



TENHO MONSTROS NA BARRIGA - RAIVA

História de Tonia Casarin

<https://youtu.be/aTjaOnTH4Ng>

A literatura nos ajuda a lidarmos com nossas próprias emoções, com o outro, com a resolução de problemas e ajuda até mesmo a nos conhecermos melhor.

Na contação do livro *Tenho Monstros na Barriga*, da Tonia Casarin, a professora Ana Carolina narra como o Marcelo descobriu esse monstro, chamado de Raiva.

Desde crianças somos ensinados que a raiva é algo negativo e um sentimento feio. Por isso, muitas vezes a criança sente raiva e não sabe lidar com esse sentimento, pois ela acredita que se demonstrar raiva, ninguém vai gostar dela.

O problema não é sentir raiva, mas sim não saber lidar com ela.



<https://www.gratispng.com/png-vel9en/>

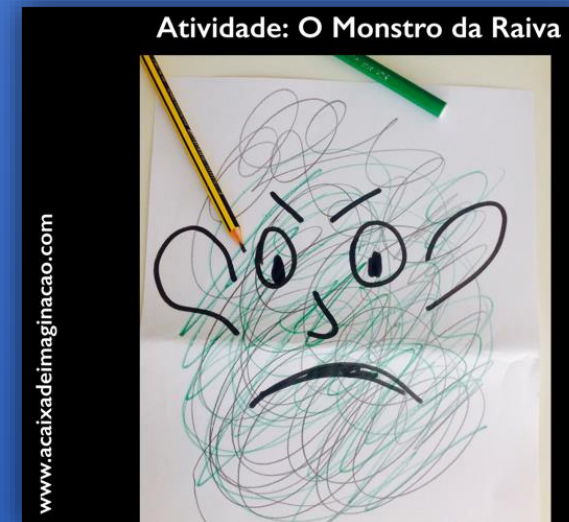
Uma das atividades é a CAIXA DA RAIVA.

Cada vez que sentir raiva ou ira, pode desenhar em um papel tudo o que está sentindo. Essa é a maneira de mandar pra fora tudo o que lhe está fazendo mal.

Certamente, os desenhos trarão traços fortes, marcados pela impulsividade, quando essas emoções dominam você.

Pouco a pouco os traços vão se tornando mais claros.

O que significa que já está se acalmando.



**Vamos aprender algumas atividades
que nos ensinam a controlar a raiva
e a conhecer mais as emoções?**



Seguindo a ordem desenhe a emoção que falta.

				
Alegria	Medo	Amor	Raiva	Tristeza
				
Alegria	Medo	Amor	Raiva	Tristeza
				
Alegria	Medo	Amor	Raiva	Tristeza



Após terminar o desenho, deve amassá-lo e colocá-lo em uma caixa fechada, para que sua raiva não possa sair.

A caixa da raiva pode ter várias formas. Construa a sua. Pode ser com um pote de sorvete ou uma caixa de papelão vazia.

SELECIONE

Assinale a emoção correta para cada situação:

Pedro ganhou uma bicicleta nova. Como você acha que ele se sentiu?		
	☐ FELIZ	☐ TRISTE
Ana Pegou o brinquedo da Maria sem pedir. Como você acha que Ana se sentiu?		
	☐ CANSADA	☐ ZANGADA
João achou que tinha alguma coisa embaixo de sua cama. Como você acha que ele se sentiu?		
	☐ MEDO	☐ FELIZ
Fabiana não dormiu bem durante a noite. Como você acha que ela se sentiu durante a aula?		
	☐ SURPRESA	☐ CANSADA

© SMARTKIDS