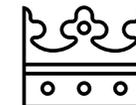


# As minhas emoções e a dos outros



## 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: 9 a 11 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 o que vê na imagem.

2ª parte: A mãe inventa uma pequena história sobre o que vê na imagem e descreve o que poderá ter acontecido.

3ª parte: A criança responde às seguintes perguntas:

1. Como é que a(s) pessoa(s) se sente(m) neste momento?
2. Como te sentirias nessa situação?
3. O que é que a pessoa poderia fazer/dizer nesta situação?
4. O que é que o comportamento emocional da pessoa tem de bom/não tem de bom?

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



**Ideia adicional:** Este exercício também pode ser feito com outras pessoas; por exemplo com a família

## 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: Vejo uma rapariga que está triste. Está sentada sozinha. As outras crianças parecem estar a rir-se dela. Acho que se estão a rir da menina.

2ª parte: Ontem, a Pia escorregou e caiu no chão durante a aula de educação física. As outras crianças acharam piada, mas a Pia não achou.

3ª parte:

1. triste, sozinho, excluída
2. triste, solitária
3. procurar a ajuda do professor.
4. é bom que a menina mostre às outras crianças que o comportamentos a deixam triste e magoada.

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