



Neste post, você encontrará diversas atividades e dinâmicas para lidar com a raiva de uma forma mais saudável de forma que ninguém será prejudicado.

## **Dinâmicas para lidar com a raiva**

A raiva, segundo o dicionário Aurélio, é um sentimento de ódio, rancor, ira, é um método de exprimir ou manifestar fúria.

Por mais que seja algo negativo, a raiva é um sentimento humano inevitável, entretanto, pode ser controlada a sua intensidade ou a forma que iremos agir diante desse sentimento.

Neste post, você encontrará diversas atividades e dinâmicas para lidar com a raiva de uma forma mais saudável de forma que ninguém será prejudicado.

## **Dinâmicas para lidar com a raiva - Desenhe**

Os alunos da educação infantil também estão propensos a sentirem raiva, e eles, são os que mais possuem tendência a cometerem atos agressivos.

Para que isso seja evitado, é necessário instruir esse aluno a expelir a sua ira de outra forma, nada melhor do que através de desenhos.

### **Recursos para a dinâmica:**

- Lápis de cor;
- Papel.

### **Execução da Dinâmica:**

1. Ofereça para o aluno lápis de cor e papel e convide para ele se sentar ao seu lado, você pode iniciar desenhando junto com ele, cada um na sua folha.



2. Peça que ele desenhe algo que lhe deixe feliz, afinal, é uma forma dele lembrar de coisas positivas e assim irá se livrar do estresse que está sentindo.
3. Muitas vezes, só o rabiscar sem sentido pelo papel já ajuda a focar os pensamentos e acalmar. Muitas vezes um início de desenho mais raivoso pode evoluir para traços mais organizados.

## **Dinâmicas para lidar com a raiva - Hora de ler**





de ler

TRE.COM





Quando os alunos da educação infantil estão sentindo raiva, é difícil de fazê-los se concentrar. Nesta dinâmica, o professor será responsável por prender a atenção do aluno e acalmá-lo da raiva.

## **Recursos para a dinâmica:**

- Livros infantis.

## **Execução da Dinâmica:**

1. Os livros infantis são ferramentas potentes para o desenvolvimento das crianças. Mesmo que seu aluno saiba ler, a proposta aqui é que você comece a ler algo que seja do interesse dele para tirar o foco do ataque de raiva.
2. Leia mesmo que no início ele não esteja prestando atenção. Use recursos lúdicos para chamar a atenção para o que você está lendo.
3. De quebra, a atividade vai estimular nos pequenos o interesse pela literatura infantil desde cedo.

## **Dinâmicas para lidar com a raiva - Destrua**

Muitas vezes, a ira para algumas pessoas só passa se ele expressar de forma agressiva, por mais que isso seja um mito, algumas pessoas se sentem aliviadas dessa forma.

Para controlar a fúria sem que ninguém saia machucado, essa dinâmica foi desenvolvida para que as crianças se livrem de sua raiva de uma forma saudável.



## **Recursos para a dinâmica:**

- Blocos de montar ou almofadas.

## **Execução da Dinâmica:**

1. Primeiramente, pegue blocos de montar, ou qualquer outro objeto empilhável, podem ser até almofadas.
2. Em seguida, faça uma torre o mais alto possível e convide seu filho a destruí-la.
3. Refaça e deixe que ele derrube tudo novamente. Na terceira ou quarta vez, incentive como se fosse uma brincadeira, fazendo pilhas mais altas ou baixas. Riam juntos a cada nova destruição.

## **Dinâmicas para lidar com a raiva - Analise a situação**

Muitas vezes as crianças agem por impulso, pelo o que elas acham certo, ou somente reproduzem uma situação que já presenciaram.

Normalmente, as crianças tendem a ficar frustradas rapidamente irritadas muito facilmente e não analisam seus sentimentos corretamente.

Essa dinâmica é uma excelente válvula para ensinar as crianças a criarem pensamento crítico e serem capazes de avaliarem as situações que estão passando.

## **Recursos para a dinâmica:**

- Papel;
- Caneta.



## Execução da Dinâmica:

1. Estimule as crianças a pensarem se de fato de que acabou de produzir a frustração é realmente tão importante como para fazê-lo relacionar com ira e falta de controle da sua raiva? Certamente a resposta recebida seria não.
2. No entanto, para garantir que estas situações não são realmente importantes, que não produzem raiva, você deve trabalhar a interpretação de que você faz delas. Para isso, é necessário estimular a criança a começar não olhar tanto para as falhas dos outros, afinal, todos estão propensos a errar.
3. Estimule a criança a procurar atitudes, emoções e comportamentos positivos das pessoas ao seu redor e peça que anote-as no papel.
4. Por fim, alerte que para que elas não façam críticas quando elas estão com raiva, faça-o em outro momento quando estiver mais calmo.

## Dinâmicas para lidar com a raiva - Desabafe

Quando somos adolescentes, sempre escondemos os sentimentos, para não parecermos frágeis, vulneráveis, ou simplesmente por vergonha de se expressar.

Entretanto, adolescentes sempre estão passando por momentos de estresse, seja por pressão social, dificuldade escolar, falta de compreensão familiar, entre outras coisas.

