

Uma Caixa Cheia de Emoções



“Com **Uma Caixa Cheia de Emoções** queremos ajudar as crianças a aproximarem-se do que se passa dentro delas.”

Objetivos de “Uma Caixa Cheia de Emoções”

Para quem?

Experiências práticas mostram-nos que o material tem tido sucesso com diferentes grupos etários. Mesmo crianças de 2 anos e meio e de 3 podem com ele ser familiarizadas, a pouco e pouco.

Ainda que Uma Caixa Cheia de Emoções tenha sido elaborada e testada em grupos de crianças de 4 e 5 anos, o material pode ser usado em muitas outras situações para levar as crianças a falar e a brincar sobre emoções:

- Nos 2 primeiros anos do 1º Ciclo;
- Em Creches e Jardins-de-infância;
- Em instituições para crianças com necessidades educativas especiais;
- Em casa.

O material foi muito bem recebido nas situações em que as crianças têm de lidar com sentimentos bastante difíceis como:

- Em hospitais (serviço de pediatria);
- Em terapia para crianças.

Procedendo a certas adaptações nos “cartões-situação” e nas “histórias correspondentes”, o material pode também ser adequado para trabalhar com adultos com problemas.

(Re)conhecer, nomear e fazer uma distinção entre sentimentos

Queremos ajudá-las a (re)conhecer melhor os sentimentos, a nomeá-los, e a fazer uma distinção entre eles, nelas próprias e nos outros. Assim, aprendem a imaginar-se na perspetiva do outro, o que ajuda a desenvolver a sua consciência social.

Uma capacidade importante é a identificação de sentimentos, com base nos sinais corporais. Gradualmente, as crianças vão sendo capazes de reconhecer o que se sente e o que se faz quando se está com medo, por exemplo. Assim, conseguem melhor identificar este sentimento no momento em que elas próprias o sentem e, mais tarde, também quando uma outra criança ou adulto passam pela mesma situação. Também devem aprender a dar um nome a cada sentimento.

A pouco e pouco e cada vez melhor, conseguem distinguir melhor os vários sentimentos. Além disso, devem aprender a reconhecer as próprias emoções.

Isto significa: poder e ousar, admitir e aceitar que se está a experimentar uma determinada emoção.

Isto implica: deixar existir o sentimento, não o esconder ou reprimir, mas vivê-lo plenamente.

Isto também significa aceitar que alguém pode estar zangado comigo, sem eu querer fugir desta situação ou ficar deprimido com isso.

Curativo e preventivo

Ao trabalhar as emoções, pode-se ajudar a criar, novamente e aos poucos, uma base emocional saudável nas crianças com problemas sócio-emocionais (a palavra latina "curare" significa "cuidar").

Só se esta base existir, é que se podem aceitar abertamente os outros e desenvolver a própria consciência. Este é o aspecto curativo.

Trabalhar com as emoções pode também ser importante no sentido preventivo do desenvolvimento de problemas sócio-emocionais. Aprender a exprimir e a comunicar os sentimentos aos outros diminui a possibilidade de manifestar comportamentos menos adequados, numa situação emocionalmente complicada.

Conteúdo

Em "Uma Caixa Cheia de Emoções" são exploradas quatro emoções básicas: estar feliz, estar com medo, estar zangado e estar triste. É óbvio que existem muitos outros sentimentos como, por exemplo, ciúme, paixão, culpa, desilusão, inferioridade e mágoa. Mas nós consideramos o estar feliz, o estar triste, o estar zangado e o estar com medo como emoções básicas de que muitos outros sentimentos podem ser deduzidos. Mesmo assim, a nossa experiência prova-nos que uma exploração completa destas quatro emoções básicas é uma excelente preparação para a exploração de emoções mais complexas.

Quatro gravuras grandes representando as emoções (40 x 30 cm)

Em cada gravura está representada uma figura expressando uma das quatro emoções, impressa a quatro cores: sempre com uma imagem duma criança que está, respectivamente, feliz, com medo, zangada e triste.

Esta criança tanto pode ser vista como um menino ou como uma menina. Cada figura existe em duas versões, representando etnias diferentes.



A caixa propriamente dita

A caixa, colorida e leve, é facilmente manejável pelas crianças. Uma pega possibilita o seu transporte fácil. Os quatro desenhos ilustrativos das quatro emoções estão representados na caixa. A caixa contém diferentes tipos de material que dão a possibilidade de trabalhar com as diferentes emoções.

