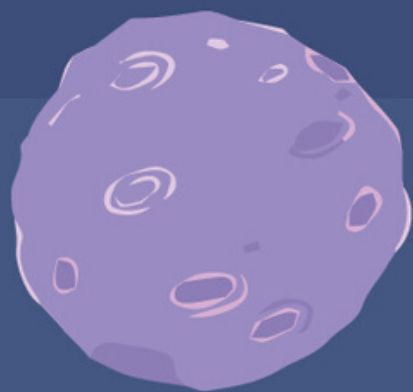


EMOÇÕES EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



Atividades, reflexões e
possibilidades para
toda a família



As atividades foram criadas para todos(as)!
Se houver necessidade de material adaptado
nos escreva para info@carlotas.org

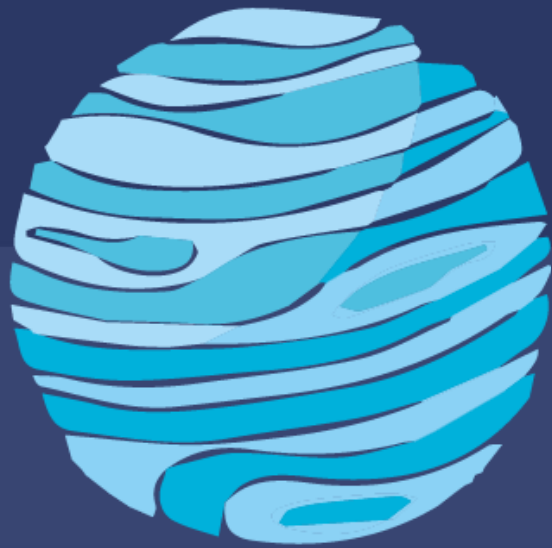


Olá! Tudo bem?

Me chamo Clara e essa é minha cachorra Juno. Fazemos parte do **Mundo de Carlotas**, um lugar onde moram personagens muito diferentes uns dos outros. Um lugar onde as pessoas são importantes, com ideias relevantes e características marcantes. Aqui em Carlotas, **todos se respeitam** e a gente aprendeu a conviver e criar brincadeiras onde caiba todo mundo!

Fiquei sabendo que **por aí** estão rolando muitas mudanças por conta de um tal de **Coronavírus**. Alguns amigos meus me contaram que as aulas foram suspensas por um tempo e **é por isso que estou aqui!**





Eu não sei você, mas quando enfrento muitas mudanças, me sinto meio esquisita. **Meus pensamentos ficam confusos e eu fico buscando respostas.**

Com o tempo, descobri que tudo isso é **resultado das minhas emoções**. Tudo o que acontece na minha (e na sua) vida tem relação com as emoções. Elas nos acompanham desde o nosso nascimento, e agora, mais do que nunca, **podem nos ajudar a enfrentar os novos desafios!**

