

Hoje em dia, devido ao nosso acelerado ritmo de vida, torna-se difícil encontrar momentos em família para se falar de como foi o nosso dia e de como nos sentimos. Uma das formas de agilizar essa ligação familiar é através dos jogos.



Ensinar aos meninos e às meninas que expressar as suas emoções é saudável, que isso os ajudará, que não os tornará mais fracos, pressupõe dotá-los com uma boa ferramenta para que se façam entender perante os que os rodeiam. No dia a dia há várias situações que não gostamos, que nos fazem sentir vergonha, raiva, solidão, alegria, um mal-estar que nos confunde... Se não ensinarmos as crianças a gerir essas situações, terão de carregar uma bagagem muito pesada para o resto das suas vidas.

Neste manual damos a conhecer mais sobre as emoções e explicamos as potencialidades do jogo para geri-las, sem nos esquecermos de que o jogo, em si mesmo, é um aspeto básico da vida. Antes de se entrar na dinâmica dos jogos, convém esclarecer dúvidas e perguntas: Por que é tão importante aprender a gerir positivamente as emoções? De que forma o jogo ajuda? É para adultos e crianças?...

## AS EMOÇÕES

### O que são?

As emoções são uma reação psicofisiológica do nosso corpo face a um estímulo interno e/ou externo; provocam-nos alterações fisiológicas, cognitivas e comportamentais. Não existem emoções boas ou más. Todas são necessárias. Graças a elas, encaramos as situações de uma ou de outra maneira e aprender e geri-las ajudar-nos-á a entendermo-nos e a reagirmos melhor.

A gestão emocional possibilita que cada pessoa tenha uma maior consciência das suas emoções, isto é, que compreenda o porquê de se sentir assim, as reações do seu corpo, o que provocou no seu interior e como o poderá encarar, gerir e expressar. Assim, é de extrema importância que ensinemos e acompanhemos as crianças, desde pequeninos, nesta aprendizagem constante.

Não há uma idade limite para se aprender a gerir as emoções. Cada criança vai emocionalmente amadurecendo ao seu ritmo e é fundamental respeitá-lo; a idade numérica pode guiar-nos, mas não nos deve limitar. Desta forma, somos nós, enquanto pais, mães e/ou educadores, os que, através do jogo, devem ir vendo se podemos trabalhar com as emoções mais conhecidas ou introduzir outras novas.

### Porquê abordá-las através do jogo?

O jogo permite criar um espaço totalmente dedicado à diversão, à comunicação e à expressão interpessoal. Possibilita um momento íntimo entre pais, mães, filhos/as, irmãos/ãs, amigos, companheiros, educadores...

Facilita a desconexão com as obrigações diárias e a partilha de um bom momento.

### Em que é que nos ajuda o jogo?

Ensinar e praticar através do jogo ajuda a amadurecer emocionalmente, de uma forma mais positiva.

#### Benefícios do jogo a nível individual:

- Melhora a expressão emocional;
- Aumenta a empatia;
- Ajuda a ganhar uma melhor consciência emocional (conhecermos-nos melhor a nós próprios);
- Aumenta a autoestima;
- Melhora a confiança e segurança próprias.

#### Benefícios do jogo a nível grupal:

- Melhora a coesão grupal e familiar;
- Permite conhecer melhor a família, amigos e grupo;
- Aumenta a empatia;
- Facilita a expressão emocional;
- Aumenta a comunicação assertiva;
- Potencia os vínculos emocionais saudáveis;
- Ajuda a ganhar confiança e segurança face aos desafios.

Cada pessoa escolhe o modo que melhor lhe permite gerir as suas emoções, não existindo uma única forma de o fazer.

## AGORA SIM, COMEÇAMOS A JOGAR!

Apresentamos **O Jogo das Emoções**, um conjunto de jogos cooperativos, com material didático, para que miúdos e graúdos passem bons momentos enquanto aprendem a expressar e gerir as emoções de uma forma mais positiva. Nos diferentes jogos serão trabalhadas até 30 emoções presentes no dia a dia, através das Cartas de Emoção e de outros materiais de apoio. Pode-se começar a jogar com as emoções mais conhecidas e, aos poucos, ir introduzindo novas em função da maturidade emocional dos jogadores.



É um conjunto de jogos evolutivos que se vão ampliando e crescendo ao mesmo ritmo das crianças.

Nas páginas seguintes encontrarão as regras de cada jogo, de forma a facilitar a sua aplicação.

