



# “Reconhecer e guiar as emoções”

Ref. 20545

Guia elaborado por Mar Romera. Especialista em Inteligência Emocional.  
Presidente da Associação Pedagógica Francesco Tonucci.



# RECONHECER E GUIAR AS EMOÇÕES

Ref. 20545

## CONTEÚDO:

O jogo é composto por 35 cartões redondos resistentes, muito duradouros e de grande qualidade. Medida dos cartões: 9 cm de diâmetro.

### DESCRIÇÃO DOS CARTÕES

- 30 cartões com caras diferentes que expressam as dez emoções básicas (agradáveis, desagradáveis e neutras); cada uma possui três níveis de intensidade. O nível de intensidade de cada emoção é indicado através de trevos no verso dos cartões:

 Intensidade leve/baixa

 Intensidade moderada/média

 Intensidade forte/alta

- Cinco cartões com trevos/jokers

As dez emoções básicas incluídas nos cartões são:

### AGRADÁVEIS

1. Alegria
2. Curiosidade
3. Admiração
4. Segurança

### DESAGRADÁVEIS

5. Tristeza
6. Ira
7. Nojo
8. Medo
9. Culpa

### NEUTRA

10. Surpresa

É incluída uma folha com o resumo dos cartões, onde se apresenta a relação entre cada emoção e as três respetivas imagens.



## IDADE RECOMENDADA:

Dos 2 aos 99 anos.

A educação emocional é enriquecedora em qualquer idade. Pode ser especialmente benéfica quando existem dificuldades no reconhecimento, na identificação, empatia ou socialização emocional.

## PROPOSTAS DE JOGO:

### 1. "Como se chama?"

- Preparação: colocar todos os cartões virados para cima.
- Objetivos do jogo: nomear as emoções, classificá-las como agradáveis ou desagradáveis e ordená-las segundo a sua intensidade.
- Objetivo educativo: familiarizar o jogador com as dez emoções básicas que guiam o nosso comportamento, aprender a reconhecê-las, nomeá-las e adquirir consciência das diferentes intensidades e do gesto próprio de cada uma delas.
- Procedimento de jogo: dar uma instrução clara. Exemplo:
  - Classifica as emoções livremente e, em seguida, comenta o critério utilizado.
  - Classifica os cartões como agradáveis, desagradáveis e neutros.
  - Classifica as emoções em dois grupos: aquelas que sabes como se chamam e aquelas em que tens dúvidas.
  - Forma dez grupos de emoções, cada um com três cartões. Em seguida, ordena cada grupo segundo a sua intensidade.

Observações:

- Se jogarem mais do que 2 crianças, é recomendado que se defina a vez de cada jogador.
- Para aumentar a dificuldade, é possível dar instruções concretas de procura, ordem etc

### 2. "Memória de três"

- N.º de jogadores: de 2 a 8.
- Preparação: coloque todos os cartões virados para baixo.
- Procedimento de jogo: cada jogador vira um cartão à vez, nomeia a emoção e guarda-o. A ronda é repetida ao virar o segundo cartão; se o cartão corresponder à mesma emoção que o primeiro, os jogadores guardam-no; se não, mantêm-no virado para baixo. Quando conseguirem juntar os três cartões relativos à mesma emoção, guardam-nos. Ganha quem conseguir mais trios de cartões.
- Objetivo do jogo: divertimento e obter o número máximo de trios de cartões relativos à mesma emoção.
- Objetivo educativo: conhecer o nome das dez emoções básicas e adquirir consciência do gesto próprio de cada uma. Reforçar a memória visual.





## OUTRAS ATIVIDADES

Para estas atividades é necessária a presença de um adulto. Estas situações de aprendizagem podem ser realizadas em pequenos grupos ou individualmente:

### 1. "AGORA VAMOS IMAGINAR"

"O que se passa na tua cara, no teu corpo e na tua mente quando...?" ou "O que sentes quando...?"

1. O teu melhor amigo visita-te e já não o vias há algum tempo... **ALEGRIA**
2. Num dia em que tens muita fome, vês na mesa a tua comida preferida... **ALEGRIA**
3. Encontras um dos teus brinquedos favoritos que perdeste há muito tempo... **ALEGRIA**
4. Ganhas um grande prémio num sorteio ou lotaria... **ALEGRIA**
5. O rapaz/a rapariga de quem gostas convida-te para ires ao cinema... **ALEGRIA**
  
6. Ao chegar a casa, está em cima da mesa uma caixa embrulhada em papel castanho e sem qualquer bilhete... **CURIOSIDADE**
7. O teu amigo leva sempre uma pasta preta e não te deixa ver o seu conteúdo... **CURIOSIDADE**
8. Sabes que a tua irmã mais velha tem um grande segredo que não te contou... **CURIOSIDADE**
9. É iniciado um novo tema na escola que tem como título "dentro da caverna" **CURIOSIDADE**
10. Vês como uma folha seca se move pelo chão e não há vento... **CURIOSIDADE**
  
11. Numa corrida para a qual te preparaste muito, chega primeiro à meta um colega que não se preparou... **IRA**
12. Tens algo importante para contar à tua irmã mais velha e ela não te ouve... **IRA**
13. Acabas de limpar a mesa e o teu amigo suja-a intencionalmente... **IRA**
14. O teu brinquedo favorito estraga-se... **IRA**
15. Perguntam-te na aula exatamente aquilo a que não sabes responder... **IRA**
  
