

Animado



Nervoso



Ansioso



Triste



Feliz



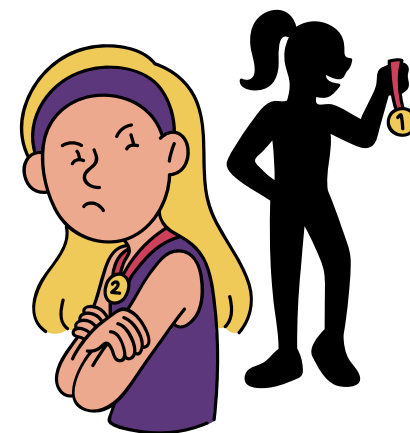
Orgulhoso



Frustrado



Ciúmes



Animado

Quando foi a última vez que você ficou animado?

Como você se sente quando está animado?

Nervoso

O que te deixa bravo?

Em que parte do seu corpo você sente raiva?

Ansioso

O que fez você se sentir ansioso no passado?

Como você sabe quando está se sentindo ansioso?

Triste

Mostre-me como é se sentir triste.

Se a tristeza fosse um som, qual seria?

Feliz

Ande pela sala como se estivesse feliz.

Se a felicidade fosse uma cor, qual seria?

Orgulhoso

O que você fez esta semana de que se orgulha?

Se orgulhoso fosse um animal, qual seria?

Frustrado

Você consegue se lembrar da última vez que se sentiu frustrado?

O que você faz quando se sente frustrado?

Ciúmes

Quando foi a última vez que você sentiu ciúmes?

O ciúme é uma emoção agradável?

Estratégias para utilizar esse recurso em sala de aula ou em atendimentos individuais:

1. Roda de conversa

Organizar a turma em círculo e escolher algumas perguntas do material.

Cada criança compartilha uma experiência relacionada à emoção.

Incentivar escuta ativa e respeito pelas falas dos colegas.

2. Dramatização / Expressão corporal

Pedir que os alunos representem com gestos ou expressões como é sentir determinada emoção.

Exemplo: “Ande pela sala como se estivesse feliz” ou “Mostre como é sentir tristeza”.

3. Diário das emoções

Após responder às perguntas, cada aluno pode registrar em um caderno ou folha como se sentiu naquele dia.

Pode ser feito por meio de escrita, desenhos ou símbolos.

4. Atividade artística

Relacionar cada emoção a uma cor, som, objeto ou animal (como já sugerido no recurso).

Criar murais ou cartazes coletivos com essas associações.

5. Trabalho em duplas

Alunos podem se entrevistar usando as perguntas do material.

Depois, compartilhar com o grupo o que descobriram sobre o colega.

6. Relação com situações do cotidiano

Conectar as questões às experiências escolares (provas, apresentações, jogos, amizades).

Exemplo: “Quando foi a última vez que você ficou ansioso na escola?”

7. Regulação emocional

Após identificar a emoção, discutir estratégias para lidar com ela (respirar fundo, pedir ajuda, desenhar, conversar).

Criar uma “caixa de ferramentas emocionais” com sugestões práticas.

8. Integração com outras disciplinas

Artes: pintar emoções com cores.

Música: associar emoções a diferentes ritmos.

Língua Portuguesa: escrever pequenos textos ou poesias sobre um sentimento.

9. Trabalho contínuo

Repetir periodicamente para que os alunos percebam mudanças em como sentem e expressam emoções ao longo do tempo.



Plano de Aula – Atividades das Emoções

Objetivos

- Reconhecer e nomear diferentes emoções.
- Desenvolver empatia e escuta ativa.
- Expressar sentimentos por meio da fala, da arte e do corpo.
- Identificar estratégias de autorregulação emocional.

Duração

50 minutos (pode ser adaptado).

Etapas da Aula

1. Acolhida (5 min)

Receber os alunos em círculo.

Perguntar: “Como vocês estão se sentindo hoje em uma palavra ou gesto?”

2. Introdução ao tema (5 min)

Explicar que todos sentimos emoções diferentes e que elas são importantes.

Mostrar a lista do material com as emoções (animado, nervoso, ansioso, triste, feliz, orgulhoso, frustrado, ciúmes).

3. Roda de conversa (10 min)

Escolher 2 ou 3 perguntas do recurso e propor ao grupo.

Exemplo: “Quando foi a última vez que você ficou animado?”

“O que você faz quando está frustrado?”

Estimular respostas espontâneas, sem julgamentos.

4. Expressão corporal (10 min)

Propor desafios de dramatização:

“Ande pela sala como se estivesse feliz.”

“Mostre com seu corpo como é estar triste.”

Conversar sobre o que sentiram ao se expressar dessa forma.

5. Atividade artística (10 min)

Pedir que cada aluno associe uma emoção a uma cor, som, objeto ou animal.

Produzir um desenho simples ou colagem representando essa emoção.

Depois, voluntários podem compartilhar com a turma.

6. Estratégias de autorregulação (5 min)

Dialogar: “Quando sentimos raiva ou tristeza, o que podemos fazer para nos acalmar?”

Construir coletivamente uma “caixa de ferramentas emocionais” (ideias como respirar fundo, conversar, ouvir música, abraçar um amigo, etc.).

7. Encerramento e reflexão (5 min)

Perguntar: “O que você aprendeu hoje sobre as emoções?”

Fazer uma breve respiração guiada para finalizar em clima tranquilo.

Materiais necessários

Folhas ou caderno.

Lápis de cor, giz de cera ou canetinhas.

Espaço para roda e movimentação.

O plano que preparei pode ser adaptado para diferentes faixas etárias:

✓ **Ensino Fundamental I (6 a 10 anos)**

- Mais indicado: linguagem simples, perguntas diretas, dramatização e desenho funcionam muito bem.
- Nessa idade, as crianças ainda estão aprendendo a identificar e nomear emoções.

✓ **Ensino Fundamental II (11 a 14 anos)**

- Também pode ser aplicado, mas adaptando:
- Trocar desenhos por escrita (diário das emoções, pequenos textos, quadrinhos).
- Estimular exemplos ligados à vida social (amizades, redes sociais, provas, esportes).
- Dar mais espaço para debate em grupo.

✓ **Educação Infantil (4 a 5 anos)**

- É possível usar, mas simplificando bastante:
- Trabalhar poucas emoções de cada vez (feliz, triste, bravo, com medo).
- Usar mais dramatizações, músicas e histórias ilustradas.
- Menos tempo de roda de conversa, mais atividades lúdicas e curtas.

✚ Em resumo: o plano que escrevi está mais voltado para o Fundamental I (6 a 10 anos), mas pode ser adaptado para turmas mais novas ou mais velhas com ajustes na linguagem e nos tipos de atividades.