



### Feelings – Portuguese Translations

Feelings	Sentimentos
Brave	corajoso
Concerned	apreensivo
Patient	paciente
Queasy	esquisito, enjoado
Terrified	aterrorizado
Excited	entusiasmado
Loving	carinhoso
Leftout	excluído
Mad	furioso
Timid	tímido
Pain	dor
Nervous	nervoso
Envy	inveioso
Surprised	surpreendido
Kooky	doido
Unnerved	enervado
Regretfull	arrependido
Fullfilled	realizado
Baffled	confuso
Worried	preocupado
Confident	confiante
Angry	zangado
Unhappy	infeliz
Distant	distante
Frustrated	frustrado

## Portuguese Feeleez Game Insert

### Bem-vindo aos *feeleez* (sentimentos, emoções)

**Empatia:** a capacidade de ver o mundo a partir da perspectiva de outra pessoa é uma capacidade vital para a vida. Empatia é a base para relações saudáveis e enriquecedoras e é a capacidade mais importante para nos tornarmos seres humanos que se preocupam com os outros e que vivem com compaixão.

Dar e receber empatia contribui de forma significativa para nos sentirmos alegres, satisfeitos e realizados.

Ideias para jogar

**Pares:** Coloque todas as cartas viradas para baixo e, à vez, vá virando duas cartas de cada vez para encontrar pares

**Charada:** Escolha uma carta e tente demonstrar uma situação imaginária capaz de provocar o sentimento que está na carta

**E AGORA?:** A qualquer momento, pergunte ao seu filho como é que ele se está a sentir e peça-lhe para escolher a carta relativa a esse sentimento.

**Sensações corporais:** Peça ao seu filho para escolher uma carta e descrever como é para ele /ela o sentimento nela mostrada. Onde o sente no corpo? Que cor está associada a esse sentimento? Que textura? Como se mexe esse sentimento?

**O que é isto?:** Escolha uma carta e pergunte ao seu filho qual é o sentimento que se encontra nessa carta. O que poderia acontecer para que ele/ela se pudesse sentir assim? Quando é que ele/ela se sentiu assim? O que aconteceu? Como é que você se sentiu (adulto)?

Page 2

Jogos continuação....

**Resolução de conflitos:** quando as crianças estão a sofrer ou quando há um conflito, espalhe as cartas e peça-lhes para escolher a carta que representa o sentimento delas.

Depois, peça para ouvirem o que a outra pessoa está a sentir ou para escolherem outra carta que mostre o que a outra pessoa poderá estar a sentir. Em seguida, pergunte o que todas as pessoas envolvidas podem estar a precisar e o que poderia ser feito para se ajudarem uns aos outros.

**Sortear:** Disponha os *feeleez* por grupos. As crianças podem decidir quais os sentimentos a juntar num grupo e porquê. Este jogo pode ser repetido várias vezes, à medida que vão encontrando outras maneiras de organizar os sentimentos por grupos.

**Oferecer empatia:** Pegue numa carta e pergunte: O que poderias dizer-me se eu me sentisse assim?

**Copiar/Reflectir:** Mostre ao seu filho uma carta e peça para ele se colocar na posição demonstrada na carta. Como é, para si, essa situação? Consegue *sentir* o sentimento? Como iria mover-se, se sentisse esse sentimento? O que iria dizer?

Todos os sentimentos são aceitáveis. Como pode fazer alguém saber que aceitaria tudo o que o outro está a sentir? Como pode fazer saber a si próprio que qualquer sentimento que possa sentir é aceite?