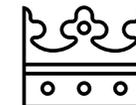


As minhas emoções e a dos outros



Base:

Estes exercícios têm como objetivo reconhecer e identificar emoções em si mesmo e nos outros. Os cartões de emoções podem ser utilizados para isso. Os cartões com a estrela vermelha no canto esquerdo são as emoções básicas. Deve trabalhar primeiro com estas. Os cartões adicionais sem estrela podem ser acrescentados mais tarde, se for necessário. É importante para todos os exercícios que não haja emoções certas ou erradas. As atribuições podem variar de pessoa para pessoa.

Idade: 5 a 8 anos



Controlo de emoções

Exercício:

1. Emoções em si próprio

1ª parte: A criança vira um cartão de emoções.

2ª parte: Com ajuda da mãe, a criança pensa numa situação quotidiana em que já se tenha sentido assim.

3ª parte: A criança e a mãe falam sobre o comportamento da criança na situação e avaliam se foi adequado. Podem também ser discutidas outras reacções adequadas.

Material: cartões de emoções

2. Emoções dos outros

1ª parte: A criança escolhe uma imagem de uma situação e descreve-a. A atenção centra-se nas emoções das pessoas representadas. A criança escolhe o/s cartão/ões de emoções adequado/s.

2ª parte: A mãe descreve uma reacção negativa a uma emoção na imagem escolhida.

3ª parte: A criança dá uma resposta adequada a uma emoção na imagem.

Material: cartões de emoções, imagens de situações, vídeo de instrução «As minhas emoções e a dos outros»



Ideia adicional: Assim que tiver aprendido as emoções básicas, pode acrescentar outros cartões de emoções. Toda a família pode participar nestes exercícios.

Exemplos:



2ª parte: Ontem, quando perdi contra o meu pai num jogo de cartas, fiquei desiludido.

3ª parte: Atirei as cartas para o chão. Mas teria sido melhor se tivesse perguntado ao pai se queria jogar outra ronda. Assim, teria tido outra oportunidade de ganhar.



1ª parte: A menina da fotografia está triste porque foi excluída pelas outras crianças.

2ª parte: A rapariga aproxima-se das crianças e bate no rapaz.

3ª parte: A rapariga conta à sua professora o que aconteceu e pede ajuda.

Pode encontrar mais informações sobre estas licenças na página seguinte:

<https://documentation.library.ethz.ch/display/RC/Creative-Commons-Lizenzen>

© Sog Yee Mok, 2024



Este trabalho é publicado ao abrigo de uma licença Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>.

Por favor, citar como: **Mok, S. Y. (2024). As minhas emoções e a dos outros. FELMAS-Projekt. Disponível em: <https://felmas.ch/>**

FELMAS