



Ieneagrama

# COMO CRIAR UM CALENDÁRIO EMOCIONAL COM O SEU FILHO

Nunca é cedo demais para aprendermos a falar como estamos nos sentindo! Essa percepção pode começar a ser despertada já nos primeiros anos de vida, mesmo que a criança ainda não tenha total discernimento sobre suas emoções. O que importa, inicialmente, é criar o espaço e o hábito de conversar sobre a nossa rotina e sobre todas as sensações que tivemos ao longo do dia. Para que a criança cresça emocionalmente saudável, é fundamental que ela saiba diferenciar a sua raiva da sua tristeza, a sua confusão da sua empolgação, a sua alegria do seu medo e assim por diante.

Uma forma simples de abrir esse caminho de diálogo e confiança é por meio do CALENDÁRIO EMOCIONAL. Ele é uma representação simplificada do estado emocional diário da sua criança, servindo como uma forma de compreender e mapear as emoções mais presentes. E o calendário será mais aproveitado se, antes de você perguntar se há tarefa da escola para cumprir, você perguntar à criança como ela se sentiu. Por exemplo:

- Se ela estava alegre, converse sobre os motivos:

Foi uma brincadeira especial que fizeram durante a aula? Foi o lanche que ela levou e estava gostoso? Foi o coleguinha gentil que a tratou bem? A professora deu um elogio?

- Se ela disse que estava com raiva, investigue as razões:

É algum problema de relacionamento com os colegas? Alguma tarefa que ela não gostou? O intervalo que poderia ter sido mais longo?

Observar a frequência com que as emoções se repetem poderá ajudá-lo a perceber se a sua criança está passando por algum momento de dificuldade. Além disso, você estreitará o vínculo de confiança entre vocês ao conversarem abertamente sobre a vida emocional dos dois. Por isso, você adulto responsável, lembre-se de ficar alegre, mas também triste, na frente dos seus pequenos. A criança se sentirá mais confortável para falar de si mesma quando os seus adultos falarem sobre eles próprios primeiro.

## ✓ O QUE É O CALENDÁRIO EMOCIONAL?

Uma forma de compreender as emoções que estão aparecendo em suas crianças.

## ✓ PARA QUE SERVE?

Para mapear os estados emocionais da criança e estreitar o vínculo de confiança entre ela e os seus adultos responsáveis.

## ✓ DO QUE VOCÊ PRECISA?

- Isopor tamanho A3
- 1 caixa de alfinetes
- 12 saquinhos transparentes
- Impressão do calendário em tamanho A3
- Impressão dos emojis em tamanho A3

NA PÁGINA SEGUINTE, VOCÊ ENCONTRA UM MODELO DE CALENDÁRIO EMOCIONAL. VOCÊ DEVERÁ IMPRIMI-LO E FIXÁ-LO EM UMA PLACA DE ISOPOR, PODENDO SER COM COLA OU ALFINETES.



## DIAS DA SEMANA

**RECORTE E ORGANIZE OS DIAS DA SEMANA CONFORME O DIA 1º DO MÊS. POR EXEMPLO, SE O MÊS INICIA NA QUARTA-FEIRA, SUA CARTELA FICARÁ DISPOSTA DA SEGUINTE FORMA: QUARTA, QUINTA, SEXTA, SÁBADO, DOMINGO, SEGUNDA, TERÇA.**

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

## EMOJIS

**RECORTE OS EMOJIS E SEPRE-OS EM SAQUINHOS PLÁSTICOS TRANSPARENTES PARA GUARDÁ-LOS. AO FINAL DE CADA DIA, PERGUNTE À CRIANÇA COMO ELA SE SENTIU E PRENDA O EMOJI COM UM ALFINETE NO DIA CORRESPONDENTE. POR EXEMPLO, SE A CRIANÇA SE SENTIU ALEGRE DURANTE O DIA, COLOQUE UMA CARINHA SORRINDO.**

FELIZ



TRISTE



EMPOLGADO (A)



DOENTE



PENSATIVO



COM RAIVA



COM MEDO



COM NOJO



CONFUSO (A)



ENGRAÇADO (A)



COM VERGONHA



CANSADO (A)



