



QUANTAS EMOÇÕES



Essa atividade tem como objetivo ajudar a criança a relacionar as emoções com acontecimentos do dia a dia.

Quando mostramos às crianças que várias emoções são sentidas ao longo do dia, elas passam a prestar mais atenção não somente ao que sentem, como também aos acontecimentos que geram determinadas emoções.

Com isso, elas vão adquirindo mais consciência de suas emoções e também das emoções de pessoas do seu convívio.

Para essa atividade, vocês irão precisar do quadro abaixo e também de algumas situações. Deixarei alguns exemplos de situações a seguir, mas vocês podem utilizar situações que já ocorreram, tanto com a criança, quanto com vocês mesmos, como por exemplo: "No dia em que a mamãe viu você pela primeira vez, o que você acha que sentiu?"

Mas também é recomendável utilizar situações hipotéticas, assim a criança poderá exercitar a empatia.

Você irá ler as situações para a criança e solicitar que ela marque com um X na emoção que ela achar pertinente. Ex: situação 1, no quadro, em frente a situação 1 a criança deverá marcar uma emoção que ela sentiu, sentiria ou acredita que o outro sentiu ou sentiria.

Lembre-se de evitar o julgamento ou a indução das respostas da criança, pois o objetivo é que ela tenha a consciência emocional. Se alguma resposta dela parecer destoante, questione sem espanto. Ex: "percebi que nessa situação, onde a maioria das pessoas pudessem sentir medo, você sentiu alegria. Você poderia me explicar o que te faz sentir assim?" Esse tipo de questionamento a fará refletir sobre sua resposta ou talvez, solicitar uma explicação dessa situação, que pode ter sido mal interpretada por ela.





QUANTAS EMOÇÕES



Ideias de situações

- 1- Tive um pesadelo e acordei no meio da noite. O que senti?
- 2 - Meu amigo pegou o meu lápis sem me pedir e quebrou. O que eu senti?
- 3 - Minha mãe encontrou uma amiga da época do colégio. O que ela sentiu?
- 4 - Hoje ao acordar, ouvi os pássaros cantando. Como me senti?
- 5 - Meu pai vai ter uma reunião importante amanhã no trabalho. Como ele se sente?
- 6 - A professora elogiou o meu trabalho na frente de toda a turma. O que eu senti?
- 7 - Meu bichinho de estimação morreu. Como eu me sinto?
- 8 - Minha avó foi me buscar no colégio hoje. Como me senti?
- 9 - Meus amigos saíram para brincar no intervalo e eu fiquei para terminar a atividade. Como me senti?
- 10 - Minha amiga ganhou o presente que ela mais queria. Como ela se sentiu?

Esses são apenas alguns exemplos de situações, mas lembrem-se que podem adaptar a realidade da sua criança.









Ah, e se vocês gostaram dessa atividade, compartilhem com outras famílias e quando usar, me marque no instagram @psimarcela_ondei





QUANTAS EMOÇÕES



Situações								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								