

AMOSTRA GRÁTIS

DESENVOLVIMENTO

SOCIOEMOCIONAL

6º AO 9º ANO FUNDAMENTAL 2



ATENÇÃO!

Essa é apenas uma amostra para você se familiarizar com nosso material.

Nosso material contém 200 PÁGINAS DE
ATIVIDADES PARA DESENVOLVIMENTO
SOCIOEMOCIONAL - 6º ao 9º ano
FUNDAMENTAL 2



CONHEÇA OS CONTEÚDOS

6º ANO

- Autoconhecimento
- Empatia
- Auto Regulação Emocional
- Resiliência
- Trabalho em equipe e colaboração
- Comunicação Assertiva
- Tomada de decisões
- Resolução de conflitos
- Autonomia e responsabilidade

7º ANO

- Autoconhecimento
- Empatia e Convivência social
- Gestão de emoções e Auto Regulação
- Comunicação eficiente
- Tomada de decisões e solução de problemas
- Trabalho em equipe e colaboração
- Responsabilidade e ética
- Planejamento pessoal e autonomia



8º ANO

- Autoconfiança e autoestima
- Respeito às diferenças
- Gestão de estresse e Resiliência
- Comunicação eficaz e assertividade
- Tomada de decisões Éticas
- Responsabilidade Social
- Empatia avançada e compreensão do outro
- Autonomia e Planejamento do futuro

9º ANO

- Tomada de decisões complexas e planejamento de vida
- Construção de identidade e autenticidade
- Habilidades de Liderança e trabalho em equipe
- Gestão de tempo e prioridades
- Resiliência para enfrentar desafios
- Empatia e Cidadania ativa
- Autocontrole e responsabilidade emocional
- Visão de futuro e Propósito

NOME: _____

DATA: ____/____/____

ATIVIDADE

Emoções e Reações

Abaixo, há uma lista de situações. Para cada uma, escreva qual emoção você sentiria e como seu corpo reagiria. Por exemplo: "Eu ficaria nervoso e minhas mãos ficariam suadas".

1. Um amigo não te convidou para a festa de aniversário dele.



2. Você conseguiu uma nota muito boa em uma prova.



3. Você fez algo que não gostou e se arrependeu.



4. Está chovendo forte e você esqueceu seu guarda-chuva.



5. Um amigo te surpreendeu com um presente que você sempre quis.



6. Você acidentalmente quebrou algo importante para alguém da sua família.



EF06LP17: Refletir sobre os sentimentos próprios e alheios e identificar formas de expressá-los adequadamente.



