

➤ **Atividade para jovens dos 10 aos 14 anos: “A força da raiva”**

Alguma vez sentiram vontade de partir alguma coisa ou de a atirar para bem longe quando estavam muito irritados? Acreditem, que não serve de nada. O melhor é saber reconhecer a situação e lidar com ela com calma, aprendendo a gerir a vossa raiva.

Objetivos

- Tomar consciência de que a raiva é um estado emocional que se pode regular.
- Aprender a regular a raiva.

Procedimento

- É escolhido um familiar adulto para ser o responsável pela dinamização da atividade.
- O responsável começa por explicar a definição de “raiva”: *“Sentir-se zangado perante uma afronta, injustiça, ofensa ou obstáculo que nos impede de conseguir algo”* (Manuela Queirós, 2014. *Inteligência Emocional – Aprenda a ser Feliz*, Porto Editora). Elenca as suas variantes (impaciência, frustração, aborrecimento, irritação, raiva, exaltação, revolta, agressividade, fúria e cólera) e refere que se experimenta quando consideramos ser tratados injustamente.
- As crianças e todos os familiares presentes são convidados a identificar e partilhar uma situação recente que lhes tenha provocado um sentimento de raiva e a procurar o que provocou essa emoção.
- Seguidamente, é distribuído um exemplar do questionário anexo, a que cada participante deve responder.
- A atividade é concluída com a promoção de um debate com as respostas surgidas, depois de eliminadas as repetidas.



Expressão corporal da raiva
(Manuela Queirós, 2016)

Anexo: Questionário “A força da raiva”

1. As tuas situações de raiva são parecidas com as dos teus colegas, ou acreditas que são mais fortes?

2. Acreditas que os outros também ficariam com raiva se passassem pela mesma situação que tu?

3. Na tua opinião, porque é que algumas coisas causam raiva a umas pessoas e a outras não?

4. Quais são as razões pelas quais te irritas? São parecidas com as razões que os outros indicam?

5. Nas situações apresentadas sentiste raiva? Que mais emoções poderias ter sentido?

6. Costumas sentir raiva facilmente ou é difícil acontecer? A raiva é um sentimento positivo para ti?

7. Na próxima vez que te sentires muito zangado e não quiseres continuar a sentir-te assim, o que poderás fazer para o conseguir?

Bibliografia

Manuela Queirós, adaptado de Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001:50). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.