

JOGO DAS EMOÇÕES

DESCRIÇÃO DO JOGO:

O Jogo das emoções é um jogo fácil, divertido e pode ser para crianças e adolescentes de todas as idades. É um jogo que nos convida a nomear as emoções em diferentes situações e, que associa autoconhecimento, gestão das emoções, empatia e pensamento crítico.

Orientação aos educadores

OBJETIVOS GERAIS:

Fortalecer os "Campos de Experiências", tendo como base a BNCC. Neste jogo exploraremos 3 dos 5 campos de experiências da BNCC:

- O eu, o outro e o nós
- Corpo, gestos e movimentos
- Escuta, fala, pensamento e imaginação

OBJETIVOS ESPECÍFICO:

Identificar quais emoções sinto em situações específicas do dia a dia,
Identificar como o corpo reage em cada uma delas,
Desenvolver pensamento crítico em relação às próprias emoções,
Ampliar repertório emocional, aprendendo a nomear cada uma delas,
Aprender a comunicar nossas emoções a si mesmo e ao outro.
Promover o autoconhecimento e autocontrole diante de situações adversas,
Fortalecer a resiliência, empatia, respeito ao outro.

HABILIDADES UTILIZADAS DA BNCC:

Conhecimento
Pensamento científico, crítico e criativo
Comunicação
Autoconhecimento e autocuidado
Empatia e cooperação
Responsabilidade e cidadania

PALAVRAS CHAVES: COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS, EMOÇÕES, EU, O OUTRO, EMPATIA AUTOCONHECIMENTO.

AJUSTES POSSÍVEIS:

Crianças não alfabetizadas: O(a) educador(a) pode auxiliar os alunos a desenharem no papel a versão das cartas.

Alternativas para as "caixas das emoções": podem ser feitas em caixas de papelão/ caixas plásticas, envelopes, bacias, ou até mesmo em cartolinas fixadas na parede com o nome de cada emoção e formas de grudar as cartas do baralho.

IDADE RECOMENDADA:

Pode ser aplicado em qualquer idade escolar. Para turmas acima de 12 anos, podem utilizar apenas as cartas do baralho das emoções (em que as situações serão preenchidas pelos alunos).

TEMPO DE APLICAÇÃO:

Preparação do jogo: 40 minutos
Para jogar: Rodadas de 45 minutos.

ESTILO DE FACILITAÇÃO E DICAS PARA O EDUCADOR:

O ideal é que o/a educador(a) traga perguntas abertas sobre os cenários, e espere as crianças e/ou adolescentes responderem. O silêncio pode ser uma pausa positiva para eles elaborarem seus pensamentos. Então a proposta é que a pessoa que esteja facilitando o jogo deixe os alunos livres para trazerem suas situações e respostas. Não tem certo ou errado. A ideia é que eles ampliem o repertório emocional, e para isso é necessário espaços para elaboração do pensamento.

Estimule que os alunos tragam situações para além das cartas do baralho, com as cartas em branco. Uma ideia criativa é terem um mural para que possa ser alimentado constantemente com situações vividas diariamente por eles. Deixe este mural sempre à vista para que, com o tempo, se torne mais natural identificar as situações e nomear as emoções.

Trazer a importância de não silenciar suas emoções, sentir a emoção é humano e completamente normal, mesmo emoções como a raiva. O que precisamos orientá-los e contribuir com eles é como aprender a lidar com elas (Na dica de sensibilização e aprofundamento tem um artigo do blog Leiturinha, que orienta para isso com dicas práticas).

RISCOS E SOLUÇÕES:

Dependendo da situação, o aluno pode se emocionar e ficar com vergonha ou constrangido. É muito importante acolher e orientar aos colegas que acolham também, sem julgamentos, e sem podar o que sentem. Se a situação for séria (situações de riscos de integridade física/ moral do aluno e/ou com riscos à saúde do aluno, é necessário uma conversa em particular com eles e/ou com a família quando aplicável, e/ou encaminhamento para a rede de apoio).

