

# Torta de Emoção

## FILMES

- ▶ **As Lições de Elli sobre o corona**
- ▶ **Knietsche e a Puberdade**
- ▶ **Que corpo é esse? Episódio sobre Bullying**

## OBJETIVOS PRINCIPAIS

- 1 Os participantes serão capazes de aprender cerca de 5 estados emocionais básicos e proeminentes.
- 2 Os participantes serão capazes de diferenciar entre estados emocionais positivos e difíceis.
- 3 Os participantes serão capazes de identificar as emoções avassaladoras como raiva, nervosismo, medo e tristeza.
- 4 Os participantes serão capazes de identificar suas próprias estratégias para lidar com as emoções.
- 5 Os participantes serão capazes de criar sua própria torta de emoção personalizada.
- 6 Os participantes serão capazes de demonstrar as necessidades de usar a torta de emoção para lidar com emoções desafiadoras.

Na roda de cada emoção, existem 3 atividades como dar certos passos, beber, respirar e contar algo em volta que a criança possa fazer sozinha.

### TÓPICOS

Emoções saúde mental bem-estar  
felicidade tristeza raiva medo  
nervosismo

### PALAVRAS-CHAVE

Emoção saúde mental mecanismo  
de enfrentamento emoção  
desafiadora

### NÍVEL

A partir de 5 anos e Ensino  
Fundamental

### TIPO DE RECURSO

Demonstração e criação de material  
com atividades guiadas

### NÚMERO DE PARTICIPANTES

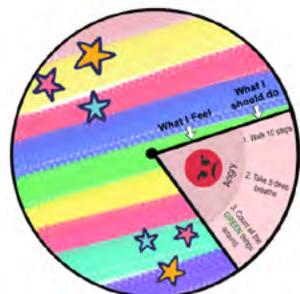
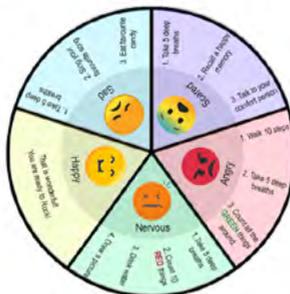
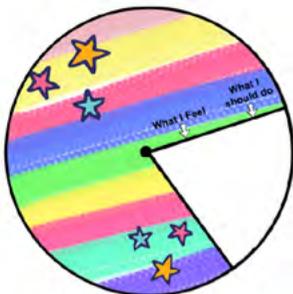
De 20 a 30 participantes podem  
participar da atividade se realizada  
em uma única sala ou ela pode ser  
realizada online

### MODALIDADE

Será mais fácil executar fisicamente,  
mas pode ser realizado online se  
os participantes estiverem cientes  
dos materiais de aprendizagem  
necessários

### TEMPO DE ATIVIDADE

40 min



# Torta de Emoção



## INTRODUÇÃO

Todos os dias, experimentamos emoções diferentes, positivas e difíceis. Os fortes sentimentos que encontramos devido à nossa interação com o ambiente são as nossas emoções. É a maneira como nosso cérebro dá sentido a diferentes experiências. Somos afetados por essas emoções, apesar de sua gravidade. Nossa saúde mental está ligada à nossa saúde física, bem como ao nosso bem-estar. O conhecimento e a compreensão dessas emoções nos darão mais controle sobre nossa saúde mental. Precisamos ter uma compreensão mais profunda das emoções negativas que causam depressão, ansiedade, transtorno de humor e muitas doenças mentais. Cada aluno passa por uma experiência diferente na pandemia, presos em casa e isolados, então este é o momento de ajudar nossas crianças a lidar com as emoções difíceis pelas quais elas passam e descobrir maneiras de gerenciá-las.

Esta ferramenta de autocuidado vai servir como um identificador de emoções. O conhecimento dos identificadores de emoção com questões norteadoras será compartilhado com os alunos para conectar sua experiência do dia a dia com a planilha. As ideias serão discutidas para gerenciar certas emoções difíceis que eles sentem. Na segunda fase, os alunos identificarão suas emoções por meio da torta de emoções e obterão ideias básicas para administrar essas emoções. As atividades ligadas às emoções serão o ponto de partida para os métodos de enfrentamento que cada aluno segue. A torta de emoção será uma ferramenta a ser usada quando os alunos sentirem uma emoção negativa e não souberem como lidar com isso. Os alunos terão um tempo de discussão para compartilhar como eles vivenciam certas emoções negativas e iniciar discussões brilhantes para lidar com elas. No final da atividade, os alunos terão uma compreensão mais profunda de si próprios e de suas emoções. Os alunos vão se sentir fortalecidos, pois vão adquirir uma ferramenta valiosa para gerenciar emoções difíceis.

## QUESTÕES GUIA

- O que é emoção?
- De onde elas vêm e para onde vão?
- O que são emoções positivas e difíceis?

- Como identificar diferentes emoções?
- Quais são as emoções mais frequentes que sentimos?
- Você consegue pensar em alguma ligação entre os incidentes que acontecem ao seu redor e as emoções que você sente?
- Como as emoções difíceis afetam nossa vida diária?
- O que podemos fazer para lidar com emoções difíceis?

