

CADERNO DAS
EMOÇÕES

Cuidando da sua "casinha"



Luciana Tisser
Carla Consuelo

 **SINOPSYS**
editora

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2018
Caderno das emoções: cuidando da sua "casinha".
Luciana Tisser e Carla Consuelo

Ilustrações/editoração: Mauro César Freitas (Mauzi Estúdio)
Assistente editorial: Jade Arbo
Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

T614c Tisser, Luciana
Caderno das emoções: cuidando da sua "casinha" /
Luciana Tisser e Carla Consuelo ; ilustrações Mauro Freitas.
– Sinopsys : Novo Hamburgo, 2018.
23x16 ; 32p.

ISBN 978-85-9501-090-1

1. Psicologia infantil – Emoções – Caderno de exercícios.
I. Consuelo, Carla. II. Freitas, Mauro. III. Título.

CDU159.9-053.2

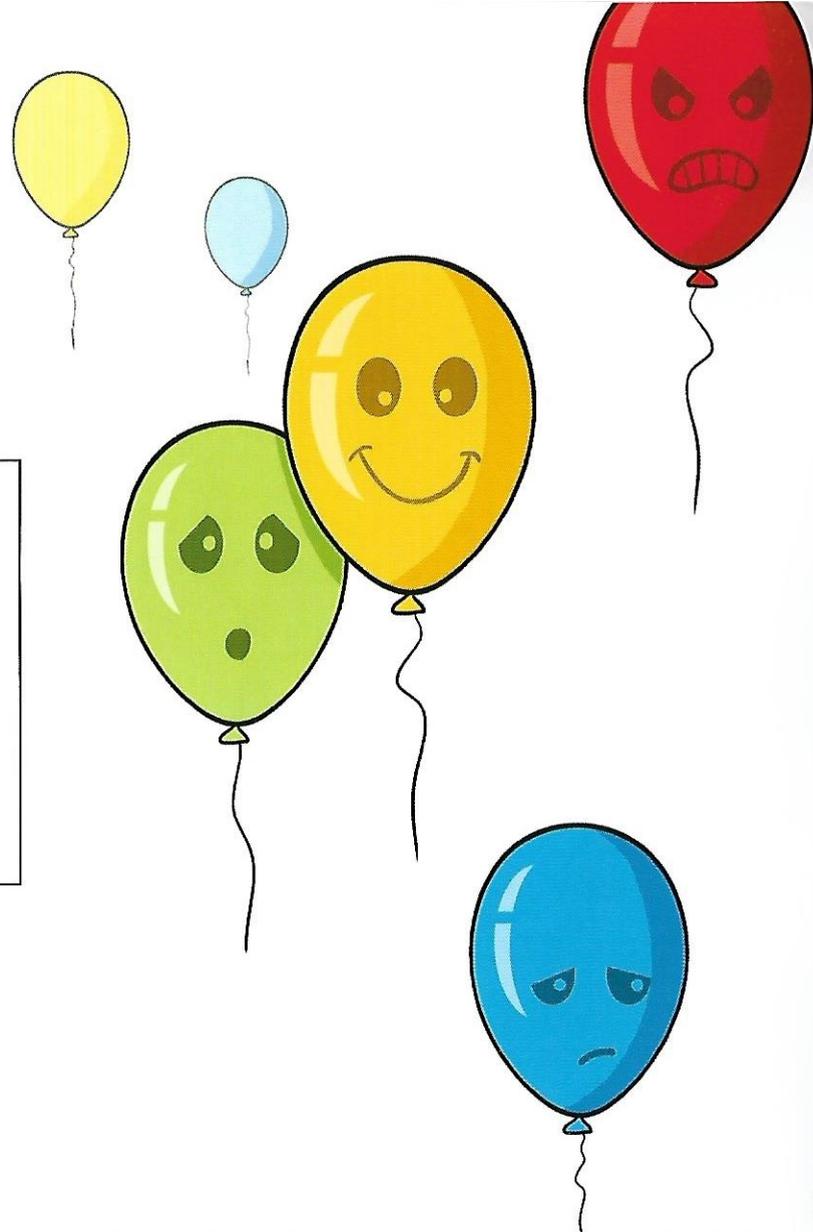
Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos os direitos reservados à Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066.3690

e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br



CADERNO DAS
EMOÇÕES

Cuidando da sua “casinha”

