

# De dentro para fora

Esta lição analisa a diferença básica entre emoções e sentimentos, dando aos alunos a oportunidade de praticar o reconhecimento de emoções nos outros por meio de um jogo de charadas. A lição também destaca o fato de que é natural ter experiências emocionais e que, mesmo que seja difícil, somos capazes de controlar como nos sentimos e reagimos a essas emoções.

**Respeitar Subconceito(s)**

Autocuidado, Bondade

**Horário da Aula**

25-30 minutos

**Materiais requeridos**

- ❑ Chapéu, bolsa ou caixa (algo de onde tirar frases de emoção)
- ❑ As emoções listadas no Inspire, cortadas em tiras para os alunos desenharem de algum tipo de recipiente.

**Mapa de Padrões**

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.



**DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA RECOMENDADO  
PARA O APRENDIZADO SOCIAL E EMOCIONAL.**  
Consulte a última página para obter detalhes.

**Objetivo da lição**

Os alunos irão:

- Identifique diferentes emoções e explore como nossas emoções são influenciadas pelos outros.
- Entenda a natureza universal das emoções e sentimentos.
- Capacite-se para assumir o controle de suas respostas emocionais.

**Conexão com o professor/autocuidado**

É extremamente importante ser gentil consigo mesmo como professor antes de esperar compartilhar o mesmo nível de respeito em sua sala de aula. Como você pratica auto-respeito pessoalmente? Alimentar seu corpo, garantir um sono adequado e reservar um tempo tranquilo todos os dias são ótimas opções para ser gentil consigo mesmo em preparação para a sala de aula todos os dias.

**Dicas para diversos alunos**

- Esta é uma aula de discussão pesada, então os alunos com capacidades linguísticas limitadas podem se beneficiar trabalhando em grupos menores ou escrevendo/desenhando suas ideias.
- Se você tem alunos altamente emotivos ou que sofreram traumas, pode ser difícil discutir as emoções; a seção de compartilhamento se concentra na descrição de uma emoção feliz, mas as perguntas de “empoderamento” podem desencadear memórias de experiências emocionais negativas. Adapte e selecione as perguntas com base em seus alunos.



## Compartilhar

7-10 minutos

Bem-vindo à Unidade de Respeito! Respeito é muito importante, não só na nossa sala de aula, mas na vida! Eu sei que todos vocês já ouviram esse termo antes. Alguém pode compartilhar sua definição de respeito conosco?

(Convidar a resposta do aluno)

Bom! A essência do respeito é a bondade. Vamos olhar para o respeito através de três lentes: 1) Como nos respeitamos. 2) Como respeitamos os outros. 3) Como respeitamos lugares e coisas. Ou seja, como tratamos todas essas áreas com gentileza?

Antes de começarmos, porém, vamos falar sobre de onde vem nossa capacidade de ser gentil. Vem em grande parte do nosso eu emocional: como estamos respondendo às coisas que acontecem ao nosso redor. Nossas emoções são respostas automáticas e inconscientes. Não planejamos nossas emoções; nós apenas os experimentamos. Assim como não planejamos piscar ou respirar, simplesmente os fazemos.

Nossos sentimentos, por outro lado, são um pouco mais controláveis; essas são as expressões externas de nossas emoções. Portanto, se estamos experimentando a emoção da tristeza, é provável que nosso sentimento seja expresso por meio do choro, de uma expressão triste em nosso rosto ou de uma postura curvada. O buraco no estômago quando sentimos nervosismo é como sentimos essa emoção nervosa. O coração acelerado e as palmas das mãos suadas é como sentimos a emoção da excitação.

Da mesma forma, quando experimentamos a emoção de gratidão pessoal, contentamento ou paz, somos capazes de sentir esses sentimentos por meio de expressões de autorrespeito e autocuidado. Somos mais capazes de cuidar de nós mesmos quando experimentamos as emoções de segurança, felicidade e realização. Queremos sorrir, rir, ser ativos quando experimentamos essas emoções positivas. Sentimo-nos aquecidos por dentro e como se pertencêssemos. É uma sensação maravilhosa!

Vire-se para a pessoa ao seu lado e conte-lhe algo que o faça sentir a emoção da felicidade e do contentamento. O que faz você se sentir aquecido, seguro e em casa?



## Inspirar

### Charadas Emocionais

7-10 minutos

Temos muitas partes de nós mesmos: física, social, mental e emocional. Estaremos falando hoje e nas próximas lições sobre nosso eu emocional e o que influencia essa parte de quem somos. Para começar, vamos jogar um jogo em que um aluno representa uma emoção que escolhe da caixa sem dizer a emoção. O resto da turma deve adivinhar a emoção que está sendo representada. Quem adivinhar corretamente será o próximo.

