

## Atividade para crianças dos 3 a 5 anos: O relógio das emoções

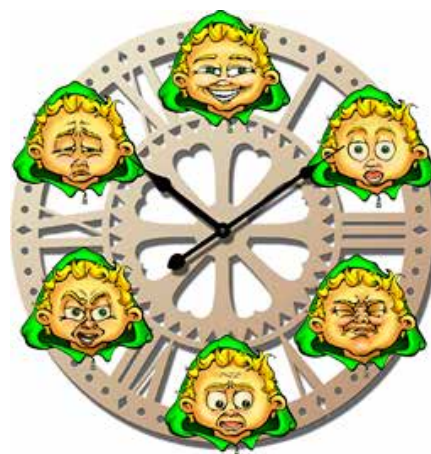
*O estado emocional varia em função do que vai acontecendo, ao longo do dia. As experiências e vivências pessoais contribuem para que as emoções, agradáveis ou desagradáveis, sejam suscitadas.*

### Objetivos:

- Associar diferentes emoções a determinados acontecimentos.
- Reconhecer as emoções dos outros. Identificar as próprias emoções.
- Dar nomes às emoções.

### Procedimento:

- No caso em que a situação origine duas emoções serão utilizados os 2 ponteiros.
- São lidas em voz alta histórias nas quais intervêm Pedro e Susana. Pode "inventar" a história desde que refira os acontecimentos abaixo na tabela e os destaque.
- Uma vez explicada a história, a criança coloca os ponteiros do relógio no rosto que ela acredita refletir o estado emocional que vivem as personagens das histórias e dá um nome a cada emoção.
- A criança recorda uma situação na qual sentiu emoções idênticas.
- No momento de apresentar a história, os pais podem fazer perguntas sobre as vivências pessoais dos filhos, como se sentiram e como atuaram em situações semelhantes.



| Idades | Histórias que suscitam emoções   | Acontecimentos  | Emoções  |
|--------|--|---|--|
| 3 anos | 4 Histórias / 3 emoções:<br>Alegria, tristeza e raiva.                     | Os avós ofereceram ao Pedro e à Susana um jogo de construções que eles gostaram muito.<br>O Pedro estava a jogar à bola quando de repente ela saltou e ele perdeu-a de vista.<br>A Susana estava a colorir um desenho muito bonito quando o seu irmão o rasgou.<br>A enfermeira estava a vacinar a Susana e ela não parava de chorar. | Alegria<br>Tristeza<br>ou<br>Raiva<br>Tristeza |
| 4 anos | 6 Histórias / 5 emoções:<br>Acrescentar às anteriores "medo" e "surpresa". | O Pedro encontrou uma aranha na sua cama, que é uma coisa de que ele não gosta nada.<br>No dia do seu aniversário, o Pedro ao acordar encontrou aos pés da sua cama uma caixa com um enorme laço. Ele não esperava encontrar essa caixa.  | Alegria<br>Surpresa                            |
| 5 anos | 7 Histórias / 6 emoções:<br>Acrescentar às anteriores "preocupação".       | Emprestaram à Susana um puzzle muito divertido, mas ela perdeu uma peça.  | Preocupação                                    |