

NEUROCIÊNCIA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: ATIVIDADES PRÁTICAS

Profa. Ma JULIANA MONTENEGRO

@profjumontenegro

Siga nossas Redes Sociais





HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Inteligência emocional refere-se a um conjunto de habilidades que permite a uma pessoa identificar e compreender suas emoções, bem como lidar com elas de forma racional. Isso vale tanto para o que você está sentindo, quanto para o contato com outras pessoas.

- **Autoconsciência:** capacidade de reconhecer uma emoção no momento em que ela surge;
- **Controle emocional:** capacidade de lidar, de modo racional, com o que está sentindo;
- **Automotivação:** não depender de fatores externos para sentir-se motivado ou com foco para seguir os próprios objetivos;
- **Reconhecimento das emoções das outras pessoas:** compreender o que os outros estão sentindo;
- **Relacionamentos interpessoais:** capacidade de interagir com tranquilidade com outras pessoas e de lidar com as emoções que apresentam no momento.



DICAS, ATIVIDADES E PRÁTICAS QUE TRABALHAM AS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS



1. Promova **projetos interdisciplinares**. As conexões entre disciplinas ajuda os estudantes a desenvolverem uma **consciência da aprendizagem**, relacionando os saberes a partir das habilidades de metacognição e pensamento crítico.

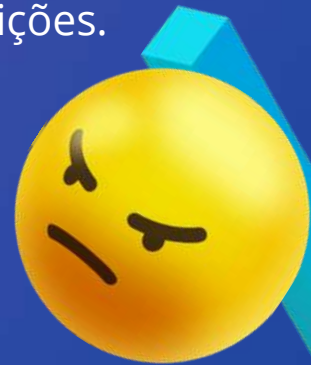
2. Estimule **trabalhos em equipe**. As produções coletivas de conhecimento promovem o **relacionamento interpessoal**, estimulando a habilidade de respeito ao outro e o sentimento de empatia, considerando a prática da escuta ativa, da cooperação e resolução de conflitos.





3. Incentive a **ampliação de repertório cultural** dos alunos considerando o uso de músicas, artes e esportes. Essas são atividades que permitem **vivências democráticas e inclusivas**, estimulando o reconhecimento, a valorização e o respeito pela diversidade.

4. Fomente **espaços moderados de fala e trocas de experiências**. Essas vivências podem acontecer através de jogos, rodas de conversa e de experimentação. A coragem, a comunicação assertiva, a aceitação, a percepção do próximo e a afinidade estão entre as competências e habilidades necessárias para essas condições.

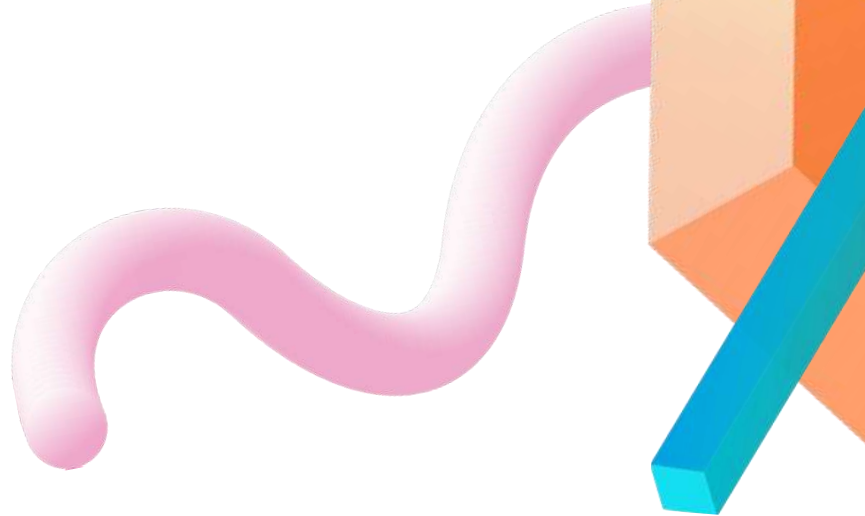


5. **Implemente a cultura maker** nas atividades pedagógicas. As práticas que permitem aos estudantes aprenderem com a mão na massa asseguram **aprendizados mais práticos e intensos**, além de estimular habilidades como a criatividade, a curiosidade, o esforço e a experimentação.

