

CONHECENDO PENSAMENTOS E EMOÇÕES

CADERNO DE ATIVIDADES

Por que é tão Importante trabalhar as emoções?



A importância de nomear as emoções para uma educação integral

Sabe-se que o indivíduo, ao mesmo tempo em que desenvolve a inteligência, também evolue em fatores como a socialização e a afetividade.

Neste sentido, sendo as relações interpessoais essenciais para o desenvolvimento humano, uma educação completa deve contemplar as três dimensões: MOTORA, AFETIVA e COGNITIVA visando ampliar a competência social.

Portanto, visto que a escola é um local onde as pessoas passam grande parte do tempo, seu papel é de fundamental importância no desenvolvimento de habilidades e comportamentos adaptativos e saudáveis, contribuindo assim para a formação de indivíduos muito além do aspecto cognitivo. As pessoas lidam diariamente com muitas emoções. A palavra “emoção” deriva do latim, *emovere*, e significa “mover para fora”.

A habilidade de saber identificar, reconhecer, entender e comunicar as emoções é bastante destacada no trabalho com as competências socioemocionais e tais habilidades são muito importantes para o processo de desenvolvimento saudável e integral do indivíduo.

Quando as pessoas entendem as emoções e as comunicam de maneira assertiva e eficiente, elas podem e conseguem, ao reconhecê-las, escolher melhores estratégias para resolver problemas e lidar com situações negativas, ou positivas, desenvolvendo, gradualmente, a percepção sobre a perspectiva do outro.

Atividades

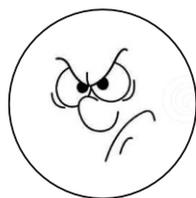
Ligue as expressões às emoções correspondentes

DÚVIDA

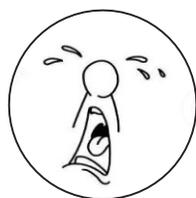
TRISTEZA



SURPRESA

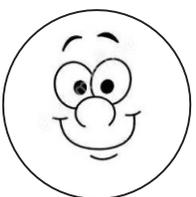


MEDO



ALEGRIA

RAIVA



GARGALHADA

CHORO



Caça-palavras das emoções

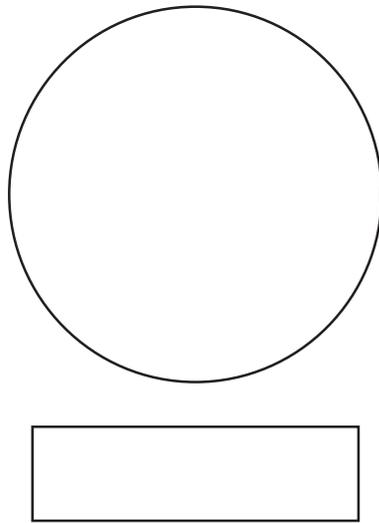
Encontre no caça-palavras abaixo oito emoções e pinte cada palavra com uma cor diferente:

F	T	E	R	Y	I	A	D	B	G
D	Z	A	C	D	U	V	I	D	A
X	S	B	W	P	L	Q	W	K	R
C	H	O	R	O	T	L	T	R	G
M	N	R	A	L	E	G	R	I	A
E	Y	X	I	Z	V	M	I	K	L
D	F	T	V	H	N	R	S	Q	H
O	S	J	A	B	W	Z	T	Ç	A
Ç	V	Q	T	I	A	U	E	O	D
Y	R	F	A	C	X	R	Z	P	A
S	U	R	P	R	E	S	A	K	R

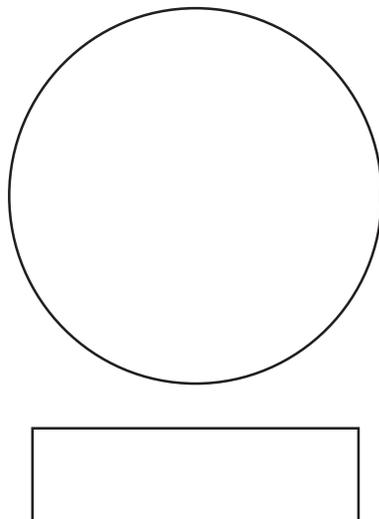
Desenhe as expressões

Desenhe nos círculos as expressões faciais que completam as frases. Depois escreva em cada retângulo o nome da emoção que você desenhou:

Quando estou brincando eu fico...



