

# JOGO

# EXPRESSANDO EMOÇÕES

## CONTEÚDO:

1 Roleta - 1 Tabuleiro (12 peças) - 4 Peões

4 Bases plásticas para os peões - 30 Fichas

## ANTES DE JOGAR:

Monte o tabuleiro, espalhe as fichas ao lado do tabuleiro com os desenhos virados para baixo.

Cada jogador pega um peão do jogo, encaixa-o em sua base plástica e o posiciona no início do tabuleiro.

## COMO JOGAR?

De 2 a 4 jogadores. O jogador mais novo começa e segue para os próximos em sentido horário. Cada jogador, gira a roleta em sua vez, que irá indicar como avançar:



Avance 2 casas.



Avance 3 casas.



Avance 4 casas.



Avance para a próxima casa de emoções.

Se o peão parar em uma casa com uma seta, ele se moverá uma casa para frente ou para trás, de acordo com a direção indicada pela seta.

Se o peão parar em uma casa de emoções, uma ficha (de sua escolha) deve ser pega na mesa. As quais representam:



Descreva como você se sente quando experimenta essa emoção.




Faça uma mímica dessa emoção.



Conte-nos quando você sentiu essa emoção.

Então, com base na ficha que foi pega a criança terá que fazer uma mímica imitando a emoção apontada no tabuleiro, contar uma situação em que sentiu a emoção apontada no tabuleiro, ou descrever como se sente ao vivenciar aquela emoção.

Logo em seguida, o jogador deve devolver para a mesa, a ficha que pegou, sempre com a imagem virada para baixo, e em seguida, misturar as fichas. Neste ponto, passa a vez para o próximo jogador.

Se o jogador atual estiver na casa 66 e a roleta indicar  ele irá direto para a linha de chegada.

O jogo termina quando todos os jogadores alcançarem a linha de chegada no tabuleiro.

Este brinquedo ajuda a criança a reconhecer as diferentes emoções e a como expressá-las, através de mímicas e contando suas histórias.

Durante a brincadeira é importante estimular a criança com perguntas, mas sem forçá-las a responder, para promover a expressão de sua vivência emocional. Desta forma, a criança adquire maior autoconsciência e tem facilidade em gerir e superar emoções desagradáveis, como o ciúme e o medo.

Este jogo auxilia no desenvolvimento da percepção visual, na interação social e na gestão das emoções e na gestão do stress. Recomendamos que um adulto participe e/ou supervise a brincadeira para obter melhores resultados com a atividade proposta.

## **A seguir listamos e definimos as emoções e sentimentos retratados no jogo.**

### **ORGULHO**

É um sentimento gerado pelo reconhecimento do valor de uma pessoa ou de algo, em geral, relativa a si próprio ou a alguma conquista pessoal.

## **ALEGRIA**

A alegria é considerada uma emoção primária, que surge a partir de determinados estímulos positivos do ambiente de convívio humano.

Ela talvez seja considerada a emoção mais sentida positivamente, pois ela é capaz de expandir o ego e contagiar a todos os que estiverem mais próximo.

## **TRISTEZA**

Também caracterizada como uma emoção primária, a tristeza provoca sensações que são opostas a alegria, como baixa estima, solidão, depressão, etc.

Normalmente, ela é acionada como uma frustração a algo em que se criou muita expectativa positiva, gerando um sentimento negativo.

## **RAIVA**

A raiva também é considerada uma emoção primária, acionada quando o ser humano necessita de energia para superar obstáculos ou ameaças à sua vida ou condição de vida.

Ela funciona como uma reação instintiva ao primeiro sinal de ameaça, e pode ter como consequência reações como revolta, indignação, ira, entre outros.

## **MEDO**

Apesar de ser considerado como uma emoção primária, o medo se caracteriza como um impulso negativo, que pode impedir qualquer ação que possa colocar a vida do ser humano em perigo.

Entretanto, o medo também ensina a ter respeito e limite nas atitudes, além de motivar os indivíduos a superar esta limitação.

## **SURPRESA**

A surpresa é tida como uma sensação reativa a algum acontecimento que não era esperado, seja ela positiva ou negativa.

## **TÉDIO**

É quando um indivíduo é deixado sem nada em particular para fazer, não está interessado em seus arredores ou sente que aquele momento está monótono.

# JOGO

# EXPRESSANDO EMOÇÕES

## NOJO

O nojo é uma emoção que pode ser comparada à repulsa ou sentimento de aversão e isto acontece frequentemente com determinados alimentos e cheiros. As pessoas podem ter nojos por objetos diferentes de acordo com a cultura e suas próprias experiências.

## CIÚME

O ciúme é uma emoção provocada por uma sensação de ameaça a algo que a pessoa possua, como uma relação valiosa ou que tenha apreço.

## AMOR

O amor se resume ao afeto que sentimos pelo outro, seja esse outro pessoa, animal, coisa, lugar, etc. É um sentimento tão intenso que é capaz de unir duas pessoas sob quaisquer circunstâncias, mesmo diante das maiores dificuldades e provações.

## DESGOSTO

O desgosto é um sentimento negativo vivenciado por uma desilusão, decepção, desapontamento ou outro tipo de contrariedade. Pode dizer-se que surge quando um indivíduo recebe más notícias.