6. Considere atividades relacionadas a **integração da comunidade às práticas escolares**. A partir de questões sociais e/ou ambientais identificadas no entorno escolar, por exemplo, os alunos desenvolvem sentimentos de comunidade e colaboração. A partir dessa **consciência social**, os alunos podem atuar de maneira propositiva na elaboração de ações éticas e cidadãs.



7. **Aproprie-se da literatura**. As obras literárias trazem vivências próximas da realidade, atuando como ferramenta para o estímulo de autoanálises. Além disso, os comportamentos e conflitos de personagens pode ser o **enlace para reflexões** sobre questões como preconceito e *bullying*.



8. Considere a **tecnologia como recurso para o desenvolvimento** de habilidades como resolução de problemas e pensamento crítico. A utilização criativa de ferramentas tecnológicas e inovadoras estimula a resiliência, a interatividade e a autonomia de pensamento.

9. Estimule o desenvolvimento de **projetos bilíngues**. A prática com outras línguas favorece o **protagonismo social**, com a identificação do lugar de si e o do outro em um mundo plurilíngue e multicultural.

Conhecer as próprias emoções

Para se conhecer melhor, é legal usar caixinhas que trabalham as emoções, com expressões e emojis que representam os sentimentos básicos e fundamentais ou atividades com velcro, assim ajuda seu paciente a memorizar e fixar as ideias e ensinamentos passados pela atividade.

Controle das emoções

Após exercitar bem o conhecimento e a interpretação das próprias emoções, está na hora de começar a estimular o controle delas. Para isso, é preciso ter compreensão dos próprios sentimentos, e também saber controlar não só as emoções como nossas ações também.

Portanto, **as atividades devem ser elaboradas de maneira que estimule e exercite a tomada de decisões e atitudes, exercícios que possuam alguma clareza no seu resultado, ensinando o paciente a resolver questões cotidianas e naturais da vida diária.**



Dois irmãos querem brincar com um mesmo brinquedo



DIGNOS

Havia um só lanche e os dois meninos estavam com fome



DIGNOS

A menina não quer comer a comida que sua mãe fez



DIGNOS

**APONTANDO
POSSÍVEIS
SOLUÇÕES**



Empatia

Não há sentimento mais importante e humano que a empatia. Para atingir qualquer objetivo mental no campo da psicologia, é necessário ter empatia. O desenvolvimento de uma emoção tão importante como essa não pode ser tratado com descuido nem pouco caso, deve ser discutido e trabalhado no consultório não só através de conversas mas também com alguns jogos e **atividades para trabalhar a inteligência emocional**.

O sentimento de empatia é o de se colocar no lugar dos outros, sentir pelo próximo, tanto as dores quanto as felicidades, por isso, esse jogo acaba sendo muito útil para desenvolver esse tipo de consciência.



DICAS:

Mostre à criança imagens com diferentes expressões faciais básicas e peça-lhe para estar atenta às expressões das personagens dos seus livros e filmes infantis, ajudando-a a identificar as emoções.

Quando reparar que a criança está triste, com raiva, medo, alegria, etc., ajude-a a identificar os sinais corporais e manifestações específicas de cada emoção (ex.: coração a bater depressa, mãos a tremer, vontade de estar sozinho, de bater ou fugir).

Faça jogos de mímica, adivinhas ou desenhos nos quais cada um terá de representar uma situação e o outro terá de adivinhar a emoção correspondente, dando ênfase à expressão do rosto do corpo e/ou do tom de voz.

Apresente-lhe possíveis situações do dia a dia (ex: "O teu colega tira-te um objecto teu"; "O gato morreu"; "És gozado na escola"; "Chateias-te com o teu melhor amigo", questionando "O que sentirias e farias nesta situação?".