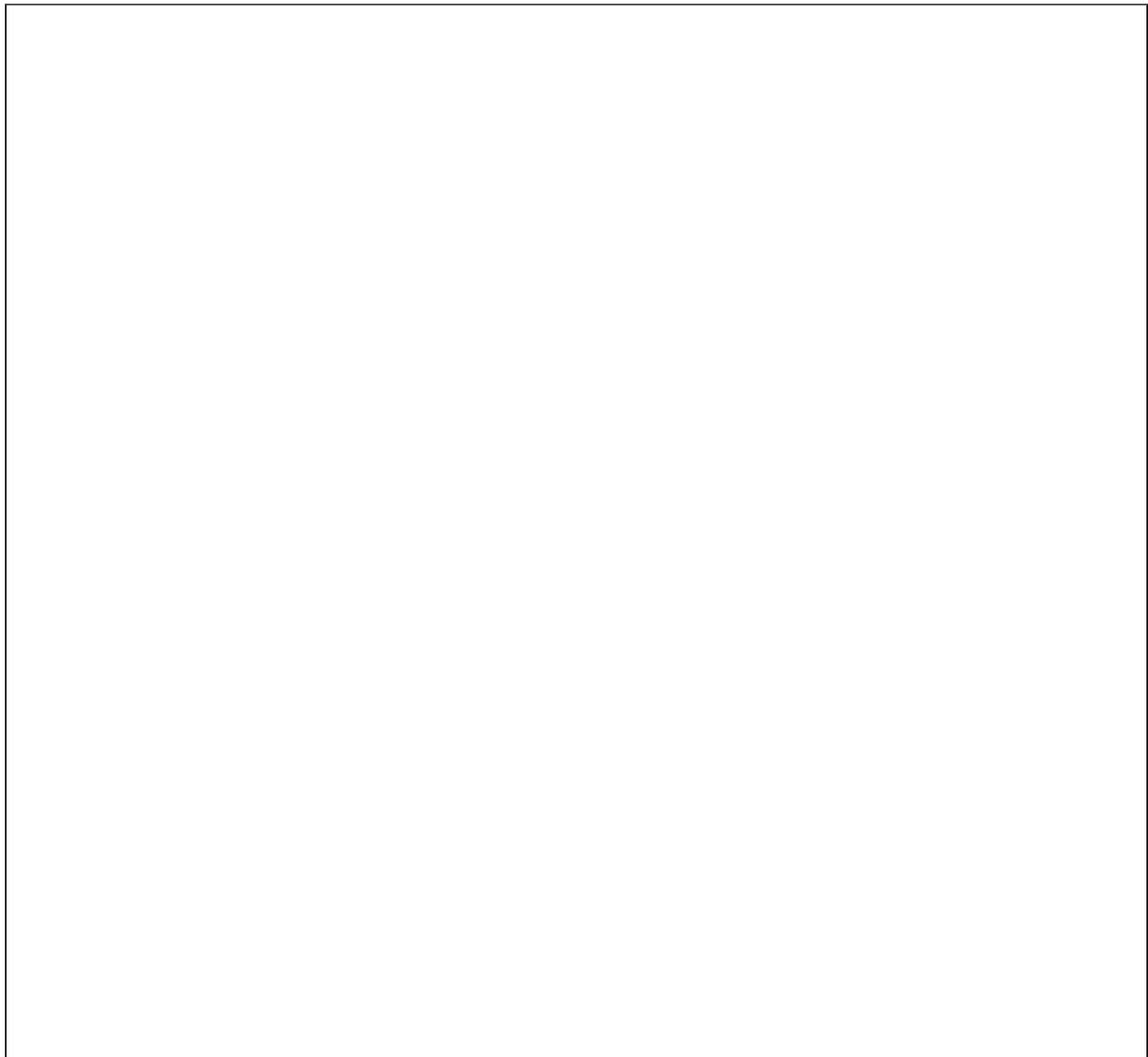
Quando alguém briga comigo eu fico...



