

Baralho das Emoções

VOLUME II



Baralho das Emoções

VOLUME II

OBJETIVO

O baralho das emoções é uma forma lúdica para auxiliar as crianças a identificar e expressar suas emoções.

APLICAÇÃO

Peça para a criança escolher uma carta, ler em voz alta e responder. Caso ela não saiba ler, faça isto por ela.

Na modalidade online, você pode mostrar as cartas viradas para ela e pedir para que ela escolha uma e responda.

SUGESTÃO

Imprima as cartas em papel resistente, com gramatura de 180 mmg ou superior.



Baralho das Emoções

VOLUME II

O que te deixa ansioso?

O que você faz quando está ansioso?

O que você sente no seu corpo quando está ansioso?

Quais são os pensamentos que te deixam ansioso?

Você já ficou ansioso na escola?
Se sim, por quê?

O que passa pela sua cabeça quando está ansioso?



Baralho das Emoções

VOLUME II

O que você diria para um amigo que está ansioso?

O que te ajuda a se sentir melhor quando está ansioso?

Conte um dia que você ficou muito ansioso.

Quais são as suas preocupações que te deixam ansioso?

Você acha que a ansiedade te atrapalha?
Em que?

O que você poderia fazer para ajudar alguém que está ansioso?



Baralho das Emoções

VOLUME II

Você já conversou com alguém sobre a sua ansiedade?

Quais atividades ou estratégias te ajudam a se acalmar quando está ansioso?

Você já tentou identificar o que pode estar causando a sua ansiedade?

Você já tentou praticar técnicas de relaxamento para lidar com a ansiedade?

Quais atividades você gosta de fazer para se distrair da ansiedade?

Como você acha que a ansiedade pode afetar a sua rotina?



Baralho das Emoções

VOLUME II

O que te deixa
com vergonha?

O que você faz quando
se sente envergonhado?

O que você acha que
poderia te ajudar
a superar a vergonha?

O que você sente no seu
corpo quando está com
vergonha?

O que te ajuda a se
sentir melhor quando
está envergonhado?

O que você já
deixou de fazer por
causa da vergonha?



Baralho das Emoções

VOLUME II

Você acha que a vergonha te atrapalha?
Em que?

Como você se sente quando está em situações sociais?

Você se preocupa em cometer erros ou fazer algo embaraçoso?

Você consegue lembrar de algum momento que superou a vergonha?

Qual é a vantagem de encarar a vergonha?

O que você diria para um amigo que está com vergonha?



Baralho das Emoções

VOLUME II

Quais estratégias você utiliza para lidar com a vergonha?

Você acha que os outros vão te rejeitar?

Conte uma situação que você sentiu muita vergonha.

Você já sentiu vergonha na escola?

Você acha que a vergonha afeta suas relações com as outras crianças?

O que passa pela sua cabeça quando está envergonhado?



Baralho das Emoções

VOLUME II

Você sabe o que
é inveja?

Como podemos saber
quando alguém está
sentindo inveja?

Quais pensamentos
passam pela sua
cabeça quando está
com inveja?

Como você se sente
quando está com inveja?

Você já conversou com
alguém sobre seus
sentimentos de inveja?

Você já sentiu que
alguém estava com
inveja de você?





Baralho das Emoções

VOLUME II

Como você se sente quando um amigo seu tem algo que você gostaria de ter?

O que você acha que poderia fazer para lidar melhor com a inveja?

Qual é a diferença entre admirar alguém e sentir inveja dele?

Você acha que é importante ser grato pelo que você já tem para evitar sentimentos de inveja?

Como você acha que a inveja pode impactar suas amizades e relacionamentos?

Você já se arrependeu de ter agido com inveja em relação a alguém?



Baralho das Emoções

VOLUME II

O que você diria para um amigo que está sentindo inveja?

Você acha que a inveja é sempre uma emoção negativa, ou pode nos ajudar a melhorar?

Que coisas boas você acha que a inveja pode nos ensinar sobre nós mesmos?

Você se lembra de alguma situação que sentiu inveja?

Você já sentiu inveja de alguém da sua escola?

Você acha que a inveja atrapalha as pessoas?



Baralho das Emoções

VOLUME II

Como você se sente quando está entediado?

Como você pode lidar com tédio?

O que você acha que poderia fazer para se sentir menos entediado?

O que você poderia fazer para transformar o tédio em criatividade?

Qual é o papel da imaginação e da criatividade no combate ao tédio?

Você costuma se sentir muito entediado?





Baralho das Emoções

VOLUME II

O que passa pela sua cabeça quando está entediado?

O que você diria para um amigo que está se queixando do tédio?

