

Caderno de Atividades

Trabalhando as Emoções



Psicologia Acessível

Por: Caroline Janiro
[@carolinejaniro](#)



Psicologia Acessível, o que é?

Psicologia Acessível é um projeto idealizado pela psicóloga Ane Caroline Janiro (CRP 06/119556) e tem como objetivo tornar a Psicologia mais próxima ao cotidiano de todas as pessoas, sejam elas profissionais e estudantes da área ou não.

O objetivo é compartilhar informações e materiais que possam ajudar as pessoas em diferentes áreas de suas vidas.

Onde encontrar o Psicologia Acessível:



facebook.com/psicoacessivel



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



[Canal Caroline Janiro](https://www.youtube.com/c/CanalCarolineJaniro)



psicologiaacessivel@outlook.com

Visite e cadastre seu e-mail no blog para receber todas as novidades em seu e-mail:

www.psicologiaacessivel.net

Sobre a Ane Caroline Janiro

Ane Caroline Janiro é Psicóloga pela Universidade Presbiteriana Mackenzie – SP, Terapeuta Cognitivo-Comportamental, Esposa e Mãe. Idealizadora do blog e Projeto ***Psicologia Acessível***. Estuda, pratica e fala sobre a Educação Positiva, família, relacionamentos e, claro, Psicologia! CRP 06/119556.

Onde me encontrar:



facebook.com/caroljaniro/



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



[Canal Caroline Janiro](https://www.youtube.com/c/CanalCarolineJaniro)



contato.carolinejaniro@gmail.com

Por que trabalhar as emoções?

Trabalhar as emoções desde cedo é fundamental. É o reconhecimento das emoções que irá nos auxiliar a compreendê-las, lidar melhor com as situações e o com aquilo que sentimos, solucionar conflitos com mais facilidade e com menos sofrimento. É o início do processo de inteligência emocional, que favorece também o aprendizado.

Muitas vezes uma criança chora para conseguir o que quer, por exemplo, exatamente porque não sabe compreender e descrever as suas emoções, não sabe expressá-las da forma mais eficaz, então dispõe da reação que conhece e que acredita ser a única possível: chorar. Isso explica também diversos comportamentos, como: uma criança que passa por um processo de luto ou de conflitos em casa e passa a se comportar de maneira agitada e agressiva por não compreender o que está sentindo e não saber lidar com esses novos sentimentos.



Por que trabalhar as emoções?

Reconhecer as emoções é importante também por proporcionar o desenvolvimento da “empatia” nas crianças, que é, em linhas gerais, a capacidade de compreender e se colocar no lugar do outro. Quando a criança aprende a nomear e a reconhecer as emoções, sabe identifica-las não somente em si, mas também nos outros.

Este é o primeiro passo então para desenvolver as habilidades emocionais e a empatia.

*Ane Caroline Janiro – Psicóloga
CRP 06/119556*



O Caderno de Atividades “Trabalhando as Emoções”

Este é um caderno com 10 atividades selecionadas para auxiliar no aprendizado e no reconhecimento de emoções básicas. É uma amostra do trabalho realizado no **Psicologia Acessível**, que conta com outros materiais também voltados a contribuir com o acesso às práticas em Psicologia, com a promoção de saúde, bem-estar e aprendizado emocional.

Público-alvo: Este caderno não tem restrições de idade, porém é mais indicado a crianças em fase de alfabetização ou já alfabetizadas, com as quais se pretende trabalhar o reconhecimento das emoções.

Imprima as folhas a seguir e procure auxiliar a criança nas orientações e na realização das atividades.

Lembre-se: os resultados são muito melhores quando os adultos participam junto com as crianças das tarefas!



