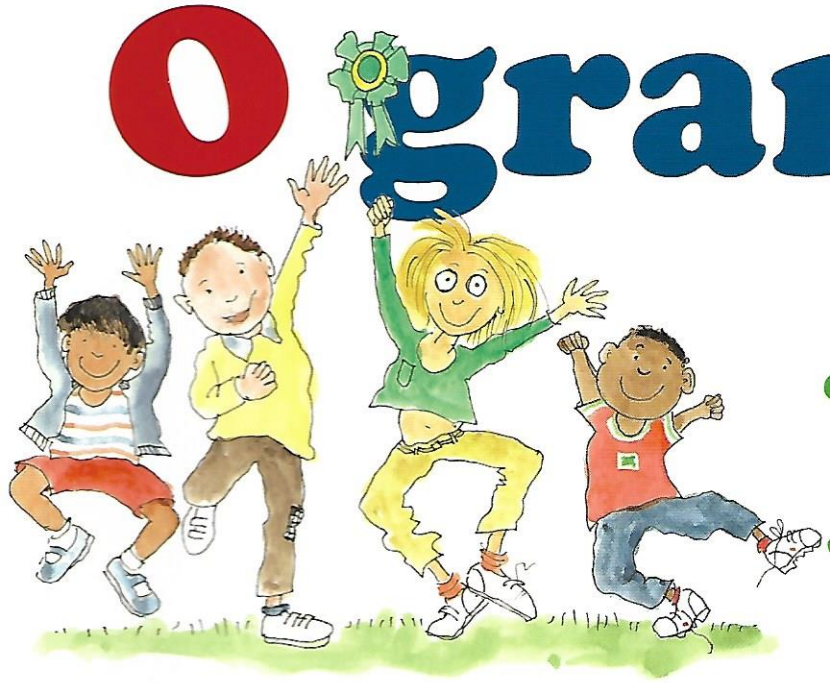
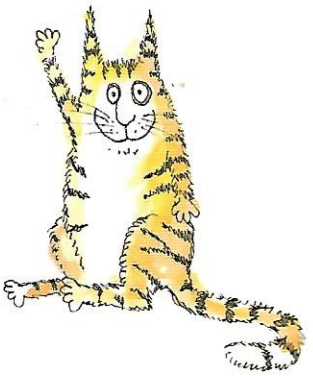
O grande livro das Emoções

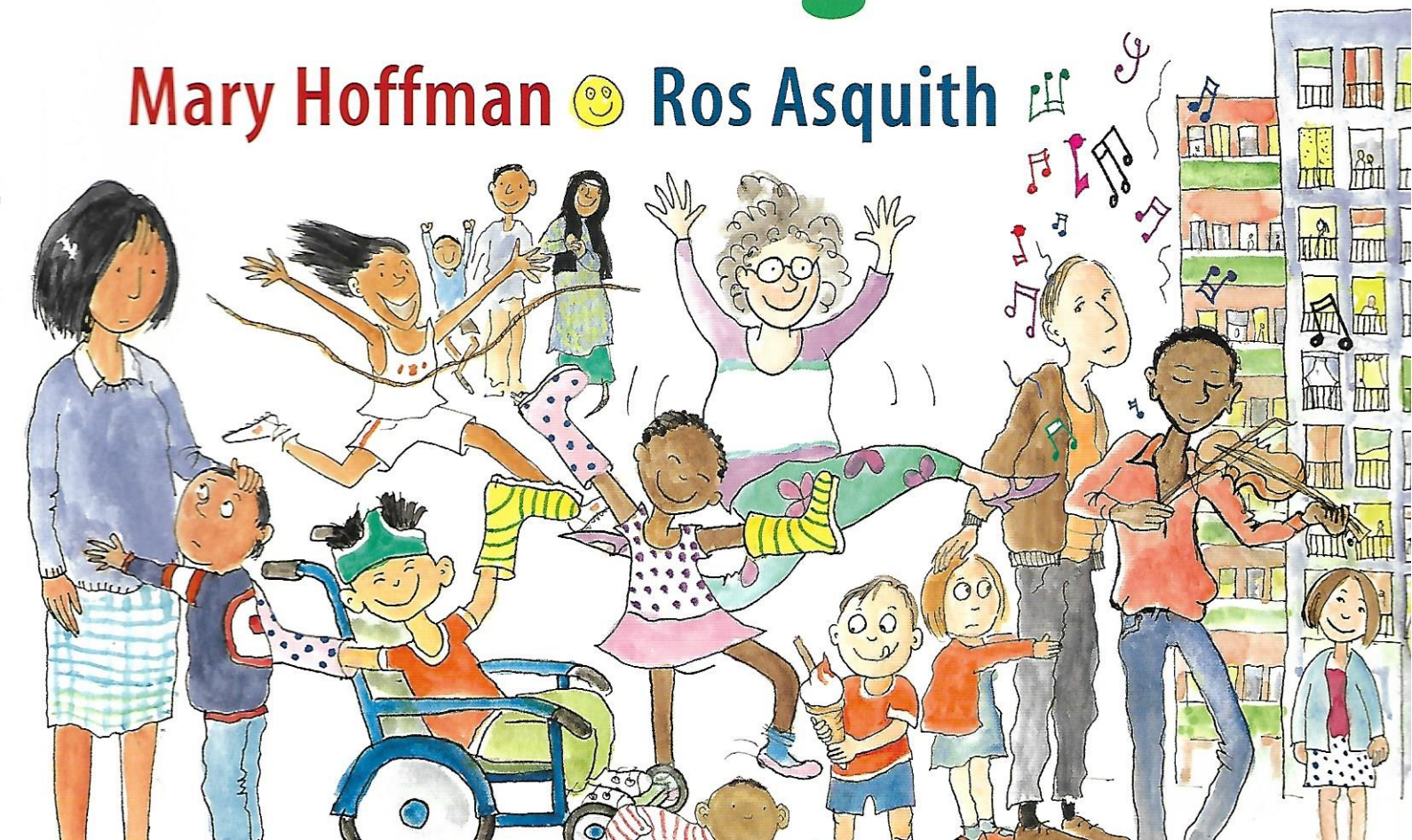








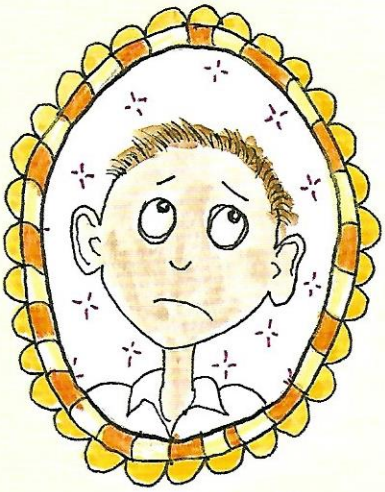
Mary Hoffman Ros Asquith

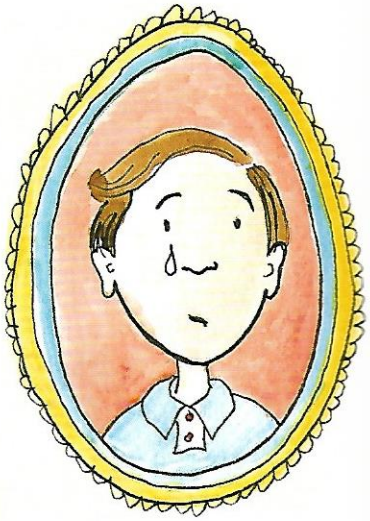


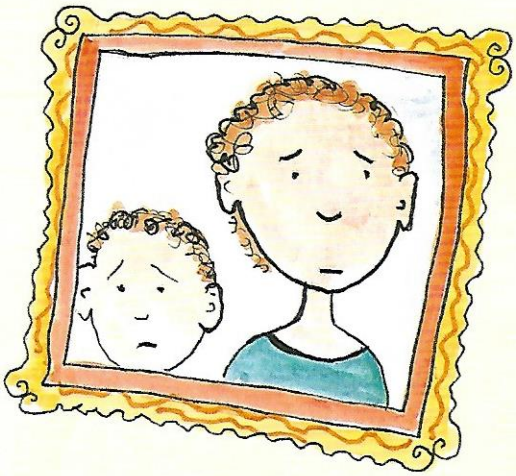
Como você se sente hoje?