FELIZ



# TRISTE



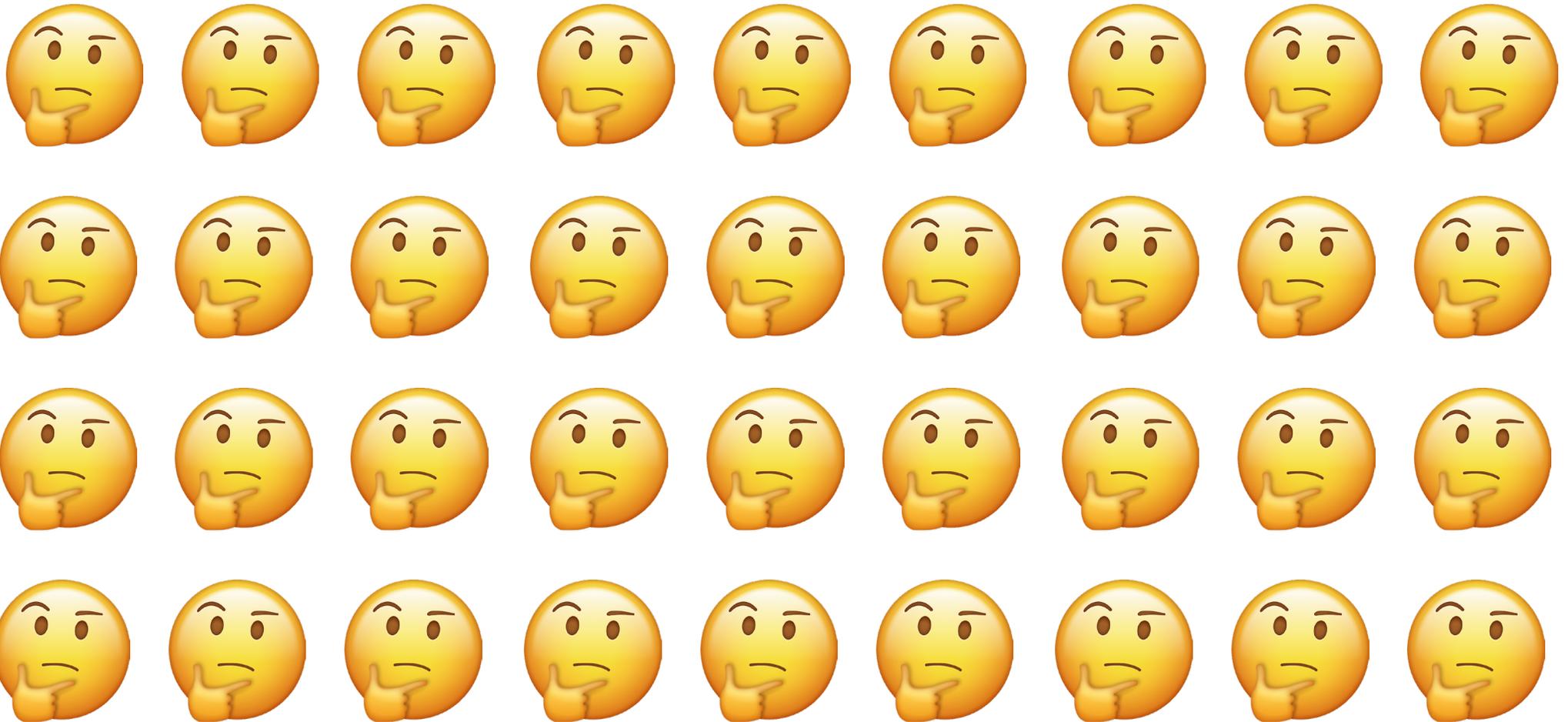
# EMPOLGADO(A)