- ● ● ● Alegria / Prazer / Alívio / Diversão / Esperança / Euforia
- ● ● ● Medo / Vergonha / Insegurança / Nojo / Nervosismo
- ● ● ● Raiva / Ciúmes / Frustração / Inveja
- ● ● ● Surpresa
- ● ● ● Tristeza / Apatia / Solidão / Arrependimento / Culpa / Aborrecimento
- ● ● ● Felicidade / Tranquilidade / Relaxamento
- ● ● ● Amor / Paciência / Solidariedade / Interesse / Confiança

### As 30 Cartas de Emoção

Uma carta, uma emoção.



#### Material:

- 30 Cartas de Emoção
- 25 Cartas Surpresa
- Cilindro de espuma
- Novelo de tecido (8m)



### As 25 Cartas Surpresa

Com perguntas e ações para se divertirem ainda mais.

## JOGOS

### UMA CARTA, UMA EMOÇÃO

Material: Cartas de Emoções.

Utilizando exclusivamente as **Cartas de Emoção** (juntamente com material escolar básico, como lápis, folhas...), poderás trabalhar as emoções de diferentes formas. Aqui apresentamos um conjunto de seis jogos.



#### 1. TEATRO EMOCIONAL

Um dos jogadores busca uma **Carta de Emoção** e pensa numa situação em que se tenha sentido dessa forma (na escola, com a família, com os amigos...). Depois escolhe tantos atores/atrizes quanto os necessários, explica-lhes a situação e representam-na. No final, cada jogador deverá explicar como se sentiu ao representar o papel que lhe foi atribuído e se, no seu lugar, teria reagido da mesma forma.

O próximo jogador escolherá outra carta e repetirá o processo; sempre assim, até que tenham representado todas as situações vividas por todos os jogadores.

#### 2. FAZEMOS EMO-MÍMICA?

Um dos jogadores busca uma das cartas e representa (apenas com mímica, apenas com sons ou alternando entre ambos) a emoção que aparece na carta. Os restantes jogadores têm de adivinhar de que emoção se trata. O primeiro a consegui-lo recebe um ponto.

No início da partida é definido o número de pontos a alcançar. Jogam-se as rondas necessárias até cumprir esse objetivo.

#### 3. DESENHAMOS EMOÇÕES

Um dos jogadores busca uma **Carta de Emoção** e desenha uma situação que reflita a emoção apresentada. Os restantes devem adivinhar o que está a ser desenhado antes do final do tempo, definido no início da partida.

Depois, um dos jogadores deverá explicar como se teria sentido e como reagiria numa situação semelhante. O jogo termina quando todos os jogadores tiverem desenhado.

#### 4. CRIAMOS EMOÇÕES

Cada jogador busca uma **Carta de Emoção** e representa-a criativamente. Pode-se utilizar qualquer objeto que esteja próximo, como plasticina, barro, molas, cartão, tintas...

Define-se um tempo limite. Quando todos tiverem terminado, devem sentar-se em círculo. À vez, mostram as suas criações e os restantes têm de adivinhar a emoção criada.

As variantes para este jogo são:

- Fazer-se pares ou grupos. Desta forma, fomenta-se a coesão grupal, a coordenação e a criatividade em grupo.
- Escolher-se uma única emoção para todo o grupo e comparar-se como cada jogador representou essa emoção.



## 5. FAZEMOS UM EMO-CONTO

O objetivo é criar uma história entre todos:

1. Cada jogador pega numa folha. A parte superior será para escrever e a inferior para desenhar.
2. Um jogador bisca uma **Carta de Emoção** e escreve na sua folha uma situação que represente a emoção indicada. Deverá ler o texto em voz alta.
3. O próximo jogador bisca outra carta e escreve na sua folha uma possível continuação do relato inicial, baseado na emoção da sua carta. Deverá ler o texto em voz alta.
4. Assim que todos os jogadores tenham escrito a sua parte do conto, trocam as folhas e deverão fazer um desenho que represente a história.
5. Por fim, todos deverão explicar como se sentiram durante o jogo.

Os mais novos, que ainda não saibam ler e escrever, serão ajudados pelo grupo.

## 6. HISTÓRIAS COM EMOÇÃO

À vez, um dos jogadores bisca 4 **Cartas de Emoção** e inventa uma história em que apareçam todas essas emoções.

No final da partida, cada jogador pode explicar como se sentiu, se há alguma emoção que tenha mais dificuldades em explicar e porquê.

As variantes para este jogo são:

- Biscar mais ou menos cartas para aumentar ou diminuir a dificuldade.
- Estabelecer-se um tempo limite, para criar mais emoção.