NOME: _____

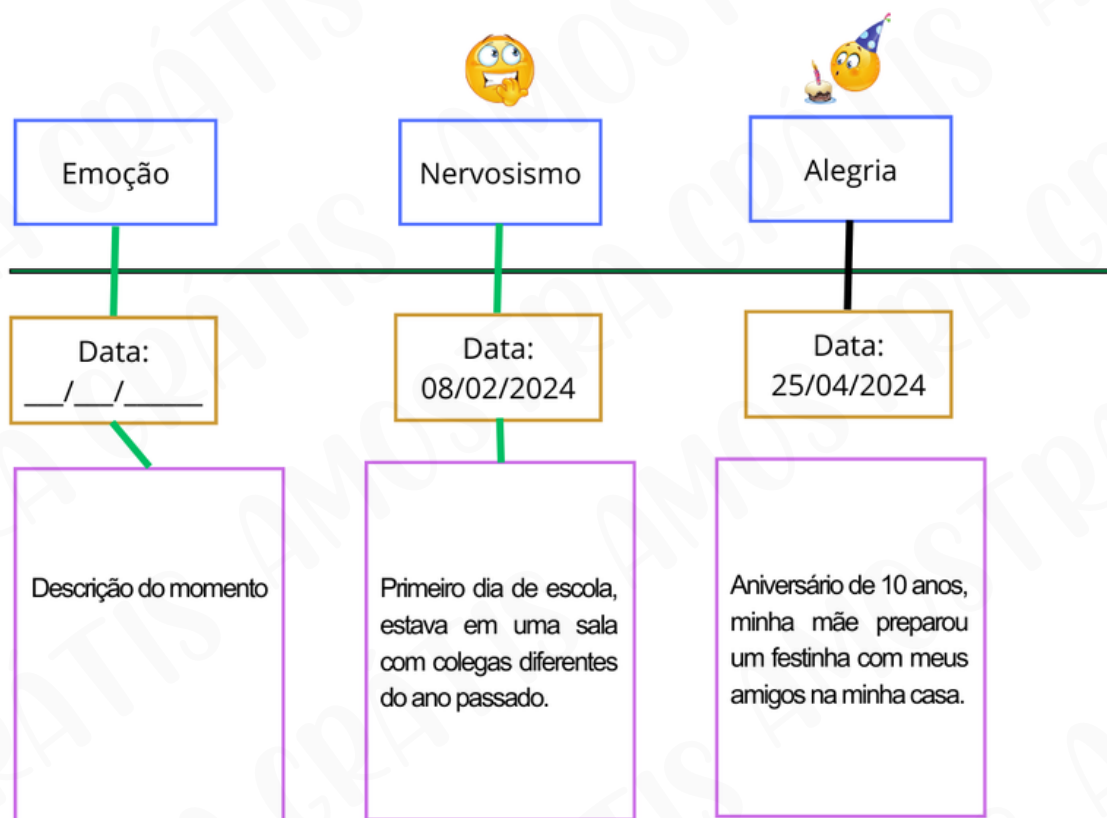
DATA: ____/____/____

ATIVIDADE

Minha Linha do Tempo Emocional

Crie uma linha do tempo em uma folha de papel. Escolha cinco momentos importantes da sua vida (pode ser algo que aconteceu na escola, com a família ou com amigos). Para cada momento, desenhe um pequeno ícone ou símbolo e escreva a emoção que você sentiu naquele momento (felicidade, surpresa, medo, tristeza, etc.).

Exemplo de linha do tempo:



EF06LP16: Refletir sobre as emoções cotidianas, identificando-as e buscando formas de geri-las.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

ATIVIDADE

Como eu reajo?

Leia as situações abaixo e escreva duas formas de reagir a cada uma: uma maneira impulsiva e uma maneira autorregulada.

Você perdeu um jogo importante no recreio.

Impulsiva: _____

Autorregulada: _____

Alguém te empurrou sem querer no corredor da escola.

Impulsiva: _____

Autorregulada: _____

Você se preparou muito para uma apresentação, mas não correu tão bem quanto você esperava.

Impulsiva: _____

Autorregulada: _____

Seu melhor amigo não concorda com você em uma discussão.

Impulsiva: _____

Autorregulada: _____

Você tirou nota baixa em uma prova que esperava ter ido bem.

Impulsiva: _____

Autorregulada: _____

Quinta-Feira

- Situação: _____
- Reação: _____
- Como eu poderia ter reagido?: _____
- _____

Sexta-Feira

- Situação: _____
- Reação: _____
- Como eu poderia ter reagido?: _____
- _____

Sabádo

- Situação: _____
- Reação: _____
- Como eu poderia ter reagido?: _____
- _____

Domingo

- Situação: _____
- Reação: _____
- Como eu poderia ter reagido?: _____
- _____

"Depois de refletir sobre as situações que você escreveu no diário, como você acha que suas reações impactaram as pessoas ao seu redor? O que você poderia mudar para ter um impacto mais positivo nas suas relações e no seu próprio bem-estar?"

EF06LP16: Identificar as emoções cotidianas, próprias e alheias, e discutir formas de expressá-las e lidar com elas adequadamente.



