

Altas Emoções



Neiliane Nascimento
Psicóloga – CRP: 04/47440

O que são EMOÇÕES?

As **emoções** são estados internos característicos do ser humano, determinados por sensações, pensamentos, comportamentos e reações subjetivas.

As **emoções** são forças motivadoras que nos preparam para agir.

São processos espontâneos e biológicos, reações do organismo, com três tipos de respostas: uma mental (de agitação ou depressão), uma resposta interna do organismo (no caso da raiva, disparam o coração e a respiração) e uma resposta comportamental (de aproximação ou de afastamento, no caso da raiva).

Conhecendo as EMOÇÕES

Todos nós temos 5 emoções básicas. Vamos ver quais são elas:





TRISTEZA



Essa emoção se caracteriza por uma queda de ânimo e uma redução significativa no nível de atividade cognitiva e de conduta. Apesar da má fama que essa emoção tem, ela cumpre funções iguais ou mais importantes que as demais emoções básicas.

A função da tristeza é atuar em situações onde o sujeito se encontra impotente ou não pode dar continuidade a nenhuma ação direta para solucionar o que lhe traz sofrimento, como o falecimento de uma pessoa querido. Por isso a tristeza reduz o nível de atividade, com o objetivo de economizar recursos e evitar que façamos esforços desnecessários.

TRISTEZA

É muito importante reconhecermos as expressões faciais de cada emoção .



OLHOS TRISTES



BOCA TRISTE

E também a intensidade em que sentimos.

Qual é o tamanho da minha tristeza?



muito forte



forte



médio



fraco



muito fraco

TRISTEZA

Agora que já conhece as expressões faciais que indicam
“**TRISTEZA**”, vamos colorir o emoji?

Colorir somente o emoji que representa a **TRISTEZA**.



TRISTEZA



*Vamos
Treinar?*

Lembre-se de um momento que você ficou triste...

O que sentiu? Você lembra como foi?

E o que fez para que a tristeza fosse embora?

Vamos pensar em mais algumas formas para enfrentarmos a TRISTEZA.

Quando eu estou triste eu posso:



RAIVA

A raiva é o sentimento que emerge quando a pessoa se vê submetida a situações que causam frustração ou que são hostis. A vivência que surge dessa emoção se categoriza como desagradável, junto a uma sensação de tensão que nos motiva a agir.

RAIVA

Reconhecendo a expressão facial da RAIVA



Expressando a Raiva

pode



não pode

RAIVA

Vamos colorir?

Colora o desenho abaixo usando suas cores favoritas.



RAIVA

Meus cartões de ENFRENTAMENTO

**Eu posso me
acalmar**



**Respirando
fundo**

**Eu posso me
acalmar**



Contando até 10

**Eu posso me
acalmar**



**Com mãos e pés
para trás**

**Eu posso me
acalmar**



**Pensando no
que dizer**

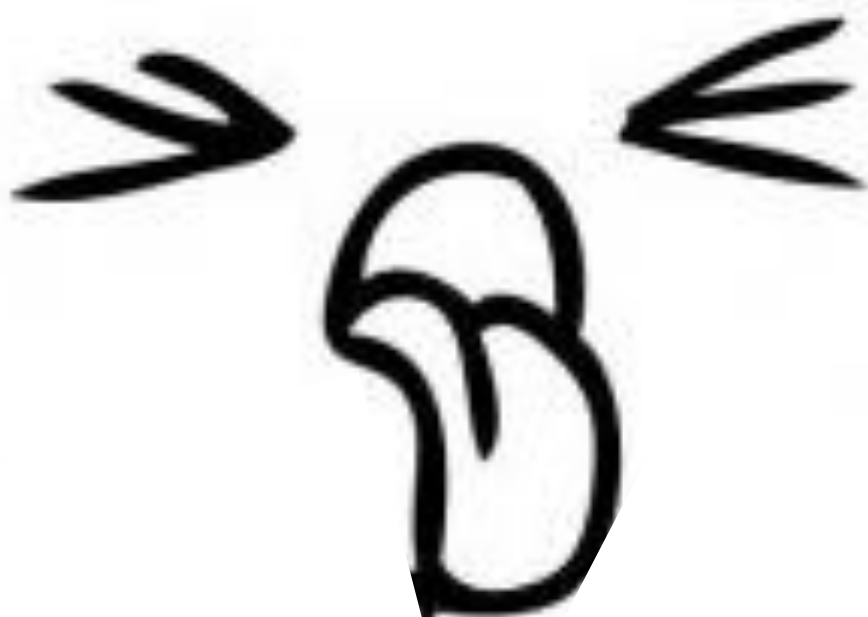


O nojo caracteriza-se por uma sensação de repulsa ou de evitar algo diante da possibilidade, real ou imaginária, de ingerir uma substância nociva, que tenha propriedades contaminantes. A sensação subjetiva é de um grande desgosto e de uma nítida aversão ao estímulo indutor.