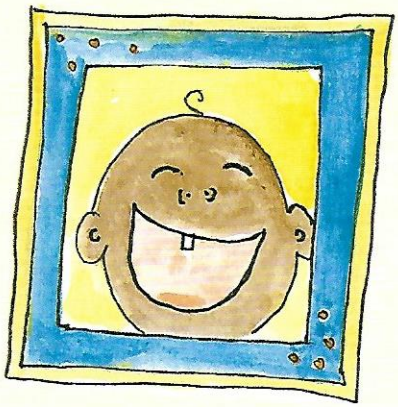
As crianças dos desenhos abaixo, como estão se sentindo?

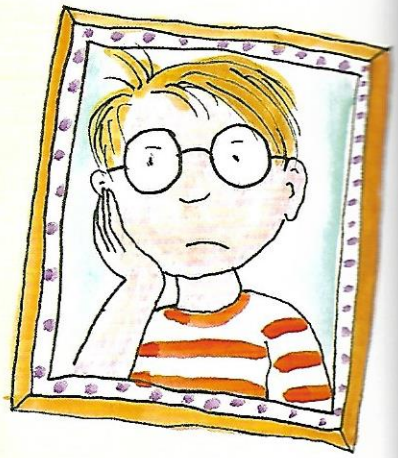


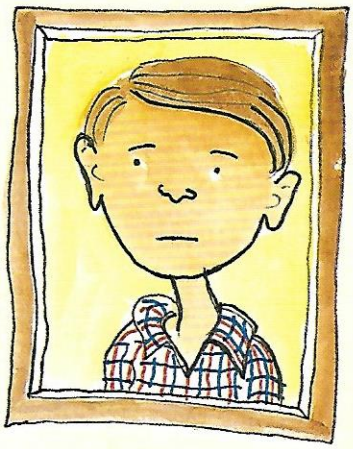
















Nem sempre é fácil descobrir.

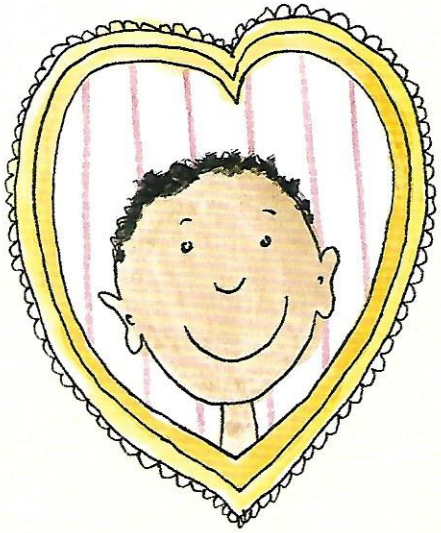


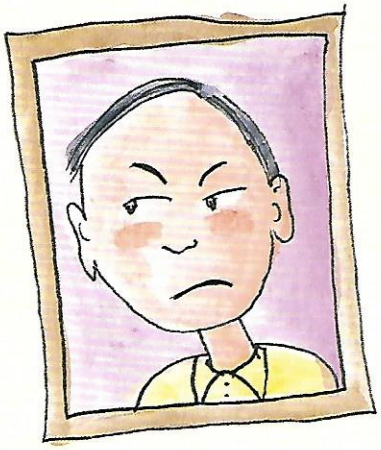












FELIZ

O que faz você feliz?



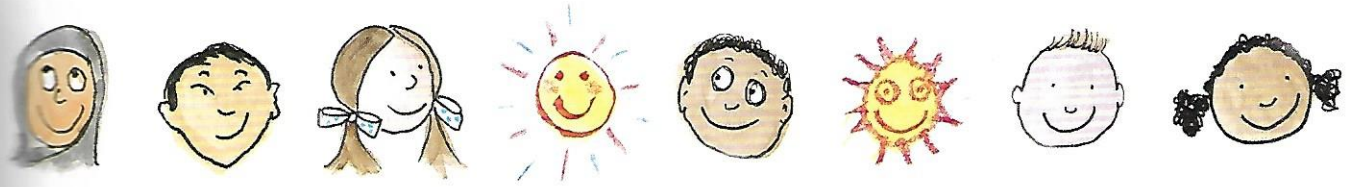


Acariciar o seu bichinho de estimação.



Ou ler seu livro predileto.



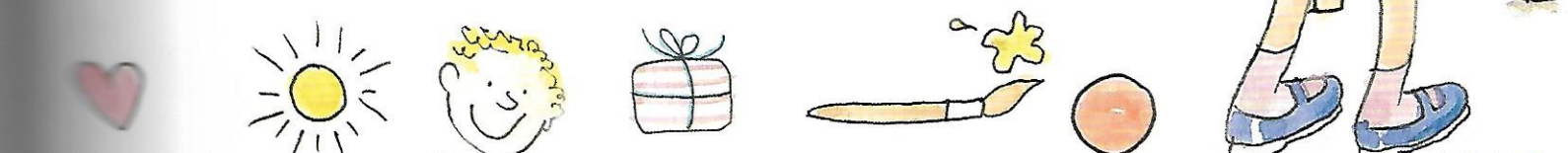




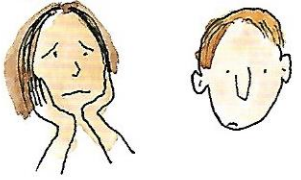
Algumas pessoas são mais alegres que as outras.



E basta um sol radiante
para elas ficarem superfelizes!



TRISTE







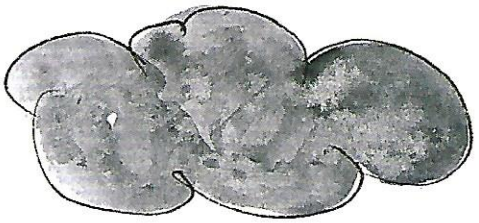
Um dia chuvoso pode deixá-lo triste. Mas isso passa logo.



O que pode deixá-lo triste é alguém esquecer o seu aniversário.

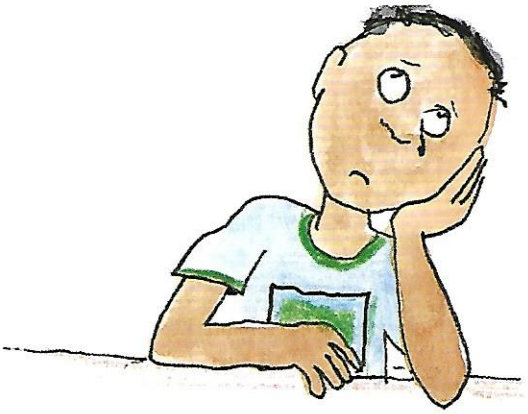








Mas, quando morre uma pessoa muito querida, a tristeza é tão grande, que parece que uma enorme nuvem de chuva está sobre nós.









