

Juliana Barroso

5 Dinâmicas Exploradores de Emoções

Oficina para escolas e famílias

GUIA DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO
DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL





DIREITOS DE AUTOR

Esta edição gratuita é legalmente distribuída por julianabarroso.com.
Este Guia Exploradores de Emoções: 5 dinâmicas de desenvolvimento de inteligência emocional é protegido pelo código do Direito de Autor, pelo que não é permitida a reprodução parcial ou total sem os devidos créditos da autoria do mesmo.

Está proibida a sua redistribuição ou venda por qualquer meio ou forma.

Juliana Barroso, 2023.edição julianabarroso.com



Criado por alguém que vive pela educação

A Juliana Barroso é mentora educacional e mãe de 2 filhos. Apaixonada pela educação, ajuda professores a criarem ambientes de aprendizagem harmoniosos e relações positivas e respeitosas com os seus alunos.

Fundadora do projecto julianabarroso.com, é criadora e facilitadora do Programa "Inspira Mais": desenvolvimento de competências sócio-emocionais em escolas públicas Portuguesas. Formadora certificada pelo IEFP e pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua de Professores.

Fez diversas formações em práticas meditativas, mindfulness, pedagogia e life coaching. Licenciada em Biologia e Mestre em Ecologia pela Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa.



Crianças calmas e relaxadas

6 meditações guiadas para crianças dos 4 aos 10 anos

Descobre uma forma simples e eficaz de manter os teus alunos atentos e motivados... Enquanto recuperas a tua calma e o prazer de ensinar todos os dias.

Ajuda a transformar os teus alunos mais inquietos e desafiantes em crianças mais calmas e empáticas, com 6 meditações guiadas para crianças dos 4 aos 10 anos.

- Mesmo que não saibas guiar uma meditação
- Mesmo que não costumes meditar

Estes são os áudios que uso nas minhas sessões e que gravei a pedido das professoras, educadoras e psicólogas com quem trabalho, para porem em prática de forma simples e em poucos minutos.

[Clica aqui para saber mais](#)



Respiração Consciente

Respirar é algo que fazemos a maior parte do tempo de forma inconsciente. Observar conscientemente a forma como respiramos a cada momento dá-nos informações sobre o nosso mundo interior (respiramos de forma fluída e tranquila ou a respiração indica-nos inquietude, ansiedade ou stress).

Pode servir como âncora dando-nos mais consciência do que se passa no nosso corpo, permitindo ficar mais alerta do momento presente.

Serve como estratégia de auto-regulação emocional, dando o espaço necessário para olhar para dentro e escolher caminhos e ações alinhadas com os nossos objectivos e intenções.

Respirar conscientemente permite acalmar, relaxar e oxigenar o corpo; refocar a mente, reduzir padrões de ansiedade e stress, permite alterar o ritmo cardíaco e tem benefícios na qualidade do sono e descanso.

A Respiração Consciente é uma forma de ajudarmos as crianças a se sentirem mais calmos, atentas e confiantes no seu dia-a-dia.

