

Baseado na obra Tenho Monstros na Barriga de Tonia Casarin

TENHO
MONSTROS
NA BARRIGA

ATIVIDADES SOCIOEMOCIONAIS PARA SALA DE AULA

Julia Braga e Tonia Casarin

Dicas práticas para ajudar os
alunos a lidarem com as emoções



ÁRVORE[®]



Índice

Objetivo	04
Monstrinhos do Livro	07
Atividades & Intervenções	09
Meu Livro dos Monstrinhos	10
Check-in: Qual Monstro Está Na Sua Barriga?	12
Qual é o tamanho do meu problema?	14
Termômetro da Raiva	17
Quando o Monstrinho da Coragem me Salvou	19
Coleção do Monstrinho do Orgulho	22



Objetivo

O objetivo deste material é ajudar o aluno a reconhecer e nomear suas emoções. Ao compreender os próprios sentimentos e os sentimentos dos outros, a criança se torna mais apta a encontrar estratégias para lidar com as suas emoções, desenvolver empatia, resolver conflitos e expressar de forma adequada o que sente, desenvolvendo o autoconhecimento e construindo, assim, relações positivas e produtivas.

O aprendizado socioemocional inclui aprender os valores, conhecimentos e competências que permitem que a criança se conheça melhor, se relacione com os outros - crianças e adultos - e contribua de maneira positiva para a família, a escola, e a comunidade onde vive. Desenvolver competências socioemocionais na infância tem impacto positivo na vida social, emocional, acadêmica e profissional do adulto, como muitas pesquisas já mostraram.

Conforme o The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), a aprendizagem de habilidades socioemocionais é uma das estratégias mais significativas para promover o sucesso acadêmico e reformas escolares eficazes. Pesquisas apontam que a aprendizagem socioemocional melhora os resultados acadêmicos; reduz conflitos e ajuda os alunos a desenvolverem o autocontrole; melhora as relações entre a escola e a comunidade; mantém o controle dentro da sala de aula; e ajuda os jovens a serem mais saudáveis e bem-sucedidos tanto na escola quanto na vida.



Objetivo

Os estudos longitudinais estão entre as mais interessantes pesquisas sobre crianças que participam de programas de aprendizagem socioemocional em escolas. Essas análises comprovam resultados em todos os anos escolares, contextos sociais e tipos de escolas. Os resultados mostram que 23% dos alunos apresentam melhoria em habilidades socioemocionais; 9% mudam de atitude frente à escola, família e outras pessoas de seu convívio; 9% melhoram o comportamento social; e 11% apresentam melhoria em testes acadêmicos. Esses benefícios são acompanhados pela redução em 9% dos problemas de comportamento e 10%, em distúrbios emocionais. Além disso, os pesquisadores identificaram a redução de fatores de risco para a vida de uma criança, como a violência, o abuso de substâncias químicas ou a reprovação escolar.

Por mais que essa temática tenha ganhado notoriedade mais recentemente, a discussão sobre a importância do desenvolvimento das competências sociais e emocionais não é nova. Na década de 1990, o best-seller “Inteligência Emocional”, publicado em 1995, de Daniel Goleman, já abordava esse conceito. Chamado de Inteligência Emocional e com dimensões sociais incluídas no conceito, o autor tratava da importância dessas competências para o sucesso na vida. No trabalho dele, o interesse pelo impacto das emoções é focado nas áreas relacionadas ao âmbito profissional e às relações de trabalho.



Objetivo

Porém, esse conceito é anterior a sua popularidade. Edward L. Thorndike, em 1920, usou o termo “inteligência social” para descrever a capacidade de compreender e motivar os outros. Em 1940, David Wechsler, um psicólogo americano, mais conhecido por seus testes de inteligência, defendeu o papel e a influência dos fatores “não-intelectuais” nos testes. Ele enfatizou que outros fatores além da capacidade intelectual estão envolvidos em comportamentos considerados inteligentes. Argumentou ainda que os testes de inteligência não estariam completos até que pudesse descrever adequadamente esses fatores.

Em 1990, a Unesco promoveu a primeira “Conferência Mundial de Educação para Todos”, em Jomtien, na Tailândia. Lá foram definidos quatro amplos pilares sobre o que todos os seres humanos deveriam aprender em sua educação formal, e todos eles abordam a questão das competências socioemocionais.

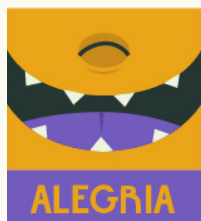
- Aprender a conhecer;
- Aprender a fazer;
- Aprender a viver com os outros;
- Aprender a ser.

Além de resultados significativos de pesquisas a Base Nacional Comum Curricular também aborda o desenvolvimento das competências socioemocionais como pilar no desenvolvimento e aprendizagem das crianças.

Dessa forma, torna-se fundamental que agentes educadores incorporem em sua prática as competências socioemocionais, de forma a garantir o desenvolvimento da criança como um todo.

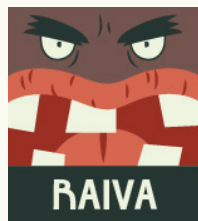


Monstrinhos do Livro Tenho Monstros na Barriga



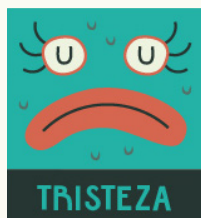
MONSTRINHO DA ALEGRIA

O monstrinho da alegria nos remete a muitas coisas boas, e é o preferido da maioria das crianças. É importante que as crianças tenham muitas oportunidades de brincar e de se sentirem alegres, sem preocupações. Conversar com elas sobre o que nos faz felizes nos ajuda a valorizar pessoas, lugares e situações que trazem alegria. Essa consciência também torna a criança mais apta a procurar e cultivar a felicidade, mas elas precisam aprender também como suas outras emoções são naturais. O livro *Tenho Monstros na Barriga* vem mostrar às crianças as muitas emoções que sentimos em nosso cotidiano.



