



Ampliando o superpoder de

# RECONHEÇER AS EMOÇÕES

**AS ATIVIDADES SUGERIDAS NESTE MATERIAL ESTÃO  
ALINHADAS ÀS SEGUINTEs COMPETÊNCIAS GERAIS DA BNCC:**

- Comunicação
- Autogestão
- Autoconhecimento e Autocuidado
- Empatia e Cooperação

## Por que é tão importante ajudar as crianças a **RECONHECER SUAS EMOÇÕES?**

Adultos ou crianças, estamos sujeitos a um carrossel de emoções e sentimentos. Eles acompanham os variados momentos da nossa vida e sofrem influência do comportamento de outras pessoas e de situações que, muitas vezes, não estão sob nosso controle.

Para as crianças, esse carrossel pode ser uma verdadeira montanha-russa, sobretudo em momentos como o que estamos vivendo. E elas nem sempre entendem o que estão sentindo ou por que estão sentindo. Isso pode refletir em uma inabilidade de processar as emoções que vêm à tona, como a raiva, ou ficam com um comportamento retraído, por exemplo.

### Como ajudar as crianças?

Reconhecer as emoções é o primeiro passo para não ser controlado por elas e, ao contrário, ser capaz de entender e lidar com elas, com segurança e tranquilidade. São os superpoderes do autoconhecimento e do equilíbrio emocional em ação.

Compreender e saber expressar as emoções contribui ainda para as relações interpessoais que as crianças vão construir ao longo da vida. Ao desenvolver essa habilidade em relação a si mesmas, estão no caminho para reconhecer a emoção do outro e praticar a empatia, um superpoder também muito importante.

Para que você possa apoiar seu filho nesse processo, reunimos algumas práticas e dicas alinhadas às competências gerais da Base Nacional Comum Curricular.



*Os pais devem estar atentos aos sentimentos dos filhos, buscando transmitir segurança e otimismo para lidar com as adversidades. Permitam que eles expressem o medo, a insegurança e fantasias. Aproveitem para estar mais próximos, por meio de conversas, brincadeiras, leituras e outras atividades em conjunto. Além disso, é importante que vocês estejam saudáveis mentalmente para que possam repassar às crianças, portanto, cuidem-se! Por fim, caso notem alterações importantes e permanentes nas crianças, procurem os Centros de Promoção da Saúde da Abertta Saúde. Nossa equipe está pronta para ajudar e tentar amenizar este quadro de sofrimento.”*

— Dr. Jean Carlos Brandão

Pediatra, CPS de João Monlevade

# 01

## NOMEAR AS EMOÇÕES

O primeiro passo para seu filho saber reconhecer emoções é aprender a dar nomes a elas. Dessa forma, ele desenvolve um vocabulário emocional para que possa falar sobre seus sentimentos.

Você pode ajudá-lo com uma técnica simples, no momento em que os sentimentos vão sendo vividos, sem precisar separar um momento específico para tratar do assunto.

Busque conectar emoções com sensações. Experimentamos emoções fisicamente no nosso corpo, então fazer a ligação com sensações vai ajudar a criança a identificar o sentimento no presente e reconhecê-lo quando senti-lo no futuro.

Comece com emoções positivas. Quando notar que seu filho está, por exemplo, animado e alegre, chame atenção para isso, dizendo: *“Você está pulando sorridente. Você parece alegre!”*

O mesmo vale para sentimentos negativos. Se seu filho parece frustrado ao fazer uma atividade difícil, ao invés de perguntar diretamente *“Por que você está nervoso?”*, experimente dizer: *“Suas sobrancelhas estão franzidas e sua boca está apertada. Você parece desapontado (ou frustrado).”* Adapte o vocabulário conforme a idade da criança.

É importante que você faça isso com neutralidade, sem reagir às situações. A intenção é ajudar a criança a reconhecer a emoção e falar sobre ela sem medo do julgamento dos pais.

**Use essa técnica para destacar algumas emoções fundamentais para seu filho aprender a identificar:**

- » Alegria
- » Tristeza
- » Medo
- » Raiva
- » Descontentamento

**A capacidade da criança de lidar com as emoções depende inteiramente do superpoder de reconhecê-las. Então invista nesta prática!**



# 02

## IDENTIFICANDO EMOÇÕES

Esta atividade vai ajudar a criança a aprender a identificar emoções pelas expressões faciais. Para isso, vamos utilizar a linguagem dos emojis, tão presente no universo adulto e infantil.

Reúna vários emojis que representem diferentes emoções. Certifique-se de que as emoções mais básicas estejam presentes. Você pode imprimir cada desenho ou mostrar na tela do celular, o que achar mais conveniente. Imprimir na forma de um baralho fica muito interessante!

**Conduzindo a dinâmica:**

Mostre um emoji para a criança e pergunte: *“Quando sua carinha está assim, como você está se sentindo?”* Repita o processo com as diferentes imagens, representando sentimentos como tristeza, alegria, solidão, raiva etc., e veja como seu filho faz a associação. No decorrer das respostas, destaque os detalhes da expressão que simbolizam aquela emoção: sorriso, sorrisão, boca para baixo, lágrimas, cara vermelha, expressão das sobrancelhas e assim por diante.

