



# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Que criança não gosta de brincar de detetive, não é mesmo?



Essa brincadeira consiste em ajudar a criança a perceber suas emoções e as emoções do outro de forma divertida e leve.



Investigar as emoções é essencial para que a criança (e por que não o adulto também?) possa observar o que cada emoção traz de manifestações fisiológicas, cognitivas e comportamentais.



Além disso, o Detetive das Emoções precisa estar atento às situações e às emoções, o que contribui para o exercício de atenção plena.



Então, sem mais delongas, vamos nos preparar para essa investigação...





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

## ORIENTAÇÕES PARA PAIS E EDUCADORES



Essa brincadeira é destinada à crianças alfabetizadas, no entanto pode ser adaptada para crianças menores, desde que seja respeitado o seu desenvolvimento cognitivo.



A atividade pode ser dividida em partes para não ficar cansativo para a criança (cada dia uma emoção a ser investigada ou a cada semana), mas se a criança quiser realizar a investigação em um só dia, maravilha!!!!



A última folha refere-se a um certificado de DETETIVE DAS EMOÇÕES. Esse certificado precisa ser impresso e preenchido pela família ou pela própria criança. É importante dizer à criança que ao realizar toda a investigação ela receberá o certificado, mas somente se caso ela concluir a investigação. Isso a estimula para que investigue mais sobre suas emoções.





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

O primeiro passo é desligar os eletrônicos, respirar profundamente 5 vezes para preparar o seu espírito investigativo

Ao mesmo tempo que respira, lembre-se que a intenção é investigar as emoções, então, perceba como você está se sentindo nesse momento.



Agora sim, você está preparado para começar a sua investigação. Então, bloquinho e lápis na mão e vamos lá...





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

A primeira emoção a ser investigada será o

**MEDO**



O que faz com que você sinta medo?

Como o seu corpo reage diante do medo? (sente tremor, calafrios, dor de barriga...)

E o que você faz quando sente medo? Esse comportamento é um comportamento que resolve o seu medo?

Qual seria um comportamento que te ajudaria mais?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

As pessoas que moram comigo também sentem medo? Pergunte à mamãe, papai e irmãos sobre os medos deles

E os meus amigos da minha idade, será que têm medos parecidos com os meus? Como eles fazem para que os medos vão embora? (Pergunte aos seus amigos)





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Agora que você já investigou o medo, vamos para mais uma emoção para ser investigada, a

## ALEGRIA



Quando você sente alegria?

Quais são as reações que essa emoção causa dentro de você? (parece que há uma festa dentro de você? Fica mais agitado?)

E como você se comporta quando está alegre? Pula? Abraça? Ri?

Você já agiu de forma estranha quando sentiu alegria?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Vamos descobrir o que deixa as pessoas felizes?  
Pergunte para sua família e amigos sobre coisas  
que trazem felicidade para eles

Você já percebeu algum familiar ou amigo alegre  
antes mesmo dele dizer o que estava sentindo?  
Como você descobriu que era alegria que ele  
estava sentindo?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Você está se saindo muito bem como detetive das emoções. E agora chegou a hora de investigar a

## RAIVA



O que acontece que deixa você com raiva?

E o que você sente dentro de você quando está com essa emoção? (parece que tem um furacão dentro de você? Seu coração dispara?)

E quais são suas reações quando está assim? Grita? Bate? Quebra coisas?

Você consegue pensar em outras formas de dizer que você está com raiva? Quais?







# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Papai e mamãe também sentem raiva, sabia?  
Pergunta para eles o que os deixa irritados.

Algumas pessoas demonstram a raiva batendo,  
gritando e quebrando coisas. Você conhece  
alguém assim?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Depois que a raiva vai embora, pode surgir essa emoção que será investigada agora, a

**CALMA**



O que faz você se acalmar?

E como parece que seu corpo fica quando você se acalma? (leve como uma pluma? Sensação de bem estar?)

O que você costuma fazer quando está em paz?

Você consegue pensar em outras formas de se acalmar além das que você já percebeu?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Será que você pode aprender outras formas de se acalmar observando as pessoas a sua volta? O que seus pais fazem para se acalmar?

O que faz você perceber que uma pessoa está calma?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Infelizmente a calma não fica presente. Ela dá espaço para outras emoções e uma delas é a

## ANSIEDADE



Você já se sentiu ansioso? Como foi?

E o seu corpo ficou como? (coração disparado? Aperto no peito? Animado?)

O que você faz quando está se sentindo assim?

Esses seus comportamentos mais te ajudam ou mais te atrapalham?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Você sabia que todo mundo sente ansiedade? Pergunta para algum amigo ou alguém da sua família o que faz eles ficarem ansiosos.

Quem é a pessoa mais ansiosa que você conhece? E por que você a considera a mais ansiosa?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Agora vamos investigar uma emoção que faz muito bem para o coração, a

## GRATIDÃO



Pelo que você se sente grato?

Você consegue perceber quais sensações essa emoção causa em você? (Quer abraçar mais? Sorrir mais?)

O que você faz quando sente gratidão?

Você acha que as pessoas percebem que você está se sentindo grata?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Pergunte para sua família o que é ser grato para ela.

Você percebe que uma pessoa está sendo grata quando?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Uma outra emoção que precisa ser muito bem investigada é a

## TRISTEZA

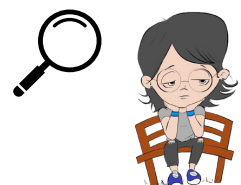


O que deixa você triste?

E como sabe que está triste? (fica com um nó na garganta? Não tem vontade nem de fazer quase nada?)

Como você reage quando está sentindo essa emoção?

A forma como você age é a mais adequada? Teriam outras maneiras de agir que pudesse te ajudar mais?



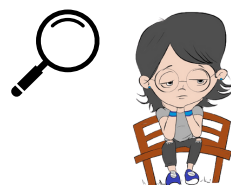




# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Quase ninguém gosta de sentir tristeza, mas todos nós sentimos. É importante que você saiba o que deixa as pessoas que você ama sentirem tristeza. Pergunte à elas.

O que você gostaria que fizessem por você quando você estiver se sentindo triste?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

Estamos chegando ao fim e essa emoção que será investigada é linda demais, é o

AMOR



Quando você percebe que sente amor?

Que sensações fazem você perceber que o amor está aí dentro de você? (fica em paz? Sente um alívio?)

Quais são os seus comportamentos quando você sente o amor?

Como você demonstra o amor que você sente por você mesmo?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

O que você faz para seus pais e amigos que fazem com que eles sintam amor por você?  
Pergunte para eles.

E você, como demonstra seu amor pelas pessoas que você ama?





# DETETIVE DAS EMOÇÕES

**PARABÉNS!!!**

Você chegou ao final dessa investigação!!!! Mas agora que você já é um detetive experiente, busque outras emoções para investigar e continue investigando essas para saber se existem outras coisas que possam ser descobertas. Na próxima página você poderá receber o seu certificado de **Detetive das Emoções**





# CERTIFICADO DETETIVE DAS EMOÇÕES

Certifico que \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

concluiu as investigações emocionais com sucesso e a partir dessa data é denominado **DETETIVE DAS EMOÇÕES**

Marcela Ondei

Psicóloga e criadora do  
Detetive das Emoções

\_\_\_\_\_

Nome e assinatura da  
criança

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

