

NUVENS DE EMOÇÕES

AJUDANDO CRIANÇAS E SUAS FAMÍLIAS A LIDAREM COM AS EMOÇÕES



DRA. ÉRICA DE LANNA
PSICOLOGIA E NEUROCIÊNCIAS



Ana Luiza Ramos
PSICÓLOGA E EDUCADORA



cinixdesign

QUEM SOMOS



Ana Luiza Ramos
PSICÓLOGA E EDUCADORA

- Psicóloga (CRP 05/60.626)
- Educadora
- Formanda em Psicopedagogia
- Co-fundadora ONG Atados-Rio

 conexão.e.aprendizagem

PROFA. ANA LUIZA RAMOS

DRA. ÉRICA DE LANNA

JOSÉ LEANDRO



DRA. ÉRICA DE LANNA
PSICOLOGIA E NEUROCIÊNCIAS

- Psicóloga (CRP 05/34.102)
- Mestre em Psicologia Clínica e Neurociências pela PUC-Rio
- Doutora em Ciências (Neurociências) pelo IBCCF/UFRJ

 draericadelanna

 cinixdesign

- Designer pelo Instituto INFNET, ECDD - RJ
- Estúdio Cinix Design

 cinixdesign

Estamos à disposição para quaisquer dúvidas e acompanhamento pelas redes sociais.



Como usar esse material



Este é um Caderno consumível: imprima-o (integral ou parcialmente) e ofereça aos seus filhos, acompanhado de lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas. Preferencialmente, esteja com a criança introduzindo e explicando a atividade.

Caso você não tenha como imprimir, mostre à criança o material em seu computador ou celular, e ofereça a ela papel branco; você também pode desenhar um corpo humano (de forma bem simples) para o exercício.

O Caderno tem uma parte introdutória que contém uma breve Psicoeducação Emocional: explicamos o que são as emoções, quais são as emoções básicas, e que elas se manifestam na nossa mente (nos nossos pensamentos) e no nosso corpo. Na segunda parte, cada página contém uma das 6 emoções básicas¹: Surpresa, Alegria, Nojo, Raiva, Medo e Tristeza. Sugerimos que os adultos ofereçam todas as páginas, uma vez que as emoções podem estar ainda não percebidas pelas crianças. Você pode usar quantas réplicas quiser! Essa atividade com o Caderno pode ser feita com outras pessoas da família e outros cuidadores.

Como preencher cada tela

As crianças devem desenhar ou escrever dentro das nuvens os conteúdos que, para elas, sejam referentes àquela emoção específica. Podem ser símbolos, palavras, situações... em que ela sinta aquela emoção. Depois, pergunte à criança em que parte do corpo ela sente aquela emoção, e peça para que ela pinte no desenho essas áreas.

Terminando a atividade

Ao final das telas, incluímos uma atividade final de desenho livre, onde a criança poderá escrever ou desenhar como ela está se sentindo agora, o que aprendeu com essa atividade e como ela vai lidar com as emoções daqui pra frente.



Sobre esse material

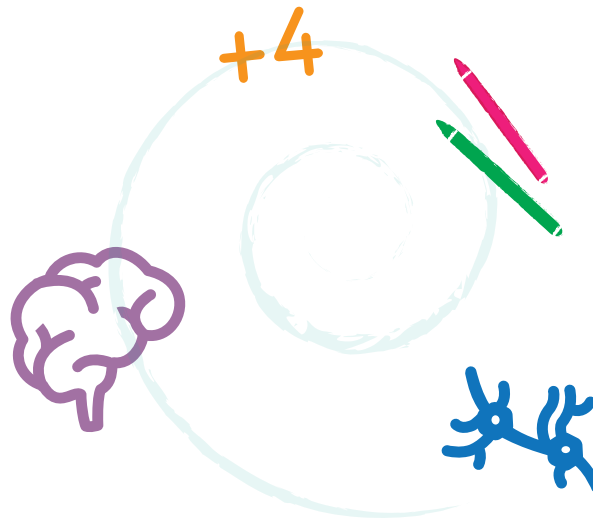
Situações complexas como a crise atual geralmente nos levam a experimentarmos sentimentos mistos: podemos sentir medo, tristeza, raiva... Esse Caderno foi pensado para auxiliar os familiares acerca dos sentimentos experimentados por seus filhos.