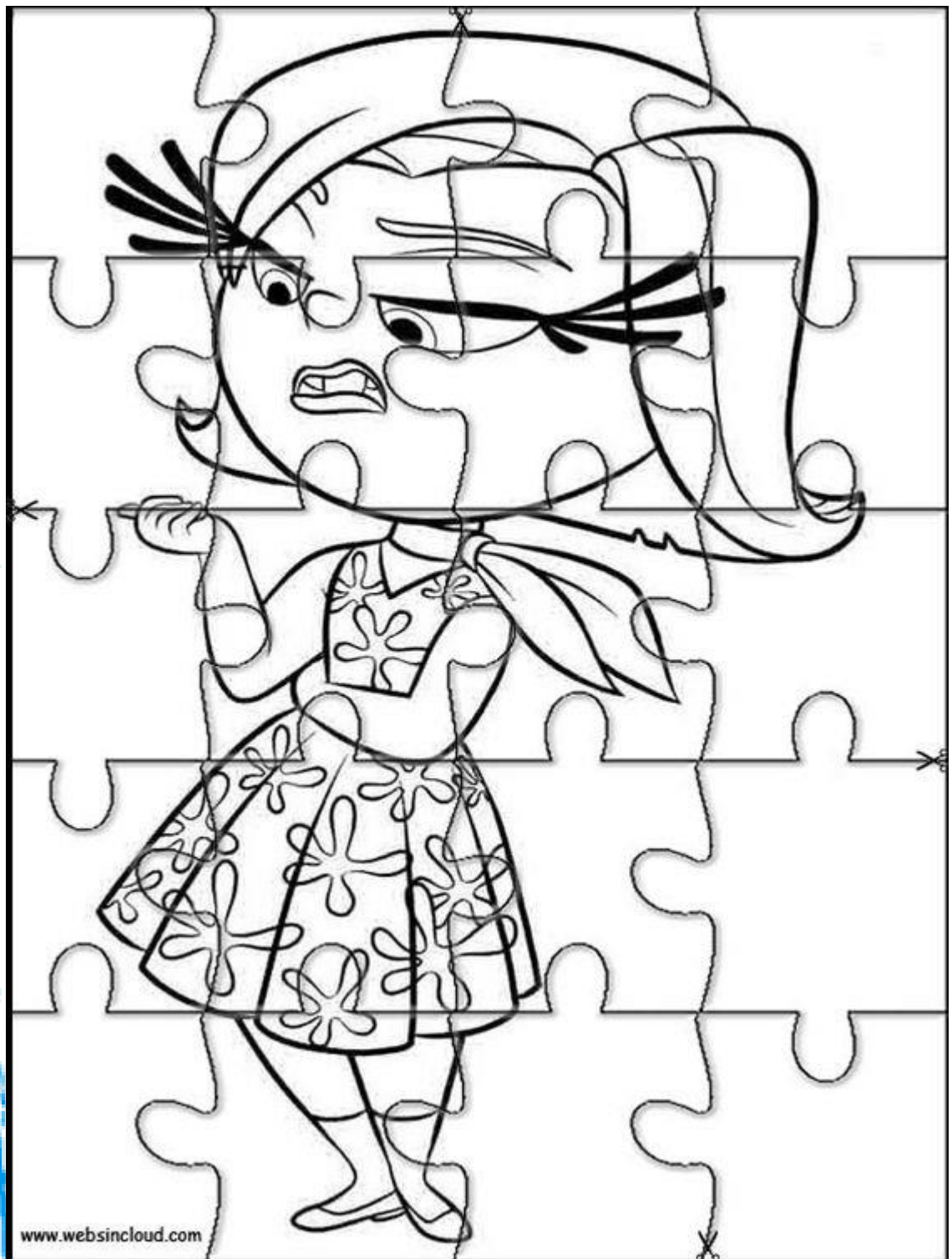
A função adaptadora que o nojo cumpre é rejeitar todos os estímulos que podem provocar uma intoxicação. As náuseas e o mal-estar contribuem para evitar qualquer ingestão danosa para o corpo.