6 MOTIVOS PARA USAR RESPIRAÇÃO CONSCIENTE:

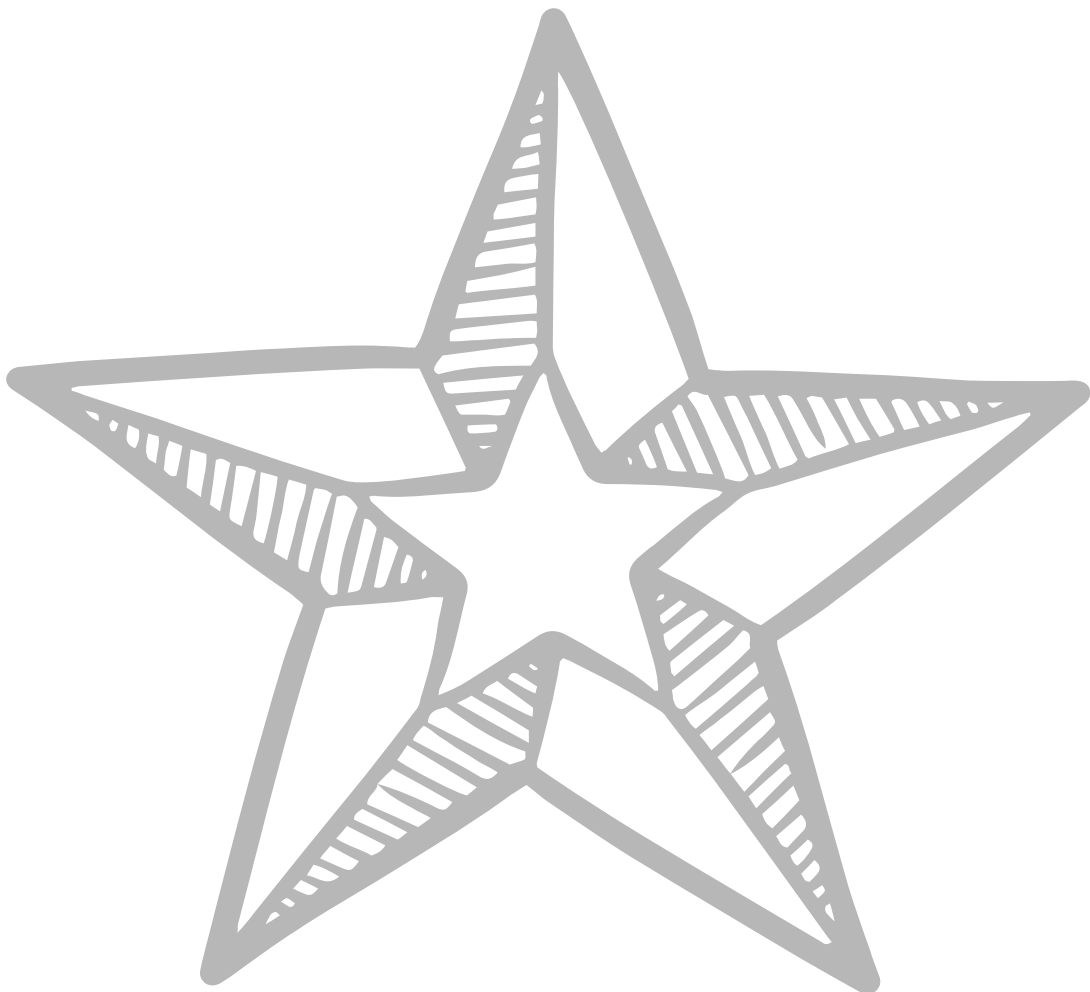
- São simples e práticos
- Funcionam em minutos
- Todos podem fazer em simultâneo
- Usam pouco ou nenhum material
- Podem ser realizados em qualquer local e em praticamente todas as situações
- As crianças apropriam-se rapidamente destas estratégias e passam a usá-las em situações que precisam de auto-regular-se autonomamente

Podes iniciar com algumas práticas simples como as partilhadas abaixo e também usando imagens temáticas com exercícios de respiração.



Respira com as Estrelas

1. Desenha uma estrela ou pinta a estrela apresentada em baixo;
2. Com o teu dedo indicador contorna a estrela.
3. Inspira pelo nariz, levando o ar até à tua barriga calmamente;
4. Faz uma pausa nos vértices;
5. Expira pela boca suave e prolongadamente;
6. Repete as vezes necessárias até te sentires calmo;
7. Se quiseres usar a estrela muitas vezes, podes cortar e colar num cartão duro, colocando-a num local especial.