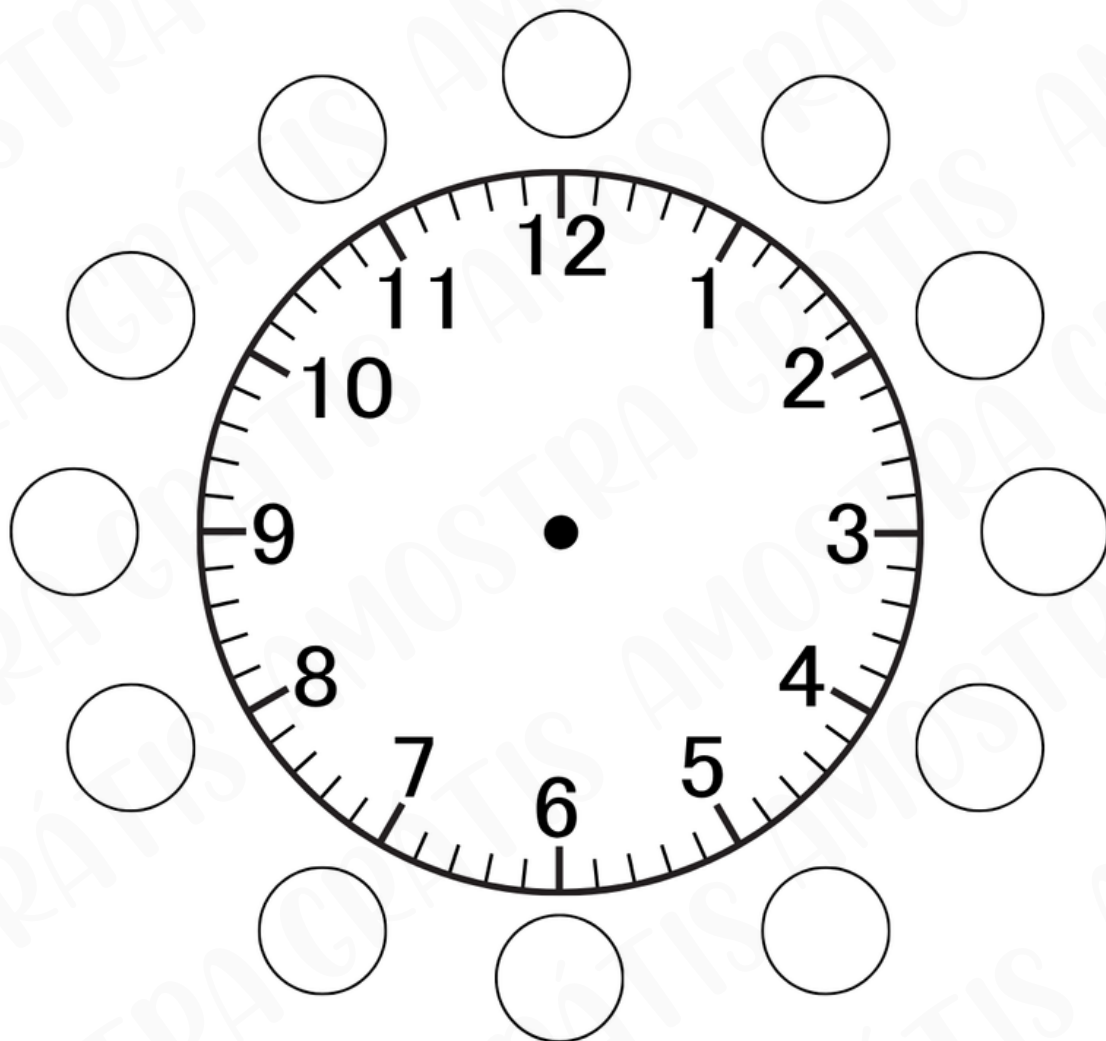
NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

O Relógio do Humor

Durante o dia, os alunos devem preencher o relógio com suas emoções, marcando a hora em que sentiram cada uma delas. Eles podem usar cores para cada emoção (ex: azul para tristeza, amarelo para alegria, vermelho para raiva). Ao final do dia, cada aluno deve escrever ao lado do relógio uma breve reflexão: "Como eu poderia ter reagido de forma mais calma ou equilibrada?"