## MATERIAIS / PREPARAÇÃO

- Caneta
- Lápis
- Borracha
- Compasso
- Escala
- Cortador / Tesoura
- Alfinete
- Cola
- Uma planilha
- Duas páginas em branco
- Uma placa / prancheta

## TAREFAS / PROCEDIMENTO

- 1 No início, o facilitador irá interagir com os alunos, fazendo perguntas norteadoras que os faça pensar e discutir ideias com seus colegas e com o facilitador. O facilitador também explicará o que é emoção e o que são emoções positivas e difíceis. A realidade do efeito de diferentes emoções (felicidade, raiva, nervosismo, medo e tristeza) em nosso estado mental e quais deveriam ser os mecanismos de enfrentamento também serão brevemente discutidos de forma envolvente. Cada um dos alunos será solicitado a contar ou escrever sobre um incidente real que os deixou felizes, tristes, nervosos, com medo e com raiva. O facilitador irá anotar os incidentes.

# Torta de Emoção



- 2** Na segunda parte os alunos farão 5 colunas na planilha para os 5 estados emocionais (alegria, raiva, nervosismo, medo e tristeza). O facilitador dará a eles uma lista de atividades de enfrentamento. O efeito de cada atividade será discutido em breve. Os alunos escolherão 3 atividades para cada emoção difícil e as escreverão na coluna específica de suas planilhas.

As atividades propostas podem ser:

- a** Fazer de 5 a 10 respirações profundas
- b** Beber um copo de água / suco / outra bebida saudável
- c** Comer algo doce / chocolate
- d** Caminhar de 5 a 10 passos
- e** Contar de 3 a 5 coisas verdes/vermelhas/amarelas ao redor
- f** Cantar uma música
- g** Relembrar uma memória feliz
- h** Conversar com uma pessoa amigável
- i** Abraçar uma pessoa que lhe dê conforto, etc.

- 3** Na terceira parte, o facilitador mostrará uma torta de emoções pré-preparada e demonstrará como usar a ferramenta com exemplos de cenários da vida real.

- 4** Na quarta parte, os alunos receberão instruções para a criação da ferramenta. As medidas de segurança serão anunciadas. Os alunos farão a atividade por conta própria. A orientação dos pais será necessária ao usar a tesoura e o alfinete.

- 5** Os alunos farão uma escala e traçarão uma linha de 10cm no papel. Em seguida, eles pegarão o compasso e abrirão até o comprimento igual da linha de 10 cm. Em seguida, os alunos farão dois trabalhos. No primeiro papel, a agulha do compasso será apontada no meio do papel e um círculo será criado. O raio do círculo será de 20cm.

- 6** Em seguida, usando um lápis e uma escala, cinco linhas iguais serão desenhadas do centro do círculo, dividindo-o em cinco partes como uma torta. Em seguida, em cada parte, o nome de uma emoção e um rosto de identificação serão desenhados pelos alunos após a demonstração do facilitador. Para cada emoção, as atividades de enfrentamento serão escritas verticalmente em cada seção do círculo. Por fim, o círculo será recortado do papel em uma forma circular usando um cortador ou tesoura. Assim, o papel base é preparado.

- 7** Agora, o segundo papel será o papel de capa. Neste, um círculo semelhante será desenhado e será dividido em cinco partes iguais ao primeiro círculo. Em seguida, o círculo será cortado do papel em uma forma circular de forma semelhante usando uma tesoura e uma seção será cortada fazendo com que pareça que um pedaço da torta foi removido. Em seguida, na parte branca oposta do papel de capa, o nome do usuário será escrito.

- 8** Por fim, o papel base será fixado a um quadro ou a uma prancheta com cola. Em seguida, o papel de capa será colocado no papel de base usando um alfinete de forma que o papel de capa possa se mover em um movimento circular.

# Torta de Emoção



Science  
Film  
Festival

Knowledge  
Through  
Entertainment

## PROMOVENDO DISCUSSÕES

Na terceira parte de nossa atividade, o facilitador e os alunos farão as discussões. Os alunos aprenderão a ciência por trás da atividade, farão perguntas e obterão respostas relevantes.

Como parte de fazê-los entender melhor, uma atividade individual será realizada. O facilitador demonstrará aos alunos, cinco diferentes cenários da vida real e cada um deverá escolher uma emoção na torta e representar as atividades escritas por eles. Os cenários serão escolhidos a partir dos incidentes que os alunos descreveram inicialmente.

Eles darão feedback sobre as atividades uns dos outros e obterão ideias para explorar melhores maneiras de lidar com emoções difíceis. Isso permitirá que eles pensem mais sobre os desafios emocionais e encontrem soluções que possam realizar para si próprios e para os outros no futuro. Se houver algum equívoco sobre a ideia, o facilitador também o esclarecerá.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

**Quando um aluno usa a tesoura, alfinete e cola (para os primeiros alunos), um tutor deve estar lá para ajudá-lo.**

## DESDOBRAMENTOS POSSÍVEIS

A demonstração mencionada na atividade pode ser uma extensão possível para a atividade total, onde todos irão listar mais emoções e atividades de enfrentamento por si próprios. Como parte da atividade, os participantes interessados podem formar um clube entre si para aumentar a conscientização sobre saúde mental e bem-estar emocional. Eles podem demonstrar a atividade que aprenderam em grupos maiores e entre seus amigos, enquanto mencionam o que fazer para lidar com emoções difíceis.

## AUTOR E FONTES

Zobaida Nowshin, educadora, Fundação HerStory Bangladesh