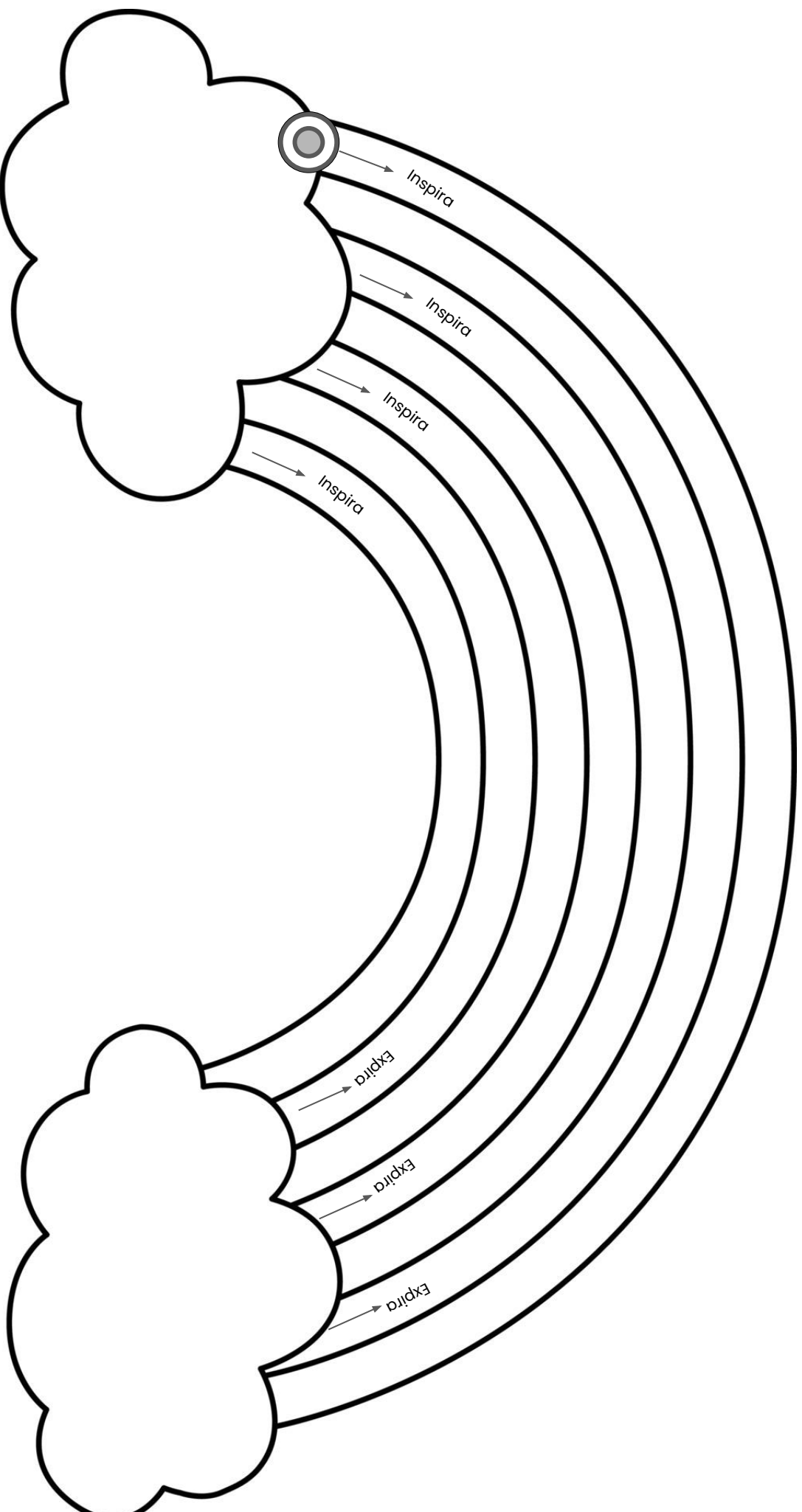


Respiração do Arco-Íris

1. Pinta o arco-íris (página seguinte)
2. Coloca o dedo no ponto cinzento.
3. Inspira pelo nariz à medida que contornas a cor até ao final.
4. Segue a próxima seta, expira longamente pela boca enquanto contornas a cor até ao final.
5. Continua até percorrer todas as cores do arco-íris.
6. Repete as vezes que quiseres.



Respiração do Arco-Íris



Pinta o arco-íris. Coloca o dedo no ponto cinzento. Inspira pelo nariz à medida que contornas a cor até ao final. Segue a próxima seta, expira longamente pela boca enquanto contornas a cor até ao final. Continua até percorrer todas as cores do arco-íris. Repete as vezes que quiseres.



Emoções

Os profissionais de educação têm um papel determinante, desde cedo, no desenvolvimento saudável da inteligência emocional de todos na comunidade escolar.

Mas, a minha experiência diz-me que muitos docentes sentem que lhes faltam recursos para lidar com os desafios de comportamento no dia-a-dia.

Fala-se muito da agitação, desatenção, conflitos entre pares, birras e dificuldades dos miúdos regularem os seus comportamentos e isso impacta o ambiente dos espaços escolares.

Eu sou pelo simples, pelo que é aplicável em contexto real e pelo que se traduz facilmente em resultados. Então partilho 3 estratégias que podes aplicar em qualquer momento da tua vida e com qualquer pessoa, na verdade (até contigo).

Ao aplicares e desenvolveres estas 3 estratégias simples que podes implementar no dia-a-dia verás gradualmente a diferença que fará para os teus alunos (e para os adultos em redor):

1 Reconhecer e aceitar todas as emoções

Nem sempre as emoções chegam nos momentos e com intensidade convenientes à situação em que estamos.

Muitas vezes não entendemos porque a criança se sente de determinada forma e porque se está a expressar de certo modo. Contudo, tentar bloquear ou limitar a emoção é inútil, já que não as conseguimos controlar.

Então, uma forma simples de facilitar a diminuição da intensidade do sentimento e da sua exteriorização é validar e reconhecer. Criar um espaço seguro para a expressão de toda e qualquer emoção, seja ela agradável ou desagradável.

Como:

Conecta-te com a criança, escutando e falando com ela à sua altura. Escuta, acolhe e mostra empatia pelas suas palavras e comportamentos, para que também ela possa ganhar consciência da experiência.



2 Dá nome às Emoções

Encorajar a criança a identificar a emoção que surge é fundamental. Estará a sentir-se triste, zangada, entusiasmada, envergonhada, frustrada, ansiosa, excitada?

Identificar as próprias emoções é o primeiro passo da empatia, já que facilita a leitura de possíveis sentimentos expressos por outras pessoas.

Como:

Para te ajudar nesta tarefa, poderás fazer previamente alguns jogos de identificação de emoções, como os que deixo abaixo.

