



**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS**

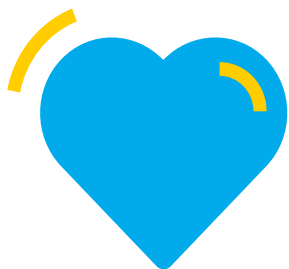
**UMA SITUAÇÃO E  
DOIS PONTOS DE VISTA**

---

**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS**

**UMA SITUAÇÃO E  
DOIS PONTOS DE VISTA**

---



# UMA SITUAÇÃO E DOIS PONTOS DE VISTA

**Esta atividade divide-se em dois momentos: uma conversa sobre diferentes tipos de pensamentos, expressos em frases, a serem identificados e classificados como otimistas ou pessimistas; e imaginar uma situação que pode ser interpretada também de forma otimista ou pessimista. As crianças precisarão descrever a situação e depois criar um trabalho artístico para representá-la sob os dois pontos de vista possíveis.**

## JUSTIFICATIVA

O propósito desta atividade é engajar as crianças em uma reflexão sobre o que são pensamentos pessimistas e otimistas. A atividade central é a de buscar interpretações otimistas para uma situação inicialmente considerada pessimista pela criança. Esta mudança de perspectiva na forma de enxergar um problema favorece o desenvolvimento da **imaginação criativa**, competência socioemocional que flexibiliza nosso modo de ver o mundo e aumenta nossa capacidade de resolver problemas. Ao nos depararmos com situações do dia-a-dia, ou com a situação em que estamos vivendo atualmente de distanciamento social devido a pandemia da Covid-19, podemos interpretá-las de modos distintos. A interpretação que fazemos dessas situações tem um papel importante na forma como nos sentimos e como nos comportamos frente a elas. Conseguir enxergar uma mesma situação de diferentes maneiras favorece o repertório cognitivo e comportamental das crianças e, por isso, pode ajudá-las a lidarem com acontecimentos difíceis e emoções desagradáveis (**tolerância ao estresse e à frustração**). Além disso, ser capaz de interpretar situações de forma positiva e otimista também pode auxiliar as crianças a desenvolverem uma maior confiança em si próprios (**autoconfiança**), uma vez que passam a extrair aprendizagens de cada situação, o que as prepara melhor para lidar com situações semelhantes no futuro. Não se trata de não reconhecer as dificuldades, mas de ponderar o quanto elas também podem representar uma oportunidade de crescimento.

## DESENVOLVIMENTO



## DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE



### OBJETIVO

As crianças irão realizar o exercício de identificar e classificar pensamentos como otimistas ou pessimistas e, posteriormente, irão imaginar uma situação e fazer um trabalho artístico para representá-la de forma otimista ou pessimista.

### DURAÇÃO

De 45 a 90 minutos

### MATERIAIS

- 1 Materiais de arte disponíveis, como: tinta guache, pincéis, aquarela, lápis de cor, giz de cera, canetas hidrográficas etc.
- 2 Folhas de papel para trabalho artístico, como: cartolina, folha sulfite, papel kraft etc.

## PREPARAÇÃO PRÉVIA DA ATIVIDADE

Antes de iniciar a atividade, escreva alguns “Pensamentos Otimistas” e “Pensamentos Pessimistas” que você ache importante analisar conjuntamente com as crianças neste momento.

Sugestões:

- 1 Otimistas:** *“Se todos se cuidarem e seguirem as recomendações, ficaremos bem.”; “É importante que todos colaborem e contribuam com a sua parte para a manutenção da casa e para o bem-estar de todos.”*
- 2 Pessimistas:** *“Não adianta fazermos nada, pois nada poderá nos ajudar ou fará diferença nesta situação”; “Eu não consigo fazer nada para contribuir com a casa e com o bem-estar de todos.”*

## PROCEDIMENTOS

### 1 Conexão para o primeiro momento

Inicie uma conversa perguntando às crianças se elas têm muitos pensamentos durante o dia. Escute suas respostas e traga a seguinte problematização para a discussão: *“Muitas vezes, ao longo do nosso dia, temos diversos pensamentos sobre as coisas que fazemos ou que gostaríamos de fazer”,* por exemplo *“Nossa, hoje eu quero muito ir passear em algum lugar, estou ansioso para fazer coisas fora de casa”* ou pensar *“hoje eu queria ver meus amigos da escola, espero que consiga brincar com eles hoje”*.

### 2 Explicação da atividade

Explique para as crianças que, assim como temos pensamentos de alegria ou de empolgação com algo que faremos, também temos pensamentos de desânimo ou de que não conseguiremos realizar as atividades do nosso dia. Diga que esses pensamentos se chamam *pensamentos pessimistas*. Pensamentos pessimistas são carregados por ideias negativas; são pensamentos que nos deixam sem confiança de que podemos superar problemas e de que coisas boas podem acontecer. Já quando estamos animados e pensando a quão boa será a atividade que faremos, além de pensar que conseguiremos completar a tarefa, independente da dificuldade dela, estes são considerados como *pensamentos otimistas*.

