

# EMOCIONÔMETRO



## O que propomos?

Todos os dias, depois do jantar, o Monstro das Cores gosta de relembrar tudo o que se passou durante o dia e pôr em ordem todas as emoções que sentiu.

Tenho certeza que, tal como o Monstro das Cores, vocês também querem contar pra sua família tudo o que fizeram durante o dia, tenha sido no parque, na rua ou na escola.

Propomos uma atividade dupla, na qual, primeiro, vão pôr em prática habilidades artísticas e criativas construindo o seu próprio “Emocionômetro” e, segundo, usarem-no no fim do dia para identificar e dividir com a família as emoções mais importantes que tiveram durante esse dia.

Estão prontos?

## O que é necessário?

- 1 jogo **O Monstro das Cores** para jogar uma partida.
- 1 “Emocionômetro”.
- O seguinte material para fazer o **Como foi a atividade?**



### Atenção

os folhetos para crianças a partir dos 3 anos foram pensados para se fazerem na companhia de um adulto que leia e explique o conteúdo à criança e a acompanhe durante o processo



## ATIVIDADE: EMOCIONÔMETRO

### Material para fazer o “Emocionômetro”

- 2 pregadores de roupa de madeira para cada membro da família.
- 5 cartolinas tamanho A5. Podem ser de cores diferentes (preferencialmente cores claras).
- 1 cartolina tamanho A4.
- 3 ou 4 folhas de papel A4.
- Material para desenhar e pintar: lápis de cor, marcadores, aguarelas, lápis de cera...
- Bastão de cola e fita adesiva.
- Tesoura para crianças.
- Recortes de espuma de borracha ou outro material consistente.
- Massa adesiva reutilizável (tipo blu-tack).





## Vamos em frente!

1. Abram o jogo “Monstro das Cores” e joguem uma partida.
2. Preparem todo o material necessário para construir o seu “Emocionômetro”: cartolinas, folhas de papel, lápis de cores, pregadores de roupa...
3. Cortem 5 cartolinas em tamanho A5. Podem ser todas da mesma cor ou de cores diferentes.
4. Desenhem e pintem 5 monstros das cores num tamanho que caiba na folha de cartolina A5. Podem copiá-los do jogo ou do manual de regras. Cada Monstro das Cores vai representar uma das emoções e vamos pintá-lo da cor correspondente: azul, verde, preto, vermelho e amarelo. Se quiserem, podem desenhar cada monstro representando a sua respectiva emoção (por exemplo: o Monstro da cor vermelha com cara de zangado).
5. Recortem os 5 monstros e cole cada um deles numa cartolina diferente, escrevendo a emoção que representa.
6. Coloquem as 5 cartolinas em cima da mesa com o desenho virado para baixo e cole-nas umas às outras com fita-adesiva, pelo lado mais curto. A ordem não importa. Podem escolher a combinação de cores que preferirem.
7. Escrevam a palavra “Emocionômetro” na cartolina de tamanho A4 e decorem-na a gosto. Por exemplo, podem acompanhar a palavra com o desenho de um arco-íris, incluir a Menina, a amiga do Monstro das Cores, etc... Depois, cole esta cartolina na parte superior da primeira folha A5 a forma de título.



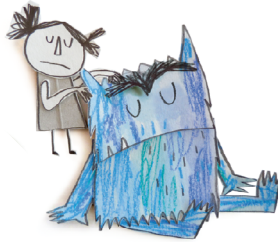


## ESQUEMA DO "EMOCIONÔMETRO"

EMOCIONÔMETRO  
como foi o nosso dia?



*feliz*



*triste*



*raiva*



*medo*



*calmo*



1. Com o “Emocionômetro” montado, cada membro da família vai personalizar os seus dois pregadores de roupa, escrevendo o respectivo nome ou inicial com um marcador, pintando-o com cores ou recortando-o em espuma de borracha.
2. Quando o “Emocionômetro” estiver completamente seco, escolham um lugar da casa onde o possam pendurar e que tenha espaço para se poderem reunir confortavelmente. Só falta colar a cartolina que diz “Emocionômetro”.
3. O “Emocionômetro” está pronto! Depois do jantar, ou até um pouco antes, reúnam-se diante dele, fiquem a vontade, peguem nos respectivos pregadores de roupa e, um a um, relembrem tudo por que passaram durante o dia, identificando as duas emoções mais sentidas. Partilhem-nas com os demais pondo um pregador num dos lados de cada Monstro das Cores correspondente.
4. Terminem a atividade com um abraço coletivo ou com um gesto combinado entre todos.

### Como foi a atividade?

Uma vez reconhecidas e identificadas as duas emoções mais relevantes do dia, podemos perguntar:

- O que aconteceu para fazer você sentir estas duas emoções?
- Foi fácil ou difícil lembrar as emoções que sentiu e o que as causou?
- Como você se sente ao dividi-lás com a sua família? Tem dificuldade em explicar como se sente e as emoções que experimentou?
- O que gostaria de mudar nos acontecimentos de hoje?
- O que gostaria que acontecesse com mais frequência?
- Observe o “Emocionômetro”. Quais das suas emoções coincidiram com as dos outros membros da sua família? Consegue lembrar da razão que fez com que os outros sentissem a mesma emoção?



## O que aprendemos?

Esta atividade fez-nos trabalhar a nossa habilidade artística ao construir o nosso “Emocionômetro”, um meio plástico que permite capturar visualmente as nossas emoções quotidianas.

Também aprendemos sobre a nossa competência social e emocional ao dedicar um período de tempo no fim do dia para identificar e dividir o nosso estado emocional diário no seio da família.

Esta atividade também nos fortaleceu a comunicação interpessoal e familiar, a empatia, a confiança e a autoestima.