Poderão brincar no espelho, observando a própria cara ao representar diferentes emoções. Ou poderão fazer pequenas representações em grupo sobre como se sentiriam em diferentes situações vividas no dia-a-dia.

No momento em que a emoção aflora, questiona sobre o que está a sentir. Caso, a criança não consiga identificar, poderás sugerir.

Por exemplo: “Será que te estás a sentir _____ (nome da emoção) porque _____ (descreve a situação que observas de forma simples”.

3 Apresenta alternativas de comportamento

Uma vez que a criança já consegue acolher a emoção e identificá-la, poderás apresentar-lhe novas ferramentas para relacionar-se com essa experiência emocional.

Todas as emoções são válidas, mas nem todos os comportamentos são adequados, pelo que devemos ter estratégias para vivenciar e expressar os nossos sentimentos de forma segura e apropriada ao contexto em que estamos.

Como:

Podes usar a Respiração consciente, criar um cantinho da calma, permitir a saída da sala, ou um momento de pausa para escutar uma música ou uma meditação.

E a inteligência emocional dos educadores?

A inteligência emocional não é só importante para as crianças. Estas são competências que podemos desenvolver e aprofundar em qualquer momento ao longo da vida. Então, é essencial que não descures a forma como te sentes e como estás a lidar com esses sentimentos.



Cubo das Emoções

1. Este é um jogo para jogar a pares ou em grupo;
2. Constrói o cubo das emoções (página seguinte);
3. Joga o dado, identifica e diz o nome da emoção que saiu;
4. Faz com a tua cara a expressão da emoção que saiu (cara triste, feliz, zangado, surpresa, etc);
5. Observa no espelho se as sobrancelhas, os lábios, os olhos, a testa, etc estão a mover-se de forma a mostrar a emoção que queres;
6. Lança o cubo as vezes que quiseres.