MONSTRINHO DA RAIVA

A raiva é um sentimento frequente no cotidiano das crianças. Situações comuns como querer o brinquedo do amigo podem gerar sentimentos de raiva e comportamentos agressivos. É comum encontrar crianças com dificuldades de lidar com a raiva, algumas apresentam comportamentos exagerados, como a agressividade física ou o “ataque de birra”, enquanto outras reprimem a raiva ou têm até medo dela! O monstrinho da raiva veio para ajudar a criança a identificar e nomear essa emoção. Ao compreender o que sente, ela se torna mais apta a tomar decisões e expressar esse sentimento.



MONSTRINHO DA TRISTEZA

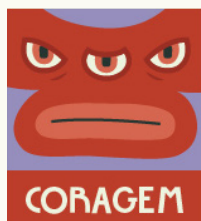
Crianças muitas vezes têm dificuldade de entender e lidar com a tristeza. Ela é a vilã dos sentimentos, e ninguém gosta de se sentir triste, a nossa cultura também desvaloriza a tristeza, enaltecendo sentimentos alegres. Entretanto, esse monstrinho ajuda as crianças a enxergarem a tristeza como um sentimento natural, que faz parte da vida. Reconhecer esse sentimento, entender a sua causa e poder expressá-lo é uma importante ferramenta que pode começar a ser desenvolvida na infância. Esse monstrinho veio para ajudar as crianças a reconhecerem a tristeza e encontrarem maneiras saudáveis de expressá-la.



MONSTRINHO DO MEDO

O medo é um sentimento importante para a nossa sobrevivência e tem a função de evitar perigos, porém, quando excessivo, ele pode nos paralisar e atrapalhar a nossa vida. Frequentemente, crianças passam por uma fase em que o medo se torna um problema. Elas têm medo do escuro, de bruxa, do lobo-mau, de ficar sozinha, de errar, e de tantas outras coisas. O Monstrinho do Medo veio para ajudar a criança a reconhecer e expressar esse sentimento tão difícil e encontrar estratégias para evitar que ele a domine.

Monstrinhos do Livro Tenho Monstros na Barriga



MONSTRINHO DA CORAGEM

A coragem é o sentimento que enfrenta o medo e, portanto, deve ser incentivada desde a infância. Ao debater sobre o medo com crianças, os adultos devem perguntar quando vale a pena ter coragem. É importante distinguir os diferentes tipos de medo: o medo necessário do medo excessivo. O Monstrinho da Coragem veio para ajudar as crianças a lidarem com os tantos medos que aparecem na infância.



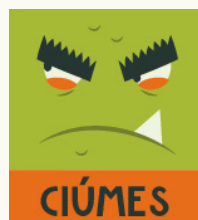
MONSTRINHO DO ORGULHO

O orgulho é aquele sentimento de felicidade que vem junto com uma conquista. É um sentimento fundamental a ser cultivado na infância, quando crianças estão aprendendo tantas coisas. A escola traz muitos desafios e, portanto, professores devem ajudá-las a parar e refletir sobre suas conquistas. O Monstrinho do Orgulho veio para celebrar as pequenas vitórias na vida das crianças! Ele pode ser muito poderoso em turmas que precisam trabalhar a autoestima e lembrar que o esforço vale a pena.



MONSTRINHO DA CURIOSIDADE

O preferido de muitos professores, o Monstrinho da Curiosidade é um grande aliado na escola. Desde cedo, crianças têm muitas perguntas sobre o mundo ao seu redor. Elas querem saber onde as formigas moram, por que a chuva cai, entre tantas outras coisas. Muitas vezes, adultos deixam de ajudar as crianças a acharem respostas para suas perguntas por não saberem a resposta ou por preguiça de uma longa explicação. O Monstrinho da Curiosidade veio estimular as crianças a continuarem fazendo muitas perguntas. Pais e educadores devem sempre incentivar o desenvolvimento deste sentimento nas crianças.



MONSTRINHO DO CIÚME

A criança pequena descobre o ciúme quando sente que um relacionamento importante em sua vida está sendo ameaçado. O nascimento de um irmão pode fazer a criança sentir medo de perder a atenção da mãe, ou a amizade nova de um amigo pode fazer com que acredite estar perdendo aquele amigo. O ciúme geralmente está acompanhado do medo, da raiva e da possessividade, portanto o Monstrinho do Ciúme está sempre acompanhado de outros Monstrinhos. Quando excessivo, o ciúme pode afetar negativamente as habilidades sociais da criança. O Monstrinho do Ciúme veio para ajudar as crianças e os seus adultos a lidarem com esse sentimento tão complexo desde cedo.

Atividades & Intervenções



Meu Livro dos Monstrinhos

Emoções Abordadas: Alegria, tristeza, raiva, medo, coragem, curiosidade, orgulho, ciúme.

Duração: 20 - 40 minutos por sessão. Atividade inclui 8 sessões, uma por monstro. Professor pode optar por trabalhar com um monstrinho por semana ou um monstrinho por dia. Isso vai depender da disponibilidade que tiver. Professores de turmas de crianças mais novas podem optar por trabalhar com apenas alguns monstros, se preferirem.

Materiais:

- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin
- Livro dos Monstrinhos (*PDF para Download*)
- Lápis, borracha, lápis de cor



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

CONEXÃO

Após ler o livro *Tenho Monstros na Barriga* por Tonia Casarin, pergunte aos alunos quais eram os monstros do livro. Debata sobre cada monstro e o sentimento que ele representa. Por exemplo, após um aluno lembrar do Monstro da Tristeza, fale: “Quem já teve esse monstro na barriga levanta a mão!” e “Quem pode contar sobre uma vez que o monstro da tristeza estava na sua barriga?”

Em cada aula, escolha um monstrinho para rever com a turma. Releia a parte da história onde ele aparece e proponha esse mesmo debate. Exemplo “Quem já teve o monstrinho da raiva na barriga faça cara de bravo!”, “Quem pode contar sobre uma vez que o monstrinho da raiva estava na sua barriga?”.