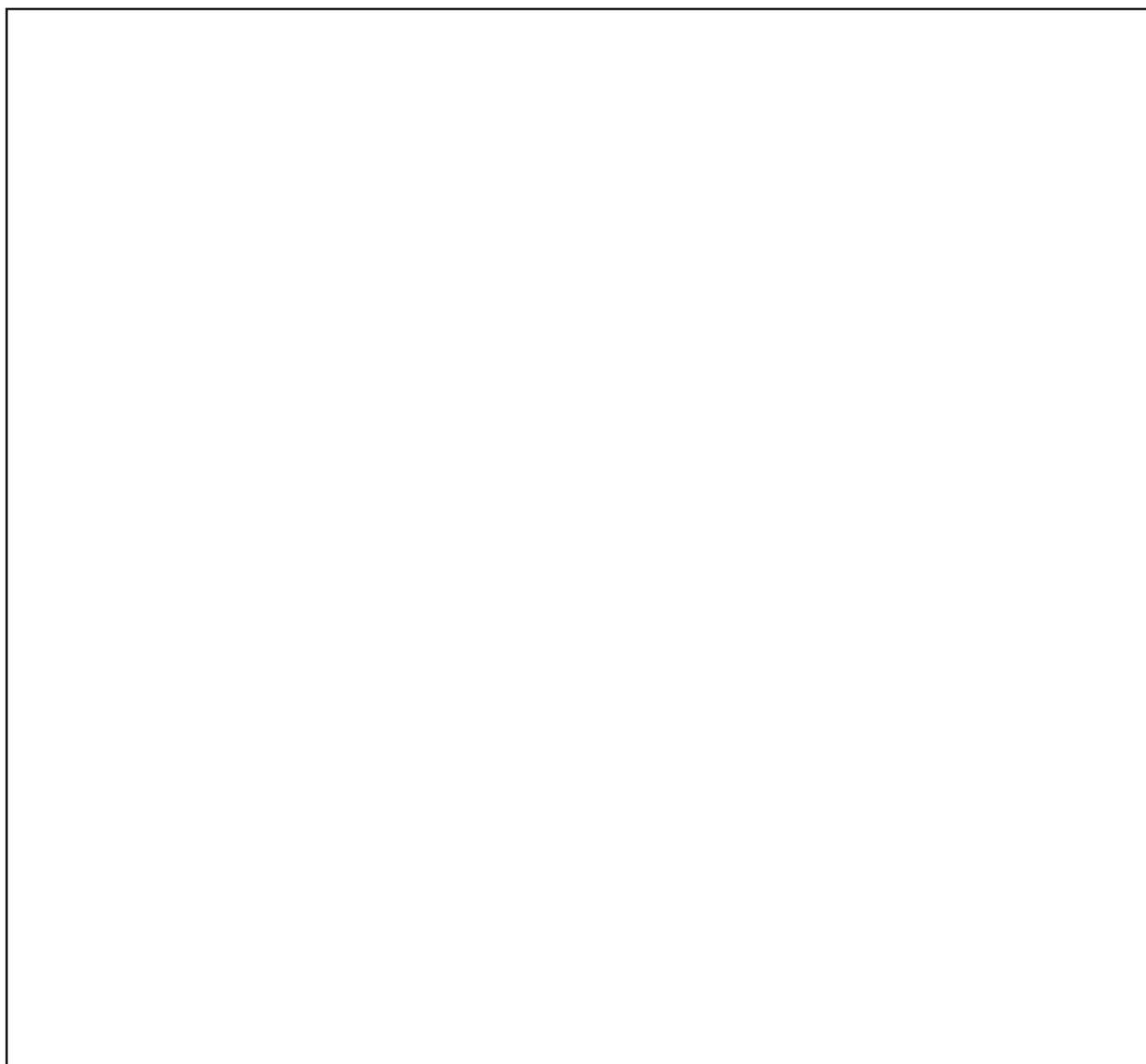
Desenhando emoções

Faça nos quadros desenhos que completem as frases abaixo. Depois pinte os desenhos:

Eu sinto medo quando...