16. Uma pessoa de quem gostas muito tem de se ir embora durante meses... **TRISTEZA**
17. O teu melhor amigo não quer brincar contigo... **TRISTEZA**
18. Acabaram os teus rebuçados favoritos e não podes comprar mais... **TRISTEZA**
19. Morre o teu animal de estimação... **TRISTEZA**
20. Um amigo em quem confiavas muito dececiona-te... **TRISTEZA**
  
21. O teu pai dá-te a mão para andar numa rua que não conheces... **SEGURANÇA**
22. Quando a tua irmã mais velha te ajuda a realizar algo que estás a fazer mal... **SEGURANÇA**
23. Quando a tua mãe te abraça e te agasalha à noite antes de ires dormir... **SEGURANÇA**

24. Quando praticas um desporto que te corre muito bem... **SEGURANÇA**
25. Quando terminaste todos os deveres da escola e sabes que estão bem feitos...  
**SEGURANÇA**
- 26.
27. Quando colocas na boca a comida que menos gostas... **NOJO**
28. Quando trocas a fralda de um bebé e sujais as mãos... **NOJO**
29. Ao caminhar pela rua pisas cocó de cão... **NOJO**
30. Tens de ir a uma casa de banho pública, mas está muito suja... **NOJO**
31. Quando abres uma caixa e cheira a carne podre... **NOJO**
32. Vês o teu cantor favorito num concerto... **ADMIRAÇÃO**
33. O teu melhor amigo ganha uma corrida para a qual se esforçou muito... **ADMIRAÇÃO**
34. O teu jogador favorito de basquetebol mete a bola no cesto de forma espetacular...  
**ADMIRAÇÃO**
35. Uma montanhista chega ao topo do Evereste... **ADMIRAÇÃO**
36. Estás na praia e vês um pôr do sol muito bonito... **ADMIRAÇÃO**
37. Tinhas-te esquecido que nesse dia era o teu aniversário e, ao chegar a casa, vês todos os teus amigos... **SURPRESA**
38. Ao vestir umas calças do ano passado encontras uma moeda no bolso que é muito valiosa... **SURPRESA**
39. A tua melhor amiga visita-te quando não estás à espera... **SURPRESA**
40. Quando encontras o teu brinquedo favorito dentro de uma caixa que pensavas que estava vazia... **SURPRESA**
41. Estás a viajar pelo deserto e, de repente, aparece um rio... **SURPRESA**
42. Estás a correr demasiado depressa pela sala da tua casa, bates contra um móvel e partes um vaso... **CULPA**
43. A tua professora fica triste porque os teus deveres estão muito descuidados... **CULPA**
44. Estragas o brinquedo favorito do teu irmão... **CULPA**
45. Duas amigas tuas discutem porque não lhes contaste a verdade... **CULPA**
46. O teu animal de estimação favorito quase morre porque te esqueceste de lhe dar água... **CULPA**
47. Tens de te deitar sozinho e com a luz desligada depois de teres lido um livro sobre fantasmas... **MEDO**
48. Se te perdesse numa cidade desconhecida e não soubesses voltar a casa... **MEDO**
49. Ficas fechado na casa de banho da escola e ninguém te ouve... **MEDO**
50. Vês um filme de terror, no qual as portas se abrem sozinhas... **MEDO**
51. Sobes para um baloiço muito alto que baloiça muito rapidamente... **MEDO**

#### OBSERVAÇÕES:

Estas frases são algumas sugestões. É possível inventar tantas situações quantas desejar. Seria



muito enriquecedor "criar situações" familiares, sem nomear ou identificar alguma criança como protagonista, nas quais a criança possa reconhecer acontecimentos da sua própria vida. Deverá ter-se sempre em mente que não se deve personalizar e, muito menos, emitir juízos de valor.

As situações imaginárias estão agrupadas por emoção. Contudo, é possível lê-las de forma misturada para aumentar a dificuldade.

Após a leitura de cada situação imaginária, os jogadores poderão procurar o cartão que represente a emoção trabalhada.

## 2. "COM OS CARTÕES NA MÃO"

Os jogadores pegam nos três cartões relativos a uma emoção específica e fazem os seguintes jogos:

1. Ordenar por ordem de intensidade;
2. Inventar o que poderia ter acontecido a cada um deles para ter essa cara;
3. O que te poderia ter acontecido para ter cada uma daquelas caras?;
4. Imitar os seus gestos e a sua postura corporal;
5. Descrever os contextos em que seria conveniente estar com as caras das três imagens;
6. Descrever os contextos em que NÃO seria conveniente;
7. Inventar histórias/situações/contos tendo as pessoas das imagens como protagonistas

Tudo o que é proposto nestas linhas são apenas algumas sugestões. A criatividade e o jogo são evidências de estados emocionais agradáveis e situações de vida propícias à aprendizagem. Convidamos-te a realizar, com este material, todas as atividades que se adaptem e respondam às necessidades concretas do teu ambiente.

-----  
*"Qualquer um consegue ficar furioso... isso é fácil. Mas estar furioso com a pessoa correta, na intensidade correta, no momento correto, pelo motivo correto e de forma correta... isso não é fácil."*  
Aristóteles, "Ética a Nicómaco".

*"Educar a mente sem educar o coração não é educação"* (Aristóteles)

*"A felicidade pode ser encontrada mesmo nos momentos mais difíceis, se formos capazes de acender a luz"*  
(Albus Dumbledore)

-----

MAR ROMERA.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

