

Teatro das Emoções

- **Objetivo:** Explorar e expressar emoções por meio de personagens.
- **Como fazer:** Cada criança escolhe ou recebe uma emoção para representar (por exemplo, tristeza, raiva, felicidade, medo, vergonha). Em seguida, elas criam um pequeno personagem baseado nessa emoção e encenam uma situação em que essa emoção seria vivida (como uma zanga com amigos, um presente recebido, etc.). As outras crianças tentam identificar qual emoção está sendo expressada.

Cores das Emoções

- **Objetivo:** Associar emoções a cores e formas de expressão.
- **Como fazer:** Pergunte às crianças quais cores elas associam com diferentes emoções (ex: azul com tristeza, vermelho com raiva, amarelo com felicidade). Depois, elas desenham ou pintam a emoção que estão a sentir naquele momento ou escolhem uma cor que represente um sentimento atual. Em seguida, elas podem compartilhar as suas escolhas com o grupo e explicar por que escolheram essas cores.

Histórias Emocionais

- **Objetivo:** Ajudar a entender emoções por meio de histórias.
- **Como fazer:** Conte uma história onde os personagens vivenciam diferentes emoções. Após a leitura, peça para as crianças recontarem a história, mas com diferentes emoções. Por exemplo, a criança pode recontar o momento de um personagem triste como se estivesse feliz, ou vice-versa. Isso ajuda as crianças a perceberem como as emoções alteram a percepção de uma situação.

Mímica das Emoções

- **Objetivo:** Expressar emoções sem palavras.
- **Como fazer:** O professor escolhe uma emoção e faz uma mímica para representá-la. As crianças tentam adivinhar qual é a emoção. Depois, a criança que adivinhou corretamente pode fazer a sua própria mímica de uma emoção, e os outros tentam descobrir qual é.

O Jogo do Espelho Emocional

- **Objetivo:** Trabalhar a empatia e a expressão facial.
- **Como fazer:** As crianças ficam em pares. Uma criança assume um papel de "espelho", copiando as expressões faciais e os gestos do colega, que deve demonstrar uma emoção. A criança que faz o espelho precisa imitar a emoção do colega de forma sincera, e depois eles trocam de papéis.

Roda das Emoções

- **Objetivo:** Ajudar a reconhecer e compartilhar emoções.
- **Como fazer:** Em um círculo, o professor pode perguntar a cada criança como ela se está a sentir naquele momento, incentivando a criança a expressar os seus sentimentos. Pode-se também passar um objeto (como uma bola) de uma criança para outra, e quem estiver com o objeto deve compartilhar uma situação que a fez sentir uma emoção específica.

Teatro de Fantoques: Emoções em Ação

- **Objetivo:** Trabalhar as emoções por meio de personagens fictícios.
- **Como fazer:** Crie ou use fantoches e crie pequenas cenas em que os personagens precisam lidar com diferentes emoções (por exemplo, medo ao escurecer, felicidade ao receber um presente, raiva ao perder um brinquedo). As crianças podem atuar ou manipular os fantoches para representar essas emoções, o que ajuda a entender como elas surgem e como podem ser expressas.

Contação de Histórias com Emoções

- **Objetivo:** Explorar diferentes emoções em uma história.
- **Como fazer:** O professor pode contar uma história em que um personagem experimente várias emoções. Após a contação, as crianças podem dramatizar a história, interpretando as diferentes emoções dos personagens em situações como um susto, uma alegria ou uma decepção.

A Caixa das Emoções

- **Objetivo:** Ajudar a identificar e nomear emoções.
- **Como fazer:** Coloque dentro de uma caixa diversos objetos que representem diferentes emoções (um brinquedo partido para a tristeza, um desenho colorido para a felicidade, uma máscara para o medo, etc.). Cada criança pega um objeto da caixa e descreve qual emoção ele representa para ela, compartilhando uma situação que a fez sentir essa emoção.