EF06LP16: Identificar as emoções cotidianas, próprias e alheias, e discutir formas de expressá-las e lidar com elas adequadamente.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

ATIVIDADE

Explorando Minhas Forças e Desafios

Observe o quadro abaixo. Na coluna da esquerda, escreva três coisas em que você é bom, coisas que você faz bem ou que as pessoas elogiam em você. Na coluna da direita, escreva três coisas que você acha que pode melhorar ou aprender. Depois de preencher as colunas, responda às perguntas:

1. Como posso usar minhas forças para superar meus desafios?
2. Que passos posso dar para melhorar nas áreas que listei?



--	--

EF07LP14: Incentivar a reflexão sobre as características individuais e suas implicações no processo de desenvolvimento pessoal.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

ATIVIDADE

Meu Retrato Pessoal

Desenhe uma figura de si mesmo, no centro do quadro abaixo. Ao redor dessa figura, escreva:

- 3 qualidades que você reconhece em si mesmo.
- 3 coisas que você gostaria de melhorar.
- 3 atividades que você adora fazer.
- 3 metas que você gostaria de alcançar neste ano.

No final, discuta com um colega sobre suas qualidades e metas, e troquem ideias de como vocês podem ajudar um ao outro a alcançar essas metas.

EF07LP13: Identificar e refletir sobre as próprias características e potencialidades, desenvolvendo a autoestima e o autoconhecimento.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

ATIVIDADE

Diário da Empatia

Durante uma semana, cada aluno deve registrar diariamente um momento em que praticou empatia com alguém ou quando alguém foi empático com ele. Ao final, todos podem compartilhar como isso impactou suas relações.

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

EF07LP16: Desenvolver estratégias para resolver conflitos e promover a colaboração por meio do uso da empatia e da comunicação eficaz.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

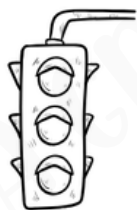
ATIVIDADE

Semáforo das Emoções

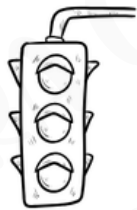
Cada aluno irá pintar um semáforo com três cores: vermelho, amarelo e verde, representando diferentes níveis de intensidade emocional.

Em seguida, leia as situações abaixo e, para cada uma, marque com uma cor do semáforo (vermelho para emoções muito intensas, amarelo para emoções moderadas e verde para emoções leves) e escreva como você poderia lidar com a emoção de maneira equilibrada.

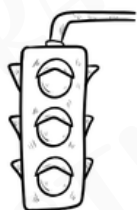
Você está atrasado(a) para uma atividade importante e começa a se sentir ansioso(a).



Durante um jogo na escola, alguém faz uma brincadeira que você não gosta e você sente raiva.



Você estava esperando uma boa nota em um teste, mas tirou uma nota mais baixa do que esperava.



EF07LP16: Identificar e refletir sobre os sentimentos próprios, desenvolvendo estratégias de autorregulação emocional em contextos desafiadores.



