

Realização:



Apoio:



Parceiro:



VIVÊNCIA EM FAMÍLIA



AUTORREGULAÇÃO

VOCÊ SABIA QUE...

- as crianças também sentem medo, frustração, insegurança, tristeza, raiva, satisfação, empatia, alegria etc.
- nem sempre as crianças sabem identificar as emoções e sentimentos, mas demonstram o que estão sentindo de formas diferentes (falando, sorrindo, chorando, fazendo birra etc.).
- é com a ajuda do adulto que as crianças formam uma base sólida para enfrentar as situações da vida.

DICAS DE CONVIVÊNCIA

- Ajude as crianças a nomearem os diferentes sentimentos e emoções.
- Reconheça junto com as crianças como as emoções se manifestam no corpo, por exemplo: o coração bate mais forte, o rosto fica vermelho, a barriga dói etc.
- Mostre interesse pelos desafios e conflitos enfrentados pelas crianças, mesmo que não pareçam importantes para os adultos.
- Valorize comportamentos positivos, como altruísmo, compreensão, solidariedade, cooperação, flexibilidade e perseverança.
- Quando a criança fizer algo errado aos olhos do adulto, ao invés de bater ou xingar, use as seguintes estratégias:
 - ✓ Vá para um lugar mais tranquilo;
 - ✓ Respire profundamente;
 - ✓ Conforte a criança com afeto;
 - ✓ Relembre os limites da convivência;
 - ✓ Pensem juntos em alternativas para resolver o problema.

PRA FAZER JUNTO

- Recorte os cartões que representam as diferentes emoções na página ao lado.
- Apresente um de cada vez para as crianças e pergunte o que o Elmo está sentindo na imagem.



FELIZ



COM MEDO



SURPRESO



TRISTE



APAIXONADO



MAGOADO



PREOCUPADO



DECEPCIONADO

- Mímica: uma criança por vez sorteia um dos cartões e, usando mímica, tenta representar o sentimento que aparece nele. Após cada jogada, converse com ela: em qual situação já se sentiu assim e o que fez para lidar com esse sentimento?
- A brincadeira acaba depois que todos os cartões forem sorteados.

NOME:

GRUPO:

DATA: ____/____/____

Registre aqui, por meio de desenhos, as situações de alegria e tristeza mencionadas pelas crianças durante a brincadeira.