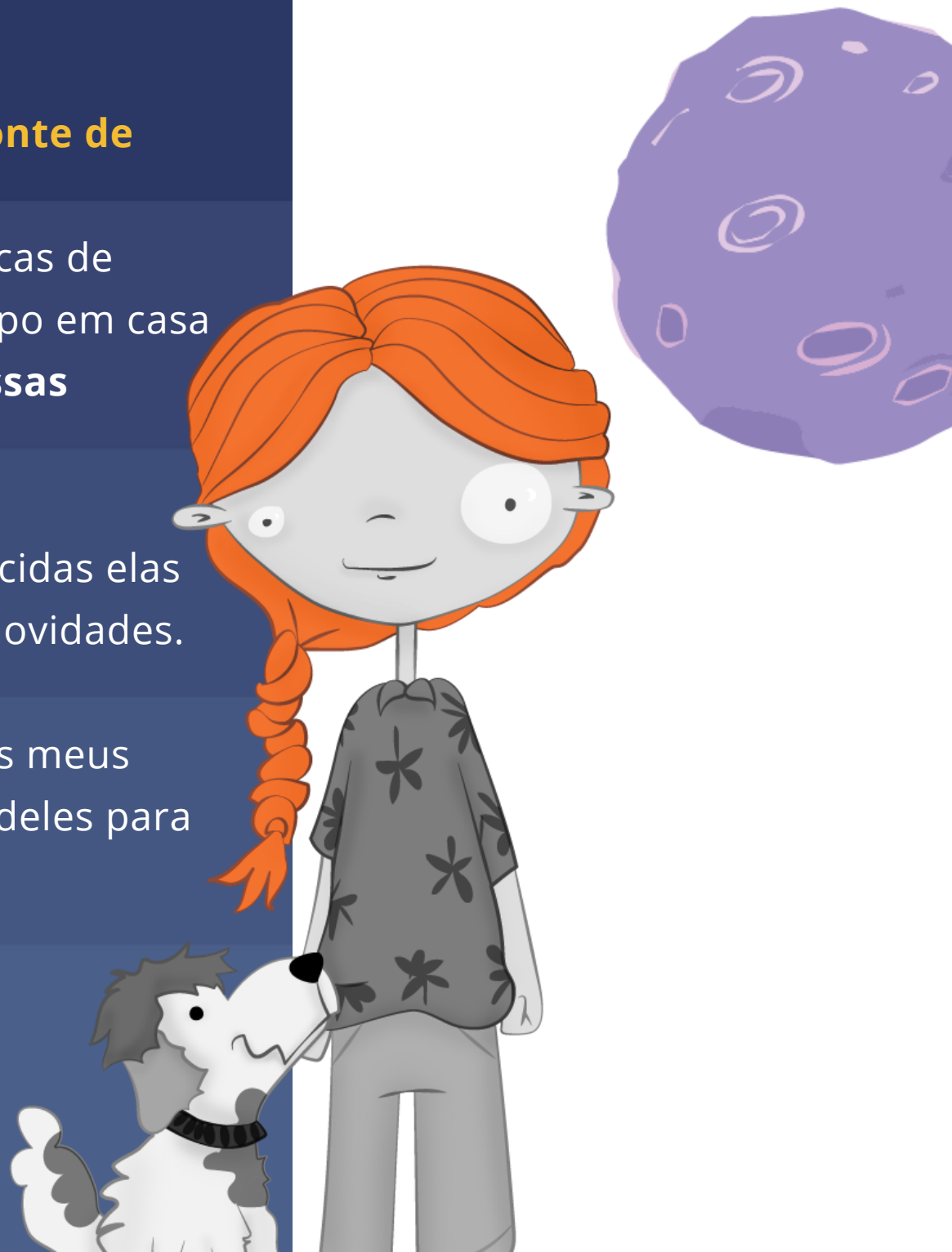


Foi por isso que eu **juntei um monte de amigos meus lá do Mundo de Carlotas** (online!) e pedi várias dicas de como podemos usar o nosso tempo em casa para **conhecer e reconhecer nossas emoções**.

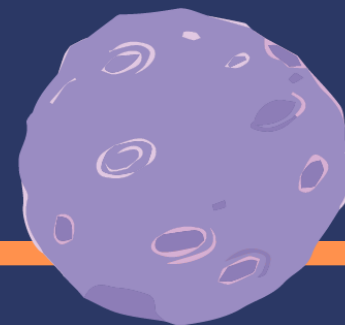
Descobri que quanto mais fortalecidas elas estão, mais fácil de enfrentar as novidades.

Ah, e para conhecer mais sobre os meus amigos, basta clicar nas imagens deles para ter acesso às suas histórias.

Você topa me acompanhar nessa jornada?



Essas são as atividades que preparamos.
Espero que se divirta muito!

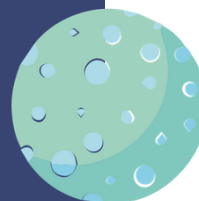


1. **Conhecendo a Clara**
2. **Culinária afetiva**
3. **Emoção é muita coisa | Jogo**
4. **Qual é a emoção? | Jogo**
5. **Qual é a música? | Jogo**
6. **Objetos e emoções | Jogo**
7. **O que você faria? | Jogo**
8. **Imagine-me | Jogo**

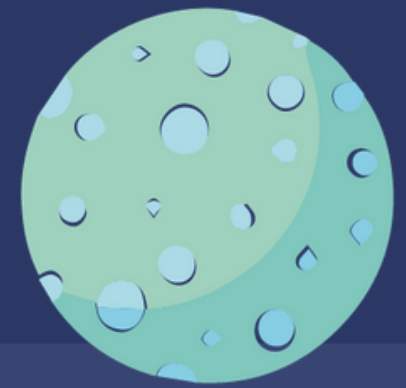
I. Conhecendo a Clara

Já te contei que sou do Mundo de Carlotas, mas falei pouco sobre a minha história. Sou uma menina de cabelo laranja e que **enxergava o mundo preto e branco.**

Agora aprendi que ter suas próprias cores é o que faz cada um especial. **Que tal usar sua criatividade para me pintar do jeito que o seu coração mandar?**



I. Conhecendo a Clara



Espero que a etapa anterior tenha sido muito divertida. Agora tenho outro desafio pra você! **Que tal experimentar algo completamente novo?** Em Carlotas, a gente descobriu que muitas pessoas não querem testar novidades porque morrem de medo de errar. Mas errar faz parte da aprendizagem!