A literatura científica sobre Regulação Emocional aponta que o primeiro passo para ela é a consciência sobre os sentimentos que se está experimentando: percebendo as emoções e dando lugar a elas, reconhecendo-as, torna o processo de Regulação possível.²

É importante frisar que este material se destina não apenas à aprendizagem das emoções ou à finalidade recreativa de colorir os personagens. Lidar com as emoções é um processo que requer comunicação interpessoal: uma conversa honesta entre pais e filhos, em que ambos se sentem ouvidos e acolhidos em suas necessidades. A utilidade deste material se refere ao convite às famílias a adentrar no universo da escuta, da fala, e da elaboração das emoções juntos.

Para quem esse material se destina

Para crianças de 4 a 14 anos - mas os adultos cuidadores podem decidir se essa faixa pode ser estendida. Nos colocamos à disposição para oferecer mais orientações pelas redes sociais.





Nota aos cuidadores

O material é destinado à crianças e adolescentes de 4 a 14 anos. No entanto, convidamos seus cuidadores a pensarem sobre suas próprias emoções diante de todo este contexto. Ao identificá-las e reconhecê-las, os adultos têm a possibilidade de compreender se suas emoções apresentam algum impacto nas reações emocionais dos filhos. A criança depende também da inteligência emocional do adulto para se autorregular. Em tempos de Coronavírus, ou diante de qualquer crise, é importante que o adulto esteja consciente da sua forma de reagir às adversidades a fim de assegurar o bem estar dos pequenos.



A fim de apoiar as famílias de forma prática, listamos algumas ideias do que fazer para criar e manter um ambiente emocional mais favorável:

1. Organize sua rotina e de seu/sua filho/a;
2. Pratique 5min de meditação entre uma tarefa e outra;
3. Conte com a ajuda da professora de seu/sua filho/a nas atividades pedagógicas;
4. Diga ao seu filho o momento do dia em que poderão estar juntos, pois isso aumenta o senso de previsibilidade para a criança, ajudando-a a se regular até os momentos marcados para os encontros;
5. Se possível, estipule um local para o trabalho e outro para brincar com seu filho;
6. Cuide do seu emocional para que o bem estar de seu/sua filho/a seja mantido também.



Caso as emoções aflorem de forma mais intensa, sugerimos que conversem com a criança, falando de forma calma e honesta sobre suas emoções, porém limitando o conteúdo para o universo da criança. Ouça as necessidades da criança e, caso necessário, busque profissional da Psicologia para orientação parental.

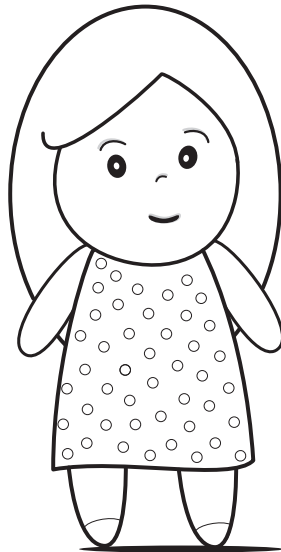
Estamos à disposição para quaisquer dúvidas e acompanhamento pelas redes sociais!
Conte conosco!



OS PERSONAGENS

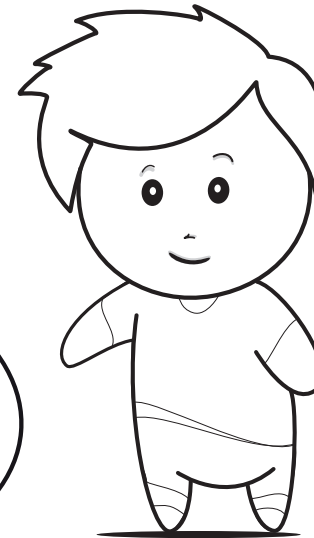
OLÁ! NÓS SOMOS
OS **CONECTITOS!**

EU SOU A TITA!



E EU SOU
O **TITO!**

VAMOS CONHECER
AS EMOÇÕES?



PSICOEDUCAÇÃO EMOCIONAL
CONHECENDO AS 6 EMOÇÕES BÁSICAS

QUANDO UMA SITUAÇÃO ACONTECE, NOSSO CORPO EXPERIMENTA AS EMOÇÕES. VOCÊ SABE O QUE É UMA EMOÇÃO?

UMA EMOÇÃO É UMA FORMA DE SENTIR QUE ENVOLVE O NOSSO CORPO (AS SENSACIONES QUE SENTIMOS NELE) E A NOSSA MENTE (OS NOSSOS PENSAMENTOS).