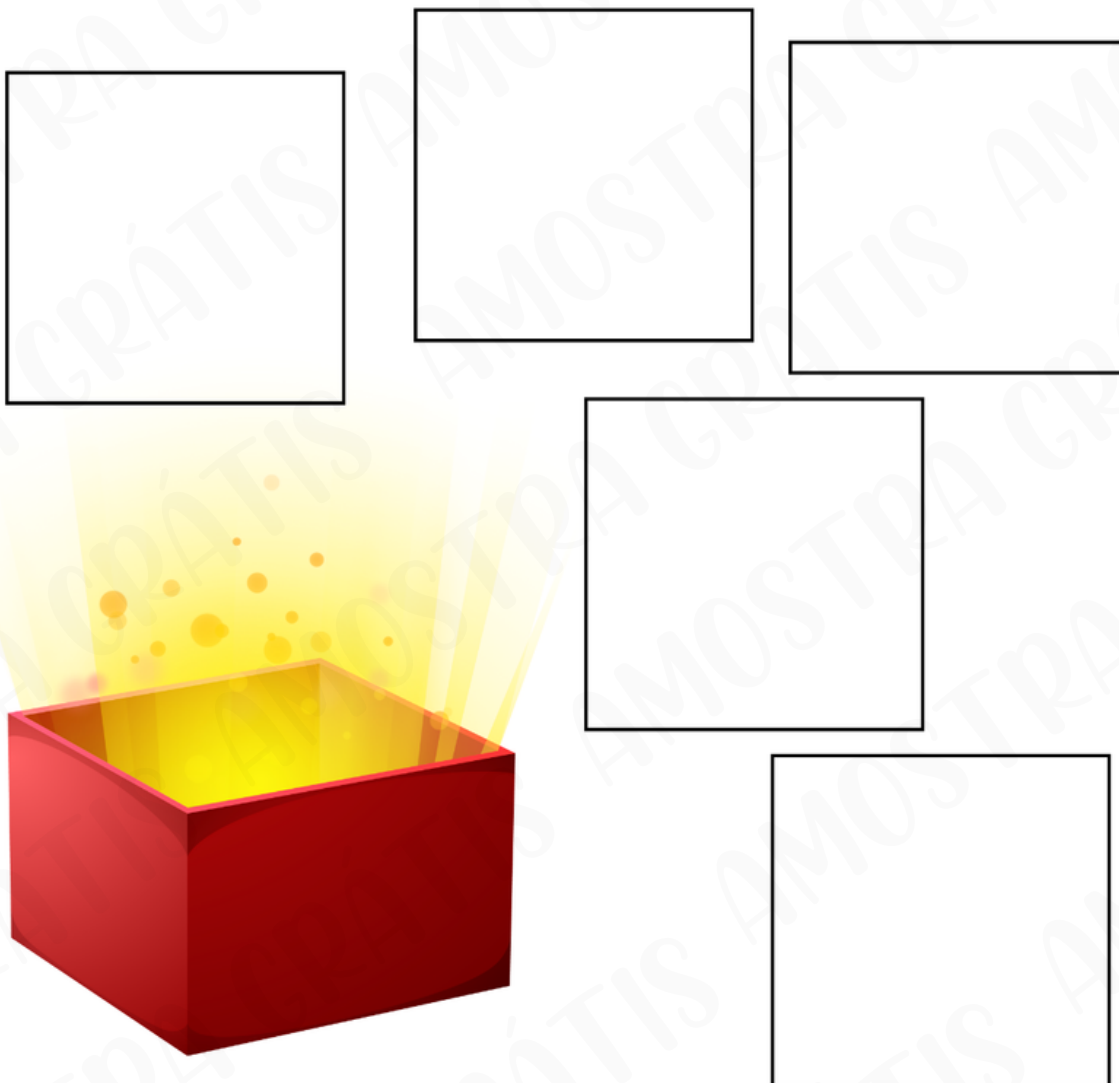
NOME: _____

DATA: ____/____/____

ATIVIDADE

Caixa de Ferramentas Emocionais

Cada aluno cria uma “caixa de ferramentas emocionais” com estratégias que o ajudam a lidar com suas emoções, como respiração, música, leitura. Depois, compartilham com a turma.