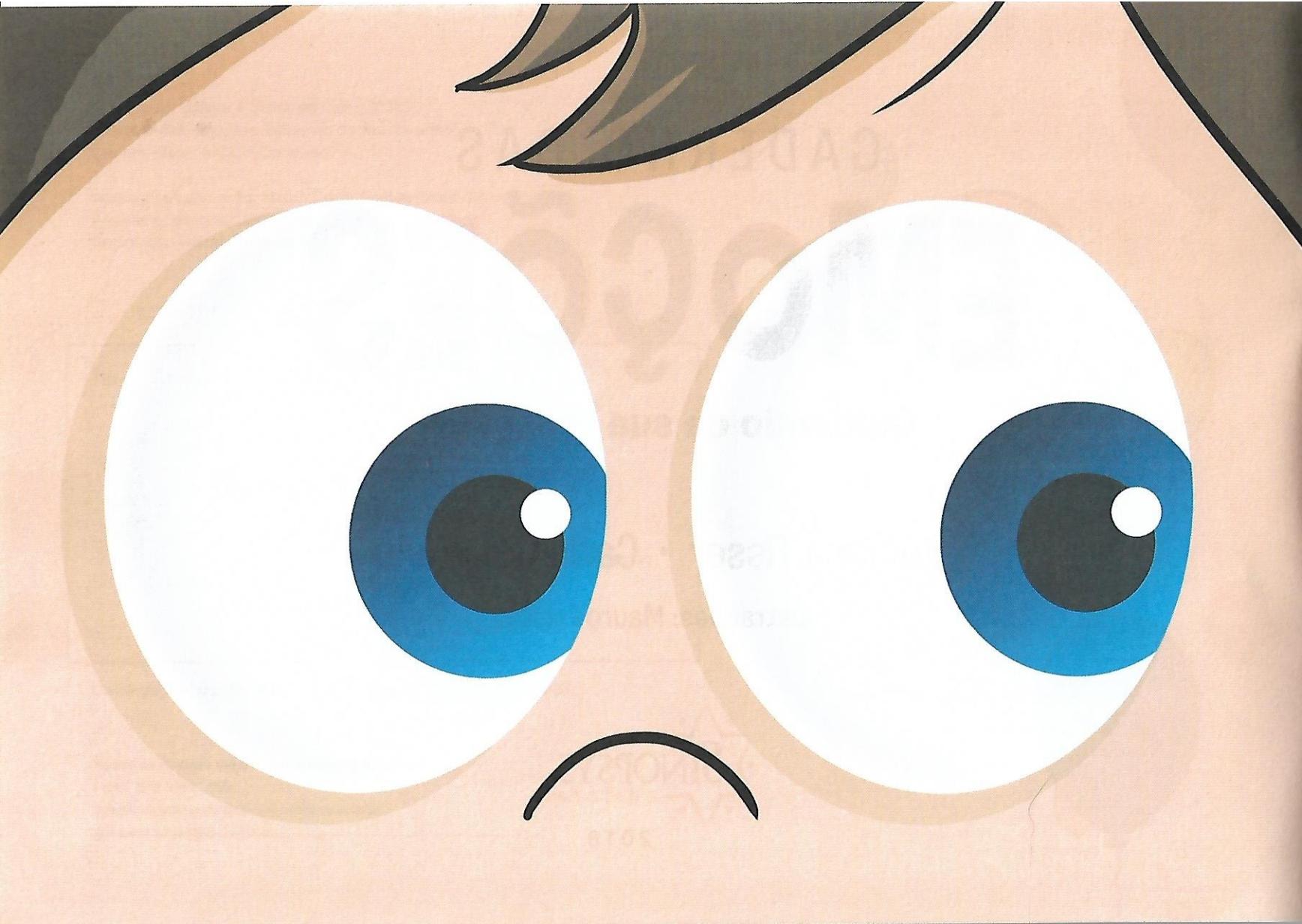
Luciana Tisser • Carla Consuelo

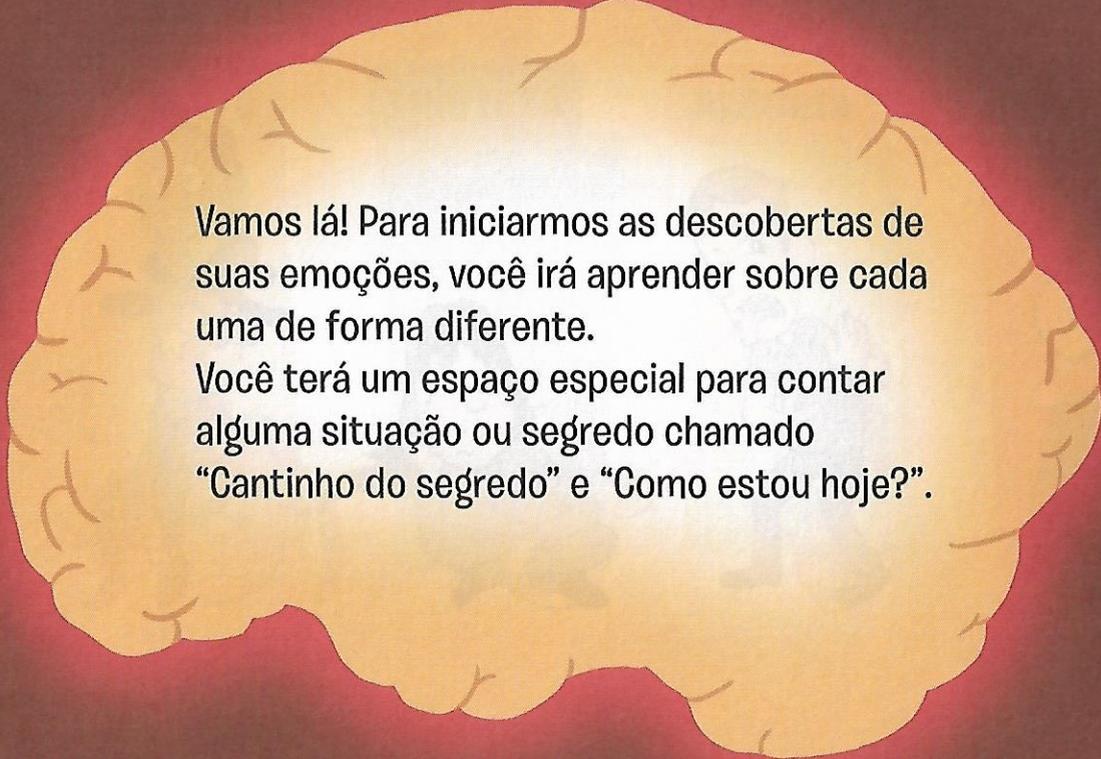
Ilustrações: Mauro Freitas



2018







Vamos lá! Para iniciarmos as descobertas de suas emoções, você irá aprender sobre cada uma de forma diferente.

Você terá um espaço especial para contar alguma situação ou segredo chamado “Cantinho do segredo” e “Como estou hoje?”.

Veja a representação das emoções:



Você sabe quem são elas?



Ligue os nomes das emoções com as imagens correspondentes.

