



# TRABALHANDO AS 4 EMOÇÕES ESSENCIAS

[www.ednaribeiro.com.br](http://www.ednaribeiro.com.br)



## **A importância das emoções para a pessoa com autismo**

As emoções desempenham um papel significativo na vida de todas as pessoas, incluindo aquelas que têm autismo. Embora as manifestações e a expressão emocional possam variar de pessoa para pessoa com autismo, as emoções desempenham várias funções importantes no desenvolvimento e bem-estar emocional dessas pessoas. Aqui estão algumas maneiras pelas quais as emoções são importantes para pessoas com autismo:

- **Conexão Social:**
  - É muito importante que as pessoas com autismo possam fazer amigos e se relacionar com os outros. Isso ajuda a construir amizades e manter boas relações sociais.
- **Autoconhecimento e Autoregulação:**
  - As pessoas com autismo podem se beneficiar ao aprender sobre suas próprias emoções e descobrir maneiras de controlar o que estão sentindo. Isso é útil para lidar com diferentes situações emocionais.
- **Compreensão do Mundo ao Redor:**
  - Para quem tem autismo, entender como os outros estão se sentindo ajuda a se dar bem em situações sociais e a entender melhor o que está acontecendo ao redor.
- **Comunicação Não-Verbal:**
  - Às vezes, as pessoas com autismo têm dificuldades para falar, mas as emoções podem ser mostradas através de gestos, expressões faciais e tom de voz. É muito importante reconhecer esses sinais não verbais para se comunicar de maneira eficaz.
- **Desenvolvimento da Empatia:**
  - Mesmo que algumas pessoas com autismo possam achar difícil no começo, muitas aprendem a se colocar no lugar dos outros com o tempo, especialmente com a ajuda de ensinamentos. Isso é crucial para entender e responder aos sentimentos dos outros.
- **Bem-Estar Emocional:**
  - Reconhecer e expressar de maneira saudável as emoções contribui para que as pessoas com autismo se sintam bem emocionalmente. Aprender a lidar com emoções fortes e desafiadoras é importante para criar um ambiente emocionalmente positivo.
- **Respeito às Diferenças Individuais:**
  - É essencial entender e respeitar que cada pessoa com autismo é única na forma como expressa e lida com as emoções. Intervenções personalizadas, apoio social e ensino sobre emoções podem ser muito úteis para o desenvolvimento emocional e bem-estar geral dessas pessoas.

# Como trabalhar as emoções

## Dicas de como trabalhar com as emoções



Para melhor compreensão do seu aluno ou filho..., use inicialmente fotos de pessoas de forma bem clara das expressões a serem usadas.



Essas quatro expressões são as básicas que deve ser trabalhadas primeiro, e posteriormente as mais complexas.

Comece usando "feliz e Triste", Quando a aprendizagem já estiver consolidada insira o "medo" e depois acrescente o "Zangado". O aprendizado acontece de forma explicita, variadas, com repetições e consistência.

### ALEGRIA

A Alegria é contagiante. Brilha como o Sol, Pisca como as estrelas. Quando está alegre você ri, pula, dança, brinca e tem vontade de compartilhar sua alegria com todo mundo.



### TRISTEZA

A tristeza está sempre sentindo falta de algo. É suave como o mar, doce como os dias de chuva. Quando está triste você se esconde e quer ficar só... E não tem vontade de fazer nada.



### MEDO

O medo é covarde se esconde e foge como um leão na escuridão. Quando tem medo, você sente pequeno e insignificante... E pensa que não conseguirá fazer o que te pedem.



Leia a carta da "alegria" do jeito divertido de ler, discuta sobre a Alegria, faça cara de feliz, peça a criança ou adulto para fazer cara de feliz em seguida pegue as cartinhas de "feliz