Para brincar com a chance de errar, convidamos você a pegar um papel e algumas canetinhas. Agora, use um pedaço de tecido para cobrir os seus olhos. Isso mesmo! A aventura do momento será me desenhar de olhos vendados. Não se preocupe em desenhar perfeitamente. Apenas feche os olhos e deixe sua mão livre para tentar.

Ao final, abra os olhos e perceba as formas que surgiram!

I. Conhecendo a Clara | Livro

Como foi a aventura? Espero que tenha sido muito legal. Toda vez que experimento isso, descubro coisas diferentes!

Gostou de me conhecer? Se quiserem descobrir toda a minha história e conhecer outros personagens de Carlotas, **adquira o livro nesse link.** É uma leitura incrível para família toda se encantar!

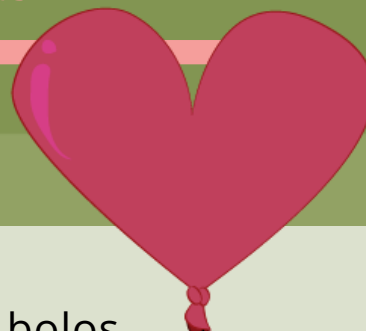


2. Culinária Afetiva - Conto da Tami

Oi, eu sou a Tami. Para começarmos essa atividade, convido a família a ler em conjunto a minha história.

“ Tami é uma grande mulher que tem paixão por bolos. aprendeu a cozinhar com o seu avô quando ainda era bem pequena. Se estava brincando e sentia aquele cheirinho delicioso de bolo pelos ares, saía correndo para a cozinha para tentar experimentar o primeiro pedaço. Baunilha, canela, chocolate, limão, milho, cenoura! Era uma surpresa atrás da outra.

Seu avô assava bolo de sabores muito diferentes. Ele usava ingredientes doces como abraços, ácidos como sustos, amargos como aqueles dias em que estamos irritados, suaves como nosso choro quando nos sentimos sozinhos, frescos como a alegria de um dia de sol e piscina, azedos como nosso medo do escuro e muitos outros. Tami sentia muitas emoções ao experimentar tantos sabores. Um dia, perguntou ao avô por que ele não usava só um tipo de sabor.



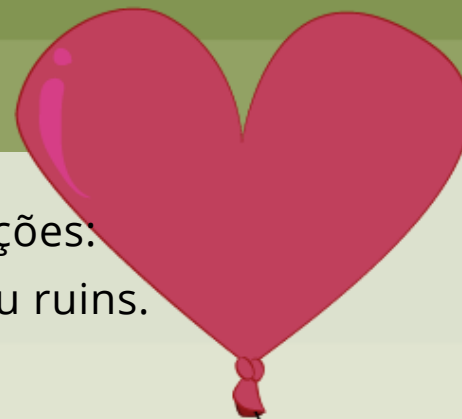
2. Culinária Afetiva - Conto da Tami



Ele explicou que sabores são como as emoções: não existem somente emoções e sabores bons ou ruins. São todos importantes!

Precisamos saber a quantidade certa e a hora certa de cada um! É por isso, que até hoje ela acredita que bolo é o alimento da alma. A cada pedacinho que come, sua vida fica mais doce, e ela fica ainda maior. Ela é tão grande e tão doce que seu coração já nem cabe mais no próprio peito, voa pelos ares.

Assim, Tami consegue sentir o mundo de forma diferente e entender melhor os outros. A outra coisa que mais gosta é cantar música inventada. Nesse momento, seu coração se enche de alegria e parece que vai estourar. Meu coração também aumenta de tamanho quando ouço suas canções. Tami tem uma voz gentil como um cafuné.



2. Culinária Afetiva

CONHECENDO OS PONTOS DE VISTA

Chegou a hora de **investigar os pontos de vista** das pessoas que estão aí na sua casa! Faça algumas perguntas para os membros da família e descubram como vocês pensam diferente!

