

➤ **Atividade para crianças dos 6 a 9 anos: “As consequências das minhas reações”**

Para poder reagir conscientemente, perante uma determinada situação, importa que cada pessoa conheça a melhor forma de reagir.

Objetivos:

- Identificar reações perante uma situação.
- Identificar consequências das reações.
- Desenvolver a predisposição para regular as reações.

Procedimentos:

- Em família, apresentar uma situação conflituosa (na escola ou fora dela), pedindo atenção.
- Exemplos:
 - Um aluno
 - entra na sala de aula, empurra, bate ou insulta um colega.
 - não deixa outro entrar no jogo.
 - está tranquilo a trabalhar na sala e um colega tira-lhe a borracha.
 - Uma pessoa entra num autocarro cheio, empurrando e pisando as outras.
- Cada elemento da família revela as possíveis reações.
- Faz-se o registo de todas as reações, sem comentário.
- Lêem-se e eliminam-se as repetidas.
- Identificam-se possíveis consequências.
- Escolhe-se a reação mais adequada a cada caso.

<u>Ação</u>	→	<u>Reação</u>
bater		Soco, insulto, censura ...
gritar	O que poderá	Ambiente alterado, raiva, indiferença ...
falar	acontecer?	Tranquilidade, diálogo, indiferença, (des)acordo ...

Manuela Queirós (2016), adaptado de Renom, A. (2003: 61-63). Do livro *Educación emocional. Programa para la educación primaria (6-12 anos)*. Barcelona: Wolters Kluwer.