

**ATIVIDADES PARA DESENVOLVER
A CONSCIÊNCIA EMOCIONAL**



**CASTELO DAS
EMOÇÕES**

APRENDENDO A LIDAR COM AS EMOÇÕES





ATIVIDADES PARA IMPRIMIR

Castelo das emoções é um jogo que cria oportunidades terapêuticos para trabalhar a consciência emocional da criança, a partir de inúmeras situações narradas durante o jogo.

A seguir preparamos diversas atividades baseadas no jogo Castelo das Emoções, com o objetivo de proporcionar à criança e à família outras possibilidades para entender e refletir sobre suas emoções e comportamentos.

Agora é só imprimir!



NOME: _____ DATA: ____/____/____

RECONHECENDO COMPORTAMENTOS EMOCIONAIS

VOCÊ IMAGINA POR QUE A MENINA ESTÁ **FELIZ**?



VOCÊ IMAGINA POR QUE O MENINO ESTÁ **TRISTE**?



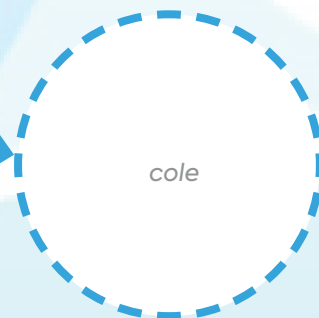
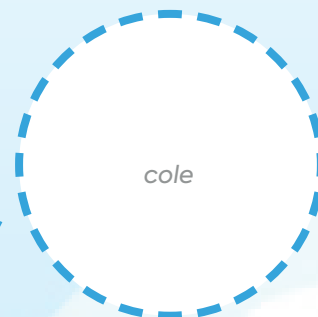
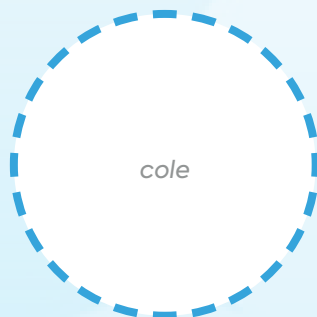
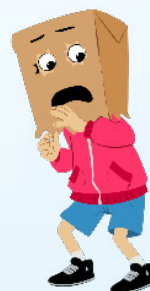
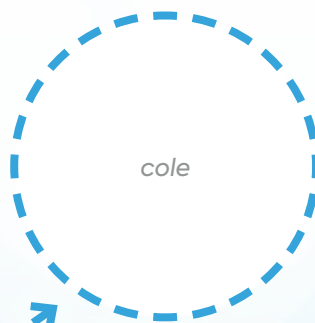
VOCÊ IMAGINA POR QUE ELES ESTÃO COM **MEDO**?



VOCÊ IMAGINA POR QUE O MENINO ESTÁ COM **RAIVA**?



COMO OS PERSONAGENS SE SENTEM?



NOME: _____ DATA: ___/___/___

DESENHE O QUE PODE TER ACONTECIDO PARA ESTAS CRIANÇAS SE SENTIREM ASSIM.



NOME: _____ DATA: ___/___/___

O QUE ESTAS CRIANÇAS PODEM FAZER PARA O MEDO PASSAR?



O QUE ESSAS CRIANÇAS PODEM FAZER PARA A RAIVA PASSAR?



NOME: _____ DATA: ____/____/____

TEM COISAS QUE ME DEIXAM COM NOJO.

DESENHE O QUE O FAZ SENTIR

NOJO



NOME: _____ DATA: ___/___/___

TEM COISAS QUE DÃO RAIVA.

DESENHE O QUE O FAZ SENTIR RAIVA.

RAIVA



NOME: _____ **DATA:** ___/___/___

EU ESTOU.

PINTE A CRIANÇA QUE ESTÁ SENTINDO ALGO SEMELHANTE AO QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO.