Algumas ideias:

Qual alimento mais te emociona?

Quando você está triste, o que gosta de comer?

E quanto está muito feliz?

O que você sente quando experimenta algo novo?

Se você pudesse escolher ser um alimento, qual seria?



2. Culinária Afetiva

RECEITA BOLO DE CANECA

Vamos colocar a **mão na massa?** Aqui vai uma receitinha para um delicioso bolo de caneca!

INGREDIENTES

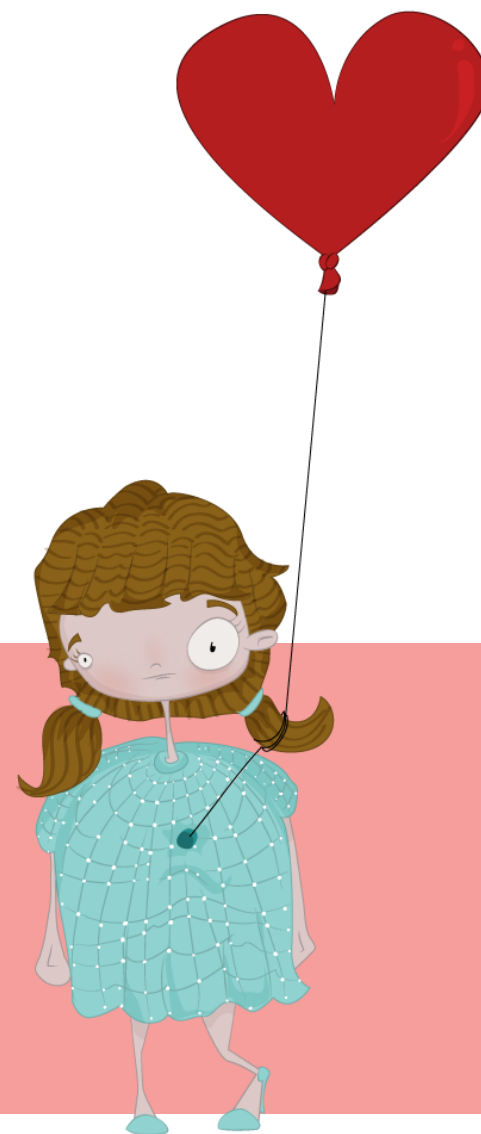
- 1 ovo pequeno
- 4 colheres (sopa) de leite
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) rasa de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) rasa de açúcar
- 4 colheres (sopa) rasa de farinha de trigo
- 1 colher (café) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Coloque o ovo na caneca e bata bem com o garfo. Acrescente o óleo, o açúcar, o leite, o chocolate e bata mais. Coloque a farinha e o fermento e mexa delicadamente até incorporar. Leve por 3 minutos no microondas na potência máxima!

Agora é só aproveitar!

Sabe qual é a **vantagem** do bolo de caneca? É que cada um pode fazer a receita do seu sabor **preferido!**



3. Emoção é muita coisa | Jogo

Olá pessoal! **Meu nome é Caio** e também sou do Mundo de Carlotas. A Clara me convidou para contar um pouco sobre o mundo das emoções por aqui.

Acho melhor eu começar contando que quando eu era mais novo, passei por uma fase difícil. **Eu sentia muitas coisas diferentes em um mesmo dia.** Tinha vontade abraçar muito forte meu amigo quando eu fazia um gol e de chorar quando ia mal nas provas.

Às vezes, sentia vontade de bater a porta do quarto quando meus pais discordavam de mim e de deixar a luz acesa nos dias em que a lua não estava muito forte porque nunca fui bom em lidar com o escuro.



3. Emoção é muita coisa | Jogo



Aos poucos, os adultos e os meus amigos foram me ajudando a **dar uns nomes engraçados para aquelas sensações todas**. Me apresentaram a alegria, a tristeza, a raiva, o medo e muitas outras emoções e sentimentos. Entendi muita coisa e isso me ajudou a enfrentar a vida de um jeito mais legal!

Só que eu nunca parei de aprender sabia? **Comecei a descobrir que novas sensações têm tudo a ver com aquelas emoções que eu aprendi lá no início.**

Por isso, eu montei um desafio para que toda a sua família me ajude!

3. Emoção é muita coisa | Jogo

O desafio é conseguir descobrir a qual Emoção as Novas Sensações e os meus Comportamentos pertencem.