AS EMOÇÕES SÃO IMPORTANTES; É NORMAL SENTIR EMOÇÕES!

ELAS TÊM MUITOS NOMES DIFERENTES! QUAIS OS NOMES QUE VOCÊ CONHECE PARA AS EMOÇÕES?

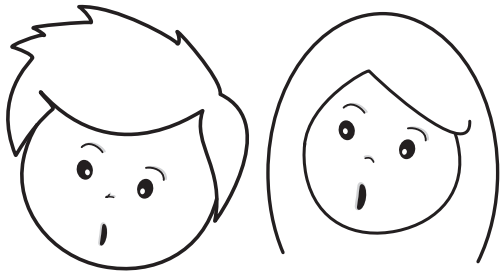
ESCREVA OU DESENHE AQUI OS NOMES DAS EMOÇÕES:

NESTE CADERNO, VAMOS FALAR SOBRE AS 6 EMOÇÕES MAIS IMPORTANTES:

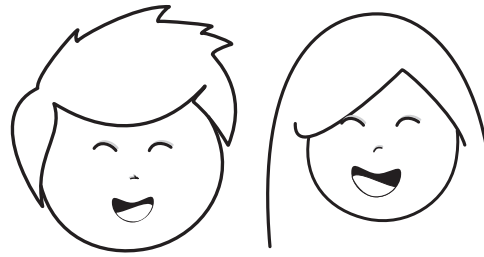
SURPRESA
ALEGRIA
NOJO
RAIVA
MEDO
TRISTEZA

VOCÊ CONHECE ESSAS EMOÇÕES?

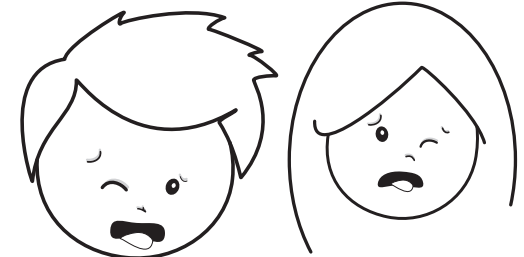
VAMOS IMITAR AS NOSSAS EXPRESSÕES FACIAIS PARA CADA EMOÇÃO?
(SUGIRA A CRIANÇA PARA FAZER AS CARETAS DAS DIFERENTES EMOÇÕES)



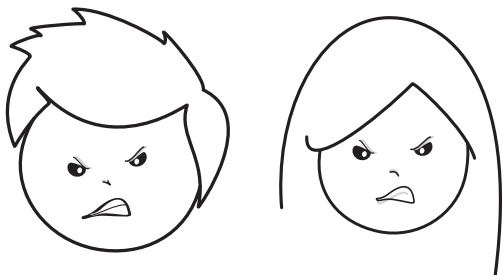
SURPRESA



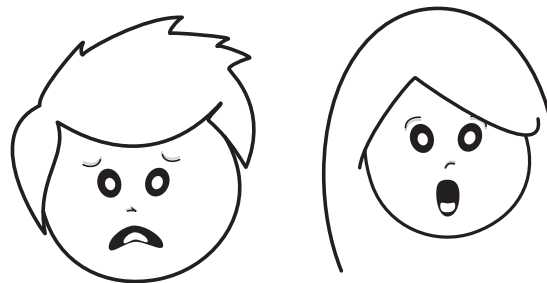
ALEGRIA



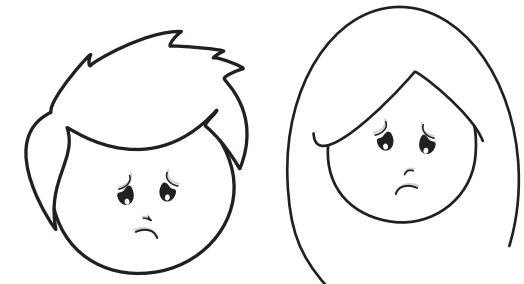
NOJO



RAIVA



MEDO



TRISTEZA



As Emoções envolvem o nosso corpo (as sensações que sentimos nele) e a nossa mente (os nossos pensamentos).
Escreva ou desenhe dentro das Nuvens as coisas que fazem você sentir as emoções e pinte nos personagens em que parte do corpo você sente cada uma dessas emoções.

Vamos começar?