Atividades

Ligue as expressões às emoções correspondentes

Dúvida

Tristeza

Surpresa

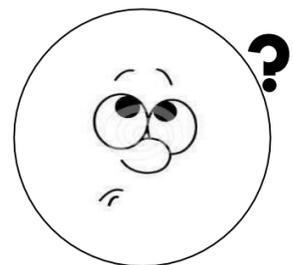
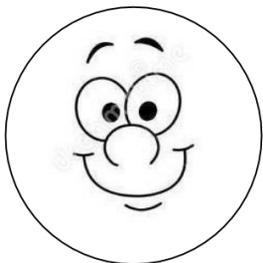
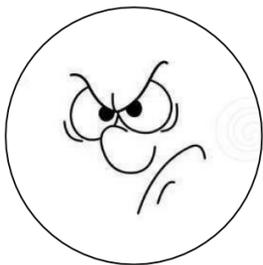
Medo

Alegria

Raiva

Gargalhada

Choro



Caça-palavras das emoções

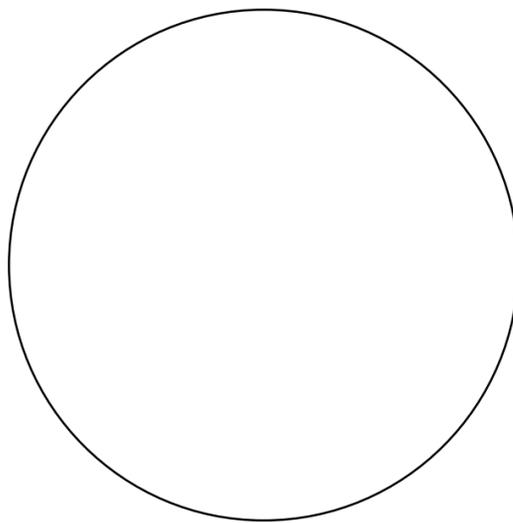
Encontre no caça-palavras abaixo oito emoções e pinte cada palavra com uma cor diferente:

F	T	E	R	Y	I	A	D	B	G
D	Z	A	C	D	U	V	I	D	A
X	S	B	W	P	L	Q	W	K	R
C	H	O	R	O	T	L	T	R	G
M	N	R	A	L	E	G	R	I	A
E	Y	X	I	Z	V	M	I	K	L
D	F	T	V	H	N	R	S	Q	H
O	S	J	A	B	W	Z	T	Ç	A
Ç	V	Q	T	I	A	U	E	O	D
Y	R	F	A	C	X	R	Z	P	A
S	U	R	P	R	E	S	A	K	R

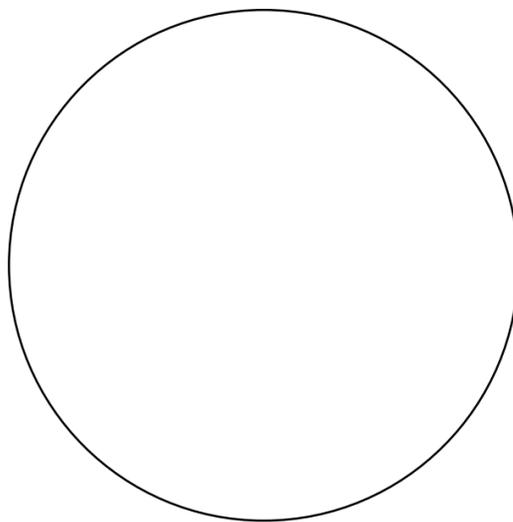
Desenhe as expressões

Desenhe nos círculos as expressões faciais que completam as frases. Depois escreva em cada retângulo o nome da emoção que você desenhou:

Quando estou brincando eu fico...



