

# Alegre, Triste, Bravo

## Aprendendo a entender os sentimentos

As crianças têm muitos sentimentos diferentes. Cada sentimento tem um nome. Mas cada criança sente e demonstra seus sentimentos de maneiras diferentes.

### O básico

Todas as pessoas têm sentimentos. Bebês podem rir quando um adulto faz um som engraçado ou chorar quando estão com fome.

À medida que as crianças ficam mais velhas, é importante que aprendam a demonstrar seus sentimentos usando palavras e ações. Elas estão tristes? Bravas? Com medo? Crianças ficam frustradas quando os adultos não as entendem. E os adultos não podem ajudar, sem saber o que as crianças estão sentindo.

Algumas vezes, a criança pode não saber o que ela está sentindo de verdade. Entender os sentimentos requer prática.

### Obs.

Os materiais sublinhados estão no seu kit.

## Coisas para experimentar - idades 2 a 5

### Explorando expressões

- Aponte para cada cara no quadro de expressões e diga o nome do sentimento. Diga como você sabe qual sentimento está sendo expresso. “Sei que esta cara está triste porque as sobrancelhas estão para baixo.” Olhe no espelho. Façam juntos as expressões mostradas no quadro. O que os seus olhos estão fazendo? E suas bocas?
- Peça à criança que use massinha de modelar para criar uma cara em um prato de plástico. Pergunte como a cara de massinha está se sentindo e porque será que está se sentindo dessa maneira. “Quando você faz uma cara alegre assim? Quando você está dançando?” Faça mais caras com sentimentos diferentes.

### Primeiros passos

Sentimentos podem ser positivos ou negativos, e não há nenhum problema nem com um tipo nem com o outro! Deixe a criança expressar seus sentimentos. Preste atenção nas palavras dela. Diga em voz alta as coisas que você observar. “Vejo que suas mãozinhas estão fechadas e apertadas. Você está se sentindo zangado? Ou talvez com medo?” Dê à criança tempo para lidar com seus sentimentos. Algumas vezes, os adultos querem que as coisas melhorem rápido demais!



Mais! →

## Coisas para experimentar - idades 2 a 5

### Brincar com bonecos

- Peça à sua criança para escolher um boneco para ela e outro para você. Pergunte ao boneco de seu filho ou filha como está se sentindo. “Oi porquinho! Como você está se sentindo?” Represente vários sentimentos. “A vaquinha está triste porque perdeu sua vez no escorregador.” “O coelhinho está animado porque vai visitar sua vovó hoje!”
- Pegue alguns blocos e outras coisas no seu cesto de reciclagem (embalagens de ovos, tubos de papelão de papel higiênico). Peça à criança para criar um pequeno mundo de faz de conta para os bonecos. Escute com atenção a história que seu filho ou sua filha estiver criando. Acrescente sentimento à história. Pergunte ao boneco de seu filho ou sua filha como está se sentindo. “Seu leão, você deixou cair o seu cookie! Como você está se sentindo?”



### Sentimentos coloridos

- Dê à criança tinta de duas ou três cores para pintar com os dedos. Incentive-a fazer pontinhos, linha ou outras formas no papel. Converse sobre como as cores fazem você se sentir. Talvez a cor vermelha faça a criança se sentir alegre. Talvez faça se sentir brava. Não tem problema algum em ser diferente!
- Escute música enquanto vocês pintam juntos. Toque uma música baixinho e depois alto. Lenta e depois rápida. Experimente música com instrumentos diferentes. Peça a seu filho ou sua filha que conte a você sobre a pintura que criou. Como a música faz você se sentir?



## Interações diárias

Converse sobre os sentimentos das pessoas e animais no livro que estiver lendo. Pergunte à criança quando ela sente esses mesmos sentimentos.

Em uma hora calma, pergunte à criança sobre o seu dia. Como você se sentiu quando estava brincando no parquinho? E como se sentiu quando perdeu a bola?

## Modelar, Observar, Praticar

**“O vovô enviou um cartão muito bonito para você. Isso me faz ficar contente!”**

Simule os seus sentimentos e diga o nome dos sentimentos.

**“Vejo que estão saindo lágrimas dos seus olhos. Sei que isso está fazendo você ficar muito triste.”**

Observe os sentimentos se deu filho ou sua filha. Diga o nome dos sentimentos e explique à criança como você sabe o que ela está sentindo.

**“Vamos tentar fazer uma cara de desapontado.”**

Pratique como fazer expressões diferentes para indicar sentimentos diferentes. Com o tempo, a criança aprenderá a comunicar seus sentimentos com palavras e ações.