1. QUE EMOÇÃO VOCÊ SENTE?

2. QUAL O MOTIVO DE VOCÊ ESTAR SE SENTINDO ASSIM?

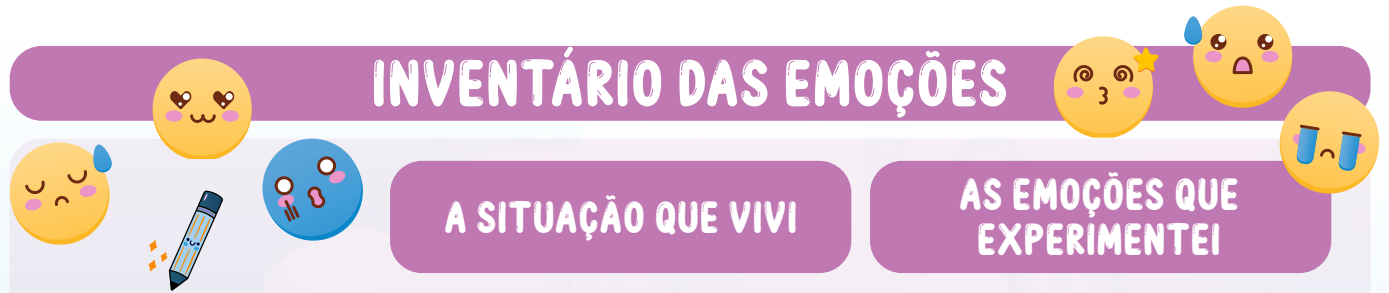
3. VOCÊ CONSEGUE IDENTIFICAR O QUE ACONTECEU PARA SE SENTIR ASSIM?

4. DO QUE VOCÊ ACHA QUE PODE PRECISAR?

5. O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA RESOLVER ESSA SITUAÇÃO?

NOME: _____ DATA: ____/____/____

INVENTÁRIO DAS EMOÇÕES



A SITUAÇÃO QUE VIVI

AS EMOÇÕES QUE EXPERIMENTEI

DOMINGO

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

SÁBADO

QUANTO VOCÊ ACREDITA QUE CONHECE A ORIGEM DE SUAS EMOÇÕES?

OLHANDO PARA OS SEUS REGISTROS ASSINALE DE 0 A 10.



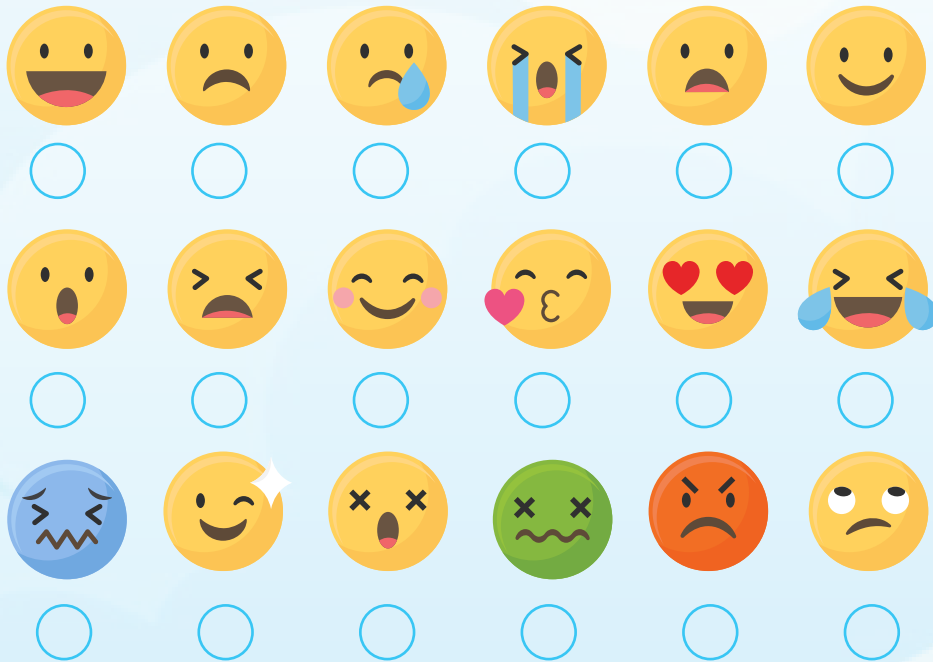
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

NOME: _____ DATA: ___/___/___

OBSERVE OS EMOJIS.

COLOQUE O NÚMERO CORRESPONDENTE EMBAIXO DO EMOJI QUE O AJUDARIA A EXPRESSAR CADA UMA DAS SEGUINTE SITUAÇÕES:

COMO VOCÊ SE EXPRESSA QUANDO...



