

PROJETO SER GENTE PARA BRILHAR

CONVERSANDO SOBRE EMOÇÕES

Um aspecto fundamental para fortalecer emocionalmente crianças e jovens é ensiná-los a ser empáticos e a valorizar os relacionamentos.

De acordo com a Associação Americana de Psicologia (APA), interagir com outros é o que dá suporte social e os torna resilientes. Este é um dos valores que mais ajuda a torná-los fortes.

Assim, nos meses de Maio e Junho, o Vitória-Régia, em parceria com a Casulo Clínica de Psicologia e Saúde Integrada, promoveu as oficinas de emoções para os alunos do 5º ano ao Ensino Médio. O momento teve por objetivo ajudar os alunos a desenvolver estratégias úteis e práticas para saberem lidar com algumas dificuldades emocionais e/ou comportamentais, tais como: aprender a se comunicar melhor, pensar sobre situações de uma perspectiva diferente e gerenciar a frustração. Aumentar a confiança de que eles podem lidar com situações de ansiedade e estresse, controlar o próprio comportamento, emoções e pensamentos, na busca de objetivos de longo prazo e respeitar as diferenças, também estiveram em pauta durante os encontros.

Para além da aquisição dos conteúdos específicos de cada componente curricular, o VR tem em sua proposta pedagógica preparar nossos estudantes para a vida em sua amplitude, além de instrumentalizá-los para buscar o conhecimento e colocá-lo em prática, bem como para estabelecer relações éticas e saudáveis com os outros e consigo próprio.

Confira!



EU E O MUNDO

PROJETO SER GENTE PARA BRILHAR

CONVERSANDO SOBRE EMOÇÕES



"Os primeiros anos de vida e a adolescência são uma época da vida em que ocorrem muitas mudanças. Momentos de estresse e apreensão. O uso crescente de tecnologias on-line, sem dúvida traz muitos benefícios, mas também pode trazer pressões adicionais, à medida que aumenta a conectividade, sobretudo nas redes sociais a qualquer hora do dia ou da noite. É preciso realizar uma escuta sensível e estarmos atentos, praticarmos diariamente o acolhimento e darmos o suporte emocional necessário. Fico feliz em participar do projeto Brilhar no VR. É sempre um privilégio estar entre os jovens desta instituição."



Tatiana Simões, é psicóloga (CRP 03/11703), especialista em saúde mental. Tem experiência na área da saúde da família, em psicologia clínica e hospitalar. Trabalha desenvolvendo projetos voltados para a prevenção e promoção à saúde de crianças e adolescentes.