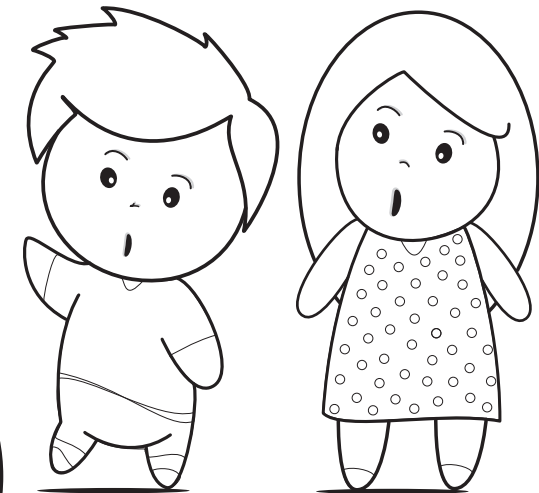


SURPRESA

ESCREVA OU DESENHE DENTRO DA NUVEM DA SURPRESA AS COISAS QUE FAZEM VOCÊ SENTIR ESSA EMOÇÃO.

O QUE DEIXOU VOCÊ SURPRESO OU SURPRESA COM A SITUAÇÃO DA COVID-19?

AGORA, PINTE NOS PERSONAGENS EM QUE PARTE DO CORPO VOCÊ SENTE A EMOÇÃO SURPRESA.

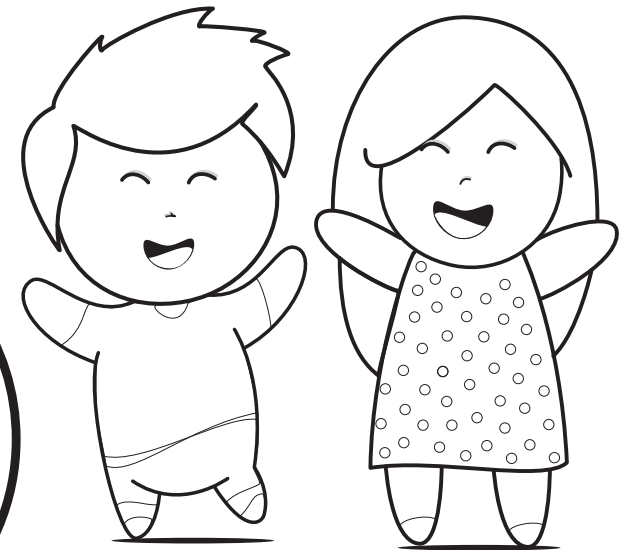


ALEGRIA

ESCREVA OU DESENHE DENTRO DA NUVEM DA ALEGRIA AS COISAS QUE FAZEM VOCÊ SENTIR ESSA EMOÇÃO.

O QUE DEIXOU VOCÊ ALEGRE COM A SITUAÇÃO DA COVID-19?

AGORA, PINTE NOS PERSONAGENS EM QUE PARTE DO CORPO VOCÊ SENTE A EMOÇÃO ALEGRIA.