EXPLICAÇÃO DO OBJETIVO

“Hoje vocês vão criar um livro dos monstrinhos. Cada monstro tem uma página, e vocês devem refletir sobre situações em que esses monstros aparecem na barriga de vocês”. Peça para alunos completarem o livro com imagens e, se possível, textos. A exigência do texto deve partir do professor, e estar de acordo com o desenvolvimento e a idade de seus alunos.



Meu Livro dos Monstrinhos

Emoções Abordadas: Alegria, tristeza, raiva, medo, coragem, curiosidade, orgulho, ciúme.

Duração: 20 - 40 minutos por sessão. Atividade inclui 8 sessões, uma por monstro. Professor pode optar por trabalhar com um monstrinho por semana ou um monstrinho por dia. Isso vai depender da disponibilidade que tiver. Professores de turmas de crianças mais novas podem optar por trabalhar com apenas alguns monstros, se preferirem.

Materiais:

- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin
- Livro dos Monstrinhos (*PDF para Download*)
- Lápis, borracha, lápis de cor



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

DEMONSTRAÇÃO

Escolha um monstro para trabalhar com a turma. Esse monstro deve ser escolhido de acordo com a turma, pode ser o monstro preferido entre os alunos ou um monstro que os alunos têm dificuldade de entender e o professor queira criar uma oportunidade para uma compreensão melhor.

Pegue a página do monstro escolhido e converse com a turma sobre uma situação em que esse monstro apareceu ou pode aparecer na barriga. Conte uma história sobre ele, ou peça a um aluno para descrever uma situação onde esse monstro surgiu ou poderia surgir. Crie imagem e texto colaborativamente.

TRABALHO INDEPENDENTE

Deixe os alunos escolherem qual monstro eles gostariam de trabalhar primeiro. Os alunos não precisam terminar todas as páginas neste espaço de tempo, a atividade pode ser continuada ao longo de vários dias.

ENCERRAMENTO

Em roda, peça para cada aluno apresentar uma página de seu livro, falar sobre a situação retratada e contar qual monstro estava em sua barriga naquele dia. Faça comentários para incentivar a participação da turma, como “Quem já passou por isso levanta a mão!” e “Quem já se sentiu assim levanta a mão!”

Quando todas as páginas do livro estiverem prontas, grampeie para criar um livro. Dê os livros para os alunos levarem para casa e compartilharem com suas famílias.

Check-in: Qual monstro está na sua barriga?

Emoções Abordadas: alegria, tristeza, raiva, medo, coragem, curiosidade, orgulho, ciúme.

Duração: 12 - 20 minutos por sessão. Atividade inclui 8 sessões, uma por monstro. Professor pode optar por trabalhar com um monstrinho por semana ou um monstrinho por dia. Isso vai depender da disponibilidade que tiver. Professores de turmas de crianças mais novas podem optar por trabalhar com apenas alguns monstros, se preferirem.

Materiais:

- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin
- 8 Monstrinhos para colar no cartaz (*PDF para Download*)
- Cartaz / Cartolina / Papel Cartão Nomes dos alunos: deve ser feito de uma forma que possam ser removidos e recolocados. Podem ser plastificados, pendurados com tachinhas, velcro, ou ainda com uma fita durex
- Colas de bastão



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

PREPARO

Preparar um cartaz com uma tabela com os nomes dos alunos da sua turma e o seu (ver referência).

CONEXÃO

Após ler o livro *Tenho Monstros na Barriga*, de Tonia Casarin, debata sobre um monstro escolhido e o sentimento que ele representa. Por exemplo, após um aluno dizer “o monstro da tristeza”, pergunte: “Quem já teve esse monstro na barriga levanta a mão!” e “Quem pode contar sobre uma vez que o monstro da tristeza estava na sua barriga?”

Em cada aula, escolha um monstrinho para rever com a turma. Releia a parte da história

onde ele aparece e proponha esse mesmo debate. Exemplo “Quem já teve o monstrinho da raiva na barriga faça cara de bravo!”, “Quem pode contar sobre uma vez que o monstrinho da raiva estava na sua barriga?”.

EXPLICAÇÃO DO OBJETIVO

“Eu quero saber qual monstrinho está dentro de cada um de vocês. Às vezes, precisamos de um tempinho para identificar o que estamos sentindo. Por isso, vamos todos ficar 2 minutos em silêncio para tentar descobrir qual monstrinho está dentro de nós”. Mostre um cartaz para ficar entre 1 e 3 minutos em silêncio.

Check-in: Qual monstro está na sua barriga?

Emoções Abordadas: alegria, tristeza, raiva, medo, coragem, curiosidade, orgulho, ciúme.

Duração: 12 - 20 minutos por sessão. Atividade inclui 8 sessões, uma por monstro. Professor pode optar por trabalhar com um monstrinho por semana ou um monstrinho por dia. Isso vai depender da disponibilidade que tiver. Professores de turmas de crianças mais novas podem optar por trabalhar com apenas alguns monstros, se preferirem.

Materiais:

- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin
- 8 Monstrinhos para colar no cartaz (*PDF para Download*)
- Cartaz / Cartolina / Papel Cartão Nomes dos alunos: deve ser feito de uma forma que possam ser removidos e recolocados. Podem ser plastificados, pendurados com tachinhas, velcro, ou ainda com uma fita durex
- Colas de bastão



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

DEMONSTRAÇÃO

“Ao ficar em silêncio eu fiquei pensando o que será que cada um de vocês está sentindo, fiquei com uma vontade louca de descobrir isso! Qual monstrinho vocês acham que está na minha barriga?” Dê chances para os alunos adivinharem e depois dizer: “Eu estou sentindo o monstrinho da curiosidade na minha barriga então vou colar o meu nome embaixo do monstrinho da curiosidade”.

PARTICIPAÇÃO

Chame cada aluno da turma para colocar o seu nome no cartaz indicando qual monstrinho está em sua barriga.