RAIVA

NOJO

TRISTEZA

ALEGRIA

MEDO



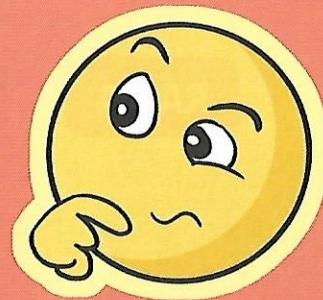
Agora vamos aprender sobre cada uma delas. Vamos lá?



Quero que você me diga
que emoção é esta:



Muito bem!
Agora, vamos
entender melhor
esta emoção?

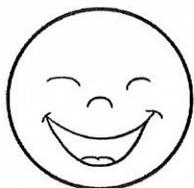
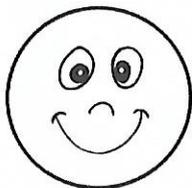


Ela serve como uma defesa quando
não gostamos de algo ou quando não
conseguimos algo. Esta emoção faz o
nosso corpo “ferver”.
Você já sentiu isso?

SIM

NÃO

Use cola colorida para marcar as imagens em que aparecem a "raiva".



Escreva ou peça para alguém escrever uma situação que deixou você com raiva e depois conte o que poderia ter feito diferente.



Use cola colorida para as situações que irão ajudá-lo a controlar a “raiva”.

Contar até 10 mentalmente.

Respirar fundo 4 vezes.

Brigar com alguém.

Pensar coisas boas.

Bater em alguém.

Sair do local estressor.

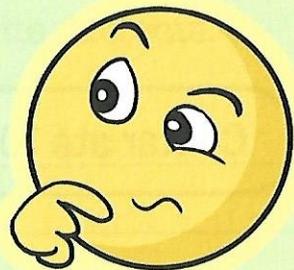
Conversar com alguém.

Gritar com alguém.

Quero que você me diga
que emoção é esta:



Muito bem!
Agora, vamos
entender melhor
esta emoção?

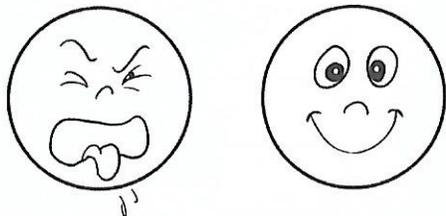


Ela ocorre quando algo nos
desagrada profundamente ou
quando não gostamos de algo que
possa ser prejudicial a nós mesmo.
Você já sentiu isso?

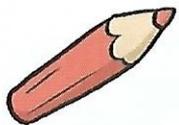
SIM

NÃO

Use cola colorida para marcar as imagens em que aparecem o “nojo”.



Escreva ou peça para alguém escrever uma situação que deixou você com nojo e depois conte o que você poderia ter feito diferente.



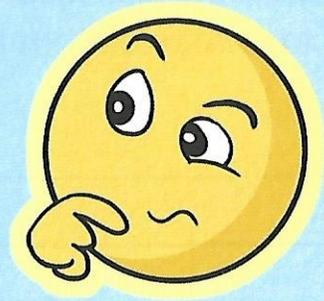
Faça um desenho desta emoção:



Quero que você me diga
que emoção é esta:



Muito bem!
Agora, vamos
entender melhor
esta emoção?

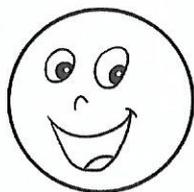
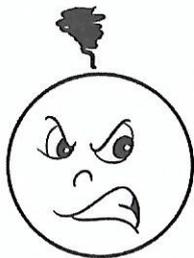
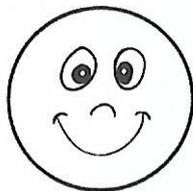
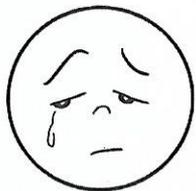


Ela serve para manifestar
sentimentos de quando não estamos
nos sentindo bem com algo ou alguém,
também se manifesta com alguma
perda significativa em nossa vida.
Você já sentiu isso?