- 1 PERDI MEU BRINQUEDO FAVORITO!
- 2 ESTOU BRINCANDO!
- 3 PISEI EM UMA MELECA!
- 4 PERDI A HORA!
- 5 NÃO POSSO FAZER FESTA DE ANIVERSÁRIO!

AGORA ESCREVA SITUAÇÕES VIVIDAS POR VOCÊ E PROCURE OS EMOJIS QUE O AJUDAM A EXPRESSAR ESSAS SITUAÇÕES.

6	
7	
8	

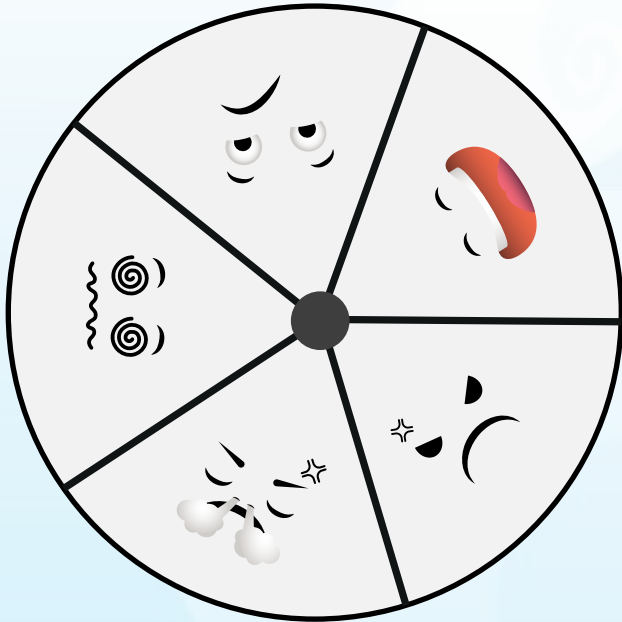
NOME: _____ DATA: ____/____/____

LIGUE OS PERSONAGENS ÀS EXPRESSÕES QUE CORRESPONDEM.

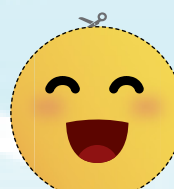
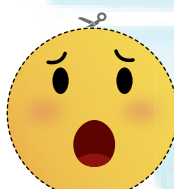
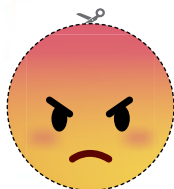
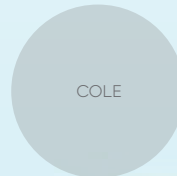
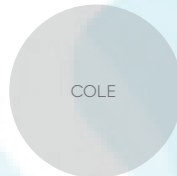
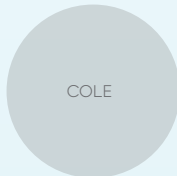
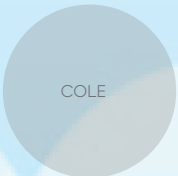
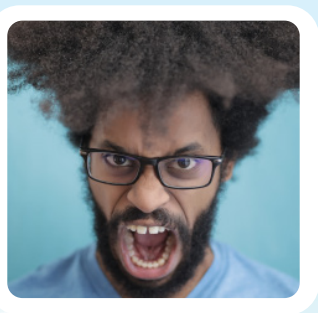


NOME: _____ DATA: ____/____/____

DESENHE UMA SETA INDICANDO A EMOÇÃO SENTIDA PELA PESSOA AO LADO.



RECORTE E COLE O EMOJI QUE REPRESENTA CADA EMOÇÃO SENTIDA PELAS PESSOAS.



QUAL DESSAS OPÇÕES VOCÊ FARIA SE ESTIVESSE COM RAIVA.



- SINTO VONTADE DE GRITAR.
- SINTO VONTADE DE ABRAÇAR E SORRIR.
- NÃO SINTO VONTADE DE FAZER NADA.

QUAL A EMOÇÃO, GERALMENTE, FAZ AS PESSOAS SE SENTIREM PEQUENAS E SEM VONTADE DE FAZER ALGO.



