

Habilidades priorizadas: Favorecer a autoestima; refletir sobre seus sentimentos, externando-os; representar sentimentos de forma a melhor compreendê-los; falar de si; auxílio na construção da representação de si; possibilidade de aprender a nomear, identificar e trabalhar os sentimentos.

Objetivos de ensino: Desenvolver a capacidade de expressar e interpretar emoções por meio de imagens; favorecer a concentração; ampliar a coordenação visomotora; estimular a percepção visual e tátil; ampliar a capacidade de planejar, expressar e executar; promover a expressão artística correlacionando a brincadeira e a arte.

Carga horária sugerida: 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas e momentos de reflexões em família).

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Rei Felipe (Eliane Menezes)

Em um reino não muito distante, o Rei Felipe estava meio atrapalhado com os seus pensamentos. Nenhum de seus colaboradores entendia o que estava acontecendo. O Rei Felipe acordava sorrindo, mas depois do café chorava como um bebê.

Quando saía para passear no jardim do castelo, ficava zangado como o anãozinho da história da Branca de Neve! Quando voltava para o castelo, sentia medo de entrar no salão nobre!

Mas se passava pela porta da cozinha, o cheirinho da comida que estava sendo preparada adentrava em suas narinas e a saudade de sua mãe batia em seu coração. Não era um sentimento de tristeza, mas de alegria, pois sabia que logo ela voltaria de viagem. Seu coração pulava como um sapinho na lagoa...

Neste momento, o Rei Felipe chamou todos os colaboradores do seu reino e comunicou:

– Amigos, faltam dois dias para a chegada de minha família. Estou com muita saudade de todos, então vamos preparar o reino para a chegada deles. Escolheremos as frutas mais maduras do pomar! Prepararemos a melhor macarronada do mundo! Vamos ensaiar muitas músicas! Quem pode erguer as cortinas? Abrir as janelas? O sol vai brilhar novamente aqui em nosso reino! Os colaboradores entenderam o que o Rei Felipe estava sentindo... Era saudade... muita saudade.



2. ATIVIDADE

Vamos criar um boneco de bexiga e farinha? Dá para apertar e deixá-lo com diversas formas!

A proposta é criar vários bonecos e fazer uma expressão diferente em cada um para conversarmos sobre emoções e sentimentos.

Material: Bexiga, farinha de trigo, funil, que poderá ser feito com o gargalo de uma garrafa PET e canetas permanente para a decoração.

Como fazer:

1. Encha e esvazie as bexigas duas vezes para que as mesmas fiquem mais fáceis de serem preenchidas com a farinha.
2. Encaixe o funil e coloque a farinha de trigo.
3. Para auxiliar a entrada da farinha na bexiga, segure o bico da bexiga no funil com uma mão e, com a outra, estique a bexiga para baixo.
4. Acrescente a farinha até o tamanho de um ovo.
5. Amarre bem.
6. Com a caneta permanente, decore conforme a sua preferência e criatividade.

Toda atividade de manipulação com bexigas exige a supervisão de um adulto!

Créditos: www.instagram.com/lieduca.infantil/?hl=pt-br



VÍDEO DO MÉTODO



mlbr.com.br/espemet

Método do Espelho: Supere barreiras emocionais e exercite a autorreflexão para admitir êxitos e fracassos, estimulando mudanças estruturais internas.

3. REFLEXÕES EM FAMÍLIA

Expor os sentimentos e sustentar o autocontrole, não é uma tarefa fácil para os adultos, e para as crianças é mais difícil ainda. Muitas vezes, as crianças não conseguem entender as misturas de emoções que acontecem durante o seu dia. Sentimentos de raiva, tristeza, alegria, cansaço, saudade... acabam resultando em pequenas "explosões" que precisam da mediação de um adulto.

Cabe aos pais e aos educadores mediar este momento demonstrando apoio e confiança. A criança precisa sentir amparo do adulto. Dizer: " - Eu estou aqui! Está tudo bem! Eu te entendo!", faz com que haja uma parada no comportamento, aí sim é meio caminho andado para uma reflexão. Estaremos assim, favorecendo o amadurecimento da inteligência emocional.

1. Você gostou da história do rei Felipe?
2. Na história, o rei Felipe estava com vários sentimentos. Você sabe o que é sentimento?
3. Peça à criança que nomeie todos os sentimentos que lhe passem pela cabeça. (Você pode fazer

expressões faciais para auxiliar no entendimento).

4. Pergunte à criança: o que você faz que te deixa alegre? E o que te deixa triste?

5. Quem você mais detesta no mundo? Por quê?

6. Quem você mais gosta no mundo? Por quê?

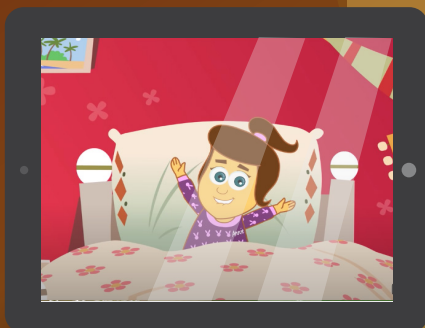
7. Qual palavra você usaria para se descrever?

8. O que você sentiu ao realizar a atividade da bexiga com farinha? Desenhe em seu caderno ou folha de sulfite.

Assim como aprendem a falar, a andar e a comer, as crianças também aprendem a sentir. Ou melhor, aprendem a interpretar as emoções que vivenciam. O controle dessa complexidade de sentimentos é fundamental para o crescimento de qualquer indivíduo e os adultos podem auxiliar na “alfabetização emocional” dos seus filhos.

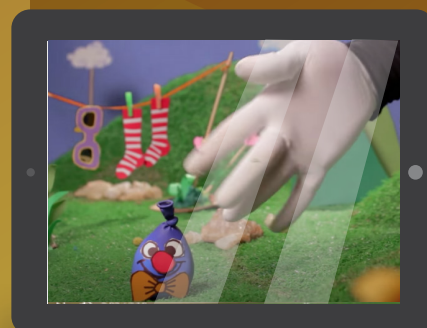
Fonte: www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/alfabetizacao-emocional-como-falar-de-sentimentos-com-criancas

4. SUGESTÕES DE VÍDEOS



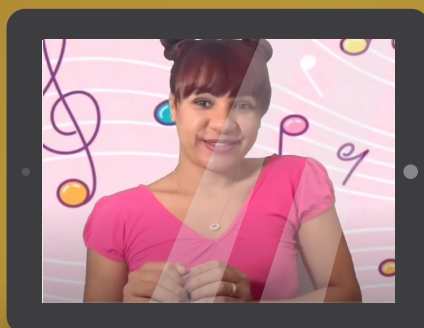
**A Música dos Sentimentos!
Músicas Infantis HooplaKidz
Brasil**

youtube.com/watch?v=pH6YnSb4Rgo



**Como Fazer Bonecos de Bexiga
Atividades Manuais para
Crianças**

youtube.com/watch?v=oe6rOpMXsMU



**Música Cara de Quê - Grupo
Coração Palpita**

youtube.com/watch?v=EaD9b9CJwrl

COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.
MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!