EF07LP17: Desenvolver estratégias de comunicação e gestão emocional através da simulação de situações do cotidiano.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Ficha para o diário

SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA



QUINTA-FEIRA



SEXTA-FEIRA



SABÁDO



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

Desafio da Autoimagem Positiva

Peça para os alunos escreverem três coisas de que gostam em si mesmos (podem ser qualidades, talentos ou aspectos físicos). Em seguida, peça que escrevam três áreas em que gostariam de se aprimorar e, para cada uma, sugiram uma ação prática para melhorar. Ao final, cada aluno guarda sua lista para revisitar sempre que se sentir inseguro, lembrando-se de que todos têm qualidades e áreas para melhorar.

3 QUALIDADES, TALENTOS OU ASPECTOS FÍSICOS



3 ÁREAS EM QUE GOSTARIAM DE SE APRIMORAR



AÇÃO PRÁTICA PARA MELHORAR



EF08LP21: Promover a autopercepção positiva e o desenvolvimento da autoconfiança e autoestima.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

Caça-Palavras do Respeito às Diferenças

Responda às perguntas abaixo e, em seguida, encontre as respostas no caça-palavras. Cada palavra está relacionada ao tema de respeito e diversidade.

1. Qual é a habilidade de se colocar no lugar do outro e entender seus sentimentos e perspectivas?
2. O que precisamos desenvolver para aceitar e valorizar as características únicas de cada pessoa?
3. Palavra que significa as diversas culturas, etnias, crenças e formas de ser presentes em nossa sociedade.
4. Quando não julgamos os outros e aceitamos as diferenças, estamos mostrando...
5. Valor que fortalece o grupo e faz com que todos se sintam bem-vindos e aceitos.
6. Em um debate, devemos ouvir as opiniões dos colegas com...
7. Tradições, crenças e costumes que representam diferentes grupos de pessoas e enriquecem nossa sociedade.
8. O que fortalece a relação entre pessoas com diferenças e cria um ambiente saudável de convivência?



I	O	E	R	E	S	P	E	I	T	O	D
O	E	A	I	W	C	U	L	T	U	R	A
I	H	R	I	I	N	C	L	U	S	Ã	O
R	U	B	H	T	N	L	S	R	H	T	T
L	D	I	V	E	R	S	I	D	A	D	E
E	N	O	E	D	L	R	T	O	F	B	S
E	R	O	S	D	I	Á	L	O	G	O	B
O	T	C	C	T	E	M	P	A	T	I	A
H	A	A	T	E	N	Ç	Ã	O	H	S	Y
E	N	K	S	O	E	N	R	N	Y	T	I
T	O	L	E	R	Â	N	C	I	A	W	O
F	N	R	S	O	I	A	E	O	N	R	T

EF08LP29: Desenvolver a valorização das diversidades culturais e individuais por meio do conhecimento e da empatia, promovendo a compreensão e o respeito mútuo.



Como praticar o respeito às diferenças?

1. **Evite julgamentos:** Em vez de julgar alguém pela aparência, gosto ou opinião, procure entender o que motiva essa pessoa a ser quem é.
2. **Pratique a empatia:** Coloque-se no lugar do outro e tente ver o mundo a partir de sua perspectiva.
3. **Aprenda sobre culturas e estilos de vida diferentes:** Quanto mais aprendemos sobre o outro, mais fácil fica respeitar.
4. **Ouçá de verdade:** Escute com atenção e sem interromper, mostrando que valoriza a opinião dos outros.
5. **Desenvolva um diálogo aberto:** É natural discordar, mas procure expor sua opinião com respeito e esteja aberto a ouvir diferentes pontos de vista.

Respeitar as diferenças é uma habilidade essencial para uma convivência saudável, pois valoriza a diversidade humana e cria uma sociedade onde todos podem viver em paz e serem verdadeiramente aceitos.