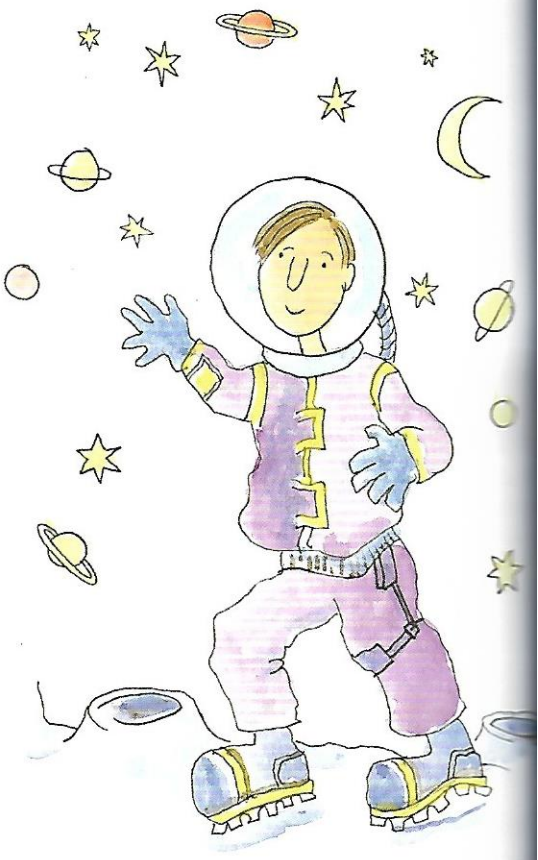


ENTUSIASMADO

O que deixa você entusiasmado?



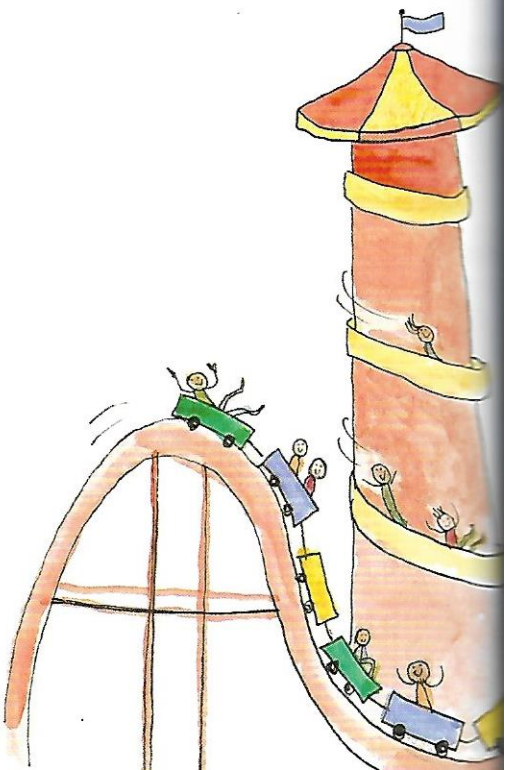
Ficamos animados dançando ou passeando.

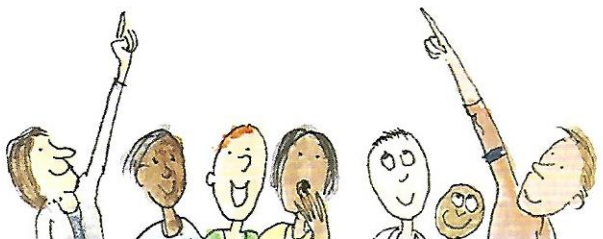


Outras pessoas gostam de coisas mais empolgantes como pular de paraquedas ou escalar montanhas.



Qual a coisa mais legal que você já fez?





ENTEDIADO

Quando não há nada de interessante a fazer, ficamos entediados. Mas os adultos detestam ouvir isso, talvez porque eles não tenham tempo para sentir tédio.



Quando estiver aborrecido, arranje alguma coisa diferente para fazer!





INTERESSADO

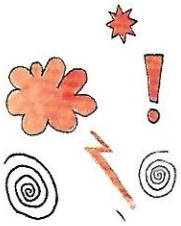



De onde vêm os bebês?
Por que eles choram tanto?
Do que a areia é feita?
Como a lagarta vira borboleta?
Como funciona a internet?
Quem se importa?
Pelo que você se interessa?

IRRITADO



















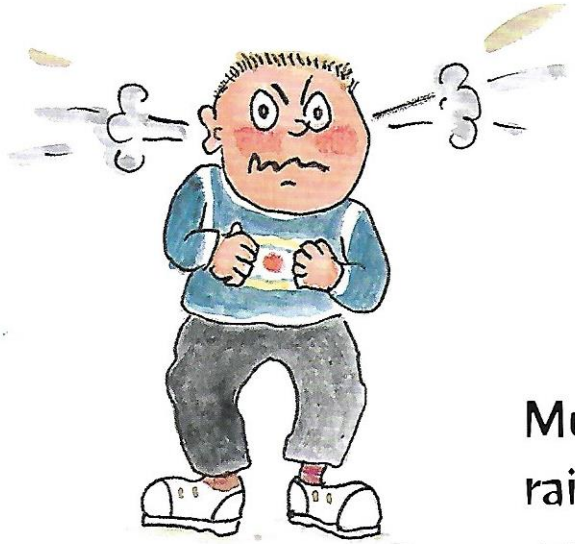
O que deixa você com raiva?





Você fica irritado quando tropeça?
Ou quando alguém é injusto com você?

Então, você fica furioso
e tem vontade de gritar e
jogar as coisas.

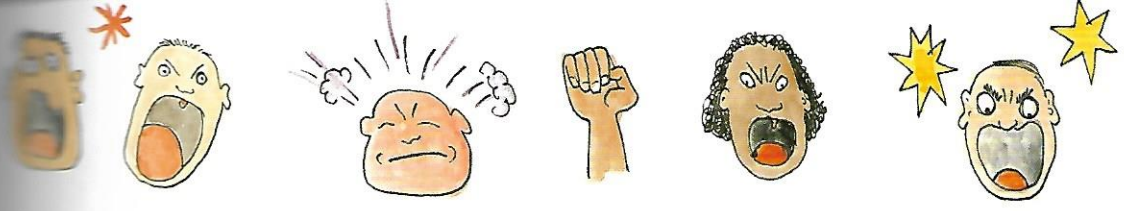




Muitas vezes descontamos nossa raiva nas pessoas ou nas coisas que estão mais perto da gente.









O que você faz para se acalmar quando está nervoso?



Conta até dez.



Caminha.



Grita.

















Dança.

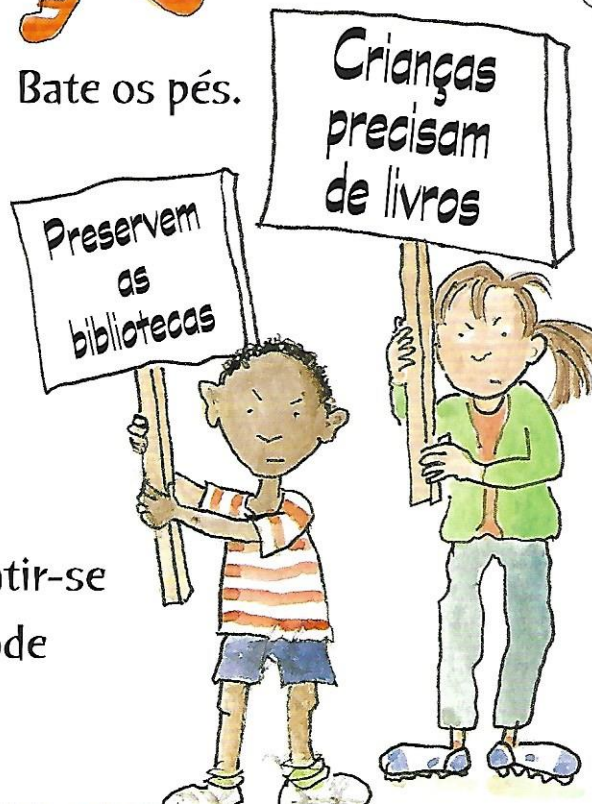
Desenha.

Bate os pés.

Esmurra uma almofada.



Às vezes, sentir-se indignado pode ser bom.