PEÇAS DO JOGO:

- 5 “cartões” de identificações das emoções (que poderão ser colados em caixas, cartolinas ou envelopes),
- Envelope para Baralho das situações:
- Baralho das situações: 20 cartas situações (para identificação das emoções),
- Envelope para Baralho das emoções,
- Baralho das emoções: 20 cartas emoções (para descrição de situações),
- Cartão de “Como Jogar”
- Documento de orientação ao educador

PREPARAÇÃO:

Imprimir e montar os envelopes.

Imprimir as cartas, frente e verso e montar os baralhos, agrupar o baralho das situações no envelope das situações, agrupar o baralho das emoções no envelope das emoções

O educador pode optar por elaborar as caixas antes (com os cartões de identificação) ou elaborar de forma colaborativa conforme passo 2 de “Como Jogar”.

Dicas de sensibilização e aprofundamento:

Filme: Divertida Mente - Fazer uma sessão de cinema na escola.

Livros:

- Sinto o que sinto - Lázaro Ramos,
- Tenho monstros na barriga - Tonia Casarim,
- Emocionário: Diga o que você sente, Cristina Núñez Pereira (Autor), Rafael R. Valcárcel
- Caderno de Exercício de Inteligência Emocional - Editora Vozes.

Blog:

<https://leiturinha.com.br/blog/5-dicas-para-desenvolver-a-inteligencia-emocional-do-seu-pequeno/>

COMO JOGAR JOGO DAS EMOÇÕES

- 1. Sensibilizar a turma sobre o tema das emoções - conforme dicas de sensibilização ao final deste documento.**
 - 2. Dividir a turma em 5 grupos e nomear cada grupo com o nome de uma das emoções. Pedir que elaborem um desenho em uma folha A4 da emoção do grupo, colocando por escrito o título da emoção no rodapé da folha. Este desenho será a “capa” de identificação da caixa de cada emoção. Podem ser feitas com recortes de revistas e jornais, pesquisando expressões de cada emoção ou até mesmo utilizando o cartão de identificação deste jogo.**
 - 3. Convide cada grupo para apresentar sua emoção e fazerem uma demonstração de expressão facial daquela emoção. Também pergunte como eles sentem as sensações do corpo com aquela emoção.**
 - 4. Deixar separado os 2 baralhos.**
 - 5. Embaralhar as cartas do baralho das situações e distribuir 4 cartas para cada grupo.**
 - 6. Embaralhar as cartas do baralho das emoções, e distribuir 4 cartas para cada grupo, ou seja, cada grupo terá 8 cartas. Solicitar que cada grupo não olhe as cartas.**
 - 7. Primeira parte Jogo: Rodadas com as “cartas situações”:**
 - A. 4 rodadas - 1 para cada carta: Cada grupo pega uma carta - O educador pode cronometrar 60 segundos para que os grupos conversem entre si e definem qual emoção aquela carta está falando.**
 - B. Cada grupo apresenta sua carta e leva até a caixa de emoção correspondente.**
 - C. Interessante aqui é ouvir o que o grupo tem a falar de como definiram aquela situação com a emoção correspondente.**
 - 8. Segunda parte do jogo: Rodadas com as “cartas das emoções”:**
 - A. 4 rodadas - 1 para cada carta: Cada grupo pega uma carta - O educador pode cronometrar 60 segundos para que os grupos conversem entre si e definem uma situação para cada carta.**
 - B. Cada grupo apresenta sua carta e leva até a caixa de emoção correspondente.**
 - C. Interessante aqui é ouvir o que o grupo tem a falar da situação e da emoção correspondente.**
- Após o término das rodadas e as caixas “cheias” de emoções, é possível fazer uma colheita para saber o que a turma achou de nomear as emoções e entender qual situação correspondia com cada emoção.**
- É possível fazer alguns aprofundamentos sobre o tema com a turma após o jogo, conforme dicas no documento de orientação aos educadores.**