Curiosidades sobre respeito às diferenças:

1. **Diversidade promove a criatividade:** Estudos mostram que grupos diversos, com pessoas de diferentes origens, culturas e perspectivas, são mais criativos e inovadores. A diversidade de pensamentos e experiências contribui para que novas ideias sejam geradas e problemas sejam resolvidos de forma mais eficaz, pois cada membro traz uma visão única para o grupo.
2. **Respeito às diferenças melhora a saúde mental:** Convivências baseadas no respeito e na aceitação promovem um ambiente mais seguro e acolhedor, o que beneficia a saúde mental de todos. Pessoas que se sentem respeitadas e valorizadas têm menor risco de desenvolver estresse, ansiedade e depressão, além de terem relacionamentos mais positivos e duradouros.

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

Ferramentas de Resiliência

Cada aluno deve criar "Ferramentas de Resiliência", onde vai listar estratégias e recursos que podem usar quando enfrentarem desafios. Podem incluir ações como "conversar com alguém de confiança", "respirar profundamente", "dar uma caminhada", "ouvir música", entre outras. Depois, os alunos podem trocar ideias entre si para enriquecerem suas "caixas de ferramentas".



EF08LP31: Desenvolver a resiliência e a capacidade de enfrentar desafios com estratégias de autorregulação emocional e autocuidado.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Construção de Identidade e Autenticidade

O que é Identidade?

Identidade é o conjunto de características que define quem somos. Ela é formada por fatores como nossos valores, crenças, gostos, cultura, experiências e como nos vemos no mundo. Construir a identidade significa descobrir o que é importante para nós e como queremos nos apresentar ao mundo. É um processo contínuo, que acontece durante toda a vida, mas que se intensifica durante a adolescência, quando começamos a questionar e afirmar quem realmente somos.



E o que é Autenticidade?

Ser autêntico significa viver de acordo com seus valores e princípios, sendo fiel a si mesmo. Isso envolve expressar suas opiniões, sentimentos e preferências de maneira genuína, sem medo de ser julgado. Autenticidade não significa ignorar as opiniões ou sentimentos dos outros, mas sim equilibrar suas necessidades e crenças com respeito e empatia.

Por que a Construção de Identidade e Autenticidade são importantes?

Essas habilidades ajudam a fortalecer a autoestima e a confiança. Quando entendemos quem somos e vivemos de forma autêntica, nos sentimos mais conectados aos nossos objetivos e valores, o que melhora nosso bem-estar emocional. Além disso, ter clareza sobre nossa identidade nos ajuda a tomar decisões mais conscientes e a estabelecer relações saudáveis e significativas.

EF09LP25: Promover o autoconhecimento e a valorização das experiências pessoais no processo de construção de identidade.



NOME: _____

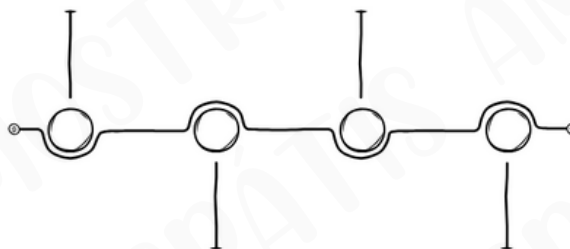
DATA: ____/____/____

Atividade

Linha da Vida

Peça que os alunos desenhem uma linha do tempo representando os momentos mais importantes da sua vida até o momento. Eles devem incluir eventos marcantes, aprendizados significativos, desafios que superaram e coisas das quais se orgulham. Em seguida, peça que reflitam sobre:

Quais momentos ajudaram a moldar quem você é hoje?



O que você aprendeu sobre si mesmo em cada um desses momentos?

Como essas experiências influenciam suas escolhas e valores atuais?

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Resiliência para Enfrentar Desafios

O que é Resiliência?

Resiliência é a capacidade de se recuperar e se adaptar diante de situações difíceis, como fracassos, mudanças ou desafios. É o que nos ajuda a superar obstáculos e continuar avançando, mesmo quando enfrentamos momentos de frustração ou dificuldade. Ser resiliente não significa não sentir tristeza ou medo, mas sim encontrar maneiras de lidar com esses sentimentos e seguir em frente.



Por que a Resiliência é importante?



