Nome: _____ Data: _____

EMOÇÕES

1 Esta é a alegria

Olhe a carinha e faça igual no espelho. Depois cubra a palavra e desenhe.



Alegria

Quando estou feliz, o rosto sorri, os olhos brilham, dá vontade de pular.

CUBRA A PALAVRA

ALEGRIA

EU FICO FELIZ QUANDO... (DESENHE)

Para o adulto

Conte uma vez em que você ficou feliz. Depois pergunte: e você, quando fica feliz? Aceite qualquer resposta, sem corrigir.

Adapte

Mais fácil: a criança só aponta a carinha e imita no espelho; o adulto desenha o que ela contar.
Mais difícil: escreva uma frase: eu fico feliz quando...

2

EMOÇÕES

Esta é a tristeza

Olhe a carinha e faça igual no espelho. Depois cubra a palavra e desenhe.



Tristeza

Quando estou triste, os olhos ficam molhados, a boca vira para baixo, dá vontade de chorar ou ficar quieto.

CUBRA A PALAVRA

TRISTEZA

EU FICO TRISTE QUANDO... (DESENHE)

Para o adulto

Conte uma vez em que você ficou triste. Depois pergunte: e você, quando fica triste? Aceite qualquer resposta, sem corrigir.

Adapte

Mais fácil: a criança só aponta a carinha e imita no espelho; o adulto desenha o que ela contar.
Mais difícil: escreva uma frase: eu fico triste quando...

EMOÇÕES

9

Ligue a carinha ao nome

Ligue cada carinha ao nome da emoção.









- alegria
- tristeza
- raiva
- medo

Para o adulto

Leia cada palavra em voz alta e faça a carinha junto. Quem consegue fazer a cara de surpresa?

Adapte

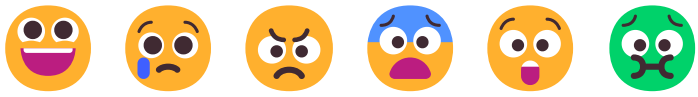
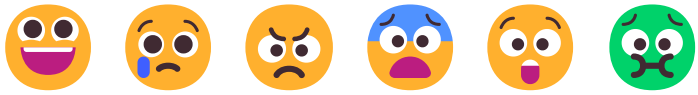
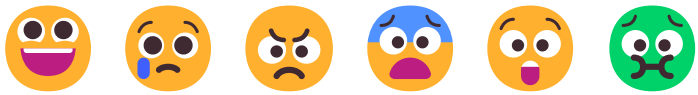
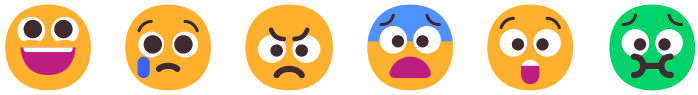
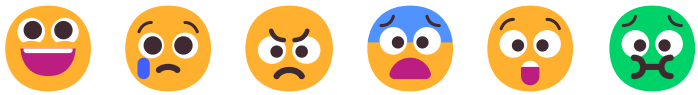
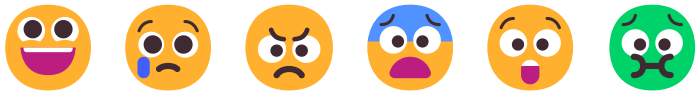
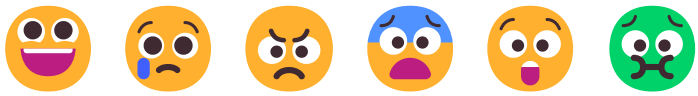
Mais fácil: trabalhe com 2 emoções de cada vez.
Mais difícil: conte uma situação para cada emoção.

Nome: _____ Data: _____

EMOÇÕES · DIÁRIO

20 Como estou hoje?

Todo dia, circule a carinha que mostra como você está.

Seg						
Ter						
Qua						
Qui						
Sex						
Sáb						
Dom						

Para o adulto

Faça junto, sempre no mesmo horário. O adulto também marca como está: a criança aprende vendo.

Adapte

Mais fácil: use só 3 carinhas: feliz, triste e bravo.
Mais difícil: conte por que se sentiu assim.

Nome: _____ Data: _____

21

EMOÇÕES · RAIVA

Termômetro da raiva

Ao lado de cada número, escreva ou desenhe o que deixa você assim.

5	Explodindo	_____
4	Muito bravo	_____
3	Bravo	_____
2	Incomodado	_____
1	Tranquilo	_____

Para o adulto

Use o termômetro no dia a dia: você está em qual número agora? Isso ajuda a criança a perceber a raiva antes de explodir.

Adapte

Mais fácil: use só 3 níveis: tranquilo, bravo e explodindo.
Mais difícil: combine o que fazer em cada número.

CRÉDITOS E LICENÇA

Uso deste material

Este material é de uso pessoal. Você pode imprimir quantas vezes quiser para usar em casa, na sua sala de aula ou no seu consultório. Não é permitido revender, compartilhar o arquivo ou publicar as páginas na internet.

Ilustrações

As ilustrações usam o conjunto **Fluent Emoji**, da Microsoft, distribuído sob a licença MIT:

MIT License · Copyright (c) Microsoft Corporation.
Permission is hereby granted, free of charge, to any person obtaining a copy of this software and associated documentation files (the "Software"), to deal in the Software without restriction, including without limitation the rights to use, copy, modify, merge, publish, distribute, sublicense, and/or sell copies of the Software, and to permit persons to whom the Software is furnished to do so, subject to the following conditions: The above copyright notice and this permission notice shall be included in all copies or substantial portions of the Software. THE SOFTWARE IS PROVIDED "AS IS", WITHOUT WARRANTY OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO THE WARRANTIES OF MERCHANTABILITY, FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE AND NONINFRINGEMENT. IN NO EVENT SHALL THE AUTHORS OR COPYRIGHT HOLDERS BE LIABLE FOR ANY CLAIM, DAMAGES OR OTHER LIABILITY, WHETHER IN AN ACTION OF CONTRACT, TORT OR OTHERWISE, ARISING FROM, OUT OF OR IN CONNECTION WITH THE SOFTWARE OR THE USE OR OTHER DEALINGS IN THE SOFTWARE.

Importante

As atividades são material pedagógico de apoio. Elas não substituem acompanhamento médico, terapêutico ou escolar.