

PASTA DE DIVERSIDADE DA REGIÃO ESCOTEIRA DE MINAS GERAIS

NÚCLEO SAÚDE MENTAL

JOGO: AMARELINHA DAS EMOÇÕES

Reflexões iniciais:

Você consegue reconhecer suas emoções? Vamos falar sobre isso?

Objetivo:

A Amarelinha das Emoções é um jogo dinâmico que tem como objetivo ajudar os participantes a externalizar suas emoções, afim de compartilharem situações vivenciadas no Movimento Escoteiro criando um momento de escuta e acolhimento aos participantes.

O jogo favorece a conexão com a empatia, e à medida que todos os participantes têm a oportunidade de compartilhar, observar e explorar a forma com que cada pessoa vivencia e externaliza as suas emoções, cria-se um momento único de percepção dos sentimentos, promovendo o respeito nas relações para o convívio com a diversidade de forma pacífica.

Duração: 15 - 20 minutos (a depender da quantidade de pessoa por rodada)

Local: Em uma sala ou espaço aberto (espaço necessário para construção da amarelinha)

Área de Desenvolvimento: Afetivo e Social

Descrição da atividade:

Sabemos que todas as emoções têm sua importância, elas devem estar sempre em equilíbrio.

Nesse jogo vamos selecionar algumas emoções/sentimentos:

- Alegria;
- Tristeza;
- Raiva;
- Medo;
- Ansiedade;
- Vergonha.



Você pode escolher outras emoções e sentimentos, retirar ou substituí-las, de acordo com a sua sessão.

Coloque no ambiente as emoções com o seu significado simplificado, a fim de facilitar a percepção de cada participante se expressar diante dos acontecimentos que ele vivenciou.

Materiais:

- Fita crepe, tatames de E.V.A, giz ou bambolê para construção da amarelinha;
- O nome das emoções, podem ser acompanhados de desenhos ou emojis para representar melhor.
- Roleta das emoções (imagem abaixo) ou caixa das emoções com o nome de cada sentimento dentro para cada participante retirar.



COMO JOGAR?

Promovendo Espaços Seguros!

Inspirado na tradicional amarelinha, a “Amarelinha das Emoções” oferece uma abordagem única e envolvente, ao substituir os números por emoções.

Em um espaço adequado, construa a amarelinha com 6 espaços, um para cada emoção/sentimento trabalhado, O espaço “Terra” será substituído por “Caminho do Diálogo” e o espaço “Céu” será substituído por “Acolhimento”.



Exemplo:

Acolhimento			
Tristeza		Ansiedade	
	Vergonha		
Alegria		Raiva	
	Medo		
	Caminho do Diálogo		

Utilizando a roleta das emoções, cada participante irá girar a seta até parar em alguma emoção. Em seguida, jogar a pedra dentro do quadrado da emoção sorteada e pular a amarelinha até ela.

Pular a amarelinha da forma tradicional e quando pegar a pedra parar com os dois pés no quadrado referente. Exteriorizar sobre algum momento que sentiu aquela emoção dentro do movimento escoteiro ou alguma outra situação semelhante. Pode acontecer do participante não querer se expor, nesse caso ele também deve ser acolhido e não deve ser forçado a falar, mas depois, sem a presença dos outros, pode ser conversado individualmente, tentando demonstrar que esse é um espaço seguro. Mas mesmo assim, não deve pressionar a pessoa a falar.

Após falar sobre o sentimento, continuar a pular o restante da amarelinha até chegar no “Acolhimento”. E assim é feito com todos os participantes, podendo ter mais de uma rodada.

CONSIDERAÇÕES:

Ao chegar no “Acolhimento” o aplicador promove uma reflexão a respeito do que foi dito, construindo um diálogo sobre o que poderia ter sido feito em determinadas situações, focando em soluções quando negativas, como constrangimentos, momentos de tristeza não compreendidos, falta em buscar compreensão sobre o que deixou uma pessoa com raiva ou frustrada, etc.



Tipos de Sentimentos que podem ser trabalhados:

Positivos: honestidade, beleza, inteligência, humor, etc.


Negativos: tristeza, falsidade, caos, engano, medo, etc.

Pode ser realizada uma conversa com os membros da sessão antes do jogo para apresentar ou discutir sobre as emoções. Quando o jogo for aplicado os participantes já terão noção das emoções para construírem as suas falas.


Significação para alguns emojis:

Sorridente (felicidade, alegria) 


Este emoji é representado por um rosto com uma grande boca sorridente, mostrando os dentes. O símbolo costuma ser usado para demonstrar felicidade ou alegria em relação a alguma mensagem recebida.

Irritado e frustrado (irritação) 


É representado com uma fumaça saindo do nariz, transmitindo a ideia de irritabilidade, frustração e desdém.

Chorando ou Lagrimando (triste mas não com raiva) 

Este emoji mostra que o interlocutor está chateado ou magoado com alguma coisa.

Gritando (medo, pavor, aversão) 

Este emoji é baseado no personagem do quadro *O Grito* do artista norueguês **Edvard Munch**. É mais usado para expressar a ideia de medo, pavor ou grande surpresa em relação a algo.

Revirando os olhos (sem graça) 



Usado para representar o sentimento de tédio, desprezo ou desdém por alguém ou pelo assunto em questão. Dependendo do contexto, também pode ser utilizado para evidenciar um comentário sarcástico.



Rosto sorridente envergonhado

Expressa o embaraço e a simpatia em determinada situação, como ao receber algum tipo de elogio ou também em passar por situações menos confortáveis.

Anexo:

Alguns registros da aplicação do jogo “Amarelinha das Emoções” na Oficina realizada pela Diversidade REMG no “Encontro de Escotistas do Ramo Lobinho” – BH abril de 2024.



Equipe de Diversidade REMG:

Coordenadora de Diversidade da REMG – Norma Alves Pedrosa Bittencourt

Núcleo de Diversidade Racial - Guilherme Carvalho Fritis

Núcleo de Equidade de Gênero - Marilza Alves Amaral e Ana Luiza Alves Fonseca

Núcleo de Inclusão e Acessibilidade - Maria Luiza Macedo Lopes

Núcleo de Migração e Refúgio - Renata Vianna Martins Pimenta

Núcleo de Saúde Mental - Luiz Felipe Ribeiro Henrique