Alegria



Tristeza



Raiva



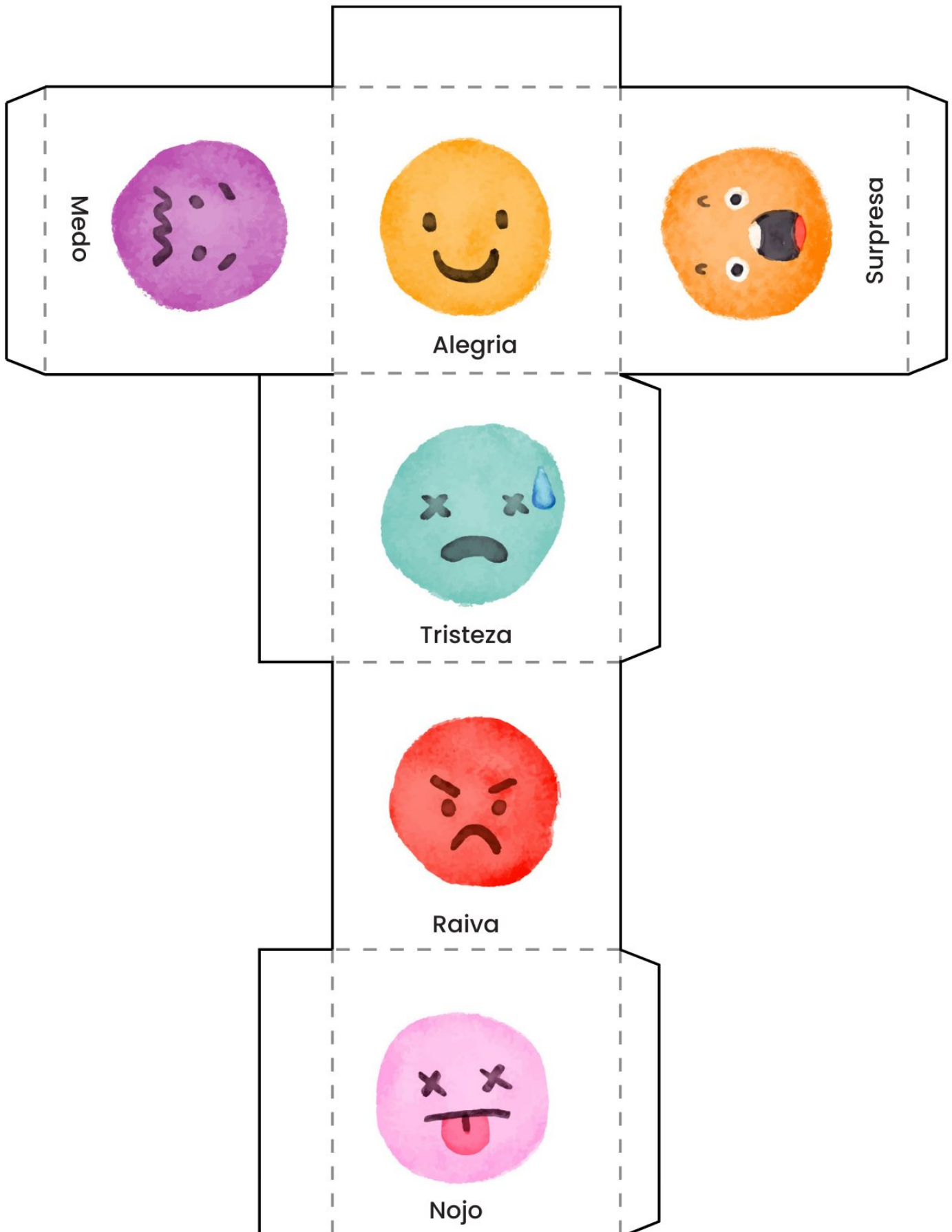
Medo



Surpresa

Constrói o teu cubo das emoções!

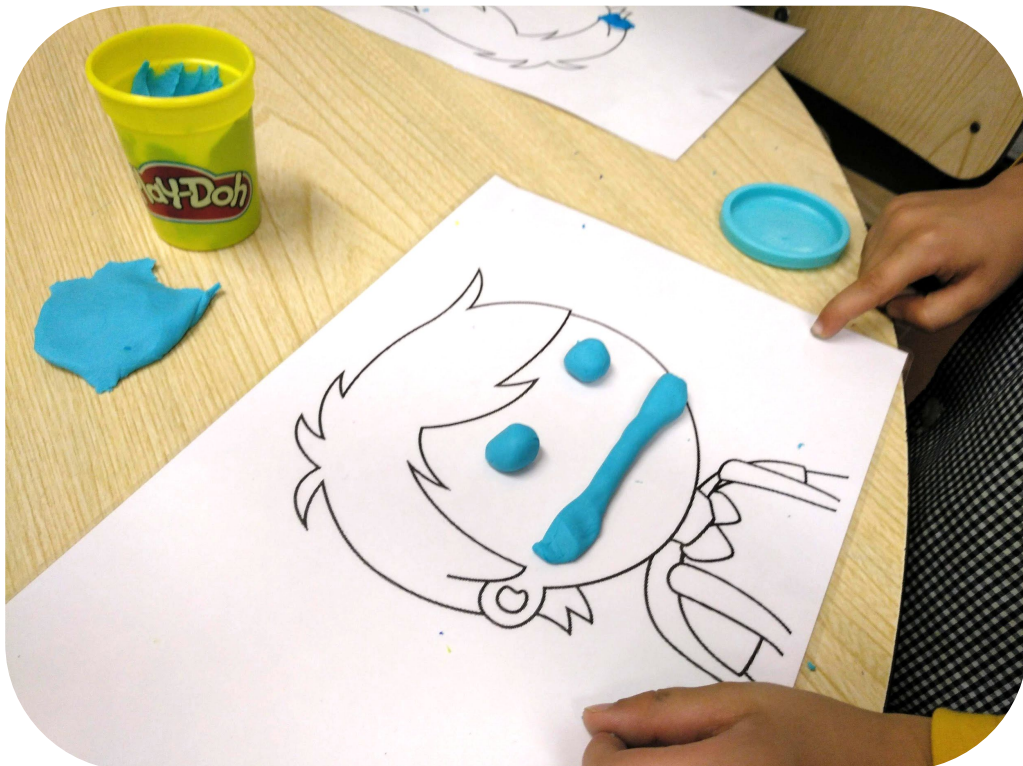
- 1- Corta o cubo pelas linhas externas contínuas;
- 2- Dobra pelas linhas tracejadas;
- 3- Cola as abas.