CHATEADO

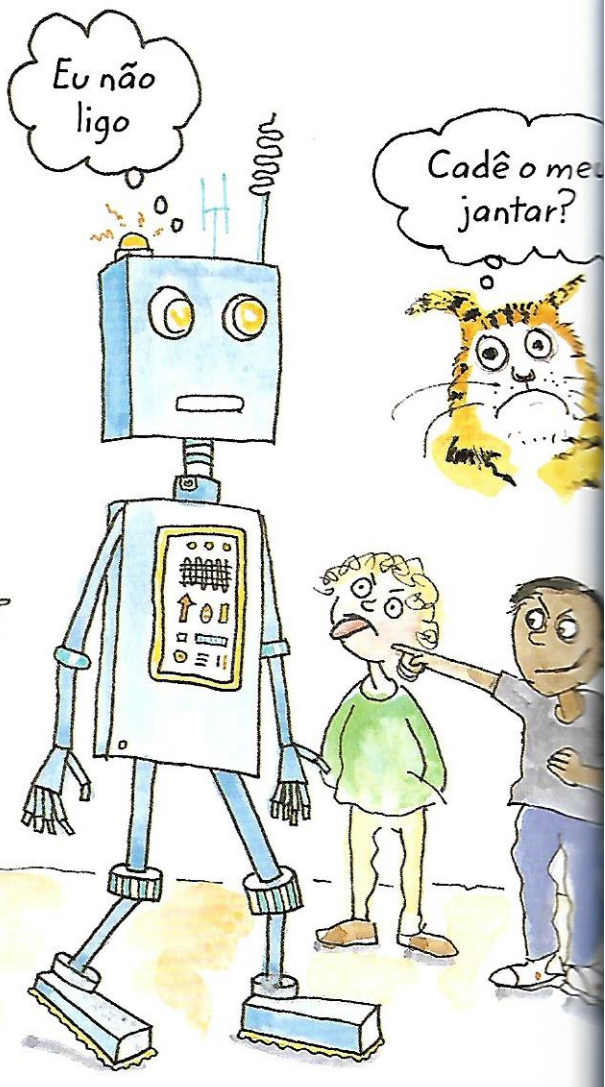




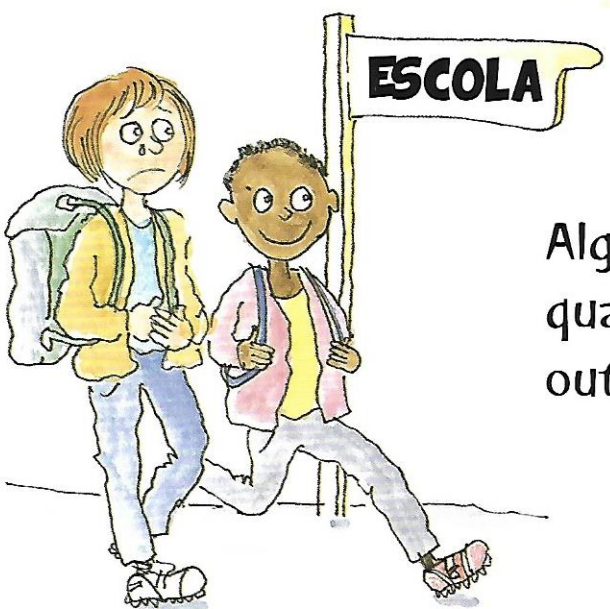
Algumas coisas
nos deixam chateados.

Ser ignorado pelos amigos...

Sofrer *bullying* ou
perder alguém que se ama...
só mesmo sendo um robô
para não se aborrecer
com nada disso.







Algumas pessoas ficam chateadas
quando mudam de casa ou de escola,
outras acham isso emocionante.

CALMO

O que faz você se acalmar quando está chateado?



Algumas pessoas se acalmam apenas ouvindo o barulho de água correndo.

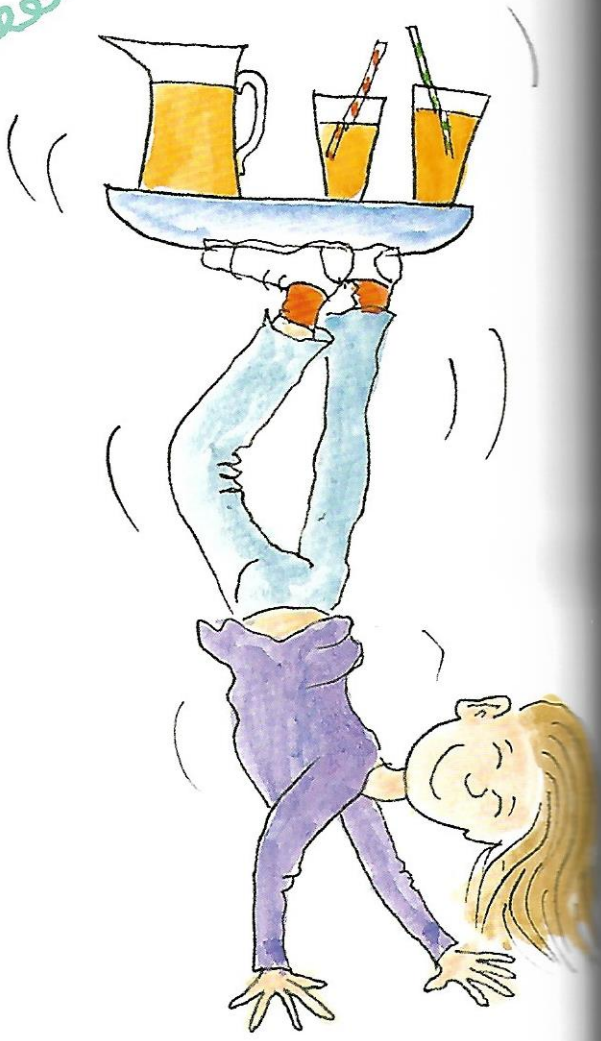


Sempre que estiver aborrecido, procure pensar em coisas que deixam você mais calmo e tranquilo.

BOBO

Às vezes,
nós nos sentimos bobos.





Temos vontade
de fazer ou de dizer
coisas bobas.



