

# Conexão Compaixão: emoções cotidianas

Esta lição oferece aos alunos a oportunidade de desenvolver habilidades em torno da compaixão e de ser gentil com o que os outros estão sentindo. Esta lição é a primeira parte de duas partes.

## Cuidador Sub-Conceitos)

Compaixão, Bondade

## Horário da Aula

30-40 minutos

## Materiais requeridos

- Artigos interessantes para ler e se preparar para questões relacionadas à ciência das emoções: <https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179> e <https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

## 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:

- Aplicar sua compreensão de sentimentos e emoções e prever como os outros podem se sentir em resposta a diferentes situações.

## Conexão com o professor/autocuidado

O ato de compaixão pelos outros muitas vezes parece fácil para nós, adultos, quando assistimos a um documentário comovente ou a um noticiário. No entanto, a luta para mostrar compaixão dentro de nossa própria comunidade às vezes é um pouco mais difícil. Ficamos imunes ao sem-teto com a placa ou à mãe solteira lutando com os pacotes. Esta semana, dê uma olhada concentrada em sua comunidade, sua escola e até mesmo em sua sala de aula. Quem pode estar precisando que você pode ter esquecido no passado? Discar sua compaixão para o seu entorno imediato pode realmente aumentar a conectividade com seus alunos, seus colegas e sua comunidade como um todo. Quando estamos conectados, estamos presentes, então olhe ao redor. Quem caiu nas rachaduras? Como sua compaixão pode ajudá-lo a permanecer conectado com sua escola?

## Dicas para diversos alunos

- Crianças no espectro do autismo podem ter dificuldade em reconhecer emoções nas expressões faciais das pessoas. Se você tiver alunos que acharão esta lição difícil, você pode concluir a atividade em um grande grupo (vs. duplas) ou trabalhar com esse aluno (ou grupo de alunos) você mesmo (ou com um ajudante de classe) para ajudar a orientar a conversa.
- Para finalizar, você pode deixar os alunos deste grupo estudarem mais a imagem e dar a eles emoções específicas para trabalhar no reconhecimento com base na imagem. Como é a felicidade? Como é a tristeza? Dê a esses alunos coisas específicas para procurar (carranca, sorriso, sobrelanceira franzida, olhos grandes) e relacionar com uma emoção.





## Compartilhar

5-7 minutos

*Quando você ouve a palavra emoções, o que você pensa?*

Convide a resposta do aluno.

Mostre uma imagem dos personagens de Divertida Mente da Disney: Alegria, Tristeza, Raiva, Nojinho e Medo.



Fonte: [http://disney.wikia.com/wiki/The\\_Emotions](http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions)

*Quem reconhece esses personagens? O que eles representam?*

Convide a resposta do aluno.

*Muitas vezes pensamos em emoções como alegria (ou felicidade), tristeza, medo ou raiva. Alguns cientistas acham que os humanos têm oito emoções universais; isso significa que todos os seres humanos, não importa quem você é ou de onde você vem, experimenta essas oito emoções: alegria, tristeza, medo, raiva, nojo, confiança, surpresa e antecipação.*

Escreva essas emoções no quadro ou projete-as no quadro inteligente.

*Quais palavras dessa lista são palavras novas para você?*

Convide a resposta do aluno; eles podem precisar de ajuda para superar o desgosto, a expectativa e talvez a confiança.



## Inspirar

5-7 minutos

Os cientistas também nos disseram que temos cerca de 42 músculos em nossos rostos que criam expressões faciais que mostram emoção. Isso não é incrível? Os cientistas também nos dizem que a maior parte de como nos comunicamos com outras pessoas (lembra quando aprendemos sobre comunicação?) não acontece com o que dizemos, mas através do que fazemos, nossa linguagem corporal! Nossas expressões faciais compõem uma boa parte dessa linguagem corporal.

Pessoal, vamos praticar fazer caretas que mostrem as oito emoções universais (observe se os alunos também usam naturalmente as mãos para ajudar a expressar a emoção):

1. Ok, em “3”, faça uma cara feliz. 1 - 2 - 3!
2. Em “3”, faça uma cara triste. 1 - 2 - 3!
3. Em “3”, faça uma cara assustada. 1 - 2 - 3!
4. Em “3”, faça uma cara de bravo. 1 - 2 - 3!
5. Ok, no “3”, faça uma cara que mostre que você está enojado. 1 - 2 - 3!
6. Em “3”, faça uma cara que mostre confiança. 1 - 2 - 3! (Este será mais difícil! Pode ser difícil de fazer ou identificar, mas incentive o esforço deles!)
7. Em “3”, faça uma cara de surpresa. 1 - 2 - 3!
8. Ok, no “3”, faça uma cara que pareça que você está esperando por algo bom (isso é antecipação). 1 - 2 - 3!