Quando descobrir, pinte a palavra com a mesma cor correspondente.

A Tami me ajudou pintando dois exemplos na página a seguir!

Divirta-se!!



Baixe aqui o
material para
imprimir

Emoções

ALEGRIA

TRISTEZA

NOJO

MEDO

RAIVA

Novas sensações

DESESPERANÇA

ASCO

SATISFAÇÃO

ANGÚSTIA

DESAPONTAMENTO

FÚRIA

REPÚDIO

NERVOSISMO

PAZ

FRUSTRAÇÃO

DESESPERO

ANIMAÇÃO

ANSIEDADE

DESGOSTO

VINGANÇA

Comportamentos

VERGONHA

APRECIÇÃO PELA VIDA

VOMITAR

INSULTAR

PARALISAR

RETIRAR-SE

DESUMANIZAR

USAR A FORÇA FÍSICA

LAMENTAR-SE

DISPUTAR

SE PREOCUPAR

QUERER MAIS

EVITAR

ENGAJAR

RUMINAR

3. Emoção é muita coisa | Respostas

Chegou a hora de revelar as respostas! Elas estão na próxima página. Mas, antes disso, deixa eu te contar uma curiosidade: você sabia que, para criar esse desafio, nos inspiramos em um grande estudo de duas pessoas muito importantes? Eles se chamam **Dalai Lama** e **Paul Ekman** e estudaram muito sobre o tema.

Eles levaram muito tempo para chegar nessas conclusões, então não se preocupe se você e sua família não conseguiram descobrir todas as cores! **A conversa que vocês tiveram foi o mais importante!!**



Emoções

Novas sensações

Comportamentos

ALEGRIA

DESESPERANÇA

ASCO

SATISFAÇÃO

ANGÚSTIA

DESAPONTAMENTO

FÚRIA

REPÚDIO

NERVOSISMO

PAZ

FRUSTRAÇÃO

DESESPERO

ANIMAÇÃO

ANSIEDADE

DESGOSTO

VINGANÇA

VERGONHA

APRECIÇÃO PELA VIDA

VOMITAR

INSULTAR

PARALISAR

RETIRAR-SE

DESUMANIZAR

USAR A FORÇA FÍSICA

LAMENTAR-SE

DISPUTAR

SE PREOCUPAR

QUERER MAIS

EVITAR

ENGAJAR

RUMINAR

TRISTEZA

NOJO

MEDO

RAIVA

4. Qual é a emoção? | Jogo

Para esse jogo, pode chamar a casa toda.
Quanto mais gente, mais divertido será!

Oie, **eu sou a Babi**. Eu adoro esse jogo e vim contar mais para vocês aqui. Aqui é legal estar com aquela lista de emoções, sentimentos e comportamentos do jogo anterior, o jogo do Caio (meu crush!).

REGRAS DO JOGO

Cada participante deve **escrever ou desenhar no pedaço de papel** colante (pode ser Post-it) um **tipo de emoção, sentimento, sensações ou comportamentos**. Em seguida, cada jogador(a) escolherá outro jogador(a) e colará o papel em sua testa sem que ele veja.

Dica: Usem algumas ideias do jogo anterior!



4. Qual é a emoção? | Jogo

Para esse jogo, pode chamar a casa toda.
Quanto mais gente, mais divertido será!



REGRAS DO JOGO (continuação)

Por turnos, os(as) jogadores(as) que estão enxergando a emoção na testa do(a) jogador(a) "da vez" irão dar dicas para que ele(a) adivinhe a palavra. As dicas podem ser histórias reais ou fictícias em que a emoção ou sentimento se fez presente, lugares do corpo em que os participante costumam senti-la ou, até mesmo, expressões faciais.

Se quiserem um desafio extra, coloquem um cronômetro e joguem contra o tempo.

A rodada termina quando o(a) jogador(a) da vez adivinhar a emoção correta ou o tempo acabar. Quando todos os(as) jogadores(as) conseguirem adivinhar suas emoções, começa tudo de novo.

4. Qual é a emoção? | Jogo

Este é um jogo colaborativo! Faça rodada de 10 palavras. Vocês trabalharão como um time. Veja abaixo como se saíram:

De 7 a 10 pontos: Uau! Vocês realmente se conhecem e possuem um ótimo repertório emocional. Pelo visto a comunicação não verbal da sua família funciona muito bem. Continuem crescendo juntos!

