

Oficina de Gestão das Emoções

DURAÇÃO	60 minutos
OBJETIVOS	identificar as diferentes emoções e o seu impacto; consciencializar para o poder de escolha; desenvolver estratégias para lidar com emoções negativas; trabalhar a auto-estima; introduzir o conceito de empatia
VALORES	liberdade; responsabilidade; integridade
COMPETÊNCIAS	auto-regulação; relacionamento interpessoal; pensamento crítico; autonomia; resolução de conflitos; empatia
MATERIAIS	cartazes “Concordo” e “Discordo”; fita-cola; fita-cola opaca para o chão; cola; marcadores de ponta grossa; cartaz em branco, apenas intitulado “Estratégias para lidar com emoções negativas”; 1 cartaz para cada uma das 5 emoções; caixa com as estratégias impressas em tiras de papel (uma por papel)

PLANO DA ATIVIDADE

Introdução

Explicar brevemente que nesta oficina serão abordadas as emoções que sentimos diariamente e de formas para melhor lidar com aquelas que são negativas, bem como sobre o nosso poder de escolha.

Atividade principal: cenários

Pedir aos/às participantes para se sentarem em círculo. Explicar que serão lidos três cenários, que deverão ouvir atentamente e, no fim, mostrar se concordam ou não com a atitude da personagem principal. Se concordarem, deverão posicionar-se debaixo do cartaz “Concordo” e, se não concordarem, debaixo do cartaz “Discordo”. Poderão também posicionar-se ao longo da linha no chão entre os dois cartazes, consoante concordam em maior ou menor medida. Promover a partilha e o debate de ideias, usando as orientações abaixo.

1. Dois colegas estavam a fazer equipas para um jogo de futebol e iam chamando os nomes dos jogadores que queriam para a sua equipa. O João era muito amigo de um deles e ficou chateado porque não só foi um dos últimos a ser escolhido, como nem sequer foi o seu amigo que o escolheu, pelo que se recusou a jogar e foi embora.

Perguntar: *Vocês concordam com a atitude do João?*

Para refletir:

- O que estará o João a sentir?
- Ele tem o direito de se sentir assim?
- Controlamos as coisas que nos acontecem? E a forma como reagimos?
- Não há nada de errado com exprimirmos as nossas emoções (neste caso, a tristeza e a raiva) mas há diferentes formas de reagir;
- As nossas atitudes impactam nos outros: se reagirmos com raiva, desencadeamos raiva nos outros;
- Outras formas construtivas de lidar com a tristeza seriam, por exemplo, falar com o amigo mais tarde e explicar como nos sentimos.

2. A Sara e a Joana eram muito amigas. Depois do início das aulas, entrou para a turma uma menina nova chamada Luísa. A Joana começou a passar mais tempo nos intervalos com a Luísa e a Sara sentiu-se excluída. Um dia, disse à Joana que tinha de escolher entre ela e a Luísa.

Perguntar: *Vocês concordam com a atitude da Sara?*

Para refletir:

- *O que estará a Sara a sentir?*
- *Podemos confiar numa pessoa que nos isola do mundo ou que nos chantageia? Possessão, exclusão e chantagem são atitudes negativas que não são compatíveis com a amizade;*
- *Que atitude diferente poderia ter tido a Sara? Ex. Conversar com a Joana, dizer-lhe como se sente, dar-lhe oportunidade de dizer quais as suas intenções, tentar conhecer melhor a Luísa, etc.*

3. Um dia, no recreio, um aluno mais velho foi ter com o Pedro e disse-lhe para ele lhe dar dinheiro se não iria bater-lhe e o Pedro, com medo, deu-lho. A situação repetiu-se no dia seguinte, e no outro, até que o Pedro começou não querer ir à escola e, quando era obrigado a ir, fechava-se na casa de banho nos intervalos para não se cruzar com o seu agressor.

Perguntar: *Vocês concordam com a atitude do Pedro?*

Para refletir:

- *O que estará o Pedro a sentir?*
- *Que tipo de situação está o Pedro a enfrentar?*
- *O que pode o Pedro fazer? Ex. falar com os pais, professores, etc.*

Empatia é a capacidade que uma pessoa tem de sentir e se colocar no lugar de outra pessoa, como se estivesse a viver a mesma situação. À medida que crescemos, também começamos a perceber que os outros podem ver uma mesma situação de diferentes formas.

Dinâmica de grupo: “Como te faz sentir?”

Dispor previamente os cartazes com as 5 emoções básicas (alegria, calma, raiva, medo e tristeza) em redor da sala. Podem também usar-se os personagens do “Monstro das Cores” (livro de Ana Llenas). Nesta atividade pretende-se identificar essas 5 emoções (ou mais) e a sua manifestação física e psicológica em nós. Se houver tempo, perguntar aos/às participantes exemplos de situações em que sentem cada uma dessas emoções. Para reenergizar aos/às participantes, pedir-lhes que se desloquem para a emoção que cada uma das seguintes situações os/as faz sentir:

1. O que sentem ao comer um gelado?
2. O que sentem ao estar em contato com a natureza?
3. O que sentem ao estarem sozinhos?
4. O que sentem ao discutir com um irmão, amigo ou pais?
5. O que sentem ao brincar?
6. O que sentem quando outra pessoa se mete à vossa frente na fila?
7. O que sentem quando um adulto ralha convosco?
8. O que sentem quando recebem um presente?
9. O que sentem quando vão a um passeio?
10. O que sentem quando marcam um ponto pela vossa equipa?
11. O que sentem ao ficarem no escuro?
12. O que sentem ao virem para a escola?

Depois da descontração, trazer de novo aos/as participantes ao foco, pedindo-lhes que se sentem em círculo. Sumariar com o seguinte:

É normal sentirmos estas emoções ao longo do dia. Não podemos estar sempre felizes e, certamente, nem sempre tristes. Quando sentimos emoções positivas está tudo bem... mas quando sentimos raiva, medo ou tristeza, então precisamos saber como lidar com isso. Primeiro precisamos identificar o que estamos a sentir; segundo, o que suscitou essa emoção e, por fim, escolher a melhor maneira de reagir. E sempre temos escolha!



Financiado pela
União Europeia