RESTAURANTE
DO BOBO

Feijão que pula

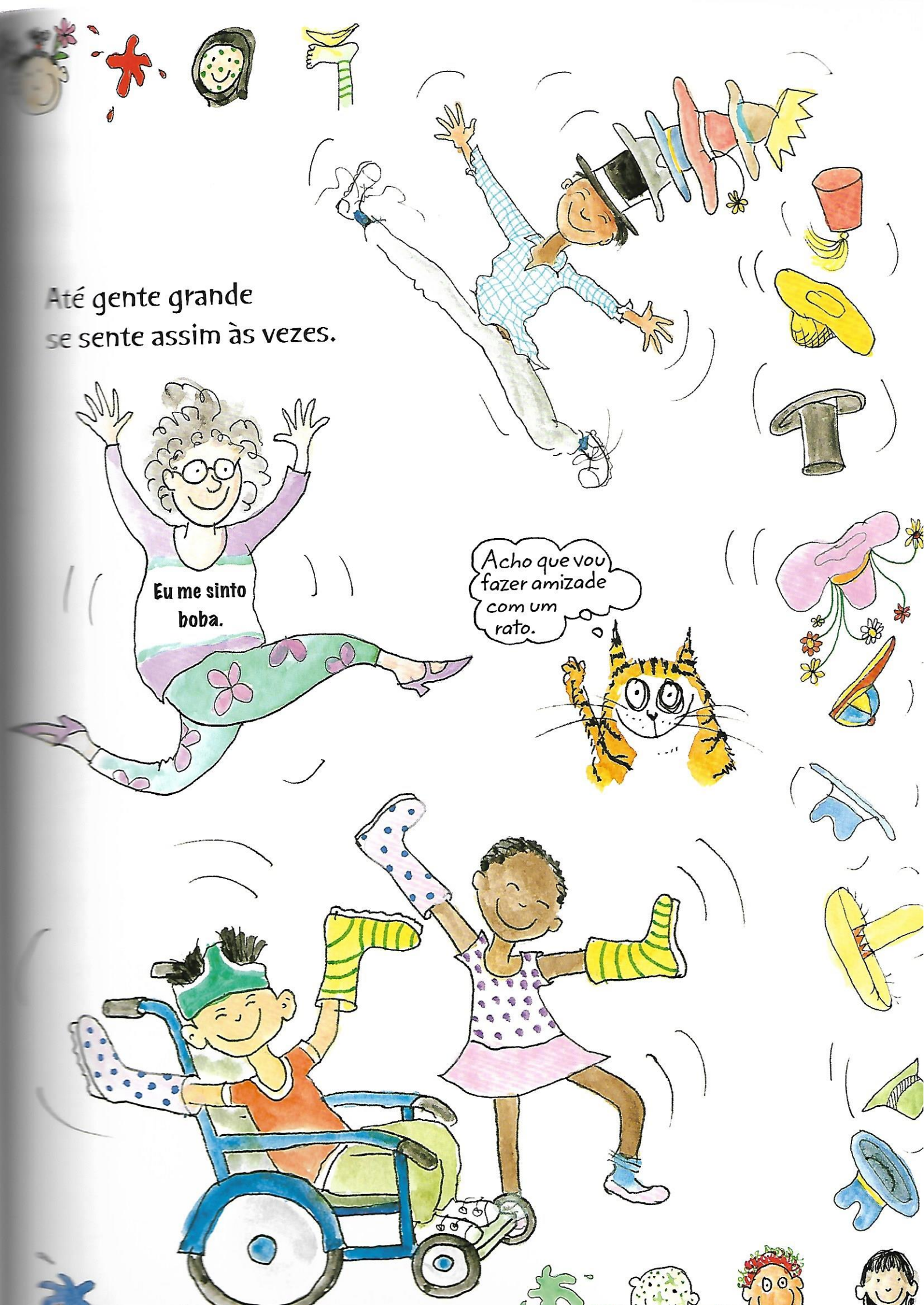
Bife com bolinhas
de sabão

Torta de maçã
com ketchup

Sapo ensopado



Até gente grande
se sente assim às vezes.





SOLITÁRIO



Todo mundo de vez em
quando se sente solitário.

Talvez por acharmos
que não temos amigos.
Ou por pensarmos
que somos diferentes
dos outros.



Há momentos em que, mesmo estando
no meio de uma multidão, nos sentimos sós.
Principalmente quando nos mudamos
para um lugar novo.









A melhor maneira
de fazer amizades é sendo amigável.
Você nunca sabe...
Às vezes a outra pessoa
também pode estar se
sentindo solitária!









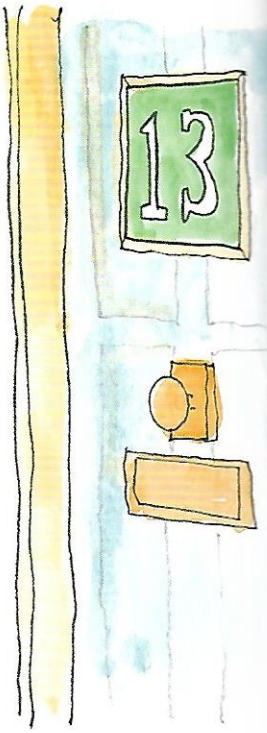
MEDROSO

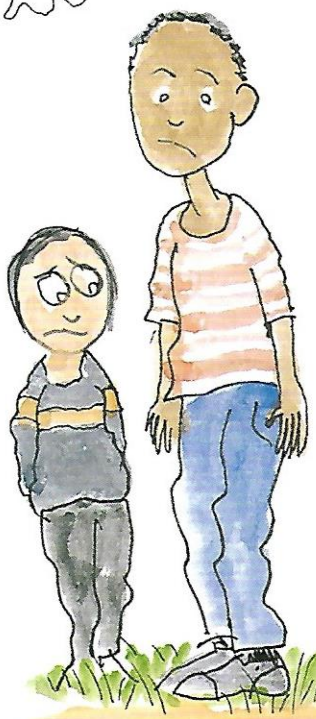


O que assusta você?
As pessoas têm medo de coisas como:
aranha, altura, cachorro,
fantasma, escuro, o número 13.













Tem gente que tem
medo até de joelhos!

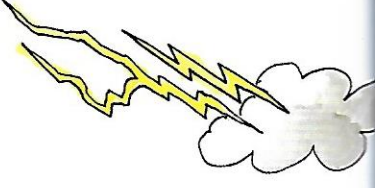




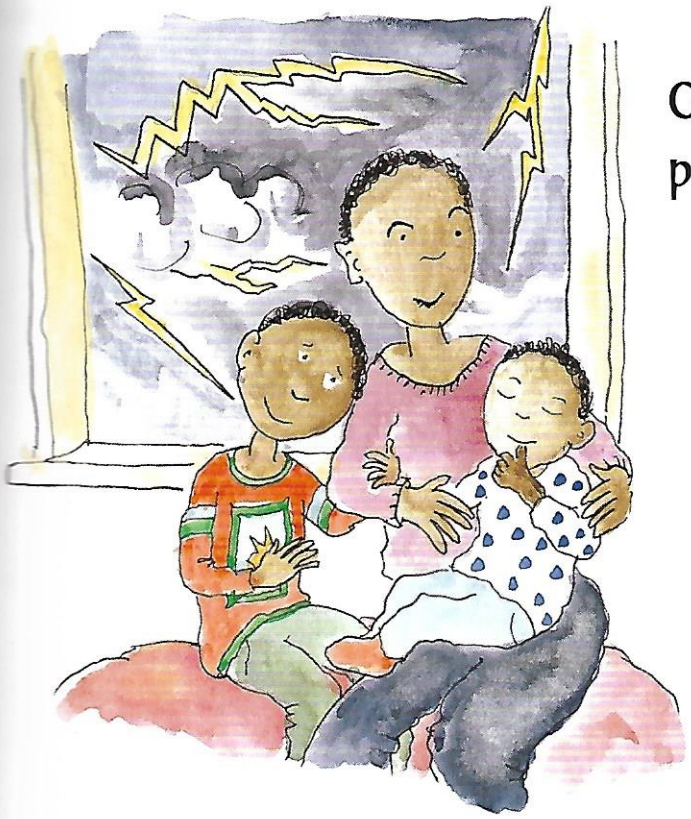
Ficamos assustados
principalmente quando
achamos que alguém
pode nos agredir.







PROTEGIDO

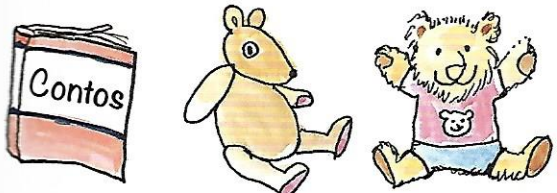


O que faz você se sentir protegido?

Ficar em casa com sua família?

Quem sabe aconchegar-se debaixo dos cobertores? Ou talvez ter alguém que cuide de você?





ENVERGONHADO



Alguma vez você já se sentiu envergonhado?
Todos nós já passamos por situações que nos causaram muita vergonha.



Alguma vez um de seus pais fez com que você passasse vergonha na frente de seus amigos?