Você se sentiu entediado essa semana?

O que você poderia inserir na sua rotina para lidar com o tédio?

Conte um dia em que você se sentiu muito entediado.

O que você sente no seu corpo quando está entediado?



Baralho das Emoções

VOLUME II

Você acha que é normal sentirmos tédio de vez em quando?

Você já sentiu tédio alguma vez?

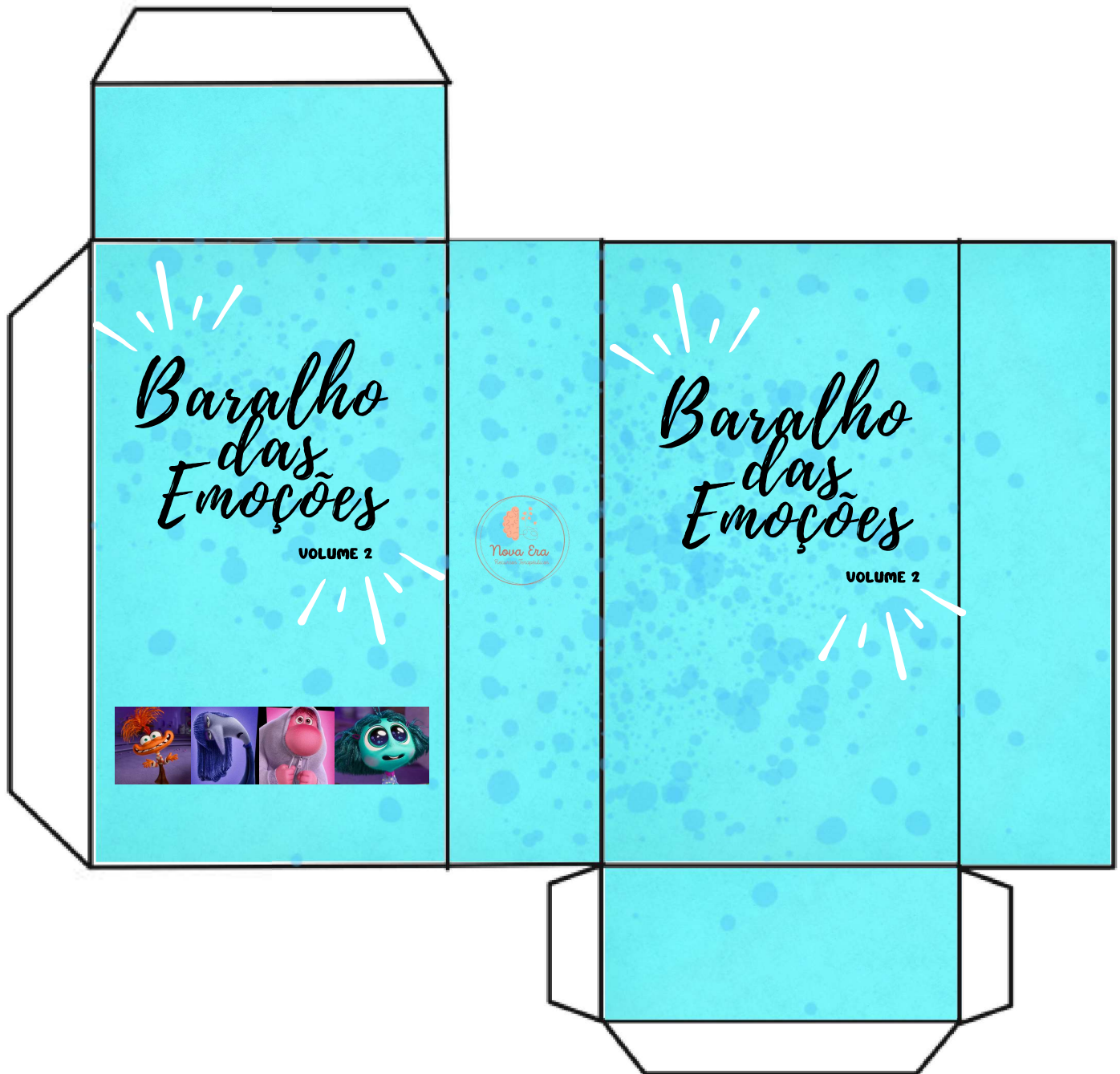
O que você gostaria de fazer quando está entediado?

Quais são as situações ou lugares onde você mais costuma sentir tédio?

Qual atividade ou brincadeira costuma te tirar do tédio?

O que você acha que pode fazer para evitar o tédio?







VOLUME II

Baralho das Emoções

Baralho das Emoções

VOLUME 2



