



1
Tristeza



2
Decepção



3
Raiva



4
Frustração



5
Alegria



6
Dúvida



7
Preocupação



8
Medo

Você sabia que todos os sentimentos são bons?

Cada um deles serve para um fim. O medo serve para nos alertar sobre algum perigo. A raiva nos avisa que tem algo errado que precisa ser resolvido. Por isso é importante saber dar nomes para eles.

Jogo **SINTO** muito!

Como se joga?

- Escreva números de 1 a 16 em pedaços de papéis, dobre e coloque num saquinho ou caixinha.
- Cada jogador deve retirar um número do saquinho e depois responder as perguntas ao lado.

1-0 que te faz sentir essa emoção?

2-0 que a gente deve fazer quando sentir essa emoção?



9
Felicidade



10
Desânimo



11
Penã



12
Culpa



13
Ansiedade



14
Ânimo



15
Indignação



16
Ciúmes