ENCERRAMENTO

Estimule uma conversa sobre a atividade através de perguntas e comentários: “Qual monstrinho é o mais popular hoje e está na barriga de mais gente?”, “Como vocês sentiram ao ficar em silêncio?”, “Foi fácil ou difícil descobrir qual monstrinho está dentro da sua barriga?” etc.

ROTINA

A atividade pode ser repetida diariamente pelo tempo que você achar necessário em sua turma.

Qual é o tamanho do meu problema?

Selecionamos esta atividade para turmas que estão tendo problemas frequentes de choro, ataques de birra, e comportamentos agressivos. O objetivo é ajudar os alunos, compreender a dimensão de seu problema e refletir sobre quais seriam as reações apropriadas para cada um deles.

Emoções Abordadas: Tristeza, raiva, e ciúme

Duração: 25 - 50 minutos

Materiais:

- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin
- Material para escrever: quadro com caneta, quadro-negro com giz, cartolina e pilot, etc.
- Folhas de papel com tabela individual “Qual é o tamanho do meu problema?” que você pode fazer download e imprimir no documento *(Material para Download)*

ATIVIDADES SOCIOEMOCIONAIS PARA SALA DE AULA		
TRISTEZA		
QUAL É O TAMANHO DO MEU PROBLEMA?		
NÍVEL DO PROBLEMA	SITUAÇÃO	COMO DE DEVO
1		
2		
3		

[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

CONEXÃO

Após leitura de Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin, proponha um debate sobre o Monstrinho da Tristeza, o Monstrinho da Raiva, e o Monstrinho do Ciúme.

Possíveis perguntas e comentários:

“Quem às vezes tem o Monstrinho da Tristeza na barriga levanta a mão!”

“Quem quer contar sobre uma vez que sentiu o Monstrinho do Ciúme na barriga?”

“Quais são algumas coisas que deixam vocês com raiva?” (ex: “Quando minha mãe briga comigo”, “quando ninguém quer brincar comigo”, “quando um brinquedo quebra”, etc.)

EXPLICAÇÃO DO OBJETIVO

“Tem coisas que acontecem na vida que fazem o Monstrinho da Tristeza, da Raiva ou do Ciúme aparecer em nossas barrigas. Essas coisas que nos fazem nos sentir mal são problemas, e muitas vezes precisamos enfrentar problemas”. Peça aos alunos que deem exemplos de alguns problemas que já tiveram.

“Hoje nós vamos conversar sobre o tamanho dos problemas. Gesticule com as mão enquanto explica: “Existem problemas pequenininhos, problemas médios e problemas grandes” Diga: “É muito importante pensar sobre o tamanho dos nossos problemas para decidir como vamos reagir e enfrentar esses problemas”.

Qual é o tamanho do meu problema?

Selecionamos esta atividade para turmas que estão tendo problemas frequentes de choro, ataques de birra, e comportamentos agressivos. O objetivo é ajudar alunos e compreender o dimensão de seu problema e refletir sobre quais seriam as reações apropriadas para cada um deles.

Emoções Abordadas: Tristeza, raiva, e ciúme

Duração: 25 - 50 minutos

Materiais:

- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin
- Material para escrever: quadro com caneta, quadro-negro com giz, cartolina e pilot, etc.
- Folhas de papel com tabela individual “Qual é o tamanho do meu problema?” que você pode fazer download e imprimir no documento *(Material para Download)*

NÍVEL DO PROBLEMA	SITUAÇÃO	COMO ME SENTI
1		
2		
3		

[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

DEMONSTRAÇÃO

Desenhe números de 1 a 3 no quadro (ver referência), liste alguns problemas e pergunte para os alunos qual tamanho eles acham que cada problema tem. Se houver discórdia, diga “Às vezes o mesmo problema pode ser grande para uma pessoa e pequeno para outra. Tudo bem! O importante é saber qual tamanho o problema tem para você”.

Exemplos de problema:

- Minha mãe não deixou eu ir na casa do meu amigo.
- Eu não entendi o dever de casa!
- Ninguém quer brincar comigo.
- Perdi a minha boneca preferida.
- Cai e cortei o joelho.
- Meu avô morreu.
- Meu pai foi morar longe.
- Meu cachorro morreu.
- Meus amigos não me deixam escolher a brincadeira.

Qual é o tamanho do meu problema?

Selecionamos esta atividade para turmas que estão tendo problemas frequentes de choro, ataques de birra, e comportamentos agressivos. O objetivo é ajudar alunos e compreender o dimensão de seu problema e refletir sobre quais seriam as reações apropriadas para cada um deles.

Emoções Abordadas: Tristeza, raiva, e ciúme

Duração: 25 - 50 minutos

Materiais:

- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin
- Material para escrever: quadro com caneta, quadro-negro com giz, cartolina e pilot, etc.
- Folhas de papel com tabela individual “Qual é o tamanho do meu problema?” que você pode fazer download e imprimir no documento *(Material para Download)*

ATIVIDADES SOCIOEMOCIONAIS PARA SALA DE AULA		
QUAL É O TAMANHO DO MEU PROBLEMA?		
NÍVEL DO PROBLEMA	SITUAÇÃO	COMO ME SINTO
1		
2		
3		

[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

PARTICIPAÇÃO

Para cada nível de problema, peça para 1 ou 2 alunos contar o que seria um problema daquele nível para ele.

EXPLICAÇÃO DA ATIVIDADE

Mostre a tabela individual “Qual é o tamanho do meu problema?” e explique que cada aluno vai completar a tabela com o que é um problema daquele nível para ele e como ele reagiria àquele problema.

TRABALHO INDIVIDUAL

Circule enquanto os alunos trabalham e os ajude no que for preciso.

ENCERRAMENTO

Em roda, cada aluno escolherá um problema para compartilhar com a turma e contará qual foi a reação que ele achou apropriada para aquele problema. Se possível, exponha os trabalhos na sala de aula para usar de referência até os alunos internalizarem o conceito.