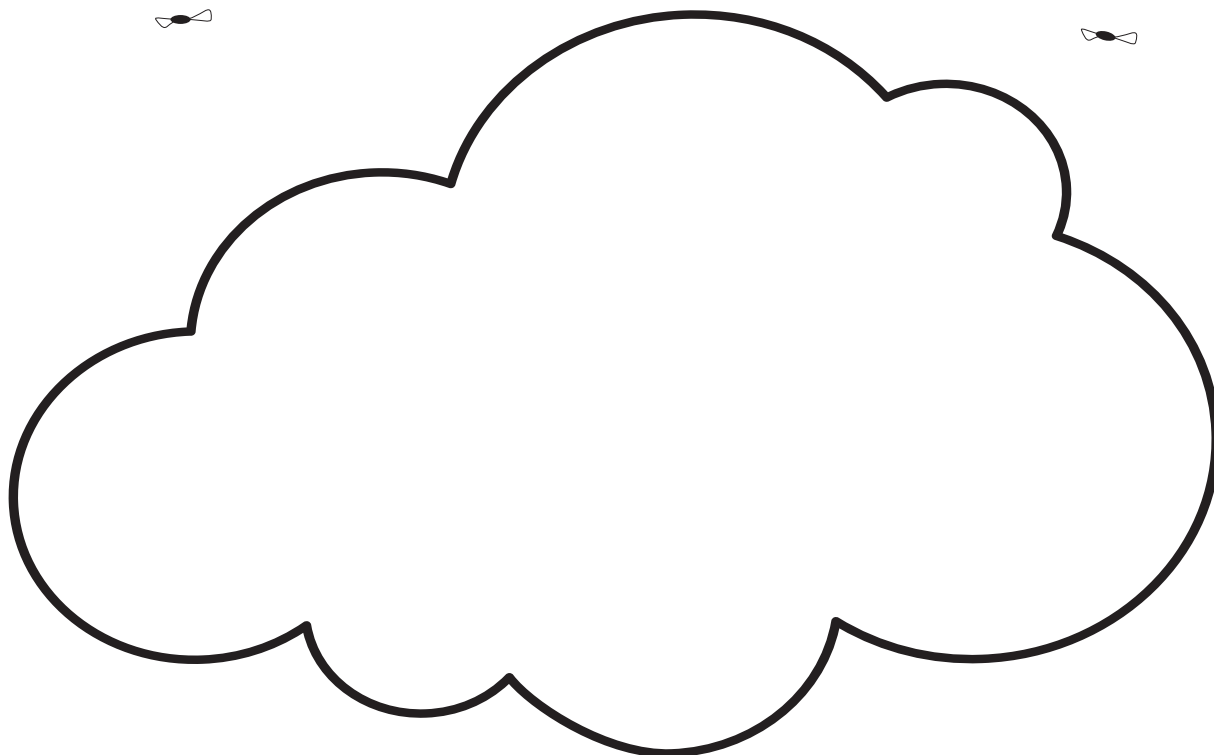


NOJO

ESCREVA OU DESENHE DENTRO DA NUVEM DO NOJO AS COISAS QUE FAZEM VOCÊ SENTIR ESSA EMOÇÃO.

O QUE DEIXOU VOCÊ ENOJADO OU ENOJADA COM A SITUAÇÃO DA COVID-19?

AGORA, PINTE NOS PERSONAGENS EM QUE PARTE DO CORPO VOCÊ SENTE A EMOÇÃO NOJO.