MEU GUARDA-CHUVA



Dê um nome para sua "nuvem negra". Sua nuvem negra é alguma coisa que acontece que você não gosta ou que te assusta. A nuvem negra traz uma tempestade de problemas. Quais são os seus problemas?

Aproveite os espaços no guarda-chuva para escrever coisas que ajudam você a se sentir mais seguro quando sua "nuvem negra" aparece!

escoladossoshosclaudia.blogspot.com

AMO FICAR... **LUGAR QUE ME ACALMA** **FICO ESTRESSADO QUANDO...** **ME ALEGRO QUANDO...** **START**

TENHO MEDO DE... **VOLTE DUAS CASAS** **ALGO QUE ME DEIXA TRISTE** **MÚSICA QUE ME ACALMA** **GOSTO MUITO DE...**

DETESTO FICAR... **QUANDO FICO TRISTE PREFIRO...** **FICO ASSUSTADO QUANDO** **VOLTE TRÊS CASAS** **FICO CARINHOSO QUANDO...**

NÃO GOSTO QUANDO... **ALGO QUE ME DEIXA CALMO** **ALGO QUE ME DEIXA FELIZ**

VOCÊ CHEGOU!

Vamos descobrir qual é a emoção de cada personagem neste momento.

Cada emoção combina com um desenho. Vamos ligá-las.

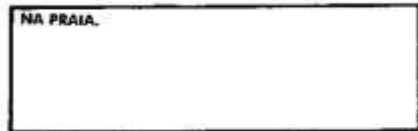
emotions Pintar o Cosquinha e as emoções que ele está sentindo.



Desenhe como você é... **emotions**



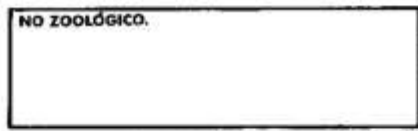
alegria



medo



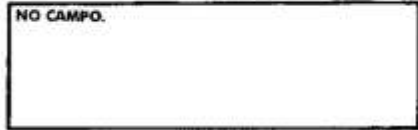
tristeza



alegria



alegria



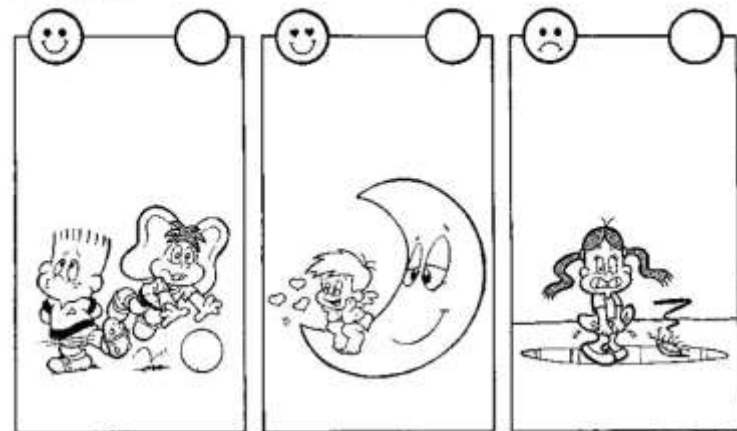
raiva

Desenhe em cada Orelhinha uma emoção diferente.

emotions



As emoções dos primeiros círculos estão erradas. Vamos desenhar no segundo as certas?



Atividades
N°59

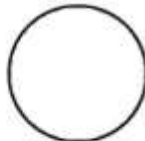
a poder das
emoções



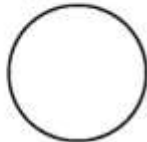
o que você sente quando te enchem de beijos?



o que você sente morando na cidade?



o que sente quando sua amiga está mais bonita que você?