A resiliência é fundamental para o bem-estar emocional e o crescimento pessoal. Ela nos ensina a aprender com os erros, a encontrar forças para enfrentar adversidades e a manter o foco em nossos objetivos. Desenvolver a resiliência nos torna mais preparados para lidar com mudanças e desafios, tanto na escola quanto na vida.

Como Desenvolver Resiliência?

1. Cultive uma mentalidade positiva: Enfrente os problemas como oportunidades de aprendizado.
2. Pratique o autocuidado: Cuide do seu corpo e da mente com atividades que promovam o bem-estar.
3. Busque apoio: Converse com amigos, familiares ou professores quando precisar de ajuda.
4. Divida grandes desafios em pequenas partes: Resolver problemas aos poucos torna tudo mais fácil.
5. Aceite os erros: Encare os erros como uma parte natural do processo de crescimento.
6. Mantenha o foco nos objetivos: Concentre-se no que é importante e em como superar os obstáculos para alcançar suas metas.

EF09LP35: Desenvolver habilidades de reflexão e resiliência frente a desafios cotidianos.



NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

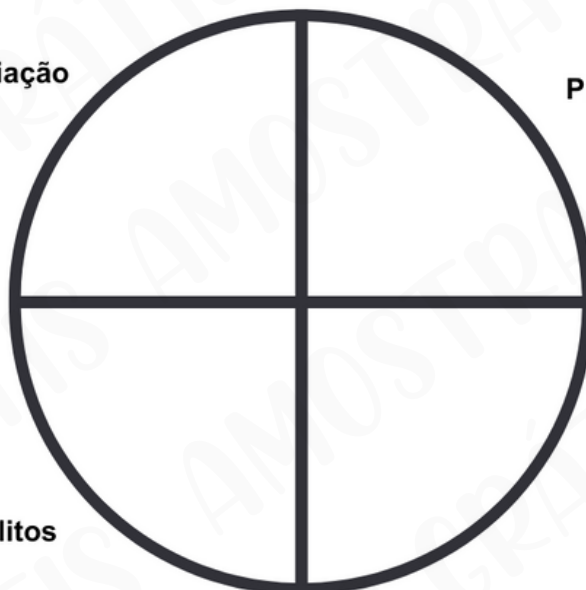
O Relógio do Grupo

Avaliação

Planejamento

Execução

Resolução de Conflitos



Divida os alunos em equipes e dê-lhes uma tarefa, como organizar uma campanha de arrecadação ou preparar uma apresentação. Eles devem trabalhar em cada parte do relógio durante um tempo limitado, planejando, executando, resolvendo problemas e avaliando o resultado. Após a atividade, cada grupo reflete:

1. O planejamento foi eficiente?

2. Como lidaram com desafios durante a execução?

3. A avaliação mostrou o que deu certo e o que pode melhorar?

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Atividade

Mapa da Empatia

Distribua um modelo de "Mapa da Empatia" para os alunos, com as seguintes categorias:

1. O que a pessoa **vê**?
2. O que a pessoa **ouve**?
3. O que a pessoa **sente**?
4. O que a pessoa **diz e faz**?
5. Quais são suas **dificuldades**?
6. Quais são suas **necessidades**?



Escolha uma situação para eles analisarem, como:

- Uma pessoa em situação de rua.
- Um colega que mudou de escola recentemente.
- Uma pessoa que sofreu preconceito ou exclusão.

Depois, promova uma discussão:

7. Como entender a perspectiva do outro pode ajudar a criar soluções mais empáticas?

8. O que você faria para ajudar essa pessoa ou melhorar sua situação?

Agora que tal adquirir todo material completo com um desconto imperdível?

Clique no botão abaixo para comprar o nosso material completo com 200 páginas de Atividades para Desenvolvimento Socioemocional Fundamental 2

de **R\$ 97** por apenas **R\$ 45,90**

ADQUIRIR AGORA