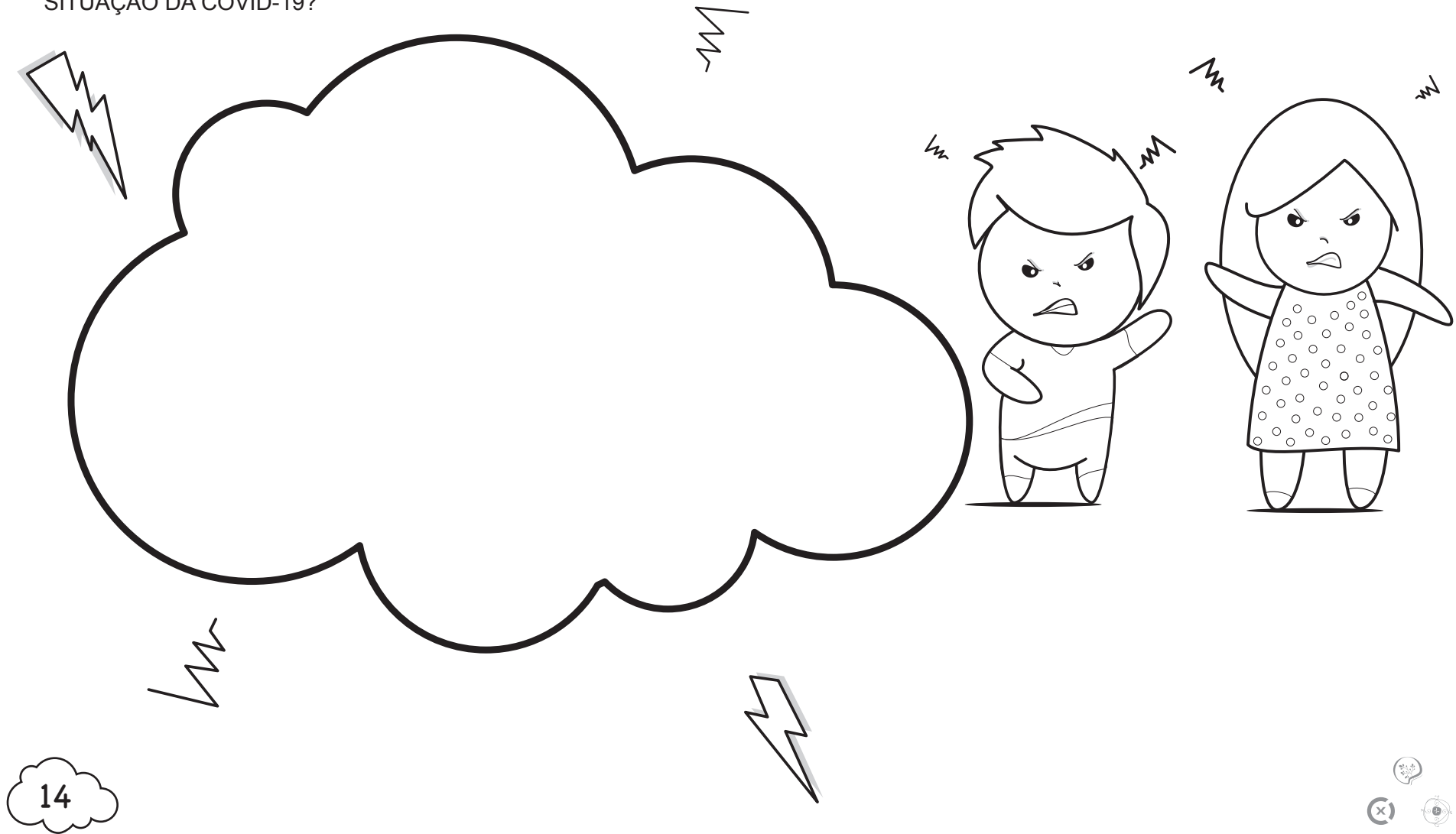


RAIVA

ESCREVA OU DESENHE DENTRO DA NUVEM DA RAIVA AS COISAS QUE FAZEM VOCÊ SENTIR ESSA EMOÇÃO.

O QUE DEIXOU VOCÊ RAIVOSO OU RAIVOSA COM A SITUAÇÃO DA COVID-19?

AGORA, PINTE NOS PERSONAGENS EM QUE PARTE DO CORPO VOCÊ SENTE A EMOÇÃO RAIVA.



MEDO

ESCREVA OU DESENHE DENTRO DA NUVEM DO MEDO AS COISAS QUE FAZEM VOCÊ SENTIR ESSA EMOÇÃO.

O QUE DEIXOU VOCÊ AMEDRONTADO OU AMEDRONTADA COM A SITUAÇÃO DA COVID-19?

AGORA, PINTE NOS PERSONAGENS EM QUE PARTE DO CORPO VOCÊ SENTE A EMOÇÃO MEDO.