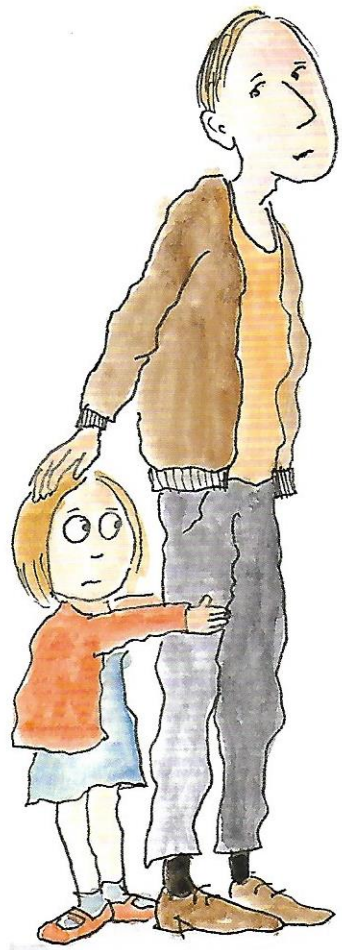


Ninguém gosta de ser motivo de risos,
mas isso acontece com todo mundo.

Algumas pessoas
não ligam para isso,
pois nunca se sentem
embaraçadas.



TÍMIDO



Você é uma pessoa tímida?
Todo mundo já se sentiu
acanhado alguma vez.
Mas há pessoas que são
sempre tímidas.



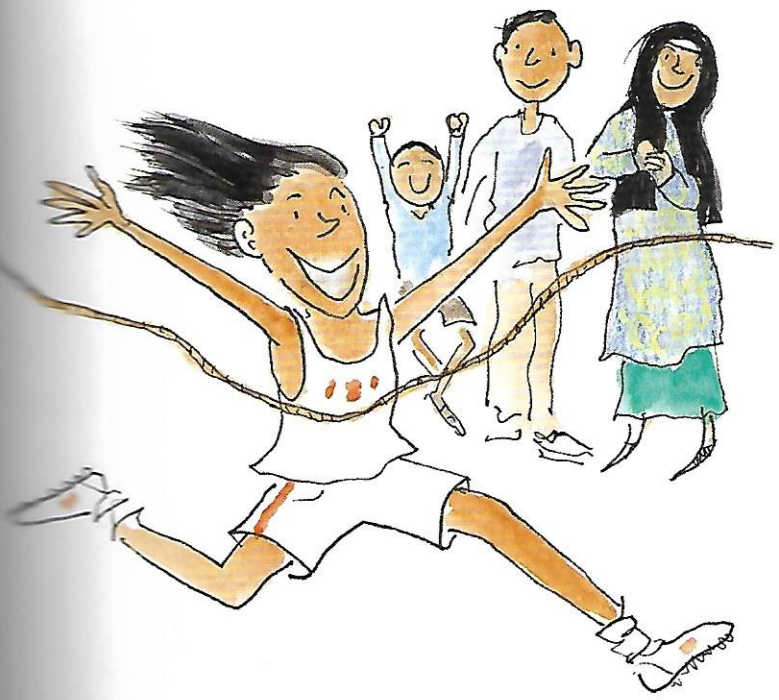
Se você não gosta de conhecer novas
pessoas ou de falar em público,
ou até se esconde para não ser notado,
então, você é uma pessoa tímida!



CONFIANTE



Eu posso fazer qualquer coisa



Há pessoas que demonstram confiança o tempo todo. Mas pode ter certeza de que, no fundo, muitas delas são tímidas.

VENCEDOR



Meu irmão está doente

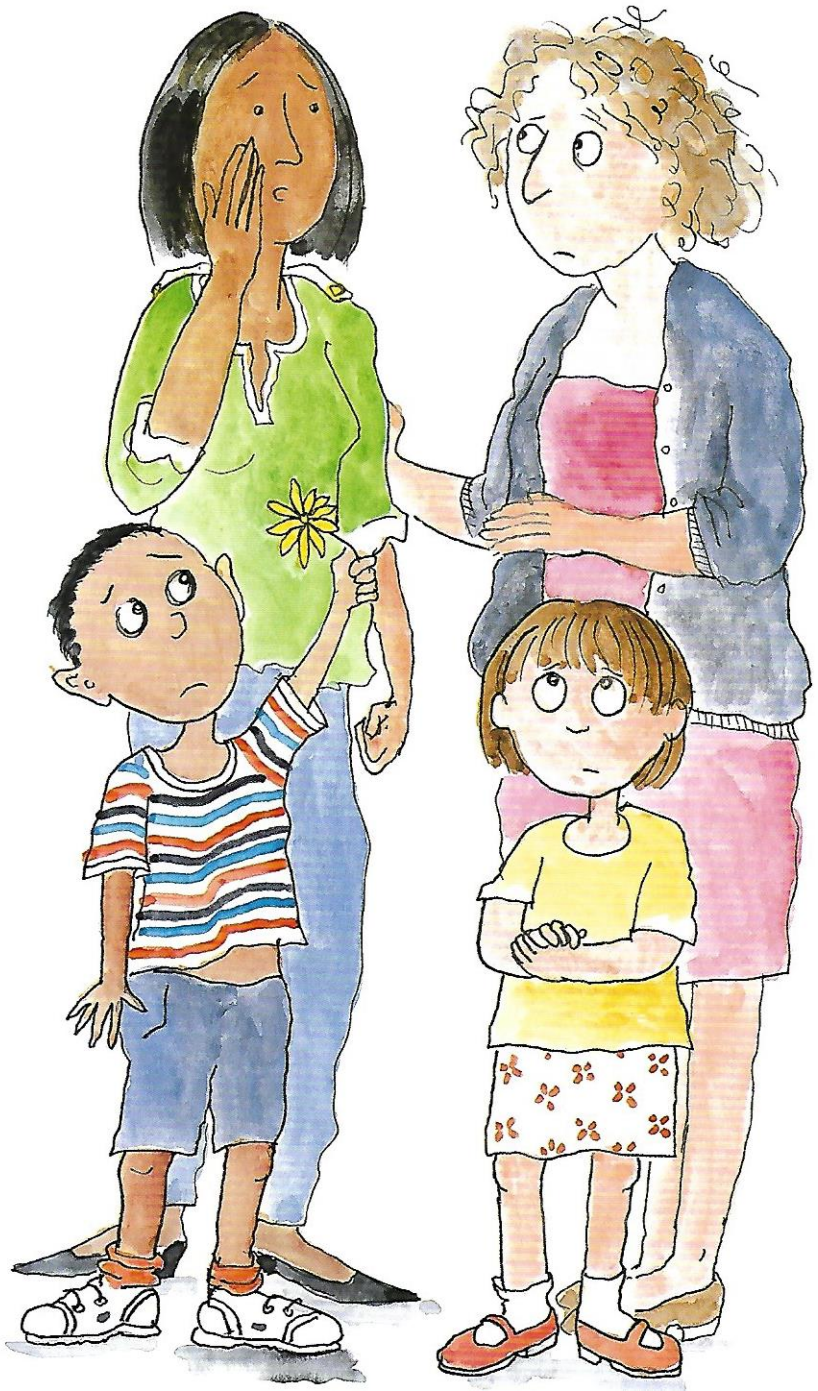
PREOCUPADO

Brigões

O que deixa você preocupado?

Adultos dão importância a coisas como dinheiro. Mas presenciar uma briga entre seus pais já é motivo de grande preocupação para você.







O que você faz quando fica preocupado? O melhor a fazer é contar para alguém o que está sentindo.

