Detetives das emoções

Uma aventura com Cleo e Cuquin para descobrir o que sentimos



Idade: 2-6 anos

Tempo: 10 minutos

Precisas de: esta ficha e o episódio ***A canção das emoções*** de Cleo e Cuquin.

O Cuquin vive imensas aventuras e, tal como nós, pode sentir muitas coisas! Às vezes está contente, outras vezes alguma coisa o surpreende ou lhe dá raiva. Vamos ajudá-lo a descobrir o que sente?

Não há respostas certas nem erradas. Cada pessoa pode sentir uma coisa diferente perante a mesma situação. Vamos explorar juntos!

1 Vamos ver!

Vejam juntos ***A canção das emoções*** de Cleo e Cuquin. Se vos apetecer, podem parar numa cena em que o Cuquin pareça sentir algo especial.

O que aconteceu ao Cuquin?

Conta a quem está contigo ou aponta para o que viste.

Desenha o que aconteceu

2 Como se sente o Cuquin?

Olha para as carinhas e escolhe a que mais se parece com o que achas que o Cuquin sente. Também podes escolher mais do que uma!



Alegria

Gostamos de algo ou estamos entusiasmados.



Tristeza

Algo que queríamos acabou ou perdeu-se.



Raiva

Algo não correu como esperávamos.



Medo

Algo nos preocupa ou nos assusta.



Surpresa

Aconteceu algo que não esperávamos.



Calma

Sentimo-nos tranquilos e bem.

O que te faz pensar que o Cuquin se sente assim?

Repara na cara dele, no que aconteceu e no que ele faz.

Aponta, conta ou desenha

Lembra-te: as caras dão-nos pistas, mas o que aconteceu também conta.

Podemos ver a mesma situação de formas diferentes!



3 E tu, como te sentirias?

Agora pensa numa situação parecida com a do Cuquin.

Já te sentiste assim alguma vez?

Podes apontar para uma carinha, contar a quem está contigo ou desenhar como te sentes.



Alegria



Tristeza



Raiva



Medo



Surpresa



Calma

A minha emoção de hoje é: _____

Sinto-me assim porque: _____

_____

Desenha uma cara que mostre como te sentes

4 O que podemos fazer com o que sentimos?

Todas as emoções podem aparecer. Não temos de deixar de sentir medo, raiva ou tristeza para estarmos bem. Podemos aprender a reconhecê-las e descobrir do que precisamos.

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

- Falar com alguém de confiança.
- Pedir um abraço, se nos apetecer.
- Respirar devagar ou fazer uma pequena pausa.
- Contar o que aconteceu.
- Afastarmo-nos um bocadinho de algo que nos assusta e observá-lo a partir de um sítio seguro.
- Pedir ajuda para encontrar uma solução.

E a ti, o que te ajuda quando sentes algo muito forte?

A minha pessoa de confiança é: _____

Uma coisa que me ajuda é: _____

Missão cumprida!



Muito bem, detetive!

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

Todas as emoções nos dizem alguma coisa! Podemos aprender a ouvi-las e pedir ajuda quando precisamos.

Uma pergunta para partilhar em família: O que podemos fazer para nos ajudarmos uns aos outros quando sentimos algo muito forte?

Atividade para fazer com o acompanhamento de um adulto. Cada criança pode participar ao seu ritmo, sem ter de responder a todas as perguntas nem completar todos os passos.