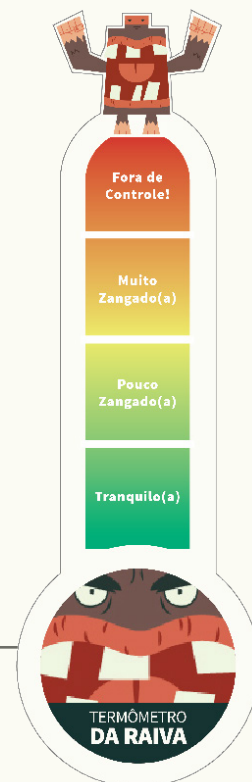
Termômetro da Raiva

Emoções Abordadas: Raiva

Duração: 10 - 30 minutos

Materiais:

- Termômetro da Raiva (*PDF para Download*)
- Livro *Tenho Monstros Na Barriga* por Tonia Casarin
- Algo para escrever, podendo ser quadro e canetas, quadro-negro e giz, ou cartolina e canetinhas.



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

CONEXÃO

Após ler o livro **Tenho Monstros na Barriga** de Tonia Casarin, debata sobre o monstrinho da raiva. Diga: “Quem já teve esse monstro na barriga levanta a mão!” e “Quem pode contar sobre uma vez que o monstro da tristeza estava na sua barriga?”

EXPLICAÇÃO DO OBJETIVO

“Hoje nós vamos usar um Termômetro da Raiva”, nós vamos conversar sobre a raiva muito grande, a raiva um pouco menor, e a raivinha” (use as mãos para mostrar os diferentes tamanhos de raiva). Apresente o Termômetro da Raiva e explique sobre as suas diferentes partes:

“Aqui no verde, a pessoa está tranquila, sem o monstrinho da raiva.”

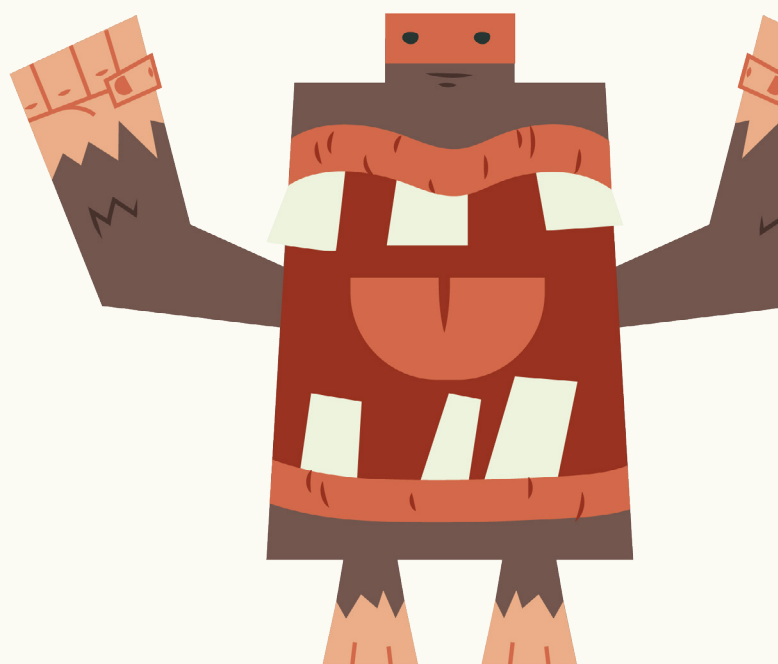
“No amarelo ela está um pouco zangada, o monstrinho da raiva acabou de surgir!”

“No laranja, o monstrinho se tornou maior e ela está mais zangada!”

“No vermelho, o monstrinho da raiva está enorme e a pessoa está fora de controle de tanta raiva!”

FAMILIARIZAÇÃO

Peça para os alunos contarem sobre vezes em que sentiram raiva e qual foi a cor dessa raiva: “Quem pode contar sobre uma vez que o monstrinho da raiva surgiu na barriga, mas ficou aqui no laranja?”, “Alguém já sentiu uma raiva tão forte que o monstrinho da raiva ficou enorme?” A discussão deve ajudar os alunos a compreenderem a diferença entre a raiva grande, a média e a pequena.



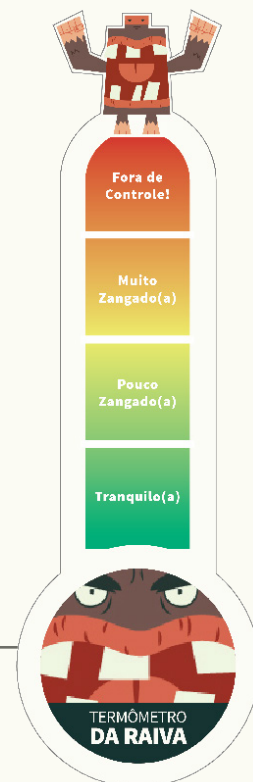
Termômetro da Raiva

Emoções Abordadas: Raiva

Duração: 10 - 30 minutos

Materiais:

- Termômetro da Raiva (*PDF para Download*)
- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin
- Algo para escrever, podendo ser quadro e canetas, quadro-negro e giz, ou cartolina e canetinhas.