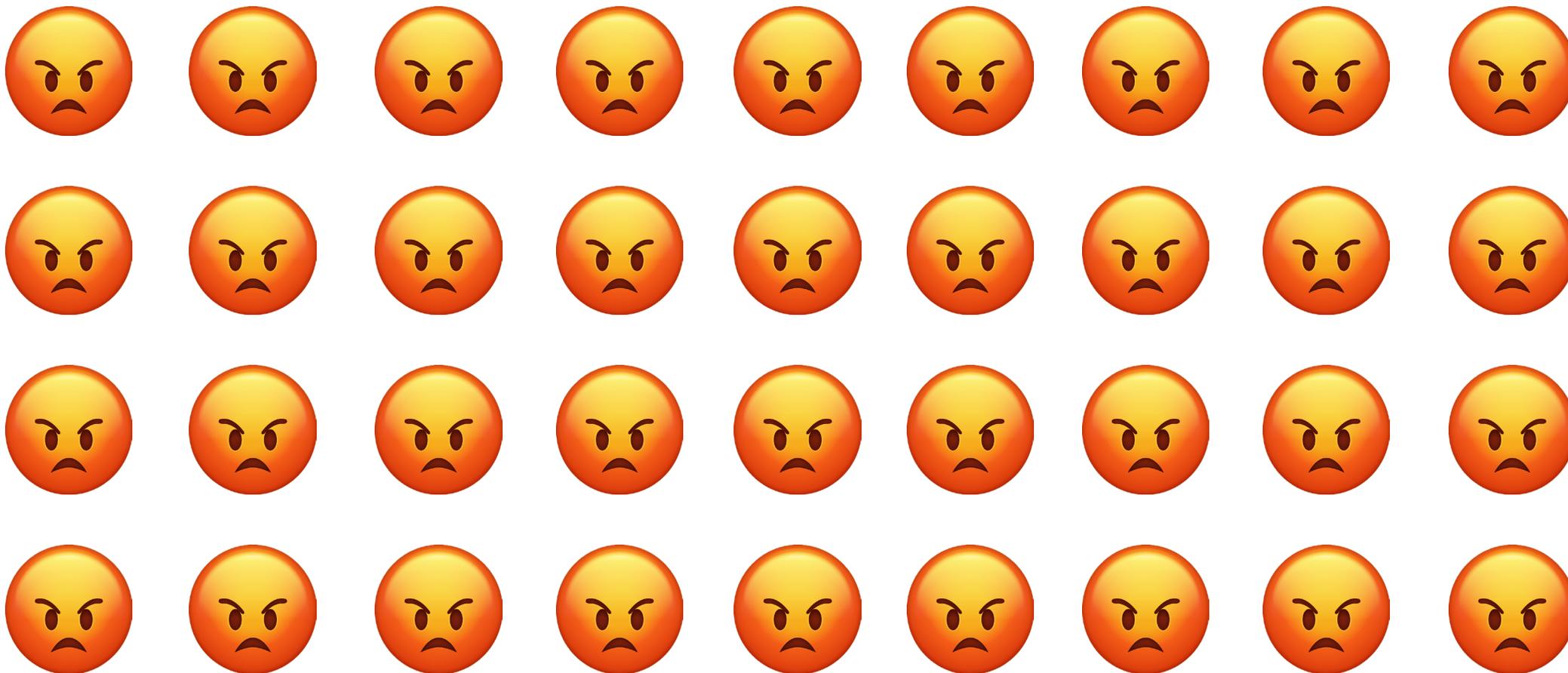
# DOENTE



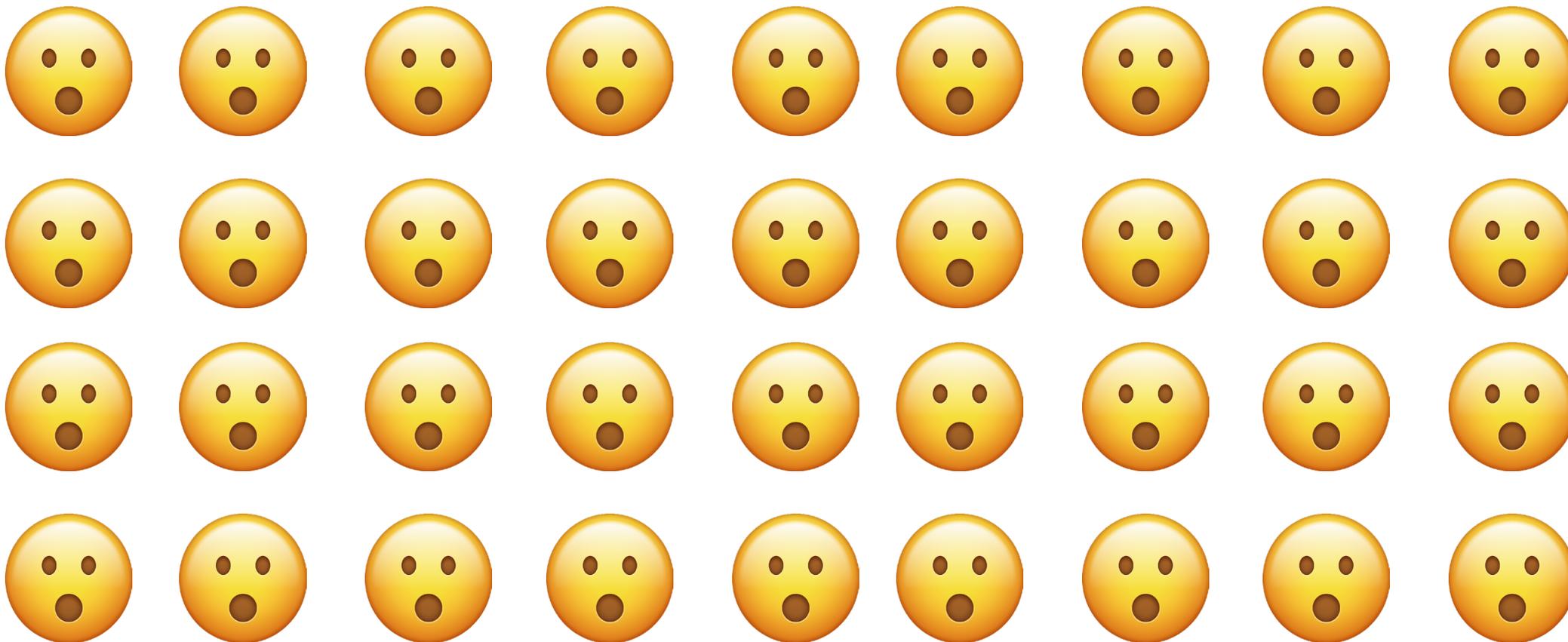
# PENSATIVO



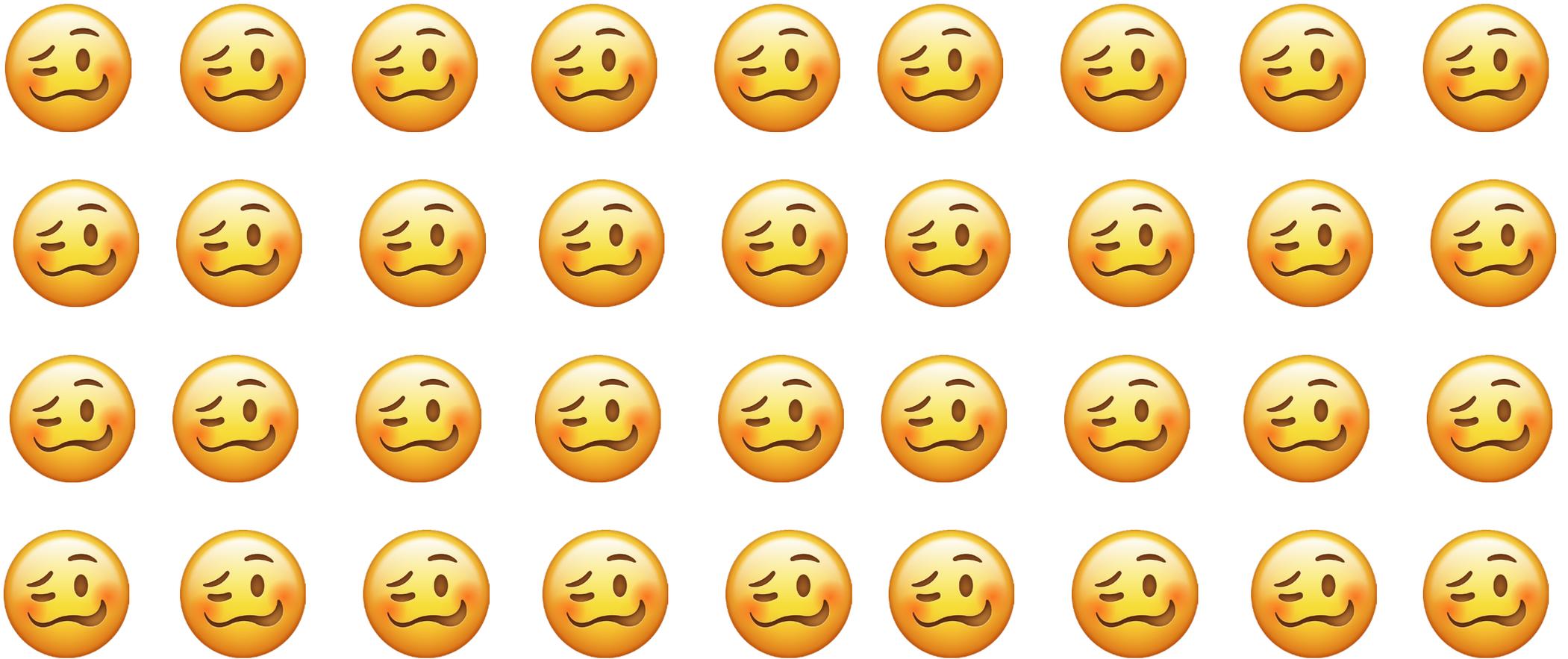