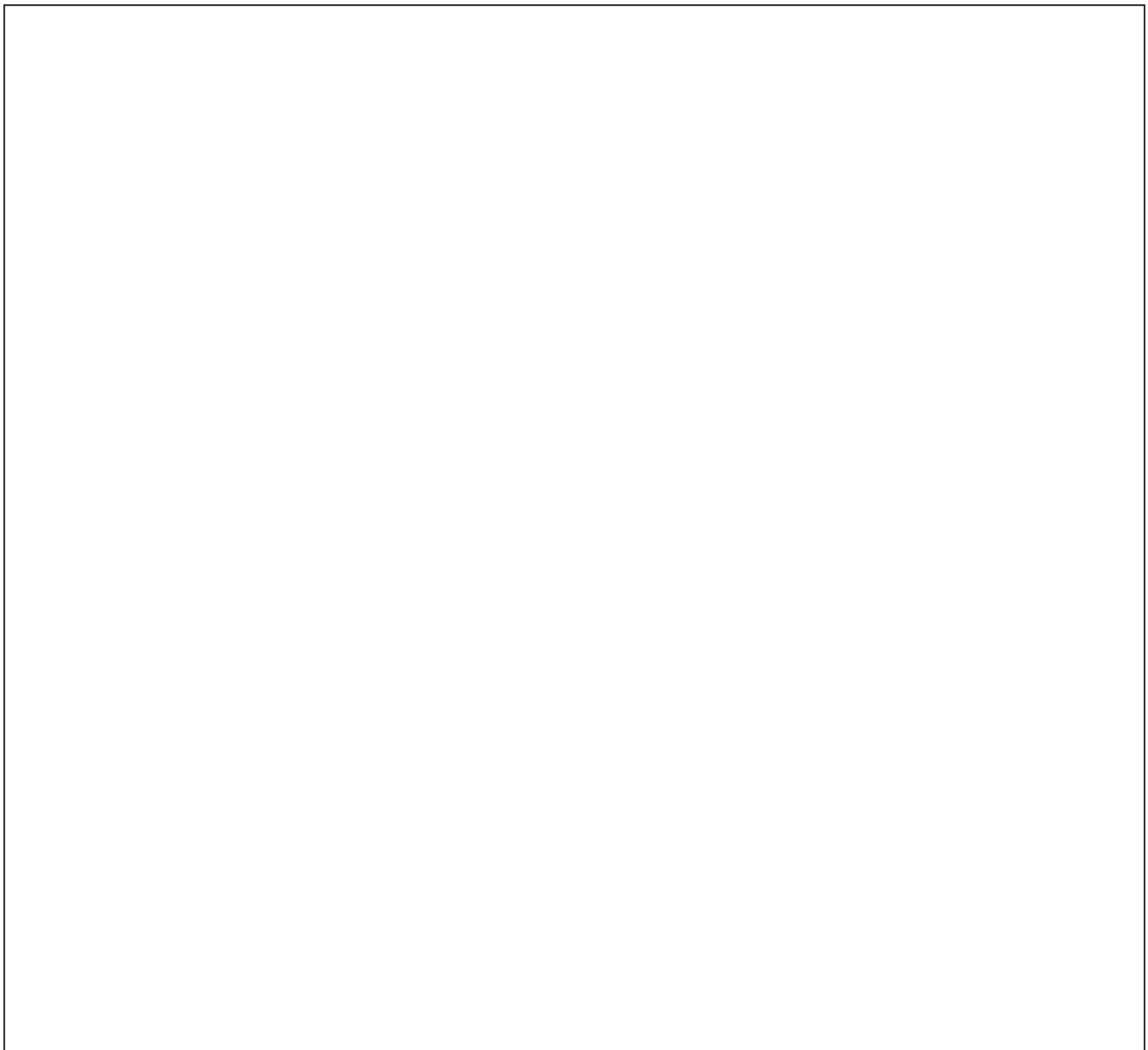
Quando alguém briga comigo eu fico...



Desenhando emoções

Faça nos quadros desenhos que completem as frases abaixo. Depois pinte os desenhos:

Eu sinto medo quando...