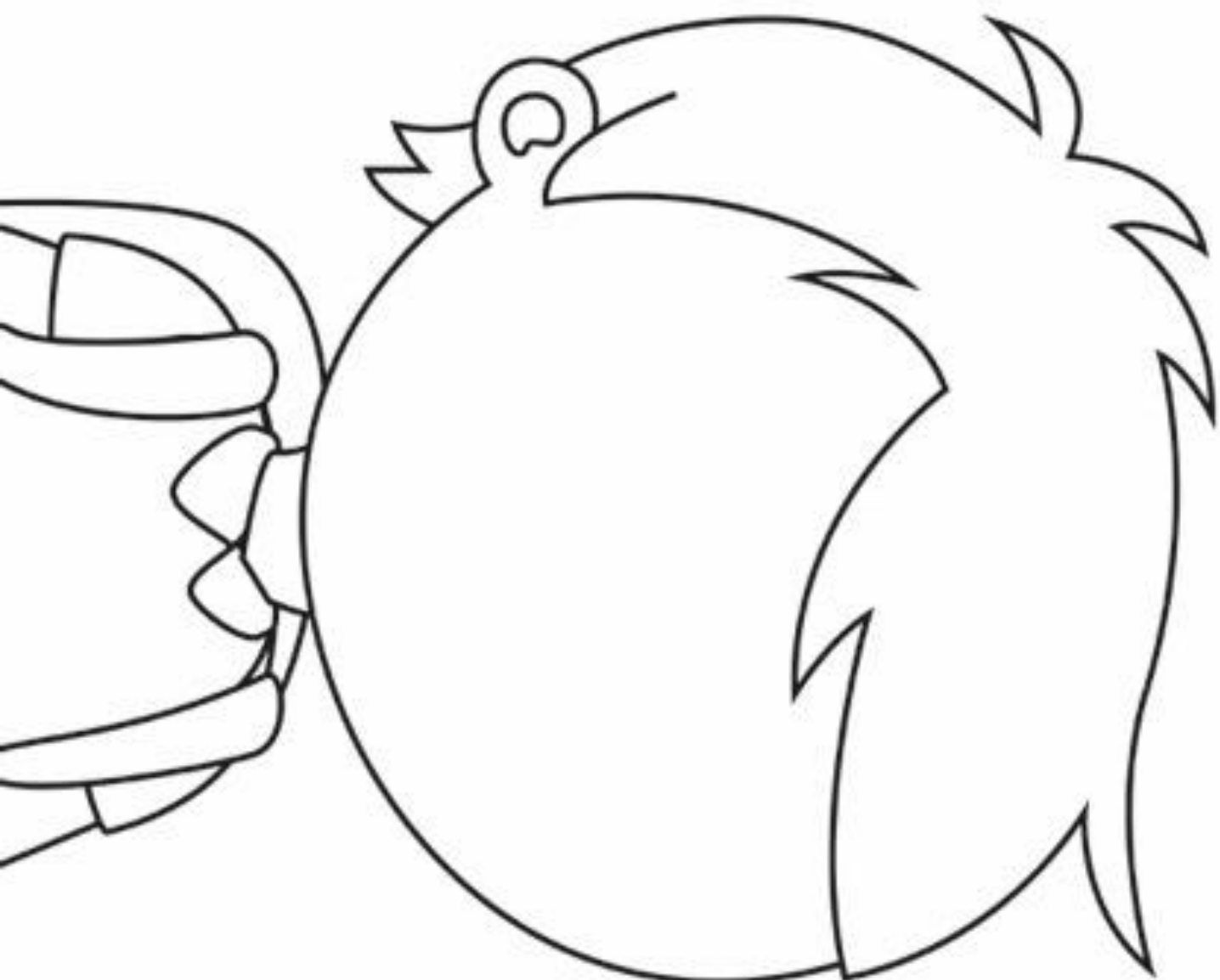


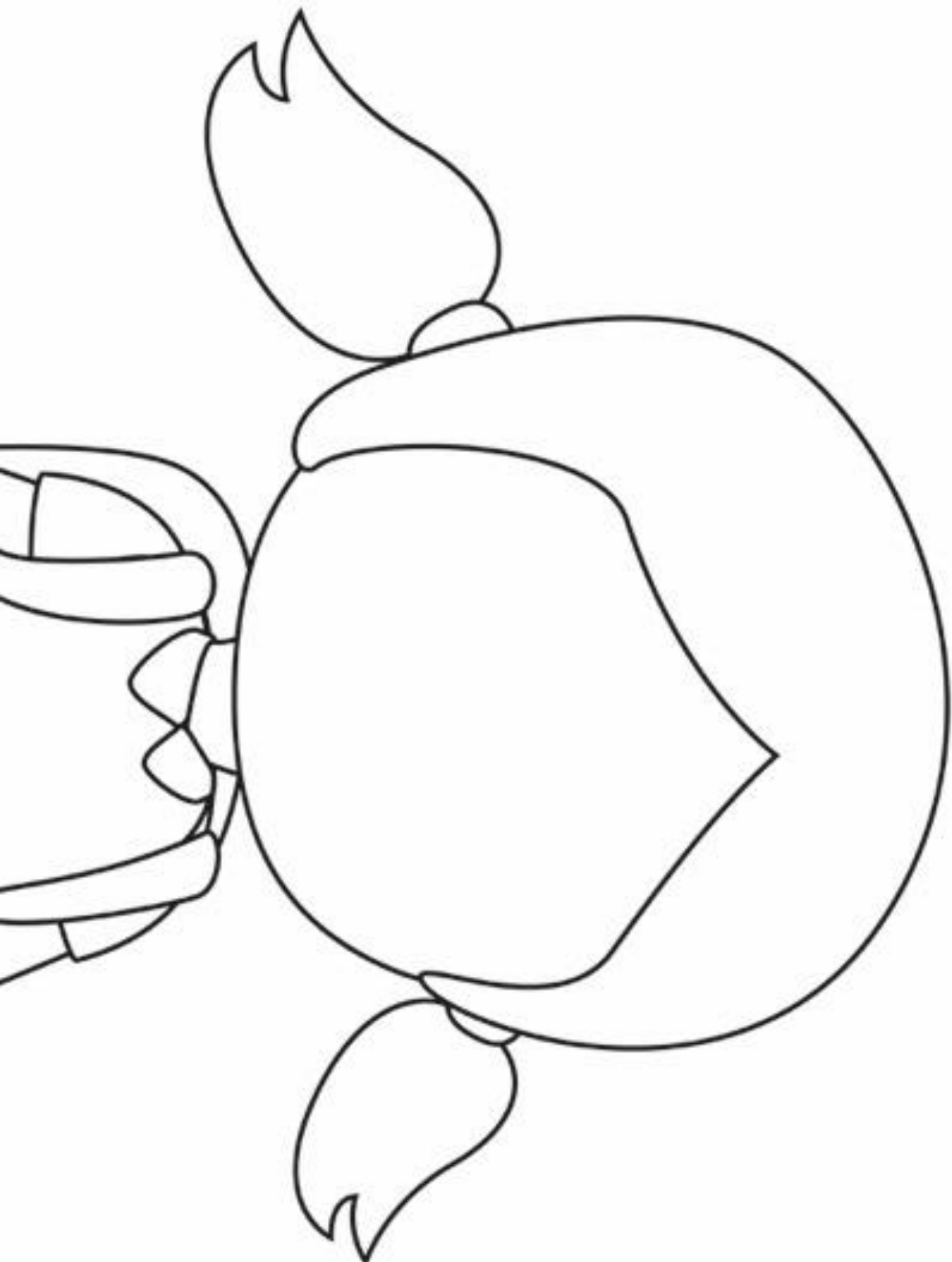


Jogo de Memória das Emoções

1. Imprime as páginas seguintes;
2. Plastifica-as ou coloca numa mica plástica;
3. Usa o cubo das emoções, o baralho das emoções ou escolhe uma emoção para representar;
4. Com a plasticina faz o rosto da emoção que te saiu (Representa, os olhos, sobrancelhas, boca, nariz, etc).





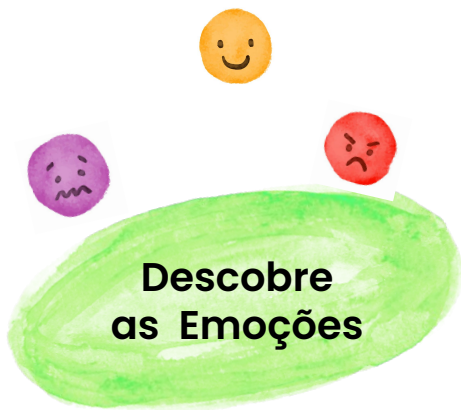




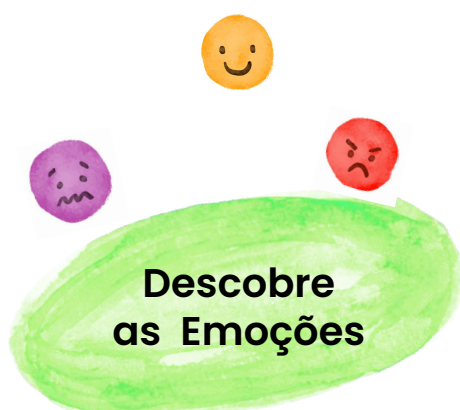
Jogo de Memória das Emoções

1. Este é um jogo para jogar individualmente ou a pares;
2. Constrói o baralho, imprimindo as duas páginas seguintes, com as cartas das emoções;
3. Inicia com as cartas baralhadas todas viradas para baixo;
4. Cada participante vira uma carta e tenta encontrar seu par;
5. Se não encontrar, volta a virar as cartas para baixo;
6. Quando encontra o par, partilha sobre uma vez que te sentiste dessa forma ou se já viste alguém que se tenha sentido assim;
7. Falem um pouco sobre o que fizeram quando sentiram essa emoção;
8. Ganha o participante que ficar com mais pares na mão.