Muitas vezes, a hostilidade e raiva aparecem quando não expressamos os nossos sentimentos e estamos mantendo-os dentro.

Expressar sentimentos não é ruim, os seres humanos têm sentimentos diariamente e nós devemos expressá-los para o nosso funcionamento correto.

Para isso, os adolescentes precisam desabafar, pois guardar muitas coisas que não fazem bem para a saúde psicológica dele, pode resultar em ataques de raiva.



## **Recursos para a dinâmica:**

- Nenhum.

## **Execução da Dinâmica:**

1. Então, se você quer chorar, faça-o, as lágrimas são o melhor remédio para desintoxicar o corpo da hostilidade e da raiva excessiva.
2. Além disso, quando você tem sentimentos de raiva e ira você também deve expressá-los.
3. No entanto, como expressar esses sentimentos de forma indiscriminada pode ser geralmente prejudicial tanto para si mesmo como para os outros, uma técnica que muitos especialistas recomendam é se expressar no papel.
4. Quando você sentir raiva ou fúria, pegue uma folha e escreva o que você pensa e o que você sente, quando terminar jogá-lo no lixo.
5. Assim, a raiva não se irá acumular no interior e você foi capaz de expressar as suas emoções sem envolver um problema para você.

## **Dinâmicas para lidar com a raiva - Aprenda a expressá-la**

Para adolescentes, é muito difícil expressar qualquer sentimento possível, principalmente a raiva.

Nessa dinâmica, os adolescentes entenderão que a raiva é um sentimento inevitável, provocado por diversos fatores que precisa ser expressada de forma consciente.

Outro aspecto de importância vital para controlar a sua raiva é aprender a expressar os seus sentimentos de forma adequada.





## **Recursos para a dinâmica:**

### **Execução da Dinâmica:**

1. Não devemos procurar eliminar ou evitar sentimentos de raiva, eles vão aparecer e é bom que o façam. Além disso, como qualquer emoção, é desejável que a expressemos para não a deixar no nosso interior.
2. Nós podemos fazer de forma desproporcional e inadequada ou podemos fazê-lo de uma forma tranquila que reduz o nosso sentimento de raiva e que não nos dê problemas.
3. Obviamente, a maneira que você tem que aprender a executar é o segundo, então você tem que se acostumar a expressar a sua raiva de uma maneira diferente que não envolva hostilidade.
4. Para comunicar de forma assertiva e canalizar a sua ira fará o seguinte:
  - Use uma voz baixa e uma fluência verbal lenta para se tornar ciente das palavras que você diz.
  - Fale sobre como se sente naquele momento e por que, em vez de dizer o que você pensa sobre a outra pessoa ou o fato de que você provocou raiva.
  - Peça a outra pessoa para fazer o mesmo e tornar-se consciente de como ela se sente.
  - Tome uma atitude corpo relaxado respeitando a outra pessoa.

## **Dinâmicas para lidar com a raiva - Reduza o estresse**

Adultos são os que mais passam raiva durante o dia inteiro, é muito difícil possuir um momento de lazer para relaxar um pouco.

Se você vive uma vida muito estressante ou raiva irá aparecer mais facilmente.



## **Recursos para a dinâmica:**

- Nenhum.

## **Execução da Dinâmica:**

Primeiramente, organize as suas atividades, as suas obrigações, o seu tempo e os seus momentos de distrair e desconectar.

Desta forma, você pode executar uma vida mais calma e organizada que lhe permite manter a calma nos momentos anteriormente utilizados para ficar com raiva.

## **Dinâmicas para lidar com a raiva - Pense diferente**

Em outras palavras: mude o seu pensamento. Quando você está com raiva os seus pensamentos geralmente se apresentam de maneira extrema, muito exagerada e dramática, porque naquela época a parte emocional do seu cérebro se torna mais importante do que a parte racional.

## **Recursos para a dinâmica:**

- Nenhum.

## **Execução da Dinâmica:**

1. Por exemplo, quando você estiver chateado o pensamento que você pode ter poderia ser: “É terrível, é terrível, é inaceitável.”
2. No momento em que estes pensamentos apareçam, tente substituí-los por outros menos radicais: “É frustrante e estou obviamente chateado com isso, mas não é o fim



do mundo”.

3. Se você executar este exercício cada vez que você ficar com raiva você muda os seus pensamentos extremistas por outros com o mesmo conteúdo, mas mais adaptados à realidade.
4. Desta forma, quando você fica com raiva você fica com raiva também, mas você não vai ficar fora de controle até níveis infinitos e vai ser capaz de controlá-lo.
5. Tenha sempre em mente que a raiva não vai resolver nada, então o pensamento que lhe produz não deve ser extremo, porque se é a ira vai possuir você.
6. O fato de que as coisas acontecem que não gostamos é parte da vida, então quando isso acontece você a interpreta como normal que você sabe como gerenciar.

### **Até a próxima!**

Espero que após esse post repleto de dicas para aprender a lidar com a raiva, você e seus alunos ou quem seja que você for aplicar essas atividades, tenha uma vida mais harmoniosa e plena.

Veja também: <https://demonstre.com/10-atividades-sobre-artigos-e-interjeicoes/>