RAIVA



ALEGRIA



MEDO

COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO REALIZA UMA TAREFA QUE SEUS FAMILIARES PEDIRAM?



ME SINTO
COM RAIVA



ME SINTO
ALEGRE



ME SINTO
TRISTE

COMO VOCÊ ACHA QUE O DRAGÃO DA SOLIDÃO SE SENTE?



COM VONTADE
DE PASSEAR E VER
PESSOAS.

SEM VONTADE DE
FAZER NADA.

COM VONTADE DE
CONVERSAR COM OS
AMIGOS.

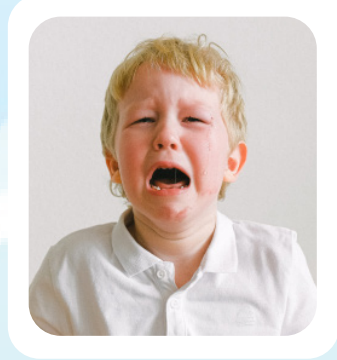
QUANDO VOCÊ ESTÁ FELIZ...



VOCÊ SUSPIRA, SE
SENTE SOLITÁRIO, NÃO
QUER VER NINGUÉM.



VOCÊ RI, PULA,
JOGA, DANÇA...



VOCÊ CHORA,
GRITA E SE
ESCONDE.

ONDE VOCÊ COLOCA CADA ITEM?

COISAS QUE TE
DEIXAM FELIZ

COISAS QUE TE
DEIXAM TRISTE

cole os
itens
aqui

cole os
itens
aqui



SER GENTIL.	USAR PALAVRAS COMO COM LICENÇA, MUITO OBRIGADO, POR FAVOR.	USAR PALAVRAS MALDOSAS.
USAR UM TOM DE VOZ SUAVE.	LEVANTAR A MÃO E AGUARDAR A VEZ DE FALAR.	NÃO COMPARTILHAR.
USAR VOZ ALTA DENTRO DE CASA.	OUVIR E SEGUIR INSTRUÇÕES.	ARRUMAR OS BRINQUEDOS E O MATERIAL ESCOLAR.

NOME: _____ DATA: ___/___/___

ESTA É A MINHA CARA QUANDO ESTOU...

TRISTE



FELIZ



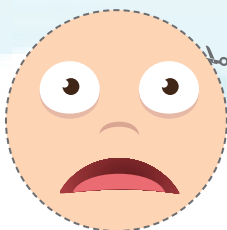
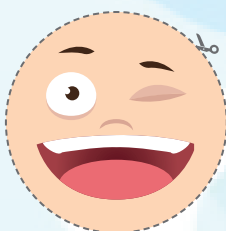
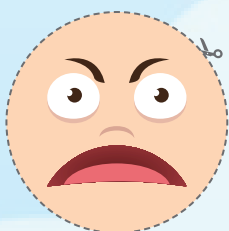
ABORRECIDO



