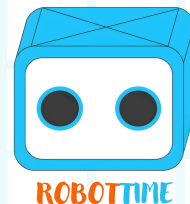


Emoções com o corpo



CHEGOU A HORA TREINAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL!

Registre no verso da folha, em seu caderno ou em outra folha qualquer

Objetivo: Explorar emoções por meio da expressão corporal!

1 - Imagine que está sentindo uma emoção (alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa, etc.). Depois, pense e responda:

- Como seu corpo fica quando você está com raiva?
- E quando está feliz?
- O que muda quando sente medo?



2 - Agora, reflita:

- Seu corpo reage diferente para cada emoção?
- Dá para perceber o que outra pessoa está sentindo só olhando para o corpo ou o rosto dela?

3 - Quando terminar, escreva ou desenhe como foi a experiência. Você pode contar como se sentiu durante a brincadeira ou o que aprendeu sobre você!

Falar sobre como você se sente é um superpoder!

Ajuda a entender melhor o que está acontecendo dentro de você e também a cuidar dos outros. 🧠💛