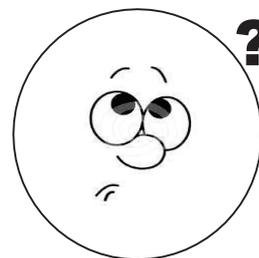
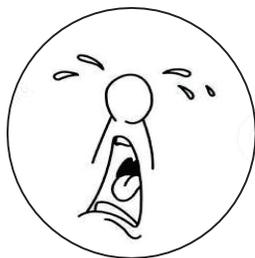
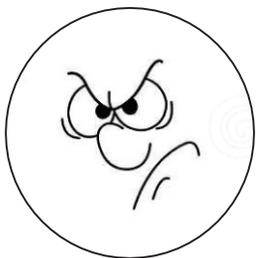
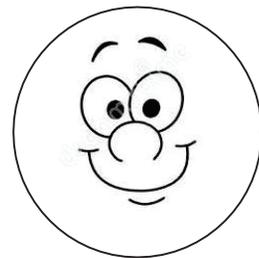


Eu dou muitas gargalhadas quando...



Pinte os desenhos das emoções com as cores indicadas:

Alegria = Laranja	Tristeza = Azul	Raiva = Vermelho	Medo = Roxo
Gargalhadas = Amarelo	Choro = Cinza	Dúvida = Verde	Surpresa = Rosa



Encaixe as emoções

Recorte as palavras nos retângulos abaixo e cole cada uma no espaço onde melhor elas se encaixam na historinha a seguir:

Pedro é um garotinho de 6 anos de idade que gosta muito de brincar com seus amigos da escola. Sempre que brinca com eles, Pedro fica muito

Certo dia, quando estavam brincando, Pedro tropeçou e machucou o joelho. Pedro sentiu muita dor, então ele começou a

Um amigo de Pedro, tentou animá-lo contando uma piada muito engraçada, então Pedro começou a dar muitas

Enquanto isso, a professora de Pedro fazia um curativo no joelho machucado dele e disse que Pedro não precisava ficar com

No dia seguinte, o joelho de Pedro já estava bem melhor e ele conseguiu voltar a brincar com seus amigos na escola.

CHORAR

GARGALHADAS

FELIZ

MEDO

Complete com as expressões

Recorte as expressões faciais na próxima página e cole cada uma na situação que você acha que mais combina, completando as frases:

Maria ganhou um presente de aniversário, ela ficou...

João assistiu a um filme de terror, ele ficou...

Luiz pegou o carrinho de Gabriel sem pedir, Gabriel ficou...

A professora fez uma pergunta que Carol não sabia a resposta, Carol ficou...

Rafaela contou uma novidade para Amanda.
Amanda ficou...

A bicicleta da Julia quebrou, Julia ficou...

A avó de Tiago fez uma careta engraçada, Tiago ficou...

Bruno caiu e se machucou, Bruno ficou...



Complete as frases abaixo escrevendo as emoções que você já conhece:

A emoção que eu mais gosto de sentir é:

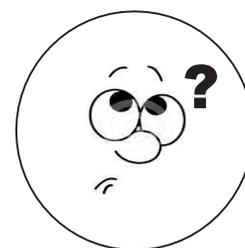
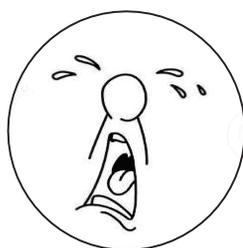
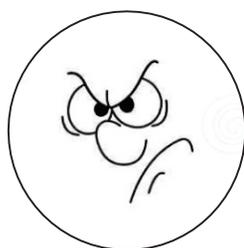
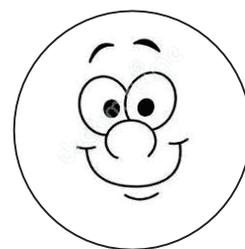
A emoção que eu menos gosto de sentir é:

Eu fico feliz quando:

Eu fico triste quando:

Jogo da Memória das Emoções

Recorte todos os desenhos e os retângulos da próxima página com as emoções escritas. Depois, vire todos os recortes com os desenhos e as palavras para baixo em uma mesa ou no chão. Embaralhe todas as peças e tente achar os pares (a palavra que corresponde ao desenho). Se você quiser, pode colar uma cartolina ou papelão do verso da folha antes de recortar, para reforçar as peças.