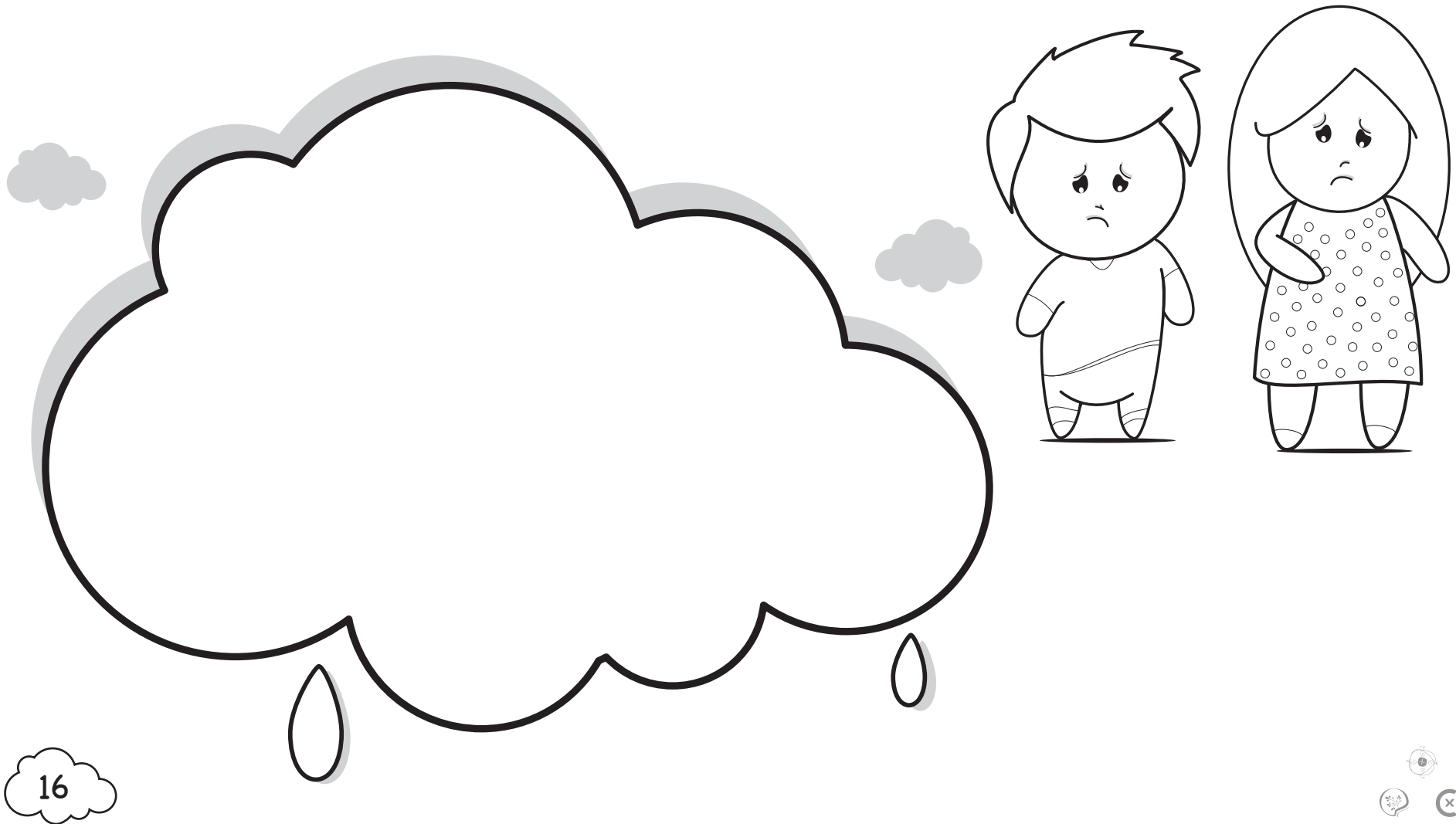


TRISTEZA

ESCREVA OU DESENHE DENTRO DA NUVEM DA TRISTEZA
AS COISAS QUE FAZEM VOCÊ SENTIR ESSA EMOÇÃO.

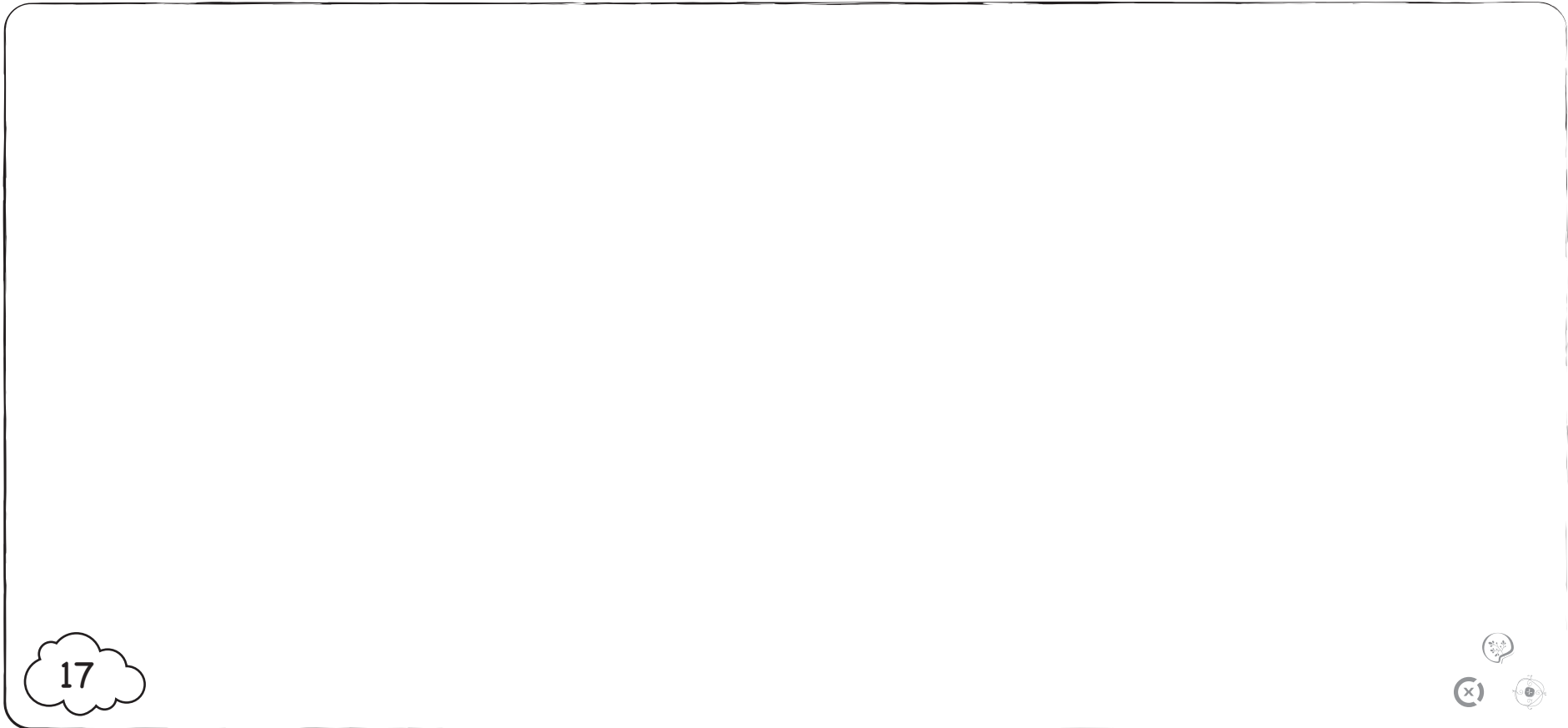
AGORA, PINTE NOS PERSONAGENS EM QUE PARTE DO
CORPO VOCÊ SENTE A EMOÇÃO TRISTEZA.