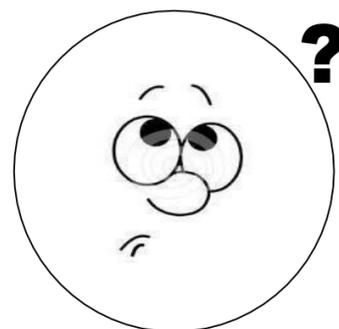
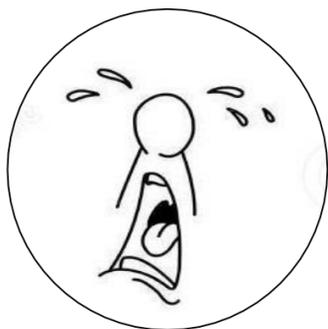
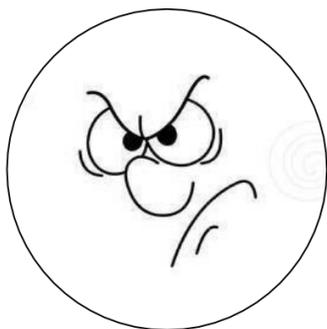
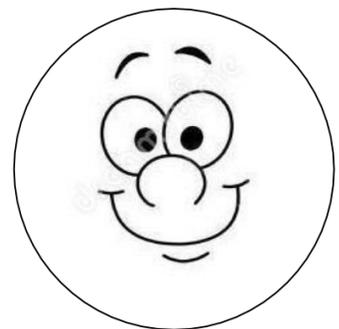


Eu dou muitas gargalhadas quando...

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower two-thirds of the page. It is intended for a drawing or a written response to the prompt above.

Pinte os desenhos das emoções com as cores indicadas:

Alegria = Laranja	Tristeza = Azul	Raiva = Vermelho	Medo = Roxo
Gargalhadas = Amarelo	Choro = Cinza	Dúvida = Verde	Surpresa = Rosa



Encaixe as emoções

Recorte as palavras nos retângulos abaixo e cole cada uma no espaço onde melhor elas se encaixam na historinha a seguir:

Pedro é um garotinho de 6 anos de idade que gosta muito de brincar com seus amigos da escola. Sempre que brinca com eles, Pedro fica muito

Certo dia, quando estavam brincando, Pedro tropeçou e machucou o joelho. Pedro sentiu muita dor, então ele começou a

Um amigo de Pedro, tentou animá-lo contando uma piada muito engraçada, então Pedro começou a dar muitas

Enquanto isso, a professora de Pedro fazia um curativo no joelho machucado dele e disse que Pedro não precisava ficar com

No dia seguinte, o joelho de Pedro já estava bem melhor e ele conseguiu voltar a brincar com seus amigos na escola.

CHORAR

GARGALHADAS

FELIZ

MEDO

Complete com as expressões

Recorte as expressões faciais na próxima página e cole cada uma na situação que você acha que mais combina, completando as frases:

Maria ganhou um presente de aniversário, ela ficou...

João assistiu a um filme de terror, ele ficou...

Luiz pegou o carrinho de Gabriel sem pedir, Gabriel ficou...

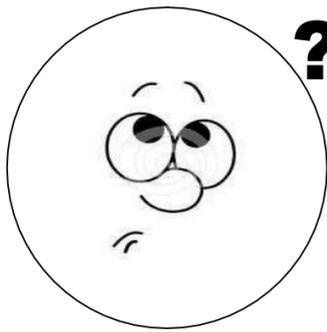
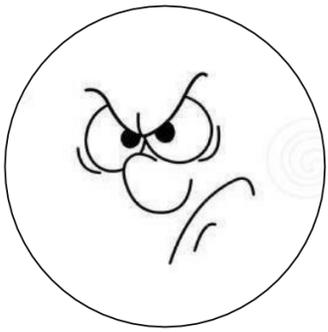
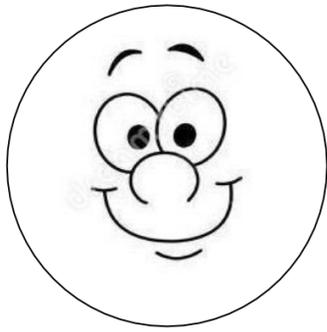
A professora fez uma pergunta que Carol não sabia a resposta, Carol ficou...