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

DEMONSTRAÇÃO

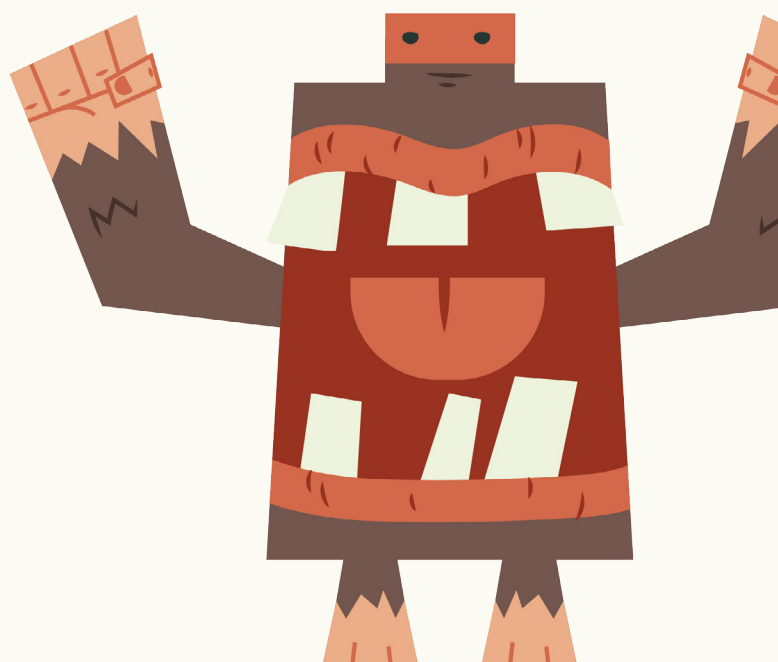
Conte uma história de raiva usando o Termômetro da Raiva. O personagem da história pode ser você, outra pessoa, ou um personagem de uma história conhecida na turma. O importante é contar como o monstrinho raiva foi crescendo na barriga até o termômetro chegar no vermelho. Explique que quando sentimos uma raiva muito grande precisamos passar por cada nível para voltar ao verde e o monstrinho sumir, portanto precisamos de tempo para nos acalmar.

PARTICIPAÇÃO

Pergunte aos alunos o que podemos fazer para nos acalmar quando estamos com raiva: “O que podemos fazer quando chegamos aqui no nível vermelho da raiva?”, “Alguém tem uma idéia?”. Crie uma lista de estratégias para raiva com seus alunos.

ROTINA

Deixe o Termômetro da Raiva e a lista de estratégias à vista na sala de aula e se referir sempre a eles. Torne o Monstrinho da Raiva um personagem frequente em suas conversas e discussões.



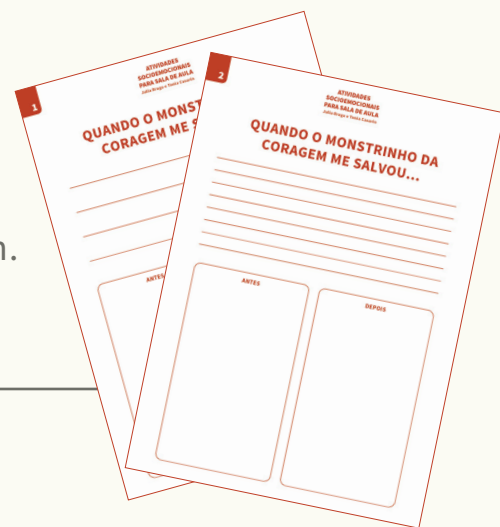
Quando o Monstrinho da Coragem me Salvou

Emoções Abordadas: Medo e coragem

Duração: 20 a 40 minutos

Materiais:

- Folha de papel “Monstrinho da Coragem”
(*PDF para Download*)
- Lápis, borracha, lápis de cor
- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin.



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

CONEXÃO

Após a leitura de *Tenho Monstros Na Barriga*, de Tonia Casarin, debata sobre o medo e a coragem. Possíveis perguntas:

“Como que o Monstrinho do Medo te faz sentir?” (fraco, nervoso...)

“Como que o Monstrinho da Coragem te faz sentir?” (forte, preparado, seguro, sem medo...)

“Quais são alguns personagens corajosos que vocês conhecem?” (Dory do Procurando Nemo; Coragem o cão selvagem; Scooby Doo e Salsicha...)

“Quais são alguns personagens corajosos que vocês conhecem?” (super-heróis, princesas...).

EXPLICAÇÃO DO OBJETIVO

“Hoje nós vamos conversar um pouco sobre o Monstrinho da Coragem. Esse monstrinho adora se esconder! Nem sempre conseguimos encontrá-lo dentro de nós. Ele geralmente se esconde atrás do Monstrinho do Medo”.



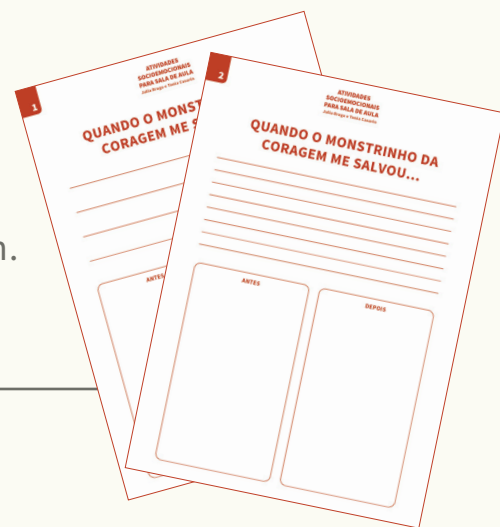
Quando o Monstrinho da Coragem me Salvou

Emoções Abordadas: Medo e coragem

Duração: 20 a 40 minutos

Materiais:

- Folha de papel “Monstrinho da Coragem”
(*PDF para Download*)
- Lápis, borracha, lápis de cor
- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin.



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

DEMONSTRAÇÃO

Conte uma história sobre uma vez que você ou um personagem precisava do Monstrinho da Coragem, mas só achava o Monstrinho do Medo na barriga. Pergunte se isso já aconteceu com algum aluno. Conte que nesse dia você (ou o personagem de sua escolha) fechou o olho e chamou o Monstrinho da Coragem 10 vezes. De repente, ele surgiu! Explique que muitas vezes o Monstrinho do Medo não desaparece completamente da barriga, mas quando o Monstrinho da Coragem também está lá, junto com o do medo, nós conseguimos enfrentar o medo.

PARTICIPAÇÃO

“Quem pode contar sobre uma vez que sentiu medo, mas depois o Monstrinho da Coragem chegou para salvar?” Ouça entre 3 e 4 alunos e se certifique de que eles entenderam o que é coragem.

