Detetives das emoções

Uma aventura com Cleo e Cuquin para descobrir o que sentimos



Idade: 2-6 anos

Tempo: 10 minutos

Você vai precisar de: esta folha e o episódio ***A canção das emoções*** de Cleo e Cuquin.

O Cuquin vive um monte de aventuras e, assim como nós, pode sentir muitas coisas! Às vezes ele fica feliz, outras vezes alguma coisa o surpreende ou o deixa com raiva. Vamos ajudar o Cuquin a descobrir o que ele sente?

Não existem respostas certas ou erradas. Cada pessoa pode sentir uma coisa diferente diante da mesma situação. Vamos explorar juntos!

1 Vamos assistir!

Assistam juntos ao episódio ***A canção das emoções*** de Cleo e Cuquin. Se quiserem, vocês podem pausar em uma cena em que o Cuquin pareça sentir algo especial.

O que aconteceu com o Cuquin?

Conte para quem está com você ou aponte o que você viu.

Desenhe o que aconteceu

2 Como o Cuquin está se sentindo?

Olhe as carinhas e escolha a que mais combina com o que você acha que o Cuquin sente. Você também pode escolher mais de uma!



Alegria

Gostamos de algo ou ficamos animados.



Tristeza

Algo que queríamos acabou ou se perdeu.



Raiva

Algo não saiu como esperávamos.



Medo

Algo nos preocupa ou nos assusta.



Surpresa

Aconteceu algo que não esperávamos.



Calma

Nos sentimos tranquilos e bem.

O que faz você pensar que o Cuquin está se sentindo assim?

Repare no rosto dele, no que aconteceu e no que ele faz.

Aponte, conte ou desenhe

Lembre-se: as carinhas dão pistas, mas o que aconteceu também importa. Podemos entender a mesma situação de jeitos diferentes!



3 E você, como se sentiria?

Agora pense em uma situação parecida com a do Cuquin.

Você já se sentiu assim?

Você pode apontar uma carinha, contar para quem está com você ou desenhar como se sente.



Alegria



Tristeza



Raiva



Medo



Surpresa



Calma

Minha emoção de hoje é: _____

Eu me sinto assim porque: _____

_____

Desenhe uma carinha mostrando como você se sente

4 O que podemos fazer com o que sentimos?

Todas as emoções podem aparecer. Não precisamos parar de sentir medo, raiva ou tristeza para ficar bem. Podemos aprender a reconhecer essas emoções e descobrir do que precisamos.

Se uma emoção ficar muito forte, o que pode nos ajudar?

- Conversar com alguém de confiança.
- Pedir um abraço, se tivermos vontade.
- Respirar devagar ou fazer uma pequena pausa.
- Contar o que aconteceu.
- Ficar um pouquinho longe de algo que nos assusta e olhar de um lugar seguro.
- Pedir ajuda para encontrar uma solução.

E você, o que te ajuda quando sente algo muito forte?

Minha pessoa de confiança é: _____

Uma coisa que me ajuda é: _____

Missão cumprida!



Muito bem, detetive!

Hoje praticamos como observar uma situação, imaginar o que outra pessoa pode sentir e encontrar palavras para falar sobre as emoções.

Todas as emoções nos contam alguma coisa! Podemos aprender a escutá-las e pedir ajuda quando precisarmos.

Uma pergunta para conversar em família: O que podemos fazer para ajudar uns aos outros quando sentimos algo muito forte?

Atividade para fazer junto com um adulto. Cada criança pode participar no seu ritmo, sem precisar responder a todas as perguntas nem completar todas as etapas.