MOMENTOS DE BRINCADEIRA

BRINCAR PARA DESCOBRIR E LIDAR COM AS EMOÇÕES

As crianças vivem emoções intensas todos os dias, mas aprender a entender e lidar com elas exige tempo e prática. O brincar oferece uma forma natural e segura para a criança explorar sentimentos, expressar o que sente por dentro e aprender a lidar com as oscilações emocionais do dia a dia.

Esta seção reúne ideias simples e lúdicas para ajudar a criança a fazer exatamente isso.



ESPELHO DE EMOÇÕES

Fiquem de frente um para o outro e imitem as expressões faciais um do outro. Revezem quem lidera e quem copia.

Por que ajuda

Desenvolve o reconhecimento emocional e a empatia.

Dica para os pais

Deixe a brincadeira mais divertida com caras e bocas engraçadas também.

2-3 min

Brincar com Emoções



O BRINQUEDO FAZ UMA PAUSA

Finjam que um brinquedo está se sentindo sobrecarregado, com raiva ou triste. Juntos, ajudem ele a se acalmar ou a se sentir melhor, respirando, se espreguiçando, descansando ou contando uma história para ele.

Por que ajuda

Ensina estratégias de autorregulação.

Dica para os pais

Use as mesmas estratégias de acalmar que você sugeriria para o seu filho.

2-3 min

Brincar com Emoções



MÍMICA DAS EMOÇÕES

Represente um sentimento usando só o corpo, sem falar nada. A outra pessoa tenta adivinhar qual é a emoção.

Por que ajuda

Fortalece a consciência emocional e a comunicação não verbal.

Dica para os pais

Mantenha o clima leve: rir junto ajuda a tornar mais seguro falar sobre sentimentos.

5-10 min

Brincar com Emoções



RESGATE DO BRINQUEDO

Se um brinquedo "quebrar" (ou fingir estar doente ou ter tido um dia muito ruim), trabalhem juntos para "consertá-lo" com um abraço, um "curativo" de lenço de papel ou cantando uma canção de ninar.

Por que ajuda

Pratica a empatia e o cuidado com o outro.

Dica para os pais

Demonstre toques gentis e palavras acolhedoras que seu filho possa usar consigo mesmo mais tarde.

10 min

Brincar com Emoções



COMO MEU BRINQUEDO ESTÁ SE SENTINDO?

Coloque alguns brinquedos pequenos na frente da criança. Revezem escolhendo um brinquedo e dizendo como ele está se sentindo hoje e por quê.

Por que ajuda
Desenvolve a consciência emocional e o vocabulário de sentimentos.

Dica para os pais
Comece modelando emoções simples (feliz, triste, preocupado).

10-15 min

Brincar com Emoções



ADIVINHA MINHA EMOÇÃO

Escrevam emoções em 15 a 20 cartões e coloquem-nos virados para baixo. Cada jogador prende um cartão na testa (com uma faixa ou tiara), sem olhar qual é. Você e a criança se revezam fazendo perguntas de sim ou não para tentar adivinhar a emoção. Quem acertar fica com o cartão. Vence quem tiver mais cartões no final.

Por que ajuda
Desenvolve o reconhecimento emocional e a empatia.

Dica para os pais
Deixe a brincadeira mais divertida incluindo também emoções engraçadas.

30 min

Brincar com Emoções