Rafaela contou uma novidade para Amanda. Amanda ficou...

A bicicleta da Julia quebrou, Julia ficou...

A avó de Tiago fez uma careta engraçada, Tiago ficou...

Bruno caiu e se machucou, Bruno ficou...



Complete as frases abaixo escrevendo as emoções que você já conhece:

A emoção que eu mais gosto de sentir é:

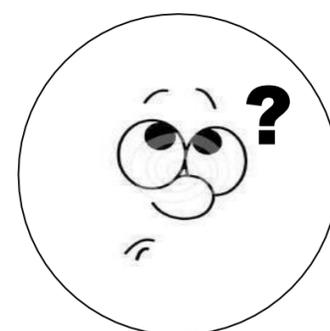
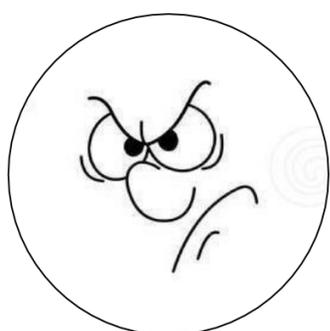
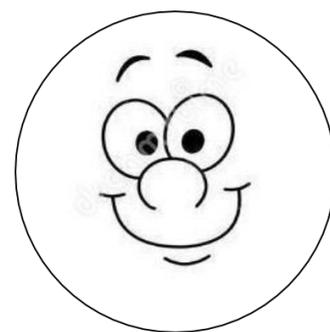
A emoção que eu menos gosto de sentir é:

Eu fico feliz quando:

Eu fico triste quando:

Jogo da Memória das Emoções

Recorte todos os desenhos e os retângulos da próxima página com as emoções escritas. Depois, vire todos os recortes com os desenhos e as palavras para baixo em uma mesa ou no chão. Embaralhe todas as peças e tente achar os pares (a palavra que corresponde ao desenho). Se você quiser, pode colar uma cartolina ou papelão do verso da folha antes de recortar, para reforçar as peças.



SURPRESA

TRISTEZA

ALEGRIA

RAIVA

GARGALHADA

CHORO

MEDO

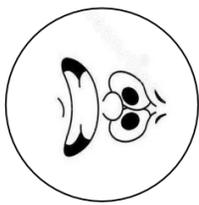
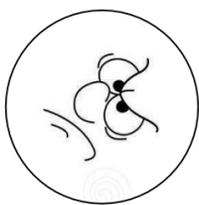
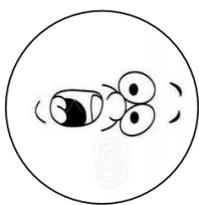
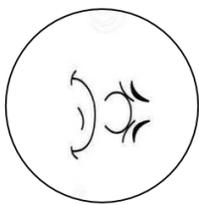
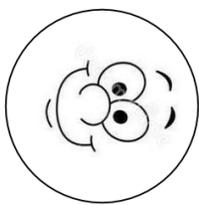
DÚVIDA

Termômetro das Emoções

Imprima a próxima folha e cole sobre uma cartolina para reforçar bem. Depois recorte as duas peças e corte com cuidado no pontilhado da peça menor (peça ajuda de um adulto). Encaixe a peça menor no termômetro, fazendo com que o meio da peça fique por trás do termômetro. Cole em um local visível, que pode ser em uma parede ou em uma porta, por exemplo. Deslize a peça menor no termômetro para indicar como você está se sentindo.

Dica: antes de colar e recortar, você pode colorir o seu termômetro com as cores que mais gosta.

TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES



Hoje eu estou...

Obrigada!

Que esse seja só o início da descoberta do mundo das emoções para você!

Mantenha-se em contato com a gente pelas redes sociais para ficar por dentro de cada novidade! ;)



facebook.com/psicoacessivel



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



[Canal Caroline Janiro](https://www.youtube.com/c/CanalCarolineJaniro)



psicologiaacessivel@outlook.com