

# Respeitando nosso eu (emocional)

Esta lição se baseia na Lição 1 e permite que os alunos não apenas identifiquem as emoções externamente, mas também reflitam sobre como identificaram as emoções dentro de si na última semana. Eles também têm a oportunidade de elaborar estratégias específicas para ajudá-los a lidar com experiências emocionais, dando-lhes maior oportunidade de autocuidado e auto-respeito.

**Respeitar Subconceito(s)**

Autocuidado, Bondade

**Horário da Aula**

25-30 minutos

**Materiais requeridos**

- ☐ Planilha Cuidando de Nós Mesmos e de Nossas Emoções
- ☐ utensílio de escrita

**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:

- Explorar maneiras saudáveis de cuidar de sua própria saúde mental e emocional.

**Conexão com o professor/autocuidado**

Enquanto mergulhamos de cabeça nesta unidade, reserve um tempo para se perguntar: “Como posso demonstrar respeito por mim mesmo? Como pratico o autocuidado?” Você deve se encher antes de ter algo a oferecer aos seus alunos! Tente criar uma meta positiva relacionada ao autocuidado a cada dia escolar para garantir que você coloque suas necessidades no topo da lista. Alguns exemplos podem ser: eu escolho me concentrar apenas em comer durante meu intervalo de almoço (e não avaliar os trabalhos!) nós é um membro valioso da nossa sala de aula e da comunidade escolar.

**Dicas para diversos alunos**

- Revise esta lição para ser sensível a alunos que tem experimentado (ou que vive regularmente) situações traumáticas que tornariam difícil discutir o que os deixa com medo ou com raiva.
- Pré-atribua parceiros (para pensar, compartilhar e compartilhar) para que as crianças saiam de seus grupos de amigos habituais.



## Compartilhar

3-5 minutos

*Temos falado sobre o que influencia nossos sentimentos e emoções. Hoje, vamos fazer uma atividade em que pensamos em como cuidar de nossas mentes, corpos e emoções.*

*Vamos abrir esta lição com um pensar, par, compartilhar. Volte-se para o seu vizinho (ou para o seu parceiro pré-designado, se aplicável) e fale sobre algumas das emoções que você experimentou na última semana desde a nossa última aula. Lembra como eu pedi para você prestar muita atenção naqueles entre as aulas? Você experimentou a alegria? Raiva? Tristeza? Nervosismo (como quando você faz algo novo pela primeira vez)? Quando você experimentou essas emoções, o que sentiu ou como reagiu? Você sentiu que estava no controle de suas emoções e sentimentos, ou suas emoções e sentimentos controlaram você?*



## Inspirar

5-7 minutos

*Alguém se lembra da citação de Eleanor Roosevelt que discutimos em nossa última lição?*

Pergunte se alguém consegue se lembrar ou, se não, se consegue expor a ideia principal.

“Ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento.”  
-Eleanor Roosevelt

*Outra forma de dizer isso é aprender a cuidar da nossa saúde mental (nossa capacidade de lidar com o estresse do dia a dia) e do bem-estar emocional (como você entende, usa e expressa suas emoções de forma produtiva). maneiras saudáveis e não saudáveis de cuidar de nossa saúde mental e bem-estar emocional, que podem afetar a forma como nos sentimos. Quais são algumas maneiras prejudiciais de nos tratarmos? Acho que Eleanor Roosevelt diria que permitir que outra pessoa nos faça sentir mal a respeito de nós mesmos é uma maneira doentia de nos tratarmos. O que você acha?*

Convide a resposta do aluno.

*Agora, quais são algumas maneiras saudáveis de nos tratarmos?*

Repita a discussão.

*Lembre-se, nosso objetivo é mostrar respeito a nós mesmos primeiro, para que possamos mostrar respeito aos outros.*



## Empoderamento

10-15 minutos

*Agora vamos falar sobre algumas outras maneiras pelas quais podemos cuidar de nós mesmos e de nossas emoções.*

Distribua a folha “Cuidando de nós mesmos e de nossas emoções”. Em seguida, divida os alunos em duplas.

