

# Filis, Tristi, Xatiadu

## Prende intende sentiméntus

Kriansas ta xinti txeu sentiméntu diferenti. Kada sentiméntu ten se nómi. Má, kada kriansa ta xinti y ta mostra ses sentiméntu di maneras diferenti.

### Kel Báziku

Tudu algen ten sentiméntu. Bebês pode suri óra ki un adultu faze un son engrasadu ô txora óra ki es tene fómi.

Sima kriansas ta bá ta krese, é inportanti es prende mostra ses sentiméntu ku palavras y asons. Es sta tristi? Xatiadu? Ku médu? Kriansas ta fika frustradu óra ki adultus ka intendê-s. Y adultus ka pode djuda sên sabe kuzê ki kriansas sta xinti.

As vês un kriansa pode ka sabe kuzê ki rialmenti el sta xinti. Intende sentiméntus ta iziji prátika.

### Atenson

Bu ta atxa kes matirial ki sta sublinhadu na bu kit.

## Kuzas pa Sprimenta ku Idadis entri 2 y 5 anu

### Splora sprisons na róstu

- Ponta pa kada róstu na gráfiku di sprison na róstu y fla é kal sentiméntu. Konversa sobri módi ki bu sabe é kal sentiméntu ki un róstu sta mostra. “N sta odja ma es róstu li sta tristi pamódi subranselha sta dixidu pa baxu.” Djobe na spedju. Faze róstu sima kes ki sta na gráfiku di sprison na róstu, djuntu. Kuzê ki nhos odju sta faze? Y nhos bóka?
- Konvida bu fidju pa uza padás di plastisina pa faze un róstu nun pratu di plástiku. Perguntá-l módi ki se róstu di plastisina sta xinti y kandu ki el pode xinti si. “Ki óra ki bu ta faze un róstu filis sima kel-li? Óra ki bu sta badja?” Faze más otus róstu ku sentiméntus diferenti.

### Kumesa

Sentiméntus pode ser puzitivu ô negativu, y tudu dos sta dretu! Dexa bu fidju spresa ses sentiméntu. Obi ses palavra. Fla en vós altu kuzas ki bu sta rapara. “Dja N odja ma dja bu faze soku. Bu sta xinti xatiadu? Ô talvês bu tene médu?” Da bu fidju ténpu pa el xinti. As vês adultus ta kre midjora kuzas rápidu dimás.



Más! →

## Kuzas pa Sprimenta ku Idadis entri 2 y 5 anu

### Brinkadera di fantóxi

- Konvida bu fidju pa skodje un fantóxi pa el y un pa bo. Pergunta fantóxi di bu fidju módi ki el sta xinti. “Olá Porku! Módi ki bu sta xinti?” Ripresenta sentiméntus diferenti. “Baka sta tristi pamódi el ka konsigi da un vólta na skoréga.” “Kuedju sta animadu pa bai odja vovó oji.”
- Sipara alguns blóku y kuzas di bu baldi di lixu risiklável (kaxa di óvu, tubu di papel ijiéniku). Konvida bu fidju pa kria un pikénu mundu finjidu pa ses fantóxi. Sukuta stória ki bu fidju sta kria. Intruduzi sentiméntus na se brinkadera. Pergunta kel fantóxi ki bu fidju sta brinka ku el módi ki el sta xinti. “Anhagenti, Lion, bu bolinhu dja kai na txon! Módi ki bu sta xinti?”



### Sentiméntus kuluridu

- Da bu fidju dos ô trêz kor di tinta pa pinta ku dédu. Insentiva-l pa el faze pontus, linhas ô fórmás na se papel. Nhos konversa sobri módi ki kes kor ta poi kada un di nhos xinti. Talvês burmedju ta po-l ta xinti filis. Talvês ta po-bu xinti xatiadu. É normal ser diferenti.
- Nhos obi múzika enkuantu nhos ta pinta djuntu. Poi múzika suavi, dipos altu. Léntu, dipos rápidu. Sprimenta múzika ku instruméntus diferenti. Pidi bu fidju pa falá-bu di se pintura. Módi ki múzika ta po-l xinti?



## Interasons di Dia-Dia

Nhos konversa sobri sentiméntus di kes algen ô animal na livru ki nho sta lâ. Pergunta bu fidju ki óra ki el ta xinti kes mésmu sentiméntu.

Duranti un muméntu di silénsiu, nhos konversa sobri dia di bu fidju. Módi ki foi brinka na parki? Y kandu el perde se bóla?

## Dimonstra, Rapara, Pratika

**“Bu vovô mandá-nu un karton bunitu. Kel-la ta po-m filis!”**

Dimonstra óra ki bu ten sentiméntus y da kes sentiméntu nómi.

**“N sta odja lágua ta sai-bu di odju. N sabe ma es kuza sta po-bu mutu tristi.”**

Rapara sentiméntus di bu fidju. Da kes sentiméntu nómi y fla-l módi ki bu sabe kuzê ki el debe sta xinti.

**“Nu tenta faze un róstu diseptionadu.”**

Pratika faze róstu ki ta mostra diferentis sentiméntu. Ku ténpu, bu fidju ta prende kumunika ses sentiméntu ku palavras y asons.