O que são

EMOÇÕES ?



APRESENTAÇÃO

Olá ! Como você está ? Fico muito feliz que este material tenha chegado até você !
Este material tem como objetivo ajudar as crianças a perceber, entender e conhecer suas emoções, isso de maneira lúdica e divertida.
A seguir, apresentarei um breve texto onde explico o que são as emoções, que pode ser lido juntamente com a criança. Posteriormente, estará disponível alguns jogos pensados para trabalhar o tema proposto.
Por último, deixei orientações gerais, onde você poderá consultar antes de iniciar seu trabalho com a criança.

Espero que esse material lhe seja útil !
Com afeto, Pauline.

O que são as emoções ?

As emoções são reações a situações que são sentidas no corpo.
Quando temos medo, por exemplo, podemos suar ou ficar tremendo. Tudo isso que gera uma reação em nosso corpo é emoção.
Existem as emoções agradáveis de sentir que produzem em nossos corpos sensações acolhedoras e animadoras, já as emoções desagradáveis de sentir produzem sensações desagradáveis em nossos corpos, podemos ficar mais agitados, podemos suar, sentir tremores.



Tabuleiro das Emoções

INICÍO

ALEGRIA

Fico triste quando...

Fico com raiva quando...

Fico com medo quando...

TRISTEZA

Olha a Chuva ! VOLTE 2 CASAS

Fico com medo quando...

MEDO

Quando fico triste eu ...

Olha a Chuva ! VOLTE 2 CASAS

RAIVA

Quando fico com raiva eu ...

O que posso fazer quando eu estiver com medo ?

Olha a Chuva ! VOLTE 2 CASAS

Fico alegre quando...

O que posso fazer quando eu estiver triste ?

NOJO

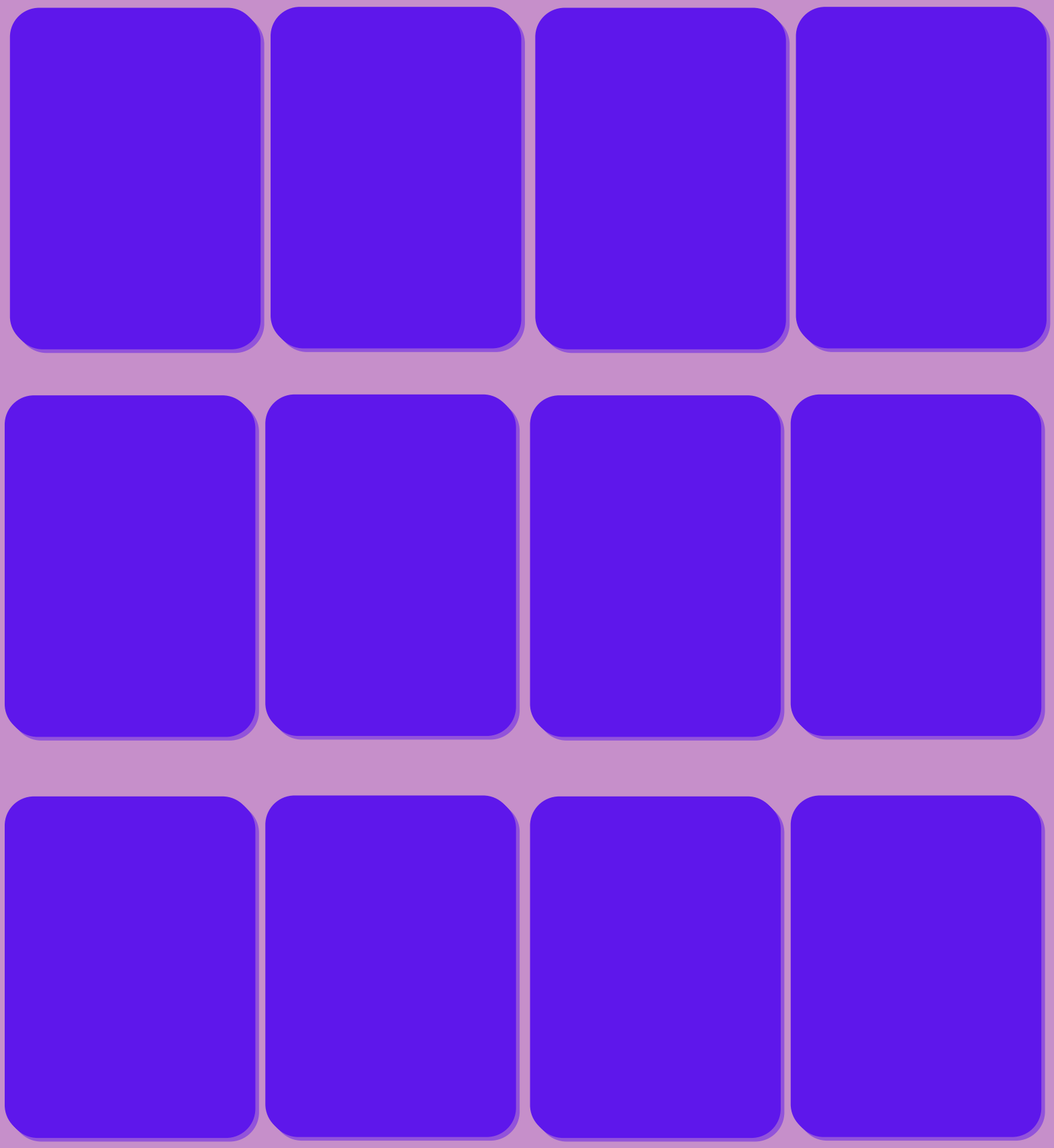
AMOR

Quando fico com medo eu ...

