



ESCOLA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO BÁSICA APELES PORTO ALEGRE

Rua São Manoel, 1981 | Bairro Santana | Porto Alegre/RS | CEP 90620-110 | Fone (51) 3223-0120



Componente Curricular: Projeto de Vida | Série: 6º ano EF | Professor: Cristian | e-mail: cristian-rconrad@educar.rs.gov.br | Data: 26/10 a 30/10

AULA PROGRAMADA

ATIVIDADE:

Ler o texto de apoio e responder.

1) Você acha importante falar sobre sentimentos? Por quê?

Falar sobre Sentimentos

Toda a gente tem sentimentos. Temos emoções diferentes ao longo do dia, conforme diferentes coisas nos vão acontecendo. Existem muitos sentimentos, podemos sentir-nos tristes, alegres, zangados, culpados, sozinhos, preocupados, surpresos, nervosos, invejosos, preguiçosos, aborrecidos... Até podemos sentir mais do que um sentimento ou emoção ao mesmo tempo. E sentirmo-nos muito confusos sobre quais são os nossos sentimentos!

Não devemos ter vergonha dos nossos sentimentos. Toda a gente tem sentimentos – bons e maus. O que conta é o que fazemos com os nossos sentimentos e todos podemos aprender a falar e a gerir os nossos sentimentos e emoções de forma saudável. Por exemplo, é normal sentirmo-nos zangados, mas não é bom quando deixamos este sentimento negativo controlar-nos e começamos a gritar e a partir coisas.

Não é fácil falar sobre os nossos sentimentos com outras pessoas. Às vezes, nem nós próprios sabemos explicar bem o que estamos a sentir. Mas partilhar os nossos sentimentos com os outros pode ajudar-nos a compreender melhor os nossos sentimentos e a sentirmo-nos melhor, quer quando os sentimentos são bons quer quando são menos bons.

Reconhecer os nossos sentimentos

Não podemos dizer a alguém o que está na nossa mochila se não soubermos o que está lá dentro. Da mesma forma, antes de partilharmos com alguém os nossos sentimentos precisamos, primeiro, de descobrir o que estamos a sentir.

Fazer uma lista de sentimentos pode ajudar. Podemos fazê-la na nossa cabeça, escrevê-la num papel ou mesmo desenhar os sentimentos. Também podemos prestar atenção ao nosso corpo, que também responde às nossas emoções. Por exemplo, podemos suar quando sentimos medo, ficar vermelhos quando nos sentimos envergonhados ou sentirmos o coração a bater mais rápido quando nos sentimos zangados.

Depois de identificarmos os nossos sentimentos e emoções, devemos aceitá-los e tentar compreendê-los. Toda a gente tem sentimentos, não há problema nenhum em sentir seja que sentimento for. Podemos pensar sobre eles e tentar perceber porque nos sentimos de determinada forma: Há alguma coisa que nos está a preocupar? Isso deixa-nos tristes ou zangados? Sentimos esta emoção apenas de vez em quando ou muitas vezes? O que podemos fazer para nos sentirmos melhor?

Porque é importante falarmos sobre os nossos sentimentos?

A forma como nos sentimos é muito importante. E pode ser muito difícil não dizer a ninguém que nos sentimos tristes, preocupados ou aborrecidos. Nesse caso estamos sozinhos com os nossos sentimentos menos bons. Manter todos os sentimentos dentro de nós até nos pode fazer sentir doentes!

Quando falamos com alguém que gosta de nós, como a nossa Mãe ou o nosso Pai, começamos logo a sentir-nos melhor. Já não estamos sozinhos com os nossos problemas e preocupações ou com sentimentos negativos. É claro que eles não desaparecem magicamente só por falarmos sobre eles, mas pelo menos temos alguém com quem dividir os nossos problemas e que nos pode ajudar a encontrar uma solução e a sentirmo-nos melhor.

Da mesma forma, quando estamos muito contentes com alguma coisa que nos aconteceu ou que fizemos também é difícil guardar esses sentimentos positivos só para nós. E sentimo-nos ainda mais contentes e felizes quando os partilhamos com alguém!

Não precisamos de ter receio de incomodar ou aborrecer os adultos por falarmos com eles sobre os nossos sentimentos. Geralmente os nossos Pais querem saber o que se passa connosco e ajudar-nos. Mas quando não queremos falar com eles, podemos escolher outros adultos em quem confiemos. Por exemplo, um familiar, um Professor ou o Psicólogo da escola.

Como falar sobre os nossos sentimentos?

Depois de escolhermos com quem queremos falar, podemos escolher onde e quando vamos falar com essa pessoa. Precisa de ser num sítio privado ou podemos falar com outras pessoas por perto?

Quando achamos que vamos ter dificuldade em dizer o que o estamos a sentir e o que se passa na nossa cabeça, podemos escrever primeiro num papel. Se a pessoa com quem estamos a falar não nos compreender logo, podemos tentar explicar de uma outra forma e dar exemplos. Se existe alguma coisa que achamos que nos faria sentir melhor, devemos dizê-lo.

Não precisamos de falar sobre todos os nossos sentimentos, mas é importante partilhá-los quando precisamos de ajuda. Não precisamos de resolver os nossos problemas e preocupações sozinhos. Toda a gente precisa de ajuda de vez em quando, mesmo os adultos. E falar sobre os nossos sentimentos e emoções pode ser o primeiro passo para conseguirmos ajuda.

Falar sobre os nossos sentimentos pode parecer muito assustador ao início, mas depois de começarmos a falar torna-se mais fácil.

Se sentimos realmente muita dificuldade em expressar os nossos sentimentos, devemos pedir ajuda. Podemos falar com o Psicólogo da escola ou pedir aos nossos Pais para nos levarem a um. Um Psicólogo pode ajudar-nos a sentir melhor e a encontrar formas de expressar os nossos sentimentos.

FONTE: <https://escolasaudavelmente.pt/alunos/criancas/minhas-emocoes-pensamentos-e-comportamentos/falar-sobre-sentimentos>