



Material
complementar



ciencialeituraeafeto

Mensagem à educadora/ao educador

Este é um material complementar ao livro **O mundo que somos**, que trabalha de forma afetuosa, sensível e sustentável dimensões da inteligência emocional em nossas crianças.

Exercitar o autoconhecimento desde a primeira infância pode contribuir muito para a formação de pessoas mais confiantes, de relações interpessoais mais saudáveis e promover um bem viver duradouro.

Nomear sentimentos e identificar emoções nem sempre é fácil. Lidar com momentos desafiadores, que envolvem raiva, frustração e injustiça também não é.

Por isso, tanto o livro quanto este material foram preparados com muita atenção, carinho e planejamento, para apoiar você na tão especial jornada da educação infantil.

A lógica, em que acredito muito, é que grande parte das situações que ocorrem ao longo de nossa vida, e que passam por consequências de sustentabilidade ao planeta, começam por sensações que se originaram dentro de nós. Assim, quando elas são percebidas e trabalhadas de forma consciente, podem gerar benefícios que vão muito além de nós mesmos, mas que podem chegar na sociedade e no meio ambiente que habitamos.

Trabalhe o material sempre que sentir necessidade e use-o como uma semente para um universo rico de atividades que irão muito além dessas páginas. Pratique a escuta ativa das reações das crianças e adapte, se necessário, ao momento em que a turma se encontra. Observe que não há respostas certas ou erradas, mas sim a verdade de cada aluno no momento em que as atividades são realizadas.

Espero que essa seja uma oportunidade para intensificar sua conexão com seus alunos, conhecendo-os um pouco mais através dessa ótica tão preciosa das emoções.

Com carinho,
Aline.

Entendendo meus sentimentos

Ligue os itens da esquerda aos da direita como fizer mais sentido para você.

Você pode ligar a mais de uma vontade ou mesmo a nenhuma delas.

Quando sinto...

Tenho vontade de...



alegria ●



tristeza ●



calma ●



raiva ●



tédio ●



confiança ●

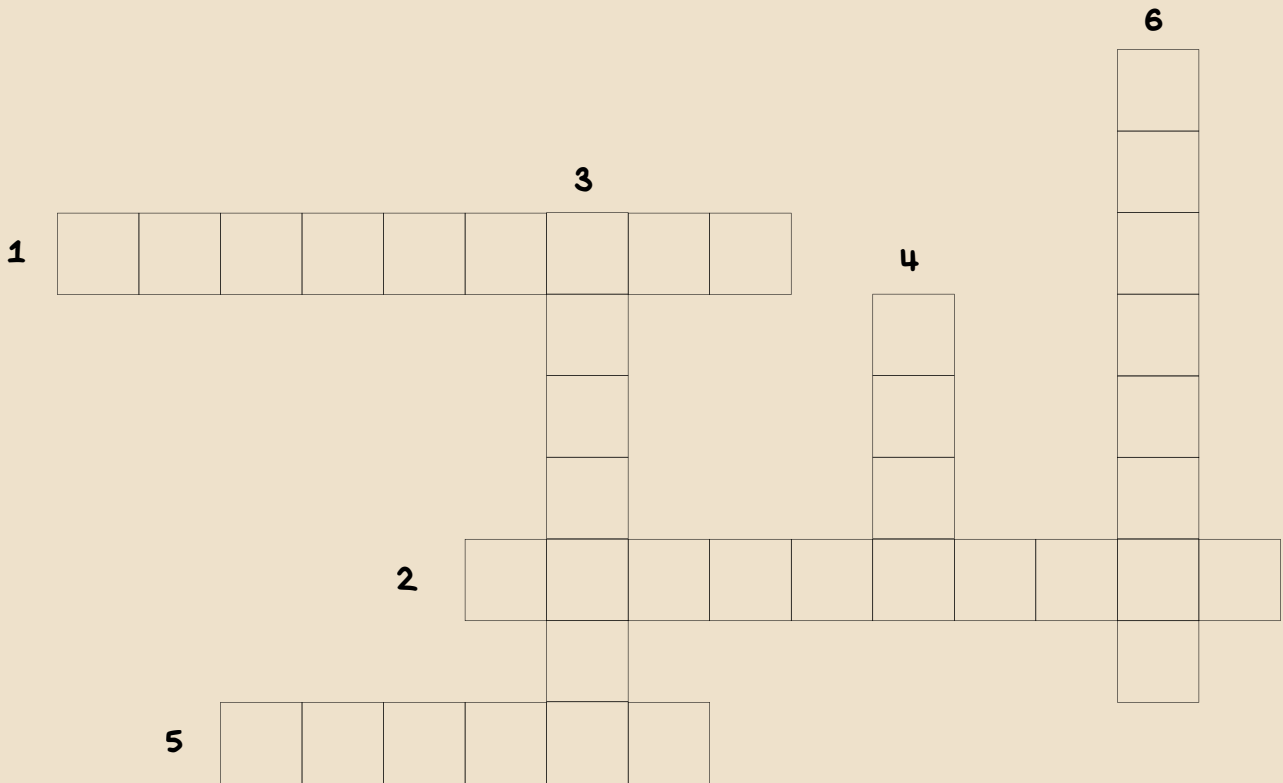
- gritar
- abraçar/beijar
- chutar/bater
- ficar sozinho/a
- sorrir
- fazer carinho
- falar rápido
- me coçar/cutucar
- ler/escrever
- fazer bagunça