SURPRESA

TRISTEZA

ALEGRIA

RAIVA

GARGALHADA

CHORO

MEDO

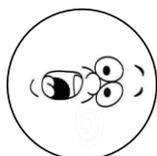
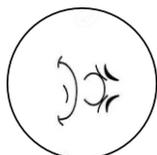
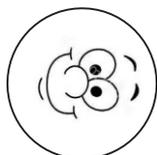
DÚVIDA

Termômetro das Emoções

Imprima a próxima folha e cole sobre uma cartolina para reforçar bem. Depois recorte as duas peças e corte com cuidado no pontilhado da peça menor (peça ajuda de um adulto). Encaixe a peça menor no termômetro, fazendo com que o meio da peça fique por trás do termômetro. Cole em um local visível, que pode ser em uma parede ou em uma porta, por exemplo. Deslize a peça menor no termômetro para indicar como você está se sentindo.

Dica: antes de colar e recortar, você pode colorir o seu termômetro com as cores que mais gosta.

TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES



Hoje eu estou...

Perguntas Assertivas

1. Eu sou.....
2. Eu não sou....
3. Uma coisa que eu sempre vou lembrar é.....
4. Minha casa seria muito melhor se.....
5. Às vezes fico mal-humorado porque...
6. Às vezes eu acordo no meio da noite porque....
7. Às vezes me acho diferente porque....
8. Uma coisa que me deixa preocupado é.....
9. Eu tenho medo de.....
10. Eu trouxe minhas provas do colégio para casa e.....
11. Eu teria coragem para.....
12. A professora acha que eu.....
13. Quando cheguei em casa, eu....
14. Às vezes eu não tenho vontade de ir à escola porque.....
15. Um dia eu briguei com minha mãe (e/ou com meu pai) porque....
16. Eu gostaria de ter.....
17. Não acho justo quando.....
18. Se eu fosse professor, eu.....
19. Eu gostaria de perguntar ou dizer á minha professora.....
20. Choro quando.....
21. O ruim de crescer é.....
22. Eu sou uma criança, um adolescente ou um adulto? Porque.....
23. O que não gosto na minha família é.....
24. O que mais gosto na minha família é.....
25. Tenho raiva quando.....
26. O que o papai (e/ou mamãe) diz (dizem) que eu não gosto.....
27. O que eu não gosto na minha mãe (e/ou no meu pai)....
28. O que eu precisava da mamãe (e/ou do papai) e não tenho.....
29. Mamãe (e/ou papai) sempre foi (foram).....
30. As pessoas me machucam quando.....
31. Eu sinto culpa quando.....
32. Quando tiro nota baixa na escola eu.....
33. Tenho dificuldade para.....
34. Tenho vergonha de.....
35. O que me preocupa é.....
36. Os outros me veem como.....
37. Fico feliz quando.....
38. Fico triste quando.....
39. Para ser meu amigo é preciso.....
40. Quando eu for adulto, gostaria.....

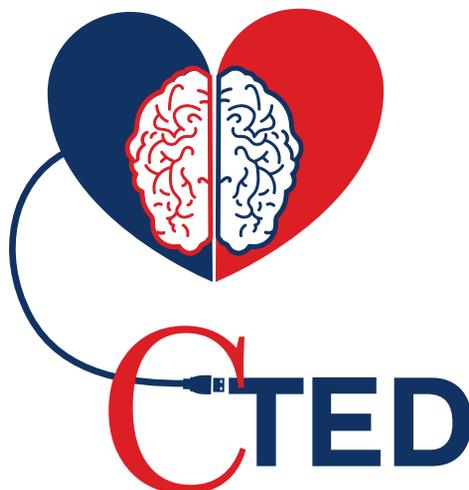
Obrigada!

É necessário provocar a reflexão, fazer com que os alunos pensem e identifiquem as emoções.

Ao trabalhar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, o professor transforma a sala de aula em um imenso laboratório de vida, onde simula situações reais do cotidiano para usá-las como ferramentas de aprendizagem.

Mantenha-se em contato conosco pelas redes sociais para ficar por dentro das novidades.

Um forte abraço!



CENTRO DE TREINAMENTO
EMOCIONAL E DIGITAL



48 9 9675-1222 /



contatocted@gmail.com /



@contatocted