EXPLICAÇÃO DA TAREFA

Peça para os alunos desenharem e, se possível, escreverem sobre uma vez que eles sentiram medo e depois sentiram coragem. Mostrar o papel especial para essa atividade. Comente: “O Monstrinho da Coragem é como um super-herói que nos salva do medo”.



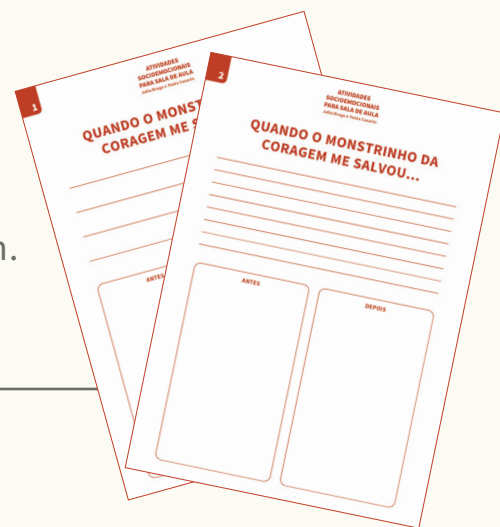
Quando o Monstrinho da Coragem me Salvou

Emoções Abordadas: Medo e coragem

Duração: 20 a 40 minutos

Materiais:

- Folha de papel “Monstrinho da Coragem”
(*PDF para Download*)
- Lápis, borracha, lápis de cor
- Livro Tenho Monstros Na Barriga por Tonia Casarin.



[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

TRABALHO INDIVIDUAL

Circule na sala enquanto os alunos trabalham, oferecendo ajuda e esclarecimentos sempre que possível.

ENCERRAMENTO

Em roda, peça para os alunos se levantarem e apresentarem o trabalho para a turma. Se possível, exponha esses trabalhos em um mural na sala ou no espaço comum da escola.



Coleção do Monstrinho do Orgulho

Emoções Abordadas: Orgulho, alegria.

Duração: 15 - 30 minutos

Materiais:

- Folha de papel grande para mural (como papel cartão ou papel 40KG)
- Algo para escrever (caneta, canetinhas coloridas, etc.)
- Monstrinho do Orgulho (*PDF para Download*)

Preparo: Criar um cartaz com título “Coleção do Monstrinho do Orgulho” e colar o monstrinho do orgulho nele.

[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)

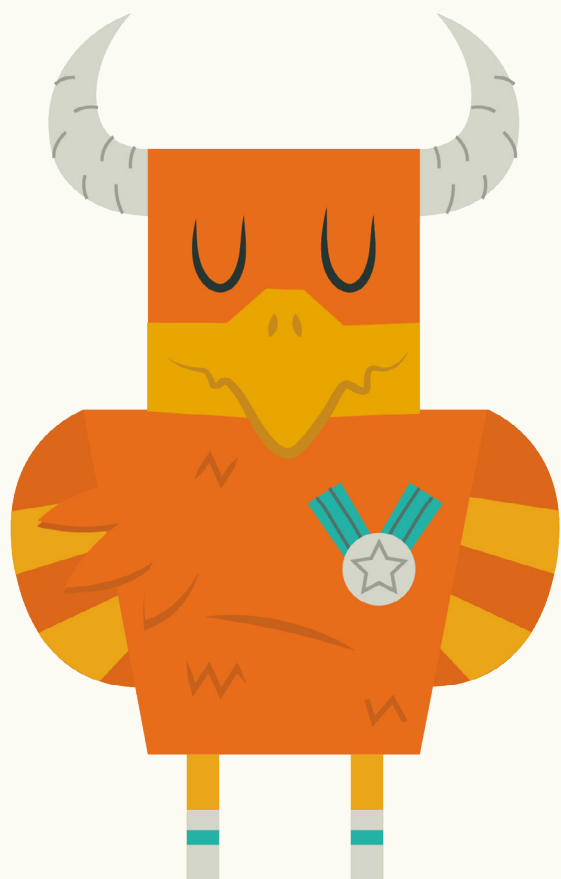


COLEÇÃO
MONSTRINHO
DO ORGULHO

CONEXÃO

Pergunte “Quem gosta de colecionar coisas?” e tenha uma breve discussão sobre coleções e o que os alunos colecionam. Conte que o Monstrinho do Orgulho adora fazer coleção: “Vocês sabiam que o Monstrinho do Orgulho também adora fazer coleção? Ele gosta de colecionar momentos em que esteve em nossas barrigas!”

Discuta sobre o orgulho: “Quando que o monstrinho do orgulho está na barriga de vocês?” Com crianças mais novas, é importante lembrar o que é orgulho, “Quando depois de se esforçar a gente consegue o que queria! Quando sentimos orgulho ficamos muito felizes com nós mesmos”. Essa discussão é importante porque esse sentimento pode não ser tão claro para as crianças, pode haver confusão entre orgulho e alegria e o professor então precisa esclarecer, “O Monstrinho do Orgulho geralmente traz o Monstrinho da Alegria com ele, pois quando sentimos orgulho ficamos alegres e felizes”.



Coleção do Monstrinho do Orgulho

Emoções Abordadas: Orgulho, alegria.

Duração: 15 - 30 minutos

Materiais:

- Folha de papel grande para mural (como papel cartão ou papel 40KG)
- Algo para escrever (caneta, canetinhas coloridas, etc.)
- Monstrinho do Orgulho (*PDF para Download*)

Preparo: Criar um cartaz com título “Coleção do Monstrinho do Orgulho” e colar o monstrinho do orgulho nele.