Meu pai está doente

Algo ruim aconteceu

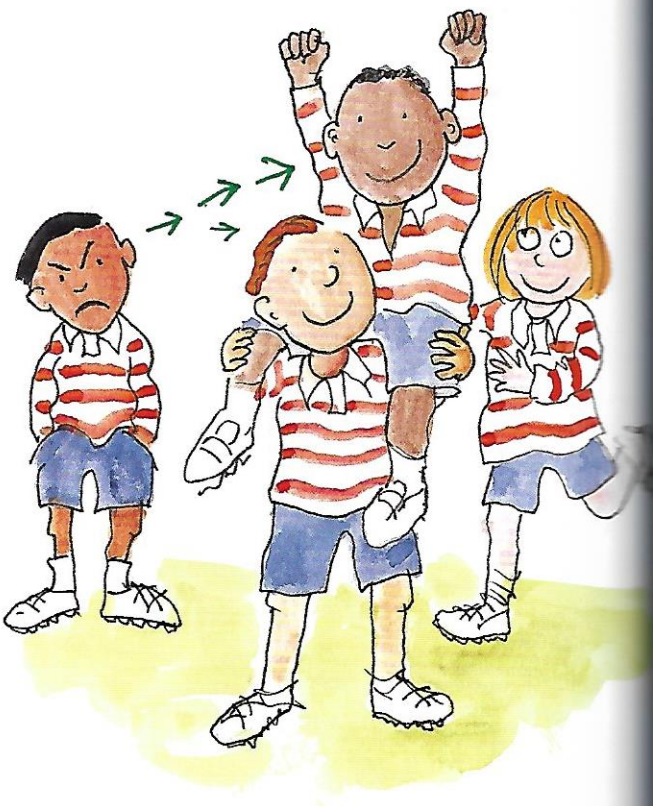

Dor de barriga
Mamãe está brava
AMIGOS
Dentista
Papai e mamãe discutiram
Não se preocupe, é só uma formiga.
Existe um provérbio sueco que diz: "A preocupação faz com que coisas pequenas pareçam grandes".
ESCOLA
Se não tiver ninguém com quem conversar, anote tudo que está deixando você preocupado.
AMIGOS MUDARAM DE CASA
A NOVA ESCOLA PARECE CHATA
Não estou mais preocupada com isso.
Falar ajuda!
Todo mundo se preocupa

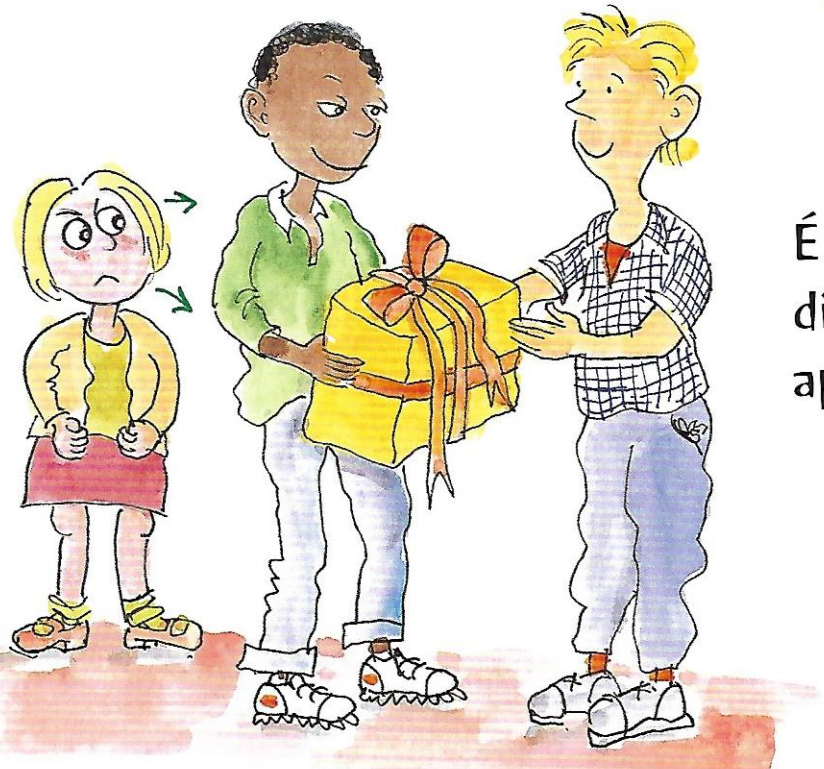
CIUMENTO

O ciúme é um sentimento terrível.
Sentimos ciúme quando achamos que alguém gosta mais de outra pessoa do que de nós.
É possível sentir ciúme de um irmão ou de uma irmã.



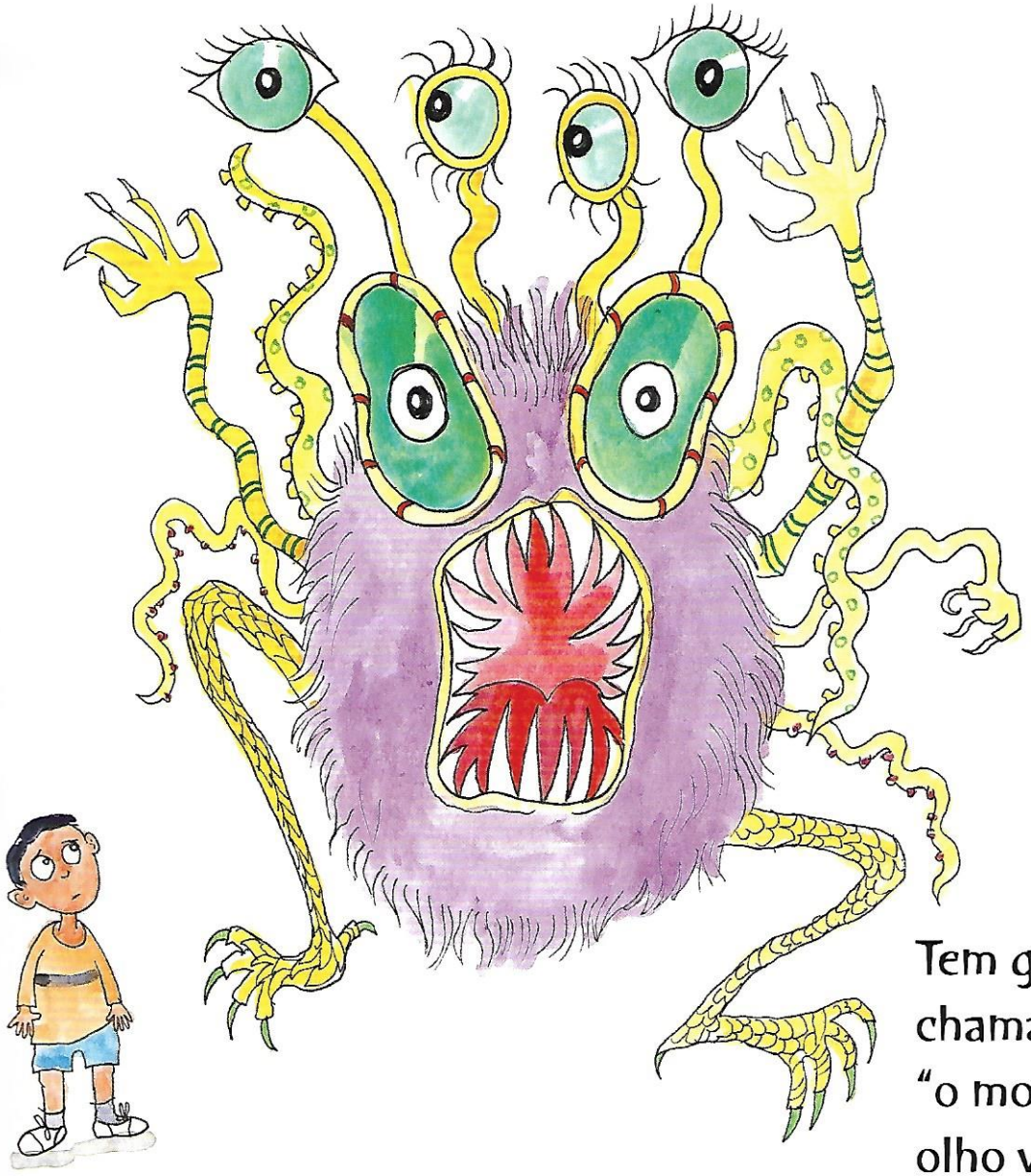
Podemos ter ciúme até de um amigo.





É uma das emoções mais difíceis de lidar. Mas é possível aprender a controlá-la.





Tem gente que chama o ciúme de "o monstro do olho verde".