NOJO

Reconhecendo a expressão facial do NOJO



NOJO



NOJO

DESAFIO

Vamos fazer um desafio bem divertido?

Para isso, vamos precisar da ajuda da mamãe ou de alguém que possa separar os itens e realizar a atividade.

- Vendar os olhos
- Experimentar diversas sensações. Sugestões:

Olfato: selecionar objetos ou alimentos e colocar próximos ao nariz da criança para que ela adivinhe o que é.

Paladar: selecionar objetos ou alimentos e colocar na boca da criança para que consiga sentir e adivinhar o que é, caso não identifique pode falar qual é a sensação, doce, azedo, amargo, salgado.

Tato: selecionar objetos para que a criança consiga adivinhar o que é através do toque das mãos ou pés.



Essa emoção é útil para preparar o corpo e gerar condutas de fuga ou enfrentamento frente a estímulos potencialmente perigosos.

A vivência dessa emoção provoca uma sensação de grande tensão junto a uma preocupação pela própria segurança e saúde.

MEDO

Medos mais comuns nas crianças

0-6 meses

- Perda do contato físico com a mãe
- Ruídos intensos

7-12 meses

- Pessoas estranhas
- Situações estranhas
- Separação
- Altura

2-3 anos

- Animais
- Pessoas fantasiadas

* Avaliar sempre o grau de intensidade que o medo tem na vida da criança

10-12 anos

- Preocupações com amizades e as relações

* As faixas etárias dos medos não são rígidas. Ou seja, podem variar conforme o contexto e vivências da criança

6-10 anos

- Danos físicos
- Perigos
- Preocupação com a escola
- Doenças

3-6 anos

- Escuro
- Tempestades
- Monstros, fantasmas
- Perda de entes queridos
- Dormir sozinho

+13 anos

- Preocupação com as relações com o sexo oposto
- Independência
- Planos de vida, futuro



E você, tem medo de que?

MEDO

Reconhecendo a expressão facial do MEDO



Reconhecendo o MEDO

1 - EU TINHA MEDO DE ATRAVESSAR A RUA,
PORQUE TINHA MEDO DE SER ATROPELADO.

MAS APRENDI A ATRAVESSAR COM CUIDADO, A OLHAR PARA OS LADOS, A
ATRAVESSAR NA FAIXA E A OBEDECER AO SINAL.

MEDO

O medo muitas vezes surge da falta de conhecimento.

Para vencer o medo é preciso conhecer todos os detalhes e assim poder enfrenta-los com coragem e sabedoria.

Vamos descobrir mais.

Quais são seus maiores medos?

Já conseguiu derrotar algum?

O que fez para derrotar seu medo?

É preciso manter o equilíbrio para que seja possível vencer o MEDO,





A alegria é, de todas as emoções básicas, talvez a mais positiva: está associada de forma direta com o prazer e a felicidade.

No entanto, a alegria é um dos sistemas que o corpo tem para incentivar a ação. Além disso, serve como recompensa para aquelas condutas benéficas para si mesmo. A alegria dispara quando realizamos uma ação que alcança uma meta, e graças a isso, essa conduta se repetirá para que voltemos a vivenciar essa sensação de prazer. É, talvez, o reforço mais natural com o qual contamos.

ALEGRIA

Reconhecendo a expressão facial do ALEGRIA



Reconhecendo a ALEGRIA

Como você sabe que alguém está alegre?

O que te deixa alegre?

Faça um desenho que represente sua alegria.

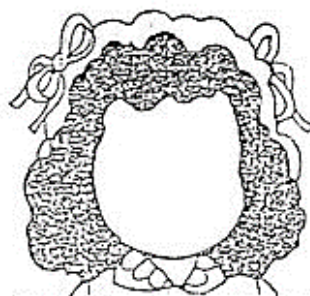


Agora que você aprendeu a reconhecer as emoções, vamos colocar em prática!
Desenhe nos rostos as expressões faciais que você conhece.

Expressões Faciais



ALEGRIA



TRISTEZA



SURPRESA



MEDO



CHORO



RAÍVA



SÉRIO

**Eu posso me
acalmar**



**Respirando
fundo**

**Eu posso me
acalmar**



Contando até 10

**Eu posso me
acalmar**



**Com mãos e pés
para trás**

**Eu posso me
acalmar**



**Pensando no
que dizer**

JOGO DAS EMOÇÕES

COMO VOCÊ FICA QUANDO...

LEVA UM TOMBO

**GANHA
UM PRESENTE**

**TOMA UM
SORVETE**

**ENCONTRA UM
AMIGO**

Vamos colorir?