De 4 a 6 pontos: Foi um ótimo começo! Talvez alguns membros da família se entendam melhor do que outros. Provavelmente vocês conversem sobre as emoções, mas não com muita frequência. Que tal experimentarem o jogo com as emoções que estão sentindo agora mesmo?

De 0 a 3 pontos: Que bom saber que vocês passarão mais tempo juntos em casa agora que estão sem aulas. Assim, é possível treinar a comunicação, falar sobre emoções e se conhecerem ainda melhor. Não parem de praticar!



5. Qual é a música? | Jogo

Para esse jogo, pode chamar a casa toda.
Quanto mais gente, mais divertido será!

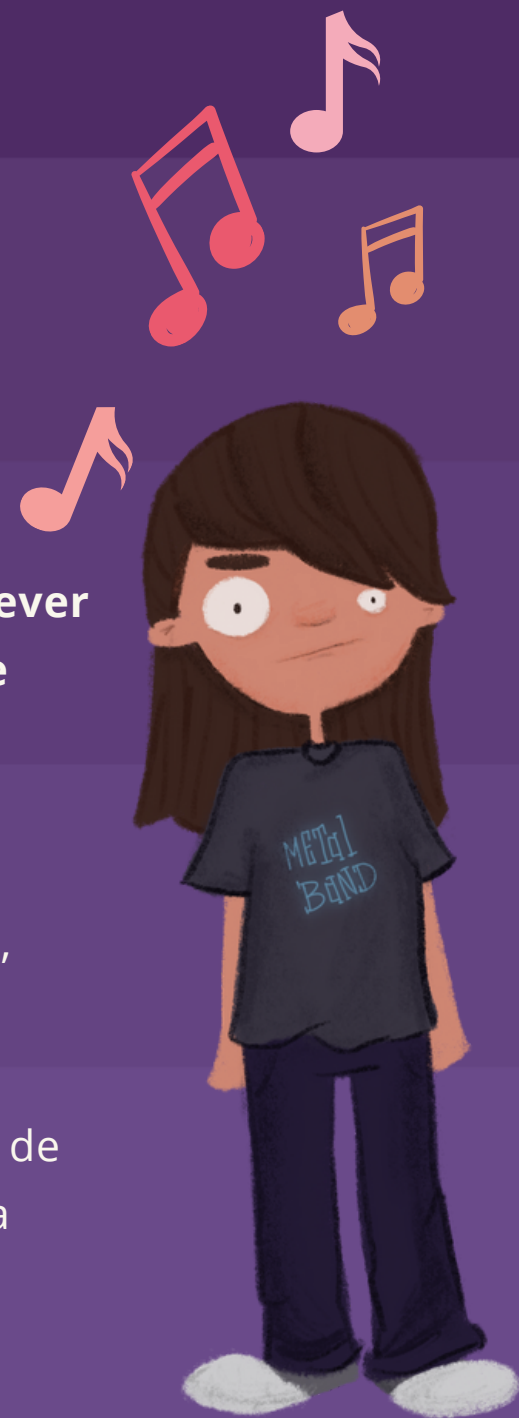
Oi, gente, eu **sou o Lucas** e esse é o jogo "Qual é a Música?".

REGRAS DO JOGO

Decida primeiro quem será o(a) líder. Em seguida, ele(a) deverá **escrever em tiras de papéis diversas palavras que se referem a emoções e sentimentos** que geralmente aparecem em letras de músicas.

Exemplos: Alegre, alegria, feliz, triste, tristeza, medo, medroso(a), apavorado(a), nojo, raiva, contente, estressado(a), magoado(a), amor, felicidade, ciúmes, vingança, entre outras.

Após escrever as palavras, o(a) líder irá dobrá-las e colocá-las dentro de um pote ou saco. Para começar a rodada, o(a) líder deve sortear uma palavra e **quem conseguir cantar primeiro uma música em que apareça a palavra sorteada, vence a rodada.**



6. Objetos e Emoções | Jogo

Oi, **meu nome é Souza** eu gosto de fazer meus amigos darem risada e adoro jogar Objetos e Emoções. É um jeito legal de brincarmos com quem está em casa com a gente.

REGRAS DO JOGO

Este é um jogo que mistura **adivinhação com criatividade**. A primeira etapa do jogo é **juntar os objetos**. Peça que todos(as) os(as) participantes da casa encontrem objetos que possam ser usados na brincadeira (utilize sucata, tecidos, pedaços de papel, livros, almofadas, entre outros).