Como destruir o

MONSTRO

do olho verde

~~Tiros~~

~~Veneno~~

FAZER NOVOS AMIGOS. ✓

TORNAR A VIDA MAIS BELA.

Quem sabe você encontra um jeito de destruir o monstro do ciúme?

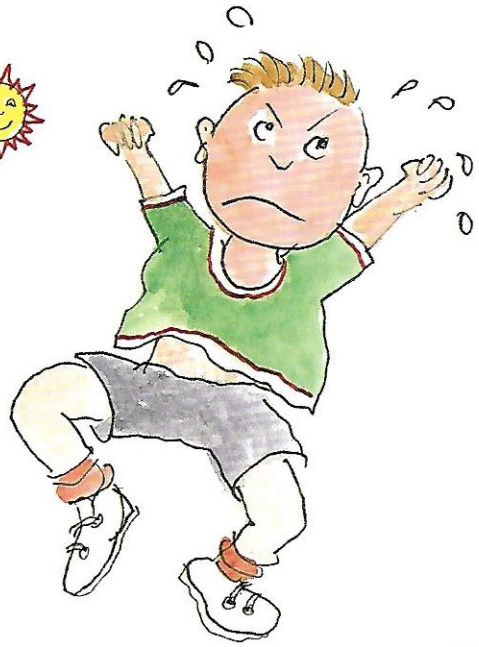
SATISFEITO

Você se lembra de como você era antes de aprender a andar e a ficar de pé? Claro que não! Quando os bebês e as crianças estão aprendendo algo, eles tentam até conseguir.



E se querem alcançar um objeto que está fora do seu alcance, esticam-se até alcançá-lo.

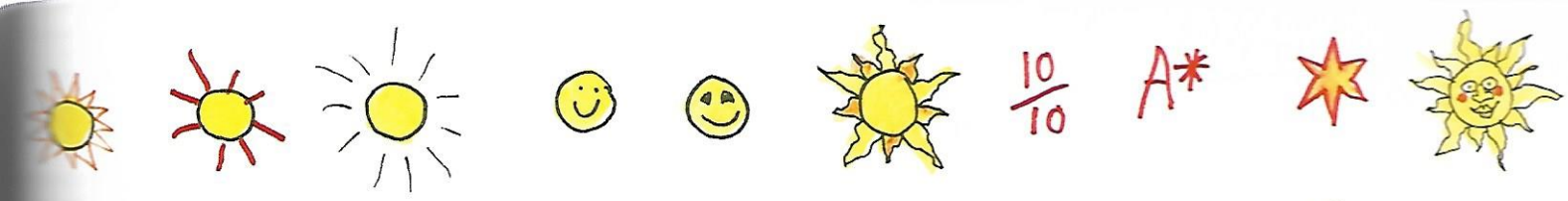






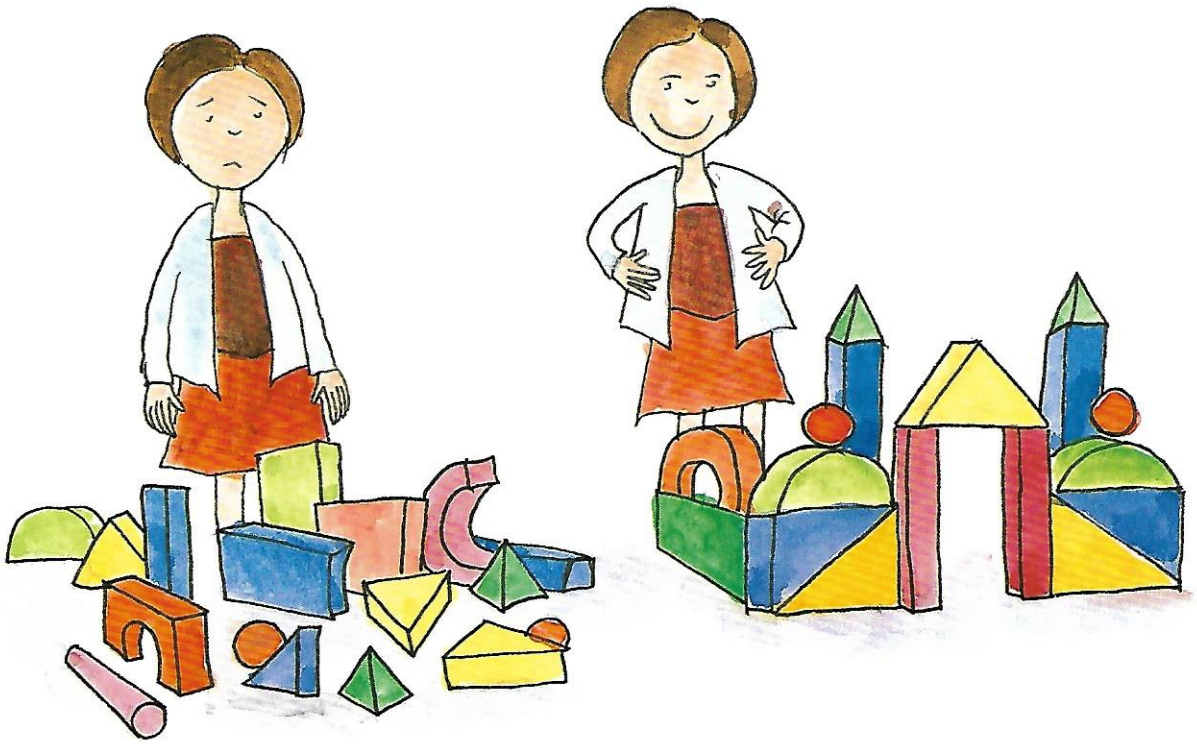
10/10 A+

10/10 A*





Não é gratificante concluir uma tarefa ou conseguir algo que se deseja?





SENTIR-SE MELHOR

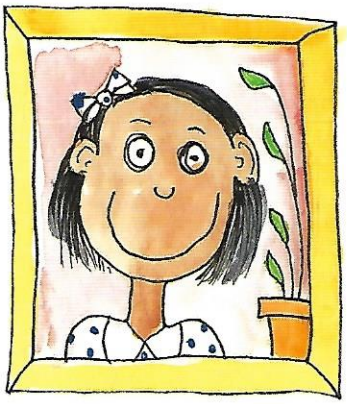
Algumas pessoas acham que o sentimento é um assunto particular, que não deve ser comentado. Outras pensam ser bom falar o que estão sentindo, pois assim podem ser ajudadas quando se sentirem tristonhas.



Existem muitos outros sentimentos além dos que se encontram neste livro. Tente descobri-los.



Podemos sentir muitas coisas ao mesmo tempo. Ou de muitas maneiras diferentes.

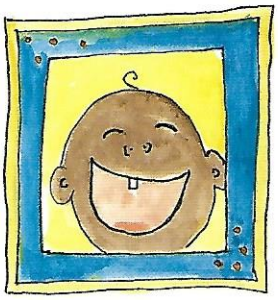


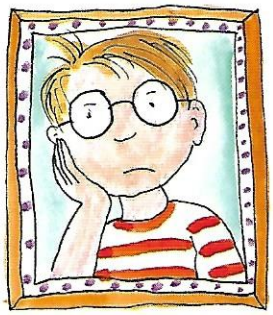




Como você está se sentindo hoje?

Feliz? Triste? Ciumento? Animado? Bobo?
Quem sabe até uma mistura de tudo isso e mais um pouco...?
Este livro pode ser usado para as crianças identificarem as diferentes emoções. Veja se você consegue achar aqui emoções que combinam com as suas, ou que possam te ajudar entender como as outras pessoas se sentem...
E fique de olho no gato que aparece em cada uma das páginas.
Ele também tem sentimentos!
Como você está se sentindo agora? Interessado?





Paulinas

ISBN: 978-85-356-3468-6
9 788535 634686