*Pensamentos otimistas* são carregados de energia positiva, nos ajudam a ver o melhor em cada situação e nos deixam confiantes de que coisas boas podem acontecer. Avise que você vai ler diferentes pensamentos e que elas precisarão identificá-los e classificá-los como *otimistas* ou *pessimistas*.

### **3 Participação**

Leia ou peça para que elas leiam em voz alta todos os pensamentos que foram previamente preparados para a atividade. Pergunte: *“Que tipo de pensamento é esse? Um pensamento otimista ou um pensamento pessimista?”*. Incentive a participação de todos na discussão sobre o pensamento lido. Quando todos chegarem a uma conclusão, escolham conjuntamente um modo de separarem os pensamentos entre otimistas e pessimistas (sugestão: em uma folha de papel, traçar uma linha divisória dividindo a folha ao meio, e colocar todos os pensamentos pessimistas enfileirados à direita e os pensamentos otimistas à esquerda da linha). Repitam o procedimento com todos os pensamentos.

### **4 Fechamento do primeiro momento**

Exponha uma situação para as crianças que faça sentido no seu contexto – por exemplo: *“Hoje não será possível sair de casa, porque neste momento temos que ter ainda mais cuidado com a saúde de todos”* –, e pergunte como elas poderiam pensar sobre essa situação de forma otimista (neste momento, não sair de casa é a melhor forma de cuidar de todos) e pessimista (é muito ruim não poder sair de casa quando se quer brincar com os colegas). Comente sobre como uma mesma situação pode gerar pensamentos opostos.

### **5 Conexão para o segundo momento e Explicação da atividade**

Diga que, agora que elas já sabem identificar pensamentos otimistas e pessimistas, elas precisarão pensar em uma situação do dia a dia, nesse novo contexto de distanciamento social, que está sendo interpretada por elas como negativa (pessimistas). A partir desta situação, o desafio será buscar uma interpretação positiva (otimista). Por exemplo: *“Agora que vocês já sabem identificar pensamentos, vocês vão pensar em uma situação que está acontecendo neste momento e que está sendo vista de forma pessimista por vocês,”*. Para se certificar de que compreenderam, peça um ou dois exemplos de uma situação que pode ser vista dessa

maneira. Pode ocorrer de as crianças terem dificuldade em dar exemplos deste tipo de situação. Por isso, é importante que você tenha exemplos prontos caso isso ocorra, como *“Não poder sair de casa”, “Não poder ver os(as) amigos(as) da escola e os professores”* ou *“Ter que ficar longe dos avós e de outras pessoas que amamos”*.

Uma explicação importante é a de que, apesar de conseguirmos extrair uma interpretação otimista de uma situação difícil, isso não quer dizer que devemos ignorar os sentimentos que aquela situação nos desperta. É preciso tomar cuidado também para que a criança não crie uma interpretação positiva para uma situação a qualquer custo, ou seja, que se distancie da realidade ou que fuja da situação negativa citada, o que não a ajuda a lidar de forma efetiva com aquela situação.

Deixe à disposição os materiais para desenho e explique que a proposta da atividade é que em uma folha elas representem a situação que pensaram de forma pessimista e, na outra, representar a nova interpretação, otimista, dessa situação. Oriente os participantes de que o primeiro passo será pensar e definir a situação com a qual eles vão trabalhar. Cada uma irá pensar em uma situação e trabalhar individualmente a partir dela. Procure auxiliar as crianças nesse processo. Quando elas definirem uma situação para trabalhar, verifique se o que escolheram é de fato pessimista. Pergunte a elas qual a interpretação otimista que pensaram e faça perguntas para estimulá-las neste momento. Se considerar necessário, pergunte como eles pensam em representar a situação em cada folha.

## **8 Encerramento**

Para encerrar a atividade, peça para que cada um apresente seus desenhos e relate as situações que imaginou. Concluem, comentando e discutindo como uma mesma situação pode ser interpretada de maneiras tão diferentes e como isso pode nos ajudar a nos sentirmos melhor e a nos comportarmos de maneira mais positiva quando nos deparamos com situações negativas. Ser capaz de dar novos significados a situações que consideramos difíceis pode favorecer nosso bem-estar e nos fazer sentir confiantes.

## DE OLHO NAS CRIANÇAS

---

Nesta atividade, é especialmente relevante trabalhar com maneiras de reavaliar os pensamentos pessimistas, ajudando os alunos a verem outras perspectivas da mesma situação. As crianças podem ser estimuladas a pensarem como seria possível transformar um pensamento pessimista em um otimista.

Procure observar se as crianças conseguiram descrever uma situação que interpretam como pessimista e se conseguiram buscar uma interpretação otimista alternativa. Avalie também se esta interpretação otimista é coerente e relacionada ao problema apresentado, e não uma fuga da situação.



[institutoayrtonsenna.org.br](http://institutoayrtonsenna.org.br)

---