ENOJADO



COM MEDO

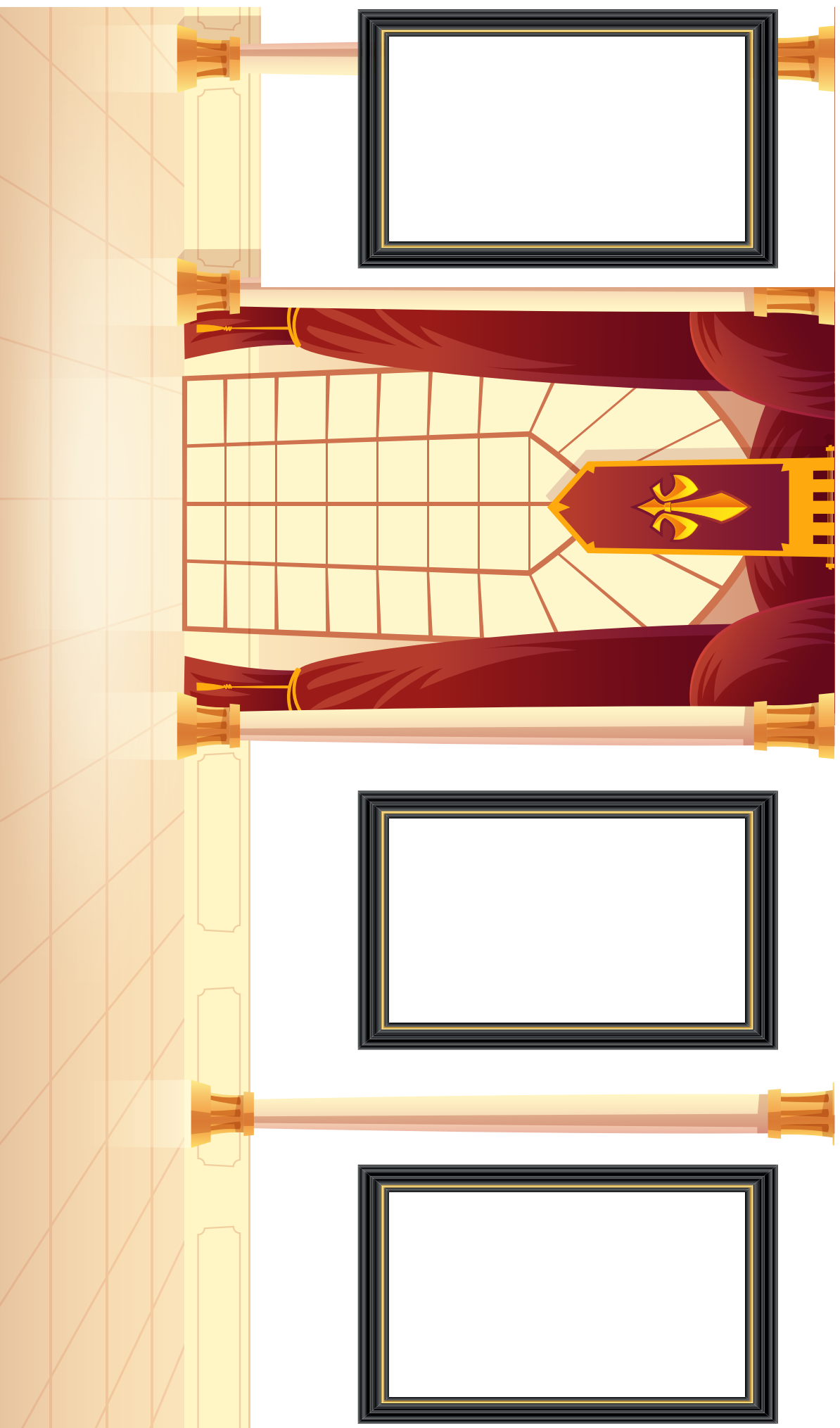


NOME: _____ DATA: ___/___/___

PINTE O CASTELO DE ACORDO COM O QUE VOCÊ ESTÁ SENTIDO AGORA.



DESENHE E PINTE NOS QUADROS DA PAREDE DO CASTELO O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO.



NOME: _____ DATA: ____/____/____

ENCONTRE O CAMINHO PARA LIBERTAR AS EMOÇÕES DO CALABOUÇO.

DESENHE O CAMINHO COM CORES DIFERENTES PARA CADA EMOÇÃO.

RAIVA: VERMELHO

ALEGRIA: AZUL

MEDO: AMARELO



NOME: _____ **DATA:** ____/____/____

AS EMOÇÕES RECUPERARAM O CASTELO E O DRAGÃO VOLTOU PARA SUA CASA.

DESENHO A CASA DO DRAGÃO.



NOME: _____ DATA: ____/____/____

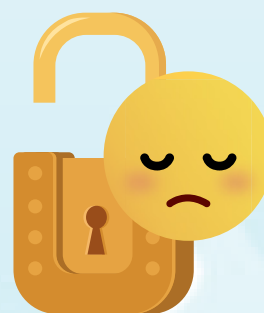
ABRA AS PORTAS DO CALABOUÇO LIGANDO OS EMOJIS ÀS TRANCAS PARA LIBERTÁ-LAS.



MEDO



ALEGRIA



TRISTEZA



Agora, você deverá ajudar as emoções a recuperar o equilíbrio do castelo. Mas tenha cuidado, o caminho é perigoso cheio de situações imprevisíveis, e o dragão está espreita, esperando para a qualquer momento poder capturar uma emoção e trancá-la no calabouço.