Quarenta e oito "cartões-situação"

(11 x 11 cm)

Para cada emoção básica existem doze cartões, impressos a quatro cores, para crianças pequenas (educação de infância e início do 1.o Ciclo).

Desta vez, reconhece-se bem se é um rapaz ou uma rapariga e a sua etnia. Cada cartão representa especificamente uma situação em que uma criança ou um adulto se sente feliz, com medo, zangado ou triste. Em alguns cartões, estão representados mais do que uma personagem.

Em quase todos os cartões, as crianças são as figuras principais, às vezes junto a um ou a vários adultos.

No verso de cada cartão, encontra-se uma pequena história e algumas indicações que ajudam a orientar a conversa sobre o cartão. Os "cartões-situação" podem ser colocados numa das quatro casinhas.

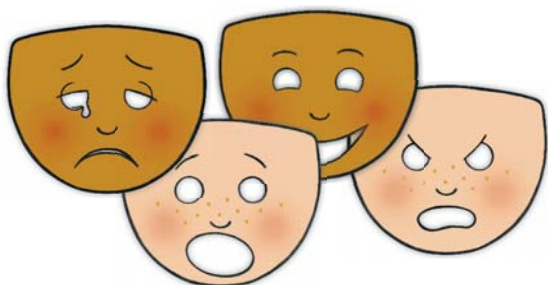


Dezasseis fichas com as figuras anteriores (11 x 11 cm)

Há dezasseis fichas, impressas a quatro cores, das quatro figuras. Estas são especialmente importantes para as crianças mais pequenas que talvez precisem de muito tempo para aprender a distinguir as figuras, e que talvez tenham uma certa dificuldade em passar para os "cartões-situação". Cada figura existe em duas versões, uma de etnia branca e uma de cor.



Uma Caixa Cheia de Emoções



Quatro máscaras

Há também um conjunto de quatro máscaras, que podem ser usadas tanto por crianças como por adultos:

Uma máscara alegre, uma assustada, uma zangada e uma triste com dois lados, uma de etnia branca e uma de cor.

As máscaras foram feitas de modo a ser possível usá-las como escantilhão (orifícios para os olhos, sobrancelhas e boca), permitindo a sua cópia.

Quatro casinhas de emoções

Em “Uma Caixa Cheia de Emoções” encontram-se quatro casinhas, cada uma com doze “cartões-situação”. Em cada casinha “moram” uma certa emoção e as figuras que têm um papel específico nas várias situações.

Graças a uma pega, as crianças podem levar facilmente as casinhas consigo, se, por exemplo, se sentem mais atraídas por uma certa emoção.

Na parte de fora de cada casinha estão representados o nome da emoção (estar feliz, estar com medo, estar zangado ou estar triste) e a figura ilustrativa da emoção correspondente.



Uma roda de emoções (20 x 20 cm)

A caixa contém uma roda de emoções, com as quatro figuras ilustrativas das emoções impressas a quatro cores, como material auxiliar que pode ser usado nas várias atividades lúdicas em torno das emoções.

CD

Além disso, a caixa contém um CD com músicas originais, tocadas por cinco instrumentos - uma guitarra, um piano, um trompete, um acordeão e uma flauta - que exprimem as quatro emoções básicas. Stef Minnebo compôs a música especialmente para a “Caixa”.



Dezassete fantoches de dedo

Numa quinta caixinha encontra-se um conjunto de 17 fantoches de dedo:

- As quatro figuras das emoções
- Oito adultos: quatro homens - um feliz, um cheio de medo, um triste e um zangado - e outras tantas mulheres com os mesmos sentimentos
- Um cão com dentes afiados
- Um fantasma
- Um coelhinho
- Um bebé
- Um presente

As quatro expressões das emoções, os adultos e o bebé existem em duas versões, de etnias diferentes.

Estes fantoches de dedo podem ser usados como “bonecos chineses” pela fixação, com fita cola, a um pau de madeira (de aproximadamente 25 cm) a um lado do fantoche.

Folhas para copiar

No manual encontram-se ainda várias folhas para copiar. Por um lado, podem funcionar como um estímulo para desenhar, colorir, cortar e colar. Por outro, algumas destas folhas podem ser usadas em jogos de movimento e na elaboração de certos jogos de roda.