Esse é um jogo colaborativo!

A família toda tentará chegar aos **10 pontos!**



6. Objetos e Emoções | Jogo

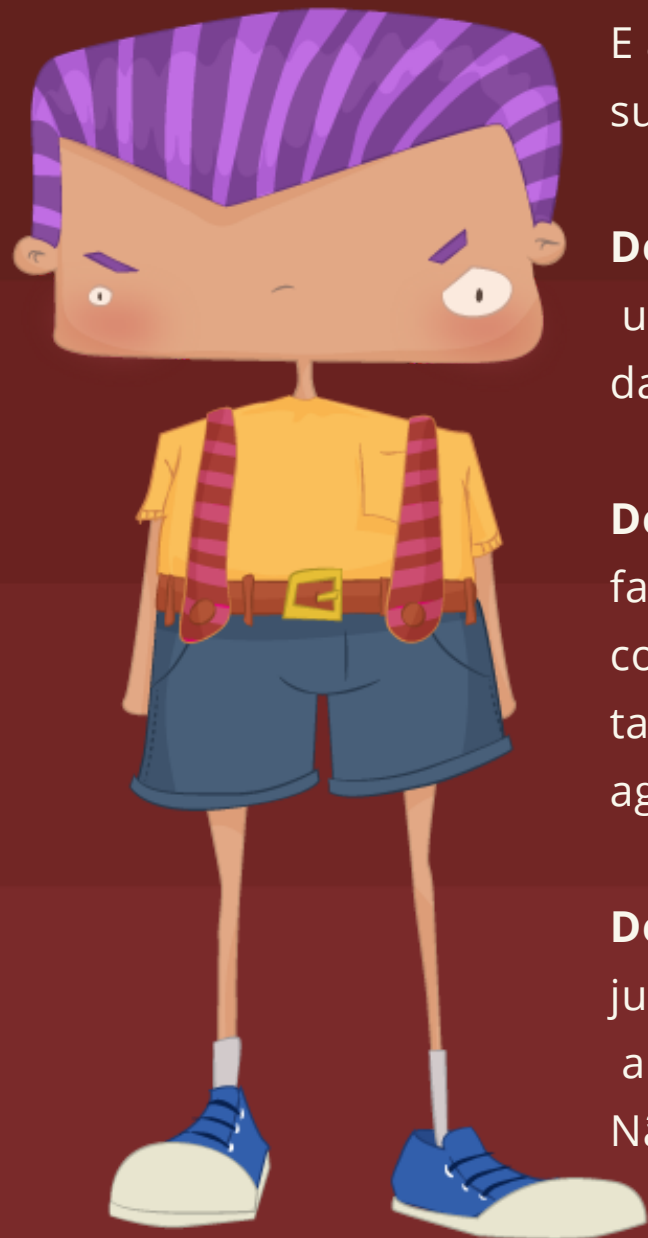
Cada participante terá 3 minutos para **montar um desenho ou figura no chão utilizando os objetos** para representar uma emoção ou sentimento. Após montada a figura, a família tem apenas 2 chances para adivinhar qual foi a emoção representada na obra de arte. Para cada emoção correta, a família ganha 1 ponto. Se errarem as 2 chances, a família não pontuará.

Repita a rodada trocando o jogador que constrói a cena.

Para saber como a sua família se saiu no jogo, compare os resultados com a tabela da próxima página!



6. Objetos e Emoções | Jogo



E aí, pessoal? Se divertiram? Esperamos que sim. Quer saber como sua família se saiu? Confira esses números. Se vocês fizeram...

De 7 a 10 pontos: Uau! Vocês realmente se conhecem e possuem um ótimo repertório emocional. Pelo visto a comunicação não verbal da sua família funciona muito bem. Continuem crescendo juntos!

De 4 a 6 pontos: Foi um ótimo começo! Talvez alguns membros da família se entendam melhor do que outros. Provavelmente vocês conversem sobre as emoções, mas não com muita frequência. Que tal experimentarem o jogo com as emoções que estão sentindo agora mesmo?

De 0 a 3 pontos: Que bom saber que vocês passarão mais tempo juntos em casa agora que estão sem aulas. Assim, é possível treinar a comunicação, falar sobre emoções e se conhecerem ainda melhor. Não parem de praticar!

