



## VIVÊNCIA EM FAMÍLIA



### BEM-ESTAR SOCIOEMOCIONAL

#### 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

- 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, use as seguintes estratégias para não perder o controle:
  - ✓ 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 como o Elmo está se 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 que as crianças lembraram durante a brincadeira.