Você também pode abordar de forma reversa. Faça uma pergunta e peça para a criança escolher o emoji que represente sua emoção. Por exemplo: *“Filho, como você se sente por não estar indo à escola?”*, *“Não poder encontrar com seus amigos faz você se sentir como?”* e outras questões que explorem as diferentes situações que a família está vivendo.

03

## TERMÔMETRO DO HUMOR

Para tornar o desenvolvimento do superpoder de reconhecer sentimentos em uma prática leve e interativa, que tal montar um termômetro do humor da família?

Você pode usar um quadro ou painel. Escreva em uma coluna o nome de cada membro da família. Junte os emojis impressos utilizados na atividade anterior. Coloque o painel em um local onde a família costuma se reunir. Estabeleça um horário do dia para cada integrante escolher um emoji que represente sua emoção naquele dia e inserir no painel perto do seu nome.

Incentive sua família a trocar o emoji durante o dia, caso aconteça uma mudança abrupta de humor.

É uma maneira de todos verem como cada um se sente, abrindo uma oportunidade para o diálogo familiar.

### SEJA UM MODELO

*As crianças também aprendem sobre sentimentos e como expressá-los observando os outros. Seja um exemplo para seu filho: diga como você se sente em relação a diferentes situações, dê nome aos seus sentimentos e mostre como você lida com eles.*

04

## DICAS DE LEITURA



### LIVRO **"TENHO MONSTROS NA BARRIGA"**, TONIA CASARIN.

» O livro tem o objetivo de ajudar as crianças no processo de identificar e nomear as emoções, apoiar o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, além de trazer atividades e brincadeiras. "Tenho monstros na barriga" narra a história do pequeno

Marcelo, que diz sentir um monte de "coisas" desconhecidas na barriga. No decorrer da história, ele entende que essas "coisas" na verdade são as emoções e as chama de "monstrinhos". Com este livro, as crianças vão descobrir, explorar e entender junto com Marcelo os sentimentos de alegria, tristeza, raiva, medo, coragem, curiosidade, orgulho e ciúme.



### LIVRO **"TENHO MAIS MONSTROS NA BARRIGA"**, TONIA CASARIN.

» Depois que o Marcelo começou a contar as histórias dos seus monstrinhos no livro "Tenho Monstros na Barriga", ele descobriu que muitas outras pessoas têm monstros na barriga, até

adultos. Nesse novo livro, o Marcelo cresceu e conta histórias com seus mais novos monstrinhos, um pouco mais complexos que os anteriores: amor, solidão, inveja, vergonha, saudade, ansiedade, culpa e frustração.

### ENTREVISTA **"COMO FALAR SOBRE EMOÇÕES COM AS CRIANÇAS"**, COM CLARA FREITAS, ESPECIALISTA EM DISCIPLINA POSITIVA.

» Ela fala sobre como podemos conversar com os pequenos sobre o que não é visto, mas sentido, e o porquê é essencial fazê-lo. Revista Vida Simples, agosto 2019.

**05**

## DICA DE FILME



### FILME "DIVERTIDAMENTE"

» Riley é uma garota divertida de 11 anos de idade, que deve enfrentar mudanças importantes em sua vida quando seus pais decidem deixar a sua cidade natal, no estado de Minnesota, para viver em San Francisco. Dentro do cérebro de Riley, convivem várias emoções diferentes, como a Alegria, o Medo, a Raiva, o Nojinho e a Tristeza. A líder deles é Alegria, que se esforça bastante para fazer com que a vida de Riley seja sempre feliz. Entretanto, uma confusão na sala de controle faz com que ela e Tristeza sejam expelidas para fora do local. Agora, elas precisam percorrer as várias ilhas existentes nos pensamentos de Riley para que possam retornar à sala de controle — e, enquanto isto não acontece, a vida da garota muda radicalmente.

**Idade:** a partir de 6 anos.

**Onde assistir?** Netflix.

### SUPERPODERES EXERCITADOS

Com as atividades e dicas desse material, você ajudou seu filho a aprender a **reconhecer suas emoções**, e também a desenvolver as habilidades de **autoconhecimento, escuta e expressão, reconhecimento do outro, diálogo, respeito e equilíbrio emocional**.

### COMPETÊNCIAS BNCC ABORDADAS

Comunicação; Autogestão; Autoconhecimento e Autocuidado; Empatia e Cooperação.

#### FONTES PESQUISADAS:

- » <https://lemonlimeadventures.com/two-simple-steps-to-help-kids-recognize-emotions/>
- » <https://kidshelpline.com.au/parents/issues/helping-kids-identify-and-express-feelings>
- » <https://raisingkidswithpurpose.com/emotion-coach/>
- » <http://lukareissinger.blogspot.com.br/2012/05/conhecendo-e-entendendo-as-expressoes.html>
- » [https://br.psicologia-online.com/emocoes-positivas-e-negativas-lista-138.html#anchor\\_2](https://br.psicologia-online.com/emocoes-positivas-e-negativas-lista-138.html#anchor_2)
- » <https://vidasimples.co/ser/como-acolher-nossa-tristeza/>