6. O que você faria? | Jogo

Oi, gente! Agora chegou a minha vez.

Eu sou o Wesley. Nasci em São Paulo e sou encantado por poemas. Uma das minhas características principais como pessoa é que sou curioso, bastante curioso. Adoro saber o que as pessoas pensam, como se sentem e como enxergam o mundo.

Você sabia que fazer perguntas é uma ótima forma de conhecer as pessoas? Vou te ensinar um jogo. Além de muito divertido, ele nos ajuda a entender melhor as emoções e a conhecer ainda melhor as pessoas que amamos.

Minha sugestão é que a família se reúna em um lugar que goste de ficar e prepare os ouvidos, pois esse é um jogo que faz o papo se estender.



Baixe aqui o
material para
imprimir

6. O que você faria? | Jogo

Na próxima página, indicarei muitas perguntas. A ideia é que **cada participante responda a uma delas.**

REGRAS DO JOGO

Não vale interromper ou julgar a resposta do(a) participante da vez. É a vez dele(a) de responder e ele(a) tem o direito de se expressar.



Dica: Se possível, **imprima e corte o material.**

Assim, em cada rodada, um(a) participante poderá sortear uma carta e responder.

Boa aventura!

Observação: Esse jogo foi inspirado no baralho de cartas "O que você faria?" de Paulo Tadeu da editora Matrix.

7. Imagine-me | Jogo

Oi, gente!

Meu nome é Henrique e também vivo em Carlotas! Vou contar uma curiosidade: fui criado em um jogo de desenho. Esse jogo se chama Imagine-me e vou apresentá-lo a todos vocês.

Ele foi criado por duas empresas - Cusco e Carlotas! Além de um jogo, ele é uma ótima ferramenta de ensino. Ele nos convida a criar personagens e histórias incríveis através de um jeito muito ativo de brincar. O Imagine-me estimula as habilidades psicomotoras e socioemocionais (como criatividade, empatia, curiosidade e reflexão) das crianças.

Na versão original do jogo, ele é composto por 32 cartas, mas aqui vamos disponibilizar 12 cartas **totalmente inéditas** para vocês testarem.



7. Imagine-me | Jogo

REGRAS DO JOGO

Reúna toda a família e disponibilize folhas de papéis, lápis, canetinha, lápis de cor e giz de cera.

O jogo é composto por 4 tipos de cartas, perceba os símbolos em cada carta: Círculo, Estrela, Quadrado e Flecha

Cartas Círculo: Contém descrições de pernas.

Cartas Estrela: Contém descrições de corpos.

Cartas Quadrado: Contém descrições de cabeças.

Cartas Flecha: Contém descrições de emoções.

Cada jogador(a) pode escolher **1 carta de cada símbolo** para compor o seu personagem em forma de desenho respeitando as descrições das cartas.



[Baixe aqui o material para imprimir](#)

7. Imagine-me | Jogo

REGRAS DO JOGO (continuação)

Após completar o desenho, contem uns para os outros como foi realizar o processo e mostrem os resultados. Observação: Aproveitem para falar sobre diversidade, emoções, respeito e criatividade. Neste jogo é muito permitido pensar fora da caixa!

[Clique aqui para baixar o material.](#)



7. Imagine-me | Desafio Extra

DESAFIO EXTRA:

Depois do desenho concluído, cada participante deverá criar uma história (escrita ou oral) em que o seu personagem apresente um super poder para resolução de problemas.

Que tal fazer uma versão da história que o seu personagem desenvolva uma possível solução para a situação atual do Coronavírus?

GOSTOU DO JOGO E QUER JOGAR NA VERSÃO COMPLETA?

Acesse [esse link](#) e garanta todas as cartas para soltar a imaginação.



Oi, pessoal! Voltei.

Passo para agradecer por ter me acompanhado em tantas aventuras. Espero que você tenha aprendido muitas formas diferentes de lidar com as emoções. Não deixe de estudar sobre esse assunto, pois ele pode **mudar a forma como encaramos a vida!**

Aproveito para dizer que você está sempre convidado a nos visitar no Mundo de Carlotas. Nossas novidades estão todas no site **www.carlotas.org**!

Quero muito saber como foram as experiências! Mande uma mensagem e foto das suas criações ou das interações para info@carlotas.com.br e redes sociais **face** e **insta**.
O que acha?

Grande abraço,

Clara Cabelo Laranja e Equipe de Carlotas