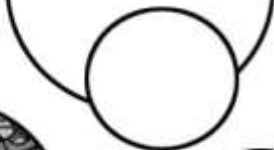


Atividades
N°58

a poder das
emoções



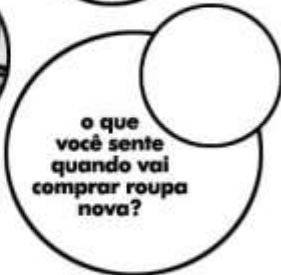
o que você sente quando recebe uma carta?



desenhe



o que você sente quando vai comprar roupa nova?



desenhe



o que você sente ao andar de patins?



desenhe

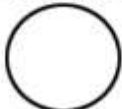


Atividades
Nº55

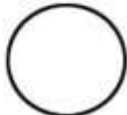
a poder das
emoções



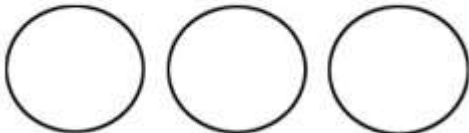
qual a sua
emoção quando
as coisas se
complicam?



O que
você sente
quando a
professora faz
uma pergunta e
você não sabe
a resposta?



Desenhe as 3 coisas que você não
pode esquecer de levar para a escola:

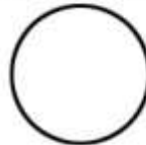


Atividades
Nº51

a poder das
emoções



Como você se sente
quando precisa
ajudar a preservar
o meio-ambiente?



Você ajuda
a proteger o
meio-ambiente?

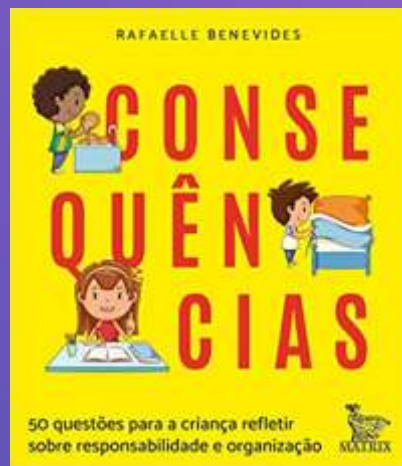
sim	<input type="checkbox"/>	às vezes	<input type="checkbox"/>
não	<input type="checkbox"/>	sempre	<input type="checkbox"/>

O que você
sente quando te
dizem que é
preciso proteger
os animais?





**MATERIAIS,
LIVROS E
JOGOS**



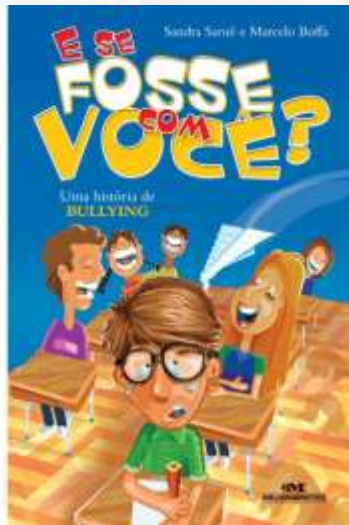


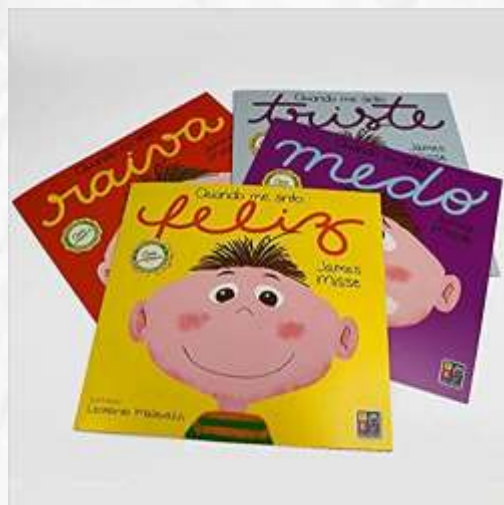
JOGO DE TABULEIRO

LIDANDO COM AS EMOÇÕES

O Jogo de tabuleiro "Lidando com as Emoções" é uma forma divertida de ensinar as crianças a falarem e refletirem sobre suas emoções.









Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br