*Com seu parceiro, discuta o que essas dicas de autocuidado significam e algumas maneiras pelas quais você pode seguir as dicas. Depois que os alunos tiverem concluído a folha de atividades, peça aos alunos que compartilhem algumas de suas ideias. Explique que eles levarão para casa a folha “Cuidar de nós mesmos e de nossas emoções” para discutir com seus pais, responsáveis ou adultos com quem moram.*



## refletir

5 minutos

*Hoje falamos sobre algumas maneiras saudáveis de cuidar de nós mesmos. Tratar-se de maneira gentil ajuda a manter seu bem-estar mental e emocional! E isso é autorrespeito!*

Para avaliar a compreensão do material, escolha entre as perguntas de avaliação ou reflexão como discussão, redação ou diário. Considere fornecer tempo adicional para avaliação e reflexão mais profundas, conforme necessário.

### Perguntas de avaliação

- O que é autocuidado?
- O que é bem-estar emocional?
- O que é saúde mental?

### Perguntas para reflexão

- Como essas dicas podem ajudá-lo a ser gentil consigo mesmo?
- Por que você acha que é importante ser gentil consigo mesmo?
- Você acha que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física? Por que?



## Ideias de extensão

- Peça aos alunos que levem para casa a planilha “Cuidar de nós mesmos e de nossas emoções” preenchida e a folha de atividades de extensão doméstica. Peça-lhes que discutam algumas das dicas e maneiras de tentar essas dicas com seus pais, responsáveis ou um adulto com quem moram e também respondam às perguntas na folha de atividades de extensão residencial.
- Depois de uma semana tentando essas técnicas, discuta o seguinte com os alunos:
  - Você tentou alguma dessas dicas em casa? Eles o ajudaram a administrar seus sentimentos de uma forma que demonstrava bondade para consigo mesmo?
  - Quais são algumas maneiras de lidar com a raiva ou sentimentos negativos?
  - De que maneiras sua família discutiu que eles poderiam apoiá-lo? Incentive os alunos a continuar praticando essas técnicas e verifique com eles regularmente se eles os estão ajudando a administrar as emoções de maneira mais eficaz.



DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA  
APRENDIZADO SOCIAL E  
EMOCIONAL.

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 designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

## Cuidando de nós mesmos e de nossas emoções

**Instruções:** Abaixo estão algumas dicas para se manter mental e emocionalmente saudável. Com seu parceiro, discuta o que cada dica significa e como você pode experimentá-la. Escreva suas próprias respostas no espaço fornecido.

Dica	O que isto significa?	Quais são algumas maneiras de tentar isso?
1.Dê um descanso ao seu cérebro.		
2. Exercite seu cérebro.		
3. Coma saudável.		
4. Observe e sinta seus sentimentos.		
5. Não evite seus problemas.		
6. Aceite as coisas tristes ou ruins que acontecem em sua vida.		
7. Ajude-se a se sentir melhor.		



# Atividade de Extensão Doméstica

\_\_\_\_\_  
Nome

\_\_\_\_\_  
Retorno por

Como parte do programa Random Acts of Kindness, conversamos em sala de aula sobre como cuidar de nós mesmos e como isso afeta a maneira como nos sentimos. Discutimos as seguintes dicas:

- Dê um descanso ao seu cérebro.
- Exercite seu cérebro.
- Comer saudável.
- Observe e sinta seus sentimentos.
- Não evite seus problemas.
- Aceite as coisas tristes ou ruins que acontecem em sua vida.
- Ajude-se a se sentir melhor.

**Instruções:** Discuta as seguintes perguntas e escreva ou peça ao seu aluno que escreva as respostas abaixo ou no verso e retorne à escola na data indicada:

**Você acha que essas dicas podem te ajudar? De que maneiras específicas você tentará usar essas dicas esta semana para mostrar bondade a si mesmo?**

---

---

---

---

---

**Quais são algumas maneiras pelas quais podemos aprender a lidar com nossa raiva ou sentimentos negativos?**

---

---

---

---

---

**Como podemos apoiá-lo em casa?**

---

---

---

---

---