*\*\*Determine como os alunos adivinham; levante as mãos, primeiro para gritar a resposta, etc. Permita que os alunos escolham uma emoção de um chapéu, bolsa, caixa, etc., e represente a emoção para outros alunos e peça-lhes que adivinhem. Jogue quantas rodadas quiser.*

Antes de começar, vamos rever algumas das emoções que os humanos frequentemente experimentam - se você não tem certeza, pense no filme Divertida Mente:

- Alegria
- Raiva
- nojo
- Temer
- Tristeza
- Solidão
- Felicidade
- Satisfação
- Determinação
- Derrota
- Ter esperança
- desesperança



## Empoderamento

7-10 minutos

Eu queria começar com esse jogo simples para que possamos identificar algumas emoções. Claramente, todos nós estamos familiarizados com as expressões externas que nos dizem quais emoções estão sendo experimentadas: chorar geralmente indica tristeza; punhos cerrados ou uma carranca muitas vezes significa raiva; um grande sorriso significa alegria.

Agora eu quero que você pense na semana passada. Quais são algumas emoções que você experimentou? Você acha que algum evento ou pessoa impactou como você se sentiu? Reserve um minuto para pensar sobre isso silenciosamente. Em seguida, responda à(s) seguinte(s) pergunta(s) em seu diário (ou, isso pode ser convertido em uma planilha para os alunos preencherem)

- Você acha que seus sentimentos são afetados pelo que acontece com você ou ao seu redor? Por que ou por que não?
- Você acha que seus sentimentos são afetados pelo que assiste na TV, pela música que ouve ou pelos jogos de computador que joga?
- Você acha que seus sentimentos são influenciados por seus amigos e pessoas com quem você mora? De que maneiras?
- Como você acha que estar ciente de nossas emoções pode nos ajudar a respeitar melhor a nós mesmos e aos outros?



## refletir

5-7 minutos

É importante reconhecer que todos nós experimentamos emoções semelhantes e também expressamos essas emoções de maneiras semelhantes. Se algum de nós tivesse que se levantar na frente de toda a escola e cantar um solo, provavelmente todos sentiríamos frio na barriga e sentiríamos nervosismo ou medo; essas são emoções e sentimentos universais. Nossa capacidade de sentir e expressar emoções é natural e é o que nos torna humanos.

É importante reconhecer essas emoções pelo que são e perceber que é normal sentir emoções e expressá-las. Também é importante reconhecer o que está fazendo você se sentir de uma certa maneira. Se você sente medo, o que está provocando essa emoção em você e há algo que você possa fazer para mudar isso? Se você se sente envergonhado, por quê? O que você pode fazer?

É importante perceber que somos responsáveis por nossos próprios corpos, mentes e corações. Eleanor Roosevelt, esposa de Franklin D. Roosevelt, que foi o 26º presidente dos Estados Unidos, disse certa vez: “Ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento”. Isso significa que ninguém tem o poder de fazer você se sentir mal, excluído ou “menos do que” outra pessoa. Só você pode decidir se vai se deixar sentir assim. É verdade que as pessoas podem nos tratar mal, o que nos leva a nos sentir mal, mas podemos optar por não ceder a essa experiência emocional. Sempre podemos escolher sentir de outra maneira. Nunca dê a alguém esse tipo de poder sobre você. Isso pode ser muito difícil de fazer - especialmente se você sentir que a outra pessoa é mais forte do que você - mas se você se respeitar primeiro, fica mais fácil. E você sempre pode pedir ajuda aos outros para permanecer forte e gentil consigo mesmo e com os outros.

Em nossa próxima lição, falaremos mais sobre autorrespeito. Até então, preste muita atenção às suas experiências emocionais e como elas fazem você se sentir. Você está controlando suas emoções e sentimentos, ou eles estão controlando você? Vou perguntar sobre isso durante a nossa próxima aula, então preste atenção esta semana!



## Ideias de extensão

- Peça aos alunos que façam algumas pesquisas sobre Eleanor Roosevelt e o impacto que ela teve na vida americana no início do século XX.
- Peça aos alunos que escrevam outras citações inspiradoras sobre emoções, auto-respeito e saúde emocional, ou peça aos alunos que localizem outras citações inspiradoras e as apresentem à classe.



O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no [Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional](#).

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Alegria

Raiva

nojo

Temer

Tristeza

Solidão

Felicidade

Satisfação

Determinação

Derrota

Ter esperança

# desesperança