

A Família das Emoções



Era uma vez uma família cheia de
emoção! Onde cada membro tem seu
jeito único de ser.
Nós até já conhecemos alguns deles.
Vamos lá!



Este tem uma carinha bem feliz!
É a Alegria! Sentimos alegria quando
acontece coisas boas e vivemos
momentos agradáveis. Ficamos felizes
quando estamos com pessoas que
gostamos! O que te deixa feliz?



Este não parece muito feliz e está chorando! É a Tristeza. Sentimos tristeza quando algo ruim acontece com a gente ou ficamos insatisfeitos e desanimados com alguma coisa.
Você já se sentiu triste?



Este tem uma carinha de assustado.
É o Medo! Sentimos medo quando
pensamos que estamos em perigo ou
que algo ruim pode acontecer.
Algumas pessoas tem medo de ficar
sozinho em um lugar escuro.
Você tem medo de algo?



Este tem uma carinha muito brava.
É a Raiva! É uma emoção que nos faz
ficarmos bravos e de cara feia.
Ficamos com raiva quando as coisas
não acontecem do jeito que
queremos ou quando ficamos
incomodados com alguma coisa.

Você já sentiu raiva?



Este tem uma carinha de que não está gostando muito de algo.

É o Nojo! Sentimos nojo quando algo é desagradável para nós e causa uma rejeição. Podemos ter nojo de várias coisas, como quando pisamos no cocô do cachorro. Eca! Que nojo! Do que você tem nojo?



Olha esta carinha! Parece que ela não esperava que algo iria acontecer. É a surpresa! É uma emoção rápida. Você se lembra qual foi a última vez que te aconteceu algo e você ficou surpreso?! Você já teve alguma festa de aniversário surpresa?



Estas são algumas das emoções que podemos sentir e que pode mudar nosso comportamento por algum tempo. Já os sentimentos, são mais duradouros como o Amor, por exemplo que sentimos por nossa família ou por nossos amigos! Quem você ama?!



Então, falar o que estamos sentindo é muito bom e importante para aprendermos a lidar com nossas emoções e sentimentos. Então, como você está se sentindo hoje?