Bom! Acho que todos vocês entendem como essas emoções podem parecer do lado de fora. Comente sobre o uso das mãos caso tenha percebido; provavelmente os alunos fizeram isso automaticamente (colocar as mãos no rosto em surpresa; colocar as mãos para cima em defesa ou sobre a cabeça com medo, etc.)



## Empoderamento

12-15 minutos

*Agora vamos ver com que facilidade conseguimos identificar emoções quando as vemos no rosto de outras pessoas.*

Use a imagem em anexo ou outras imagens que você tenha.

Para esta atividade, peça aos alunos que participem de uma [pensar. emparelhar. compartilhar.](#) Organize os alunos em grupos de dois e convide os dois alunos revezam-se compartilhando uns com os outros o que veem nas fotos (1-9) e por que essas pessoas podem estar sentindo essa emoção.

Ou ande por aí com as fotos ou coloque-as no quadro inteligente. Peça aos alunos que conversem com seus parceiros sobre qual das oito emoções eles acham que cada pessoa está experimentando e o que pode estar acontecendo para que essa pessoa use essa expressão e sinta essa emoção.

1. Olhe atentamente para um dos rostos.
2. Identifique a emoção que está sendo expressa.
3. Discuta por que essa pessoa pode estar se sentindo assim.





## refletir

5-7 minutos

O que é importante entender dessa lição é que todos no mundo, não importa quem você seja, sentem essas emoções. E todos nós fazemos expressões muito semelhantes quando sentimos essas emoções, por isso é muito fácil reconhecer quando alguém está triste, assustado, chateado ou feliz. Lembre-se de como falamos sobre ser um ajudante antes? O que você acha que os ajudantes são realmente bons em ver nas outras pessoas?

Peça aos alunos que respondam. Procure que os alunos digam “emoções” ou “expressões faciais que mostram emoção”, etc.

Sim, os ajudantes são bons em ver quando as pessoas estão com medo, chateadas ou tristes, e isso os faz querer ajudar. Existe outra emoção dentro de nós chamada compaixão, sobre a qual falaremos em nossa próxima lição. A compaixão é como uma emoção de superpoder que ajuda a nos transformar em ajudantes. Frequentemente, reconhecemos a compaixão pelo que alguém faz ou diz versus o que você vê em seu rosto. No entanto, falaremos mais sobre isso na próxima lição.

Hoje, porém, passe algum tempo estudando os rostos das pessoas. Veja se você pode dizer, apenas pelo que você vê, como eles estão se sentindo. Se você notar alguém que parece triste ou chateado, o que você pode fazer para mostrar bondade a essa pessoa e mostrar que você se importa com o que ela está sentindo? Às vezes, você pode ajudar simplesmente reconhecendo que eles estão tristes e você os notou. Simplesmente dizendo: “Ei! Você parece triste. Você está bem?” pode fazê-los se sentir melhor.



## Ideias de extensão

- Para uma conexão científica, você poderia fazer mais com os 42 músculos faciais. Mostre uma imagem desses músculos ou pesquise os músculos primários que movem nossos olhos e boca para formar expressões e peça aos alunos que façam várias expressões conscientemente e sintam os músculos se movendo enquanto o fazem. É preciso mais músculos para franzir a testa do que para sorrir, então você pode dizer aos alunos para trabalhar menos e sorrir mais!
- Se você tiver tempo extra, pode encerrar a aula reproduzindo um clipe de Inside Out quando Riley não tem suas emoções para ajudá-la (a cena em que ela foge de casa e entra no ônibus). Você pode estender a discussão falando sobre como nossas emoções, mesmo emoções como tristeza, raiva e medo, são boas para nós e nos ajudam a fazer boas escolhas.
- Seria divertido fazer esta atividade com sua própria classe de rostos! Se você tiver os meios, repita as imagens de emoção usando seus próprios alunos (tirar fotos com um smartphone funcionar!) e, em seguida, compartilhe a atividade com uma turma vizinha de 2ª série.



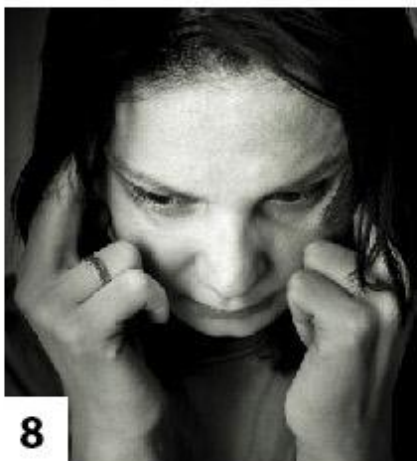
DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA  
APRENDIZADO SOCIAL E  
EMOCIONAL.

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/>





Fonte: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>