SIM

NÃO

Use cola colorida para marcar as imagens em que aparecem a "tristeza".



Escreva ou peça para alguém escrever uma situação que deixou você triste.

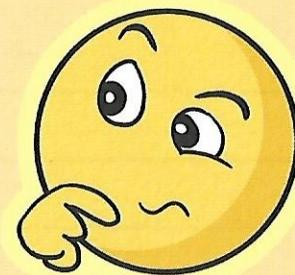


Faça um desenho de algo que deixou você triste. Use cola colorida e lápis de cor.

Quero que você me diga
que emoção é esta:



Muito bem!
Agora, vamos
entender melhor
esta emoção?



Ela serve para representar a
conquista de algo e traz a sensação
de bem-estar e felicidade.
Você já se sentiu assim?

SIM

NÃO

Faça um desenho de algo que deixa você muito alegre.



Quero que você me diga
que emoção é esta:



Muito bem!
Agora, vamos
entender melhor
esta emoção?



Ela surge quando queremos nos
proteger de algo real ou fantasioso
que nos faz sentir em perigo.
Você já se sentiu assim?

SIM

NÃO

Faça um desenho de algo que faz você sentir medo.

COMO ESTOU HOJE?

Coloque aqui o nome da emoção que estiver sentindo.



RAIVA



TRISTEZA



NOJO



ALEGRIA



MEDO

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the user to write the name of the emotion they are feeling.

COMO ESTOU HOJE?

Coloque aqui o nome da emoção que estiver sentindo.



RAIVA



TRISTEZA



NOJO



ALEGRIA



MEDO

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the user to write the name of the emotion they are feeling.

COMO ESTOU HOJE?

Coloque aqui o nome da emoção que estiver sentindo.



RAIVA



TRISTEZA



NOJO



ALEGRIA



MEDO

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the user to write the name of the emotion they are feeling.

COMO ESTOU HOJE?

Coloque aqui o nome da emoção que estiver sentindo.



RAIVA



TRISTEZA



NOJO



ALEGRIA



MEDO

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the user to write the name of the emotion they are feeling.

COMO ESTOU HOJE?

Coloque aqui o nome da emoção que estiver sentindo.



RAIVA



TRISTEZA



NOJO



ALEGRIA



MEDO

A large, empty rounded rectangle with a black border, intended for the user to write the name of the emotion they are feeling.

AS AUTORAS



LUCIANA TISSER

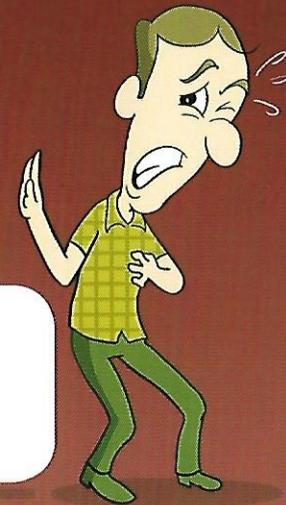
Psicóloga. Especialista em Neuropsicologia e em Grupoterapia. Mestre em Ciências da Saúde - Neurociências pela PUC-RS. Docente no Curso Psicoterapias Cognitivas e no Curso de Especialização em Psicoterapias Cognitivas na Infância e Adolescência do InTCC/RS.



CARLA CONSUELO

Graduanda de Psicologia pela UniRitter, estagiária do Instituto de Neuropsicologia do RS.

O *Caderno das emoções* propõe atividades que trabalhem a psicoeducação e o monitoramento das emoções, promovendo assim a adequada regulação emocional na infância. É um livro de atividades lúdicas e educativas que podem ser utilizadas por psicoterapeutas, para explorar o trabalho na clínica cognitivo-comportamental, por pais e professores.



The logo for Sinopsys Editora, featuring a stylized starburst shape with the text "SINOPSYS" in a large, serif font and "editora" in a smaller, lowercase font below it.

ISBN 978-85-9501-090-1



9 788595 010901