# COM RAIVA



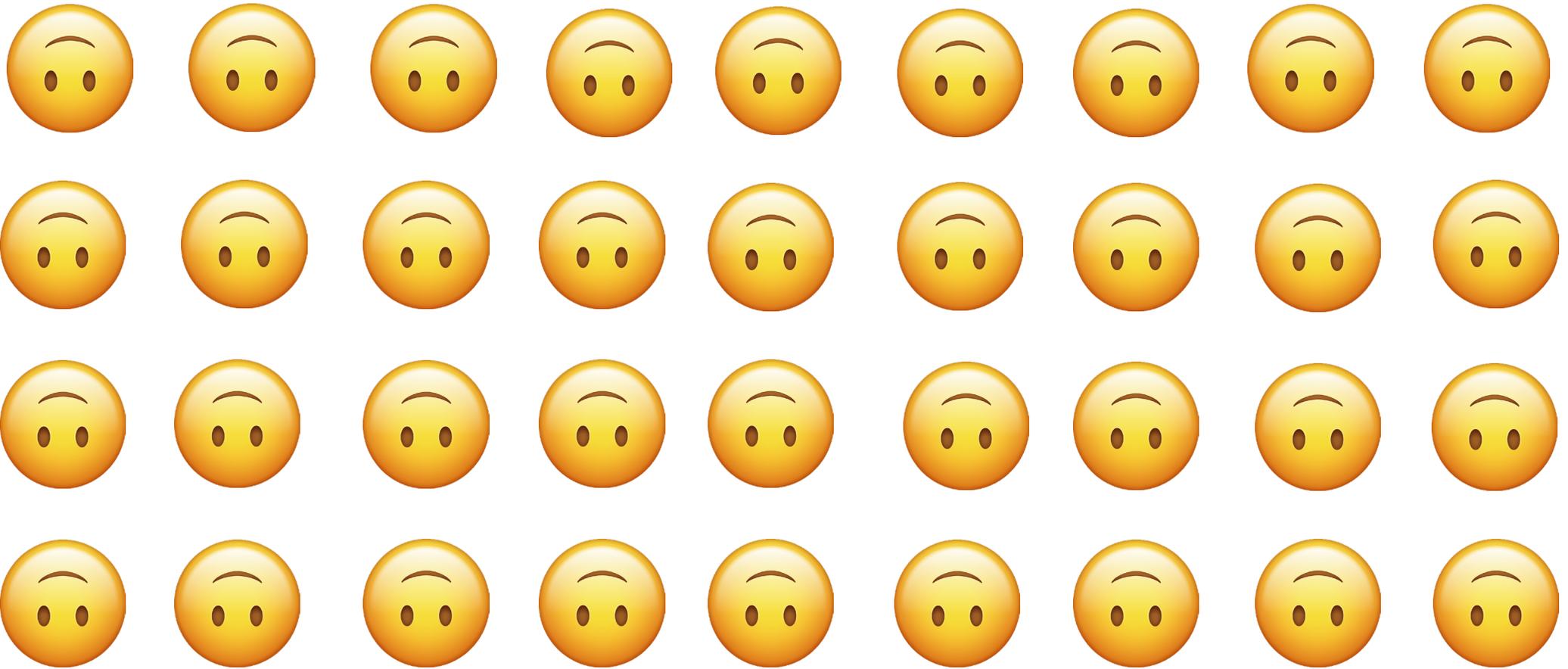
# COM MEDO



# COM NOJO



# CONFUSO(A)



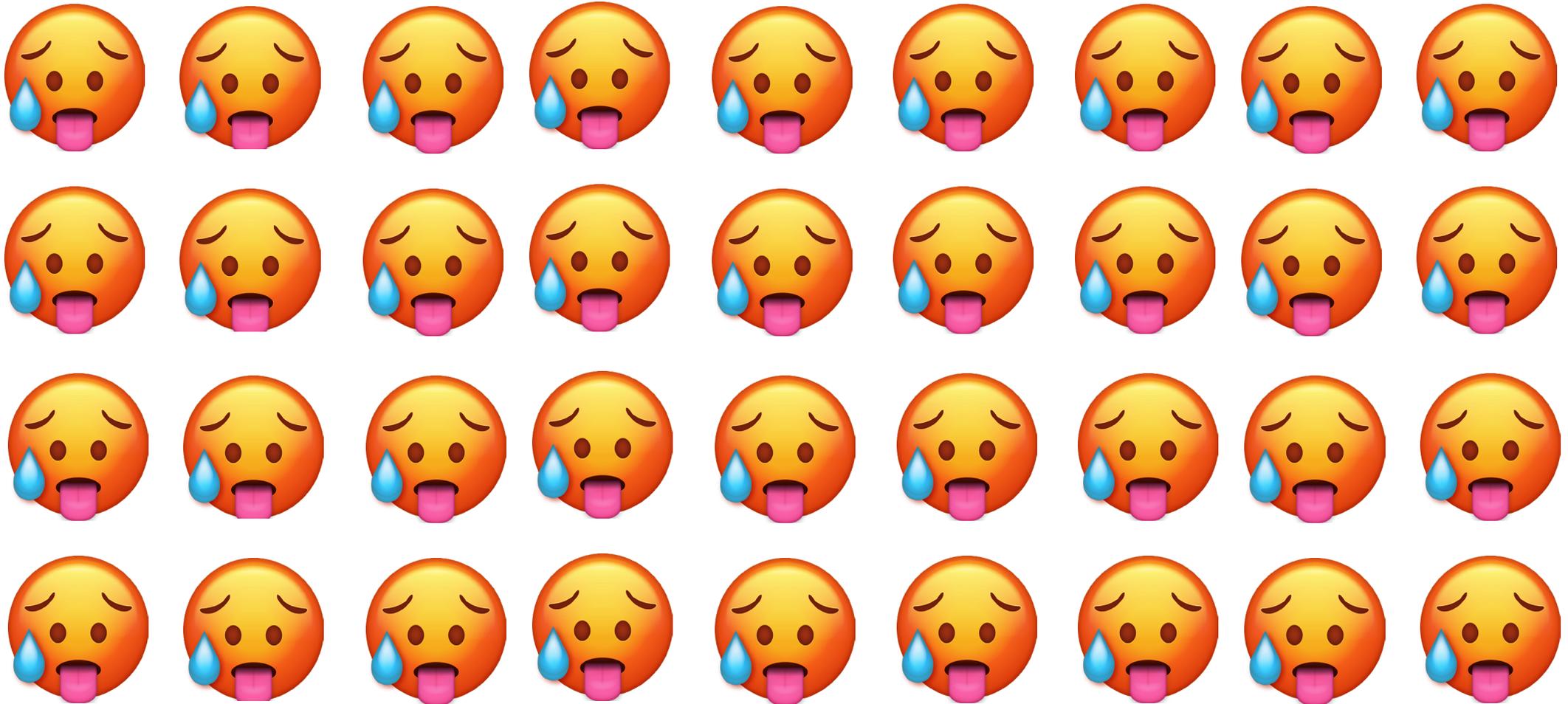
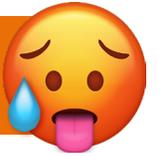
# ENGRAÇADO(A)



# COM VERGONHA



# CANSADO(A)



# MEUS EMOJIS

DEIXAMOS UM ESPAÇO PARA VOCÊ DESENHAR OS SEUS EMOJIS. DIVIRTA-SE!





**CURTIU O NOSSO  
CALENDÁRIO  
EMOCIONAL?  
COMPARTILHE  
O SEU RESULTADO  
NAS REDES SOCIAIS.**

**NÃO ESQUEÇA DE  
MARCAR O IE:  
[@IENEAGRAMABR](https://www.instagram.com/ieneagramabr)**



**GOSTEI!**



**ADOREI!**



**AMEI!**