

Olá, no dia de hoje você vai aprender sobre SENTIMENTOS!

Você conhece os sentimentos? Há muitos sentimentos diferentes:

Raiva	Tristeza	Alegria	Medo	Nojo
				

Todos temos sentimentos diferentes, como a raiva, tristeza, alegria, medo, nojo e outros. É importante você saber que não há emoção certa, errada, boa ou ruim. O que existe são emoções diferentes que fazem parte da vida. Todos os sentimentos são OK, precisamos aprender a saber o que escolher fazer com os sentimentos para que o nosso comportamento seja Ok também. Nossos sentimentos fazem parte da nossa vida, a falta de emoções pode deixar a vida sem graça, então, precisamos aprender a reconhecer quando estamos sentindo eles, para buscar fazer escolhas positivas que fazem nós mesmos e os outros se sentirem melhor. Por exemplo:

Quando estamos brabos, podemos escolher bater os pés no chão, gritar e quebrar as coisas; OU		
Podemos escolher nos acalmar, beber um pouco de água, lavar o rosto, passar um tempo em silêncio e falar com um adulto (pai ou professor).		

Lembre-se: Quando estamos, nervosos ou preocupados podemos escolher nos “auto-acalmar”

ASSISTA O VÍDEO “MEDITAR DIVERTIDAMENTE”.



 Converse com os seus pais sobre o que eles fazem para se acalmarem quando estão nervosos.

Seja gentil e escute com atenção quando for a vez deles falarem.



 **FAÇA UM DESENHO SOBRE O QUE TE FAZ FELIZ! (ATIVIDADE)**

As atividades, ou fragmentos delas, foram extraídas do material do Método Friends.