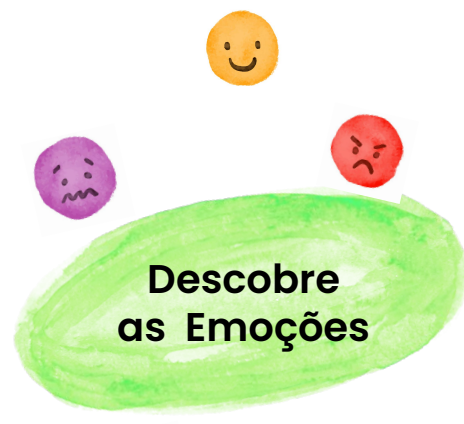




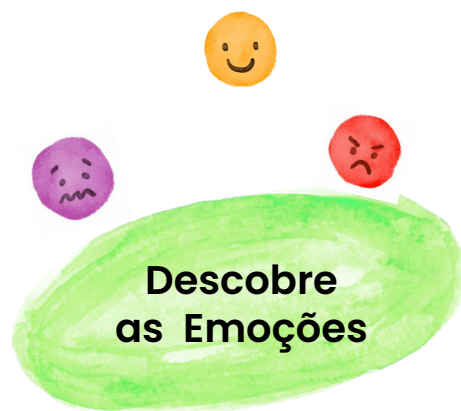
julianabarroso.com



julianabarroso.com



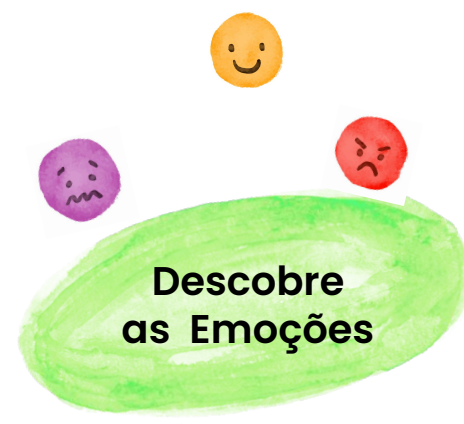
julianabarroso.com



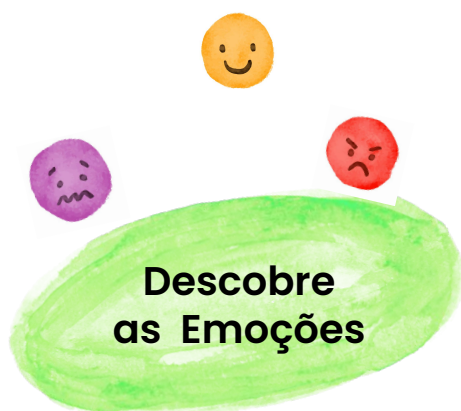
julianabarroso.com



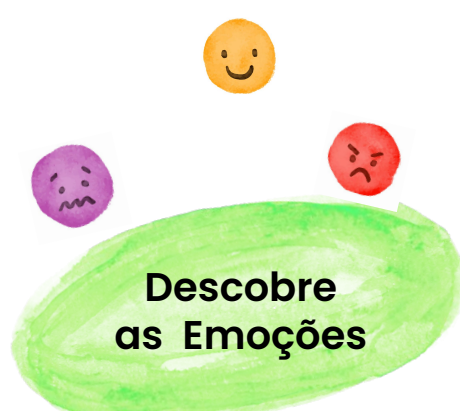
julianabarroso.com



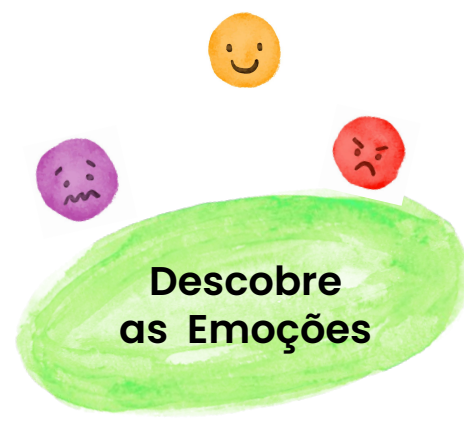
julianabarroso.com



julianabarroso.com



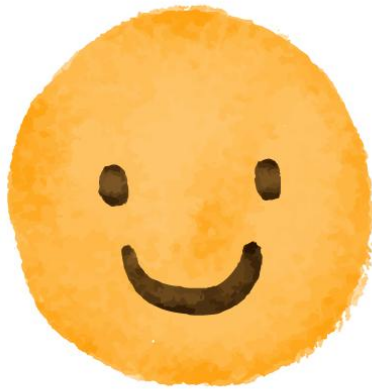
julianabarroso.com



julianabarroso.com



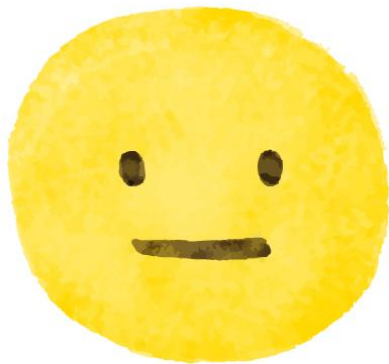
julianabarroso.com



julianabarroso.com



julianabarroso.com



julianabarroso.com



julianabarroso.com



julianabarroso.com



julianabarroso.com



julianabarroso.com



julianabarroso.com



Contactos



Email: ola@julianabarroso.com



Tel: 937162609



<https://julianabarroso.com/>



[@julianabarrosomais](#)



[@julianabarroso_mais](#)