O que posso fazer quando eu estiver com raiva ?

CHEGADA

Memorizando as Emoções



Emocionômetro

	Segunda – Feira
	Terça – Feira
	Quarta – Feira
	Quinta – Feira
	Sexta – Feira
	Sábado
	Domingo

Orientações Gerais

Como já explicado anteriormente, este material foi elaborado com o objetivo de trabalhar as emoções com as crianças, através da brincadeira, utilizando algumas ferramentas.

Oriento primeiramente, a leitura do material que indicarei a seguir, para que você possa entender melhor o que são emoções através de artigos fundamentados.

O breve texto explicando "O que são as emoções ", pode ser lido antes de iniciar a brincadeira tanto pelo facilitador, quanto pela própria criança, se esta , já dominar a leitura.

O tabuleiro ou o jogo da memória podem ser apresentados da maneira que você achar mais adequada e de acordo com sua demanda, não é necessário utiliza-lo na disposição que o material é apresentado.

Atente-se apenas que, o tabuleiro é "mais profundo", pois além de explicar o que são as emoções, tem como objetivo identificar situações que suscitam as emoções nas crianças. Ainda, exige raciocínio para que diante de uma situação que suscite uma emoção desagradável, a criança elabore uma maneira adaptativa de como lidar com a situação.

Por fim , o Emocionômetro foi elaborado com o objetivo de monitorar o humor da criança semanalmente. A folha disponibilizada, pode ser impressa e deixada na casa da criança. Importante lembra-los que, o material deve ser usado em um contexto que faça sentido para o processo da criança.



Orientações de Leituras

Para produzir este material, realizei algumas leituras, e recomendo a vocês, que se puderem leiam na integra os artigos, pois foram de fundamental importância para entender melhor o que são as emoções.

Recomendo a leitura na integra dos artigos disponibilizados nas referências. Caso não consigam encontrar, me enviem uma mensagem no e-mail : paulineferreirapsi@outlook.com, que enviarei os artigos.

Referências

CEZAR, Adieliton Tavares; JUCA-VASCONCELOS, Helena Pinheiro. Diferenciando sensações, sentimentos e emoções:: uma articulação com a abordagem gestáltica. IGT rede, Rio de Janeiro , v. 13, n. 24, p. 04-14, 2016 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-25262016000100002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 abr. 2021.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, Itatiba , v. 20, n. 1, p. 153-162, Apr. 2015 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712015000100015&lng=en&nrm=iso>. access on 07 Apr. 2021.

CRUVINEL, Miriam; BORUCHOVITCH, Evely. Regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão. Estud. psicol. (Natal), Natal , v. 16, n. 3, p. 219-226, Dec. 2011 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2011000300003&lng=en&nrm=iso>. access on 07 Apr. 2021.

Foram utilizados como referências o imagens do Filme Divertidamente e o Livro Emocionário.

ANEXOS PARA IMPRIMIR

Baralho das Emoções



ALEGRIA

Alegria quer dizer que eu me sinto satisfeito, valorizado e aceito. A alegria é uma forma de mostrar acontecimentos agradáveis para outras pessoas.

- Sinto alegria por ter minha família, amigos e quando vou a lugares que gosto;



AMOR

Amor quer dizer que eu me sinto protegido, acolhido e querido.

Sentimos amor por tudo aquilo que gostamos.

- Sinto amor pela minha família e amigos;
- Consigo gostar dos animais e da natureza;

Tristeza

Tristeza quer dizer que eu me sinto perdendo algo, deixado de lado, desvalorizado e não aceito pelas pessoas.



- Fico triste quando me ignoram;

RAIVA

Raiva quer dizer que eu me sinto ofendido, injustiçadoe desrespeitado. As vezes em algumas situações onde alguém fala algo que nos ofende ou ameaça, sentimos raiva.



→ Sinto raiva quando maltratam alguém;

MEDO



Medo quer dizer que eu me sinto desprotegido, frágil , em perigo, ameaçado, sem saída, inseguro.

→ Fico triste quando me ignoram;

NOJO

Nojo quer dizer que eu me sinto enjoado, recusando algo ou alguma pessoa.
O nojo é uma forma de defesa do nosso corpo para evitar contaminações.



→ Tocar em coisas que os outros tocaram me da nojo;

Memorizando as Emoções



TRISTEZA



ALEGRIA



NOJO



MEDO



AMOR



RAIVA



NOJO



MEDO



AMOR



RAIVA



TRISTEZA



ALEGRIA

Emocionômetro