O QUE DEIXOU VOCÊ TRISTE COM A SITUAÇÃO DA COVID-19?



ESCREVA - OU PEÇA PARA UM ADULTO ESCREVER - O QUE VOCÊ ENTENDEU SOBRE AS EMOÇÕES:

DESENHE E PINTE COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO AGORA. O QUE APRENDEU COM ESSA ATIVIDADE?
COMO VOCÊ VAI LIDAR COM AS SUAS EMOÇÕES DAQUI PRA FRENTE?





ASSIM COMO AS
NUVENS DAS EMOÇÕES,
ISSO TUDO VAI PASSAR!





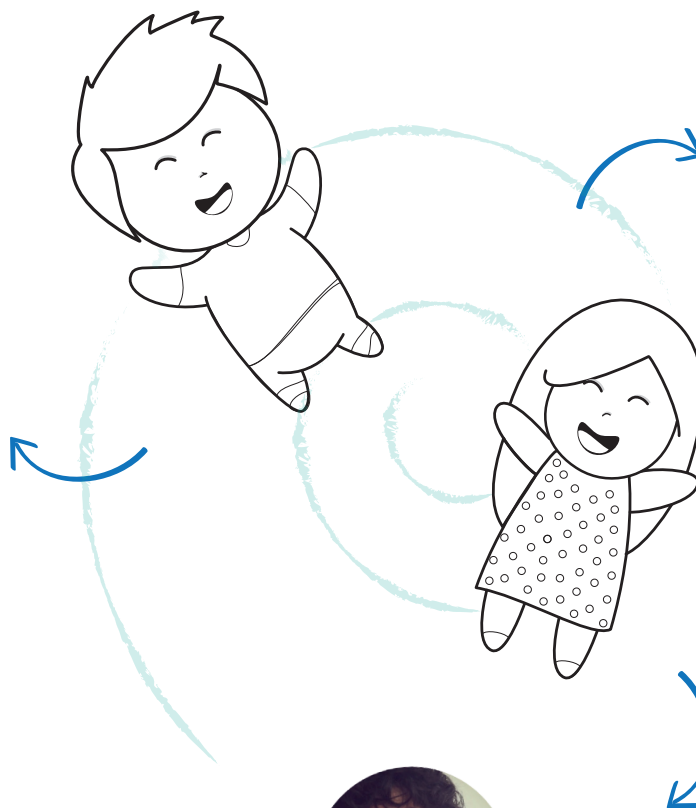
Ana Luiza Ramos
PSICÓLOGA E EDUCADORA

conexão.e.aprendizagem



DRA. ÉRICA DE LANNA
PSICOLOGIA E NEUROCIÊNCIAS

draericadelanna



cinixdesign

cinixdesign

**Ajude-nos a beneficiar mais famílias
com este material:**

Use a hashtag **#conectitos** se quiser nos contar sobre a sua experiência e fiquem atentos aos nossos próximos produtos!

Dicas de outros materiais:

Nossa criatividade está à mil! Ajude-nos a pensar em outras formas de contribuir para o bem estar das famílias durante esta época de quarentena!



DRA. ÉRICA DE LANNA
PSICOLOGIA E NEUROCIÊNCIAS



Ana Luiza Ramos
PSICOLOGA E EDUCADORA



cinixdesign