[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)



COLEÇÃO
**MONSTRINHO
DO ORGULHO**

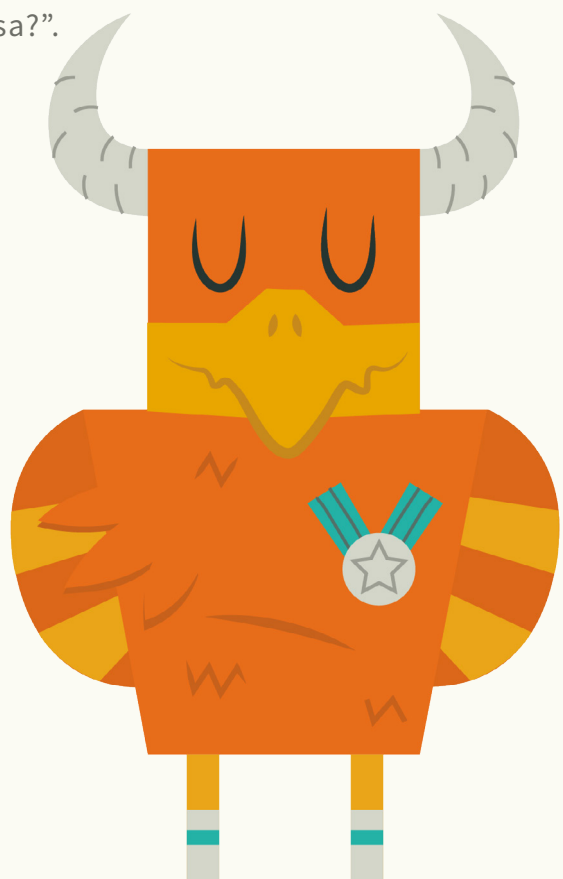
EXPLICAÇÃO DO OBJETIVO

“Hoje nós vamos começar uma coleção de momentos em que sentimos o Monstrinho do Orgulho em nossa barriga”. Explique que o Monstrinho do Orgulho é muito importante para nos lembrar das coisas que conquistamos e nos dar vontade de continuar conquistando mais.

Mostre o mural do Monstrinho do Orgulho e diga: “Toda vez que sentirmos o Monstrinho do Orgulho vamos registrar esse momento no mural”. Dependendo da idade de seus alunos, você pode escolher a maneira como essa mural será feito. Pode ser um mural onde a criança marque um X, escreva o seu nome, ou escreva o motivo do seu orgulho. Escolha o que for melhor para você e para a sua turma. O importante é que a coleção seja da turma toda para evitar competições e comparações desnecessárias.

PARTICIPAÇÃO

Peça para os alunos darem exemplos de situações em que sentiram o Monstrinho do Orgulho na barriga. Com turmas mais velhas, pergunte sobre situações em que o Monstrinho do Orgulho estava na barriga do amigo, “Vocês sabem me dizer uma vez que o monstrinho do orgulho estava na barriga de um amigo?, “Vocês já viram um amigo conquistar alguma coisa?”.



Coleção do Monstrinho do Orgulho

Emoções Abordadas: Orgulho, alegria.

Duração: 15 - 30 minutos

Materiais:

- Folha de papel grande para mural (como papel cartão ou papel 40KG)
- Algo para escrever (caneta, canetinhas coloridas, etc.)
- Monstrinho do Orgulho (*PDF para Download*)

Preparo: Criar um cartaz com título “Coleção do Monstrinho do Orgulho” e colar o monstrinho do orgulho nele.

[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O MATERIAL](#)



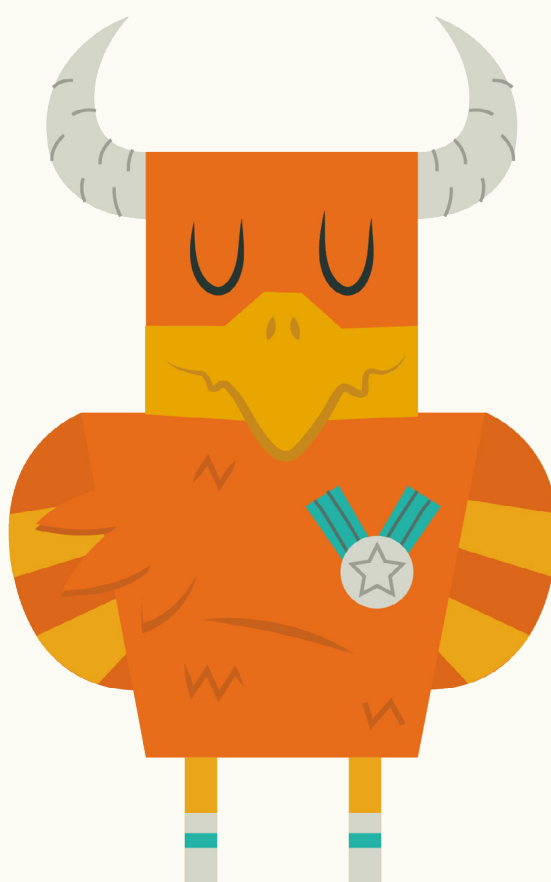
COLEÇÃO
**MONSTRINHO
DO ORGULHO**

ENCERRAMENTO

Pendure o mural do Monstrinho do Orgulho em um lugar acessível para as crianças. Diga: “De agora em diante, toda vez que sentirmos o Monstrinho do Orgulho em nossa barriga, vamos incluir o momento em nossa coleção”.

ROTINA

Incentive a coleção do Monstrinho do Orgulho sempre que possível. Use o mural para celebrar pequenas conquistas dos alunos e estimule a autoestima: “Nossa João, você se esforçou tanto e agora aprendeu a amarrar os sapatos, acho que o Monstrinho do Orgulho deve estar na sua barriga!”.



QUEREMOS TE AJUDAR AINDA MAIS NESSA MISSÃO
DE TRANSFORMAR A EDUCAÇÃO. **CLIQUE NOS
BOTÕES ABAIXO PARA SABER MAIS!**

COMO TRANSFORMAR
ALUNOS EM LEITORES

COMPETÊNCIAS
SOCIOEMOCIONAIS PARA
EDUCADORES

ÁRVORE[®]

TENHO
MONSTROS
NA BARRIGA