é esse vermelho vivo, como se fosse um fogo que arde dentro da gente, que é difícil de apagar. Geralmente quando estamos com raiva ficamos com essa cara emburrada.

Tudo bem se você ficar bravo de vez em quando, porque não é feio ou errado sentir raiva, mas você precisa aprender a liberar a sua raiva sem se machucar, ou machucar alguém e também, não estragar ou quebrar nada no seu ambiente.

Quando sentimos raiva? Ficamos com raiva quando as coisas não acontecem como nós queremos. Posso ficar com raiva quando perco em jogo, quando alguém fez um combinado comigo e não cumpriu, quando a mãe chama para o almoço e eu quero continuar brincando, mas está na hora de parar, quando meu irmão briga comigo. São várias coisas que pode te deixar com raiva.

Nesta aula eu quero te ensinar dicas poderosas para lidar melhor com o sentimento de raiva:

1. Você pode sentir raiva, mas não podemos agir na raiva!

Quando a gente está com raiva, por exemplo, corremos o risco de agir mal com as outras pessoas, com a gente mesmo e com o ambiente. Por isso, nessas situações é importante pensar antes de agir e se acalmar antes de tomar qualquer decisão. Como por exemplo quando eu estou brincando com um brinquedo primeiro e um colega toma da minha mão.

- 2. Quando estiver com raiva faça uma pausa e respire fundo! O respirar fundo vai te fazer acalmar. Podemos assoprar as velhinhas e para isso temos que pegar bastante ar. Você está sentindo como seu coração acalmou? Poe a mão na sua barriga. Sente a barriga levantar quando você inspira e sente-a abaixar quando você expira.
- **3. Pode usar o bloquinho da raiva**, estourar o balão, pode ouvir uma música tranquila, ou pode brincar com seu animal de estimação. Mas é importante não descarregar a sua raiva na mamãe, ou no papai, ou no irmão ou no coleguinha, nem em você mesmo.

Atividade Prática / Balão

Pegue um balão de qualquer cor, e comece a enchê-lo, mas não deixe estourar. Tente perceber que, da mesma forma que você está enchendo o balão, é preciso perceber quando a raiva aumenta dentro da gente. Se perceber que a raiva está aumentando dentro de você, faça as dicas que aprendeu nesta aula antes que a raiva estoure como um balão dentro da gente.

Objetivo: Aprender que quando eu estou com raiva não posso deixar que a raiva aumente tanto, para não explodir como um balão. Se o balão tá muchinho, eu não estou com raiva.

Quero finalizar dizendo que você é bom! Lembre-se você é uma criança boa e muito amada, mas é assim, às vezes quando ficamos com raiva fazemos escolhas más, mas aproveite o que você aprendeu nessa aula e da próxima vez pense bem antes de agir e se acalme antes de tomar qualquer decisão.

Não é necessário imprimir essa folha, pois é apenas explicativa. Faça esta atividade com ajuda da sua família até o dia 11/05/20