Termos de Uso

Este material é uma criação original de Mariana Teixeira Mendes, disponível exclusivamente para aqueles que o adquiriram legalmente. Respeite a propriedade intelectual e contribua para um ambiente educacional ético.

Restrições de Uso

- Compartilhamento proibido: Não compartilhe este material em redes sociais, plataformas digitais ou através de qualquer meio eletrônico.
- Edição proibida: A alteração ou edição deste material para revenda é estritamente proibida.

Proteção Legal

Conforme a Lei de Direitos Autorais n 9.610, de 12 de fevereiro de 1998, violações estão sujeitas a sanções penais sob o Art. 184 do Código Penal Brasileiro.

Uso Permitido

Este material é para uso individual e pode ser utilizado em:
Salas de aula I Aulas particulares I Atividades educacionais em casa e outros fins educacionais.

Utilizou o material?

Seu feedback é valioso. Compartilhe conosco fotos ou vídeos do material em uso e conte-nos sobre sua experiência. Mencione-nos no Instagram @mari_prof.

Tenha apoio além do recurso
Conheça a Equipe de Profs 2024

A Plataforma ouro é o coração do nosso compromisso com a educação. Um espaço exclusivo com suporte pedagógico, recursos inovadores e uma rica variedade de atividades. É um ambiente colaborativo de trocas e experiências, projetado para enriquecer a prática docente e potencializar o aprendizado dos alunos.



Clique aqui e dê o primeiro passo para um ano letivo potente, seguro e tranquilo!

DINÂMICA Quem está no controle da sua mente?

Objetivo: Explorar as emoções e ajudar as crianças a reconhecerem o papel das emoções no controle de seus pensamentos e comportamentos durante a semana de provas ou em outras ocasiões escolares que causem qualquer nervosismo ou constrangimento. Ajudar os alunos a identificar, expressar e regular suas emoções de maneira saudável, utilizando os personagens do filme "Divertida Mente" como referência.

Explique que, dentro da mente de cada um, existem várias emoções diferentes e que elas podem influenciar a forma como pensamos e agimos. Apresente cada personagem e a emoção que ele representa. Faça uma breve discussão sobre como cada emoção se manifesta e exemplos de situações que podem causar essas emoções.
Mostrar as emoções do filme "Divertidamente
Incentive-os a pensarem em cada emoção que o personagem representa.
Faça perguntas como:
Quando você já se sentiu assim?
Como essa emoção afetou seus pensamentos e comportamentos?
É possível mudar a forma como você se sente em determinadas situações?
Incentive a discussão e a troca de experiências entre as crianças. Explique que, embora as emoções sejam normais, podemos aprender a lidar com elas e escolher como reagir.

Distribua pedaços de papel em branco para cada criança. Peça a elas que escrevam uma situação desafiadora que enfrentarão, já enfrentaram em qualquer outro momento desafiador dentro do ambiente escolar, como uma pergunta difícil ou um momento de nervosismo, uma apresentação pública etc.
Exemplos:
Você se depara com uma pergunta difícil que não sabe responder. Você percebe que o tempo está acabando e ainda tem muitas perguntas para responder. Em uma apresentação pública: Você esquece o que ia dizer no meio da apresentação. Você vê que seus colegas estão rindo e sente que estão rindo de você. Um colega faz um comentário negativo sobre o seu trabalho. Você quer se juntar a um grupo de amigos, mas eles parecem estar te ignorando. O professor faz uma pergunta e você não sabe a resposta. Você responde uma pergunta e a resposta está errada. Você se desentende com um colega durante um jogo. Alguém pega algo seu sem pedir. Você perde uma atividade importante ou material escolar. Você é chamado à diretoria sem saber o motivo. Seus pais esperam que você tire notas altas em todas as matérias. Você está tentando fazer o melhor em um projeto, mas sente que não está bom o suficiente. O professor muda a data de uma prova e você não se sente preparado. Uma atividade escolar é cancelada e você estava ansioso para participar.

Em seguida, peça que pensem em duas opções de reação para a situação: **uma reação impulsiva e outra reação pensada e equilibrada.**

Explique que cada criança receberá uma emoção para representar. Coloque os círculos de papel com as cores de emoção em um pote ou caixa e peça que cada criança escolha uma emoção aleatoriamente.
Eles terão que representar a emoção sorteada em relação à situação desafiadora que escreveram no papel, mostrando como essa emoção pode influenciar suas reações.
Após cada criança ter atuado, promova uma discussão sobre como as diferentes emoções podem influenciar nossos pensamentos e ações. Incentive-os a compartilhar como poderiam utilizar o controle sobre suas emoções para escolher uma resposta mais **equilibrada e positiva.**

Conclua a dinâmica enfatizando que todos têm o poder de escolher como reagir diante das situações, e que a consciência emocional e o controle dos pensamentos podem ajudar a lidar com desafios e alcançar um melhor desempenho durante a vida.

Finalize a dinâmica reforçando a importância de reconhecer e regular as emoções. Incentive os alunos a usar o painel de emoções e as técnicas de autoregulação no seu dia a dia, tanto na escola quanto em casa.