complete com vontades
que não apareceram:

- _____
- _____

Entendendo situações

Complete as palavras cruzadas relacionando às palavras destacadas em cada situação.



1. Anonokane respira ar puro ao pedalar **livre** pela floresta onde mora seu povo. Ela sente...
2. Fábio está **frustrado** ao ter seu videogame quebrado. Ele sente...
3. Samuel está brincando **alegre** com seu cãozinho. Ele sente...
4. Manu **ama** quem ela vê no espelho. Ela sente...
5. Yasmin **idealiza** um monte de brincadeiras legais. Ela tem muitas...
6. Júlia ama se **divertir** em parques. Ela busca por muita...

Quanta natureza há em meu mundo?

Em quais cenários você pensa quando lê as palavras abaixo? Ligue. Note que você pode ligar a mais de uma imagem ou mesmo a nenhuma delas.

irritação

medo

ternura

frustração

paz

alegria

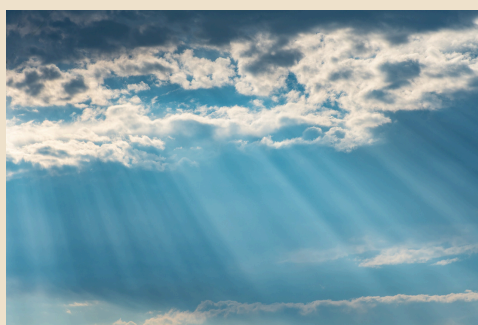
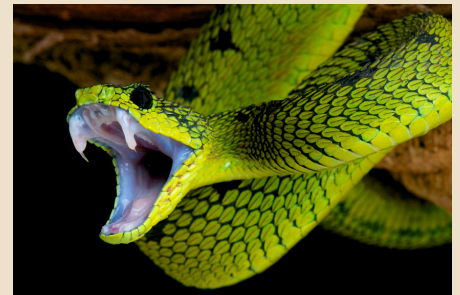
tristeza

persistência

raiva

diversão

nojo



A respiração quadrada

Ela é simples, mas poderosa para quando você sentir nervosismo, raiva, ansiedade ou tristeza. Mas você pode praticá-la sempre que quiser!

Tente fazer pelo menos 3 respirações completas cada vez que praticar.

mantenha a barriga cheia

conte 1

conte 2

inspire e encha a barriga

conte 1

conte 2

expire e esvazie a barriga

conte 1

conte 2

conte 2

conte 1

mantenha a barriga vazia

comece
aqui