## CAIXA DO CORREIO DAS EMOÇÕES

**Material:** tudo o que nos ocorra, sejamos criativos!

Cada jogador cria uma caixa do correio, com o material, a forma e os adereços que prefira. Depois de terminadas, as caixas devem ser colocadas num lugar acessível a todos.

Cada jogador deverá escrever mensagens positivas para os restantes (o que gosta nele ou nela, o que valoriza...) e guardá-las nas respetivas caixas.

Os jogadores devem abrir depois a sua caixa, ler para o grupo as mensagens e explicar como se sentiram e porquê.

As variantes para este jogo são:

- Jogar regularmente: pode-se estabelecer um dia da semana para abrir as caixas, olhar para as mensagens recebidas e falar sobre elas.
- Pode-se estabelecer uma data limite para “enviar” as mensagens e, chegado esse dia, abrir a caixa.



A leitura das mensagens é um bom momento para agradecer as demonstrações de carinho recebidas.



## BOLA EMOCIONAL

**Material:** Cilindro de espuma para usar como bola.

Um dos jogadores senta-se ao centro de um círculo formado pelos restantes. Um desses agarra no cilindro de espuma e atira-o para o jogador ao centro, enquanto lhe diz, em voz alta, um aspeto positivo da sua personalidade (não citar aspetos físicos). O que está ao centro passa depois o cilindro a outro jogador do círculo, que a deverá devolver e ao mesmo tempo que diz outro aspeto positivo. Assim, sucessivamente, até terminar a ronda. Depois, troca a pessoa que está ao centro e inicia-se novamente uma partida.

Após todos os jogadores terem ido ao centro, podem-se sentar em círculo e explicar como se sentiram em ambas as posições, se gostaram, porquê e se gostariam de repetir mais vezes.

## A TEIA DAS EMOÇÕES

**Material:** Novelo de tecido e Cartas de Emoção.

Começa-se com os jogadores a formarem um círculo. Um deles agarra no novelo e bisca uma **Carta de Emoção**, contando uma situação em que se tenha sentido dessa maneira. Depois, pega numa das pontas do tecido e passa o restante a outro jogador. Esse deve então explicar se alguma vez também se sentiu assim e em que momento. A partida termina após todos terem falado ou pode continuar se for biscada uma nova **Carta de Emoção**. Desta forma, vai-se formando uma teia onde todos os jogadores partilham algo em comum: “NÃO ESTAMOS SOZINHOS, PODEMOS SENTIR O MESMO AINDA QUE O EXPRESSEMOS DE DIFERENTES FORMAS”.

## ALGUÉM ME AJUDA?

Material: Cartas de Emoção.

Um dos jogadores recebe dos restantes uma **Carta de Emoção**, que segurará com a sua mão e sem vê-la. Deve adivinhar “como se sente”, fazendo perguntas de sim ou não. Por exemplo: “Quando jogo futebol sinto-me assim?”, “Quando me engano sinto-me assim?”, “Posso estar a chorar?”...

Uma variante para este jogo é:

- Os jogadores que não têm o diadema expressam a emoção com gestos e sons, sem palavras. O jogador com o diadema, sem perguntar, tem de adivinhar.

## CARTAS SURPRESA

Material: Cartas de Emoção e Cartas Surpresa.

Fazem-se dois baralhos, um com as **Cartas de Emoção** e o outro com as **Cartas Surpresa**.

À vez, os jogadores biscam uma **Carta Surpresa** e vêem-na.

Devem agir em função do tipo de carta:

- Responder à pergunta ou realizar a ação indicada.
- Se tiver o ícone das **Cartas de Emoção**, devem biscar uma carta do outro maço. Nesse caso, a pergunta ou ação refere-se a esta carta.



**Laura Ramos**, licenciada em Psicologia e especialista em inteligência emocional, e **Marta Dansa**, graduada em Design Gráfico e especialista em ilustração infantil. As nossas vidas cruzaram-se em 2007, mas foi em 2019 que nos unimos profissionalmente para criar a **iluius**, uma empresa dedicada a produtos de entretenimento analógico: jogos, brinquedos e artesanato.

Sempre valorizamos a expressão e a gestão emocional em ambiente familiar e educacional.

Para nós as duas é claro que uma boa educação emocional melhora o bem-estar pessoal. E é assim que nasce **A Caixa Mágica das Emoções**, um projeto feito com muita esperança e amor, com o intuito de ser uma ferramenta para construir novos vínculos emocionais com a família, amigos e educadores.

