





Cartaz 7

O que você deve fazer quando está com raiva?

Conceito

Reconhecer sentimentos de raiva e seus motivos.

Objetivos

Os estudantes serão capazes de:

- Reconhecer sentimentos de raiva e seus motivos.
- Entender que podem controlar a raiva por meio de alguns passos.

Palavras-chave

calma, conversa consigo mesmo, raiva

Título Original

OFFICER'S GUIDE TO - D.A.R.E.
to Resist Drugs, Gangs and Violence
Grade - Pre K-2;

Realização do Projeto:

Centro de Treinamento DARE/Proerd da Polícia Militar de Santa Catarina; e
Centro de Treinamento DARE/Proerd da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Ensinando a Lição

1. Inicie a lição dizendo aos estudantes que a lição de hoje é sobre raiva. Peça aos estudantes que levantem a mão se já tiveram um sentimento de "raiva". Explique que todo mundo sente raiva de vez em quando e que isso não é um problema. Peça a alguns estudantes que compartilhem o que os deixa com raiva, sem mencionar o nome de outras pessoas. Os estudantes devem dizer coisas como: "Fico com raiva quando meu amigo me deixa fora de alguma brincadeira", ou "Fico com raiva quando meu irmão pega meus brinquedos". Diga aos estudantes: "É importante saber como lidar com esses sentimentos de raiva de maneira positiva".

2. Mostre o Cartaz 7 aos estudantes. Explique que os quatro quadros do cartaz mostram quatro passos que alguém deve tomar quando sente raiva. Diga aos estudantes que praticar e usar os quatro passos os ajudará a agir da maneira certa.

a. Aponte para o primeiro quadro do Cartaz. Pergunte aos estudantes o que a placa significa. Explique que PARE é o primeiro passo a ser tomado quando se sente raiva. Peça aos estudantes que pensem em uma situação em que sentiram raiva. Pergunte: "O que seu corpo fez ou sentiu quando você estava com raiva?"

b. Aponte para o segundo quadro do Cartaz. Explique que o segundo passo é ACALME-SE. Discuta o que o menino está fazendo para se acalmar (contando até 5, respirar fundo e dizendo a si mesmo para se acalmar). Peça aos estudantes que sugiram outras maneiras de se acalmar, tal como pensar em coisas alegres ou conversar consigo mesmo e dizer: "Eu posso fazer isso". Ressalte que cada pessoa pode ter um jeito diferente de realizar esse passo. Peça aos estudantes que pensem qual seria o melhor jeito para eles ou que deem exemplos do que já funcionou para eles.

c. Direcione a atenção dos estudantes para o terceiro quadro. Pergunte: "O que o menino está fazendo nesse passo?" Explique



que ao sentir raiva, o menino primeiro para, depois se acalma, e em seguida ele PENSA no que pode fazer. Baseado na ilustração, pergunte aos estudantes que ações o menino pode tomar.

d. Agora aponte para o quarto quadro e explique que o menino pode tomar uma decisão e AGIR. Pergunte aos estudantes o que o menino decidiu fazer. Pergunte aos estudantes o que eles fariam se fossem o menino e estivessem com raiva de um amigo.

3. Peça aos estudantes que deem exemplos de situações em que poderia usar esses quatro passos ou ajudar alguém que estivesse com raiva.

4. Explique que às vezes as pessoas precisam de ajuda para lidar com seus sentimentos de raiva. Diga: "Se você fica com raiva frequentemente ou tem vontade de brigar por que está com raiva, você deve conversar com os pais, responsáveis, professor ou outro adulto de confiança".

5. Agradeça os estudantes e o professor pelo tempo cedido e a participação. Lembre os estudantes de que devem sempre "ficar seguros".

Conversa em Família

Peça ao professor que distribua a Folha de Atividade "Conversa Família nº 7" para os estudantes levarem para casa.