

Nervoso



Quando estou com raiva,
meu rosto fica quente,
eu cerro as mãos e meu
coração bate rápido.

Frustrado



Quando estou frustrado,
sinto vontade de desistir,
é difícil me concentrar e
tenho vontade de gritar.

Preocupado



Quando estou preocupada,
posso roer as unhas, meu
estômago fica estranho e
pergunto "E se?" com
frequência.

Triste



Quando estou triste,
posso querer chorar, fico
quieto e quero ficar
sozinho.

Excitado



Quando estou animado,
falo muito rápido, fico
me movimentando e
sorrio largamente.

Calma



Quando estou calmo,
meu corpo está relaxado,
minha mente está clara e
me sinto positivo.

Fichas das emoções

Essas fichas podem ser uma ferramenta útil para ajudar crianças a identificar e entender suas emoções. O recurso apresenta seis emoções diferentes: nervoso (raiva), frustrado, preocupado, triste, excitado e calmo. Cada emoção é acompanhada de uma imagem e uma descrição de como ela pode ser sentida no corpo e na mente.

Estratégias de uso:

Aqui estão algumas estratégias para utilizar as fichas:

- **Identificação e Nomenclatura:** Peça à criança para olhar as imagens e as palavras para ajudar a nomear o que ela está sentindo. Por exemplo, se uma criança está com o rosto quente e as mãos fechadas, você pode mostrar a ficha de "nervoso" (raiva) e perguntar se é assim que ela se sente.
- **Conexão mente-corpo:** Use as descrições para ajudar a criança a fazer a conexão entre seus sentimentos e as sensações físicas. Por exemplo, se ela está com o estômago estranho, você pode mostrar a ficha de "preocupado" e conversar sobre isso. Essa conexão ajuda a construir a inteligência emocional.
- **Diário de emoções:** Incentive a criança a criar um "diário de emoções" usando as fichas como guia. Ela pode desenhar a emoção do dia e escrever ou desenhar o que aconteceu para que ela se sentisse assim. Isso pode ajudar a criança a reconhecer padrões.

- **Discussões em Grupo:** Em um ambiente de sala de aula ou em casa com irmãos, as fichas podem ser usadas para iniciar discussões em grupo. As crianças podem compartilhar como se sentem e aprender a ser empáticas com os sentimentos dos outros.
- **Encontrando o "Calmo":** A ficha de "calmo" é particularmente importante. Use-a para guiar a criança em exercícios de respiração ou outras técnicas para se acalmar quando ela se sentir sobrecarregada. O recurso descreve que, quando se está calmo, o corpo se sente relaxado e a mente clara. Você pode perguntar: "O que podemos fazer para voltar a nos sentir calmos?"



ATENÇÃO: AVISO IMPORTANTE SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Olá, querido leitor!

Este material foi desenvolvido com muito carinho, cuidado e dedicação pela equipe da ELLO EDUCAR, sob a autoria da professora Lúcia Maria Sousa de Lima, pedagoga e psicopedagoga clínica e institucional.

Todo o conteúdo aqui apresentado é protegido por direitos autorais. **Está terminantemente proibida qualquer forma de plágio, cópia, reprodução, redistribuição, venda ilegal ou compartilhamento, seja total ou parcial, sem autorização expressa da autora.**

Essa proibição se aplica **tanto para fins comerciais quanto não comerciais**. O uso indevido deste material constitui violação da Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) e está sujeito a sanções civis e penais. Conforme o artigo 184 do Código Penal Brasileiro, a infração de direitos autorais é crime, com pena de detenção de 3 meses a 1 ano, ou multa.

✚ [Clique aqui para acessar a legislação completa](#)

Agradecemos profundamente a sua compreensão e respeito por este trabalho. Valorizando o conteúdo, você também apoia a continuidade de projetos educativos de qualidade.

Com carinho,
Equipe ELLO EDUCAR

Gostou desse material?

Nos siga em nossas redes sociais e fique por dentro das nossas atualizações



[@elloeducar](https://www.instagram.com/elloeducar)



[Blog Ello Educar](#)



[Ello Educar](#)



Fale conosco por meio de nossa e-mail:

contato@elloeducar.com.br

Ou através de nosso formulário de contato

[Contato - Ello Educar](#)

📌 Acompanhe o nosso blog e não perca nenhuma atualização!

Adicione nosso site aos seus favoritos e tenha acesso diário a conteúdos educativos, artigos exclusivos, planos de aula e sugestões de atividades para enriquecer sua prática pedagógica. Inspire-se, compartilhe e transforme sua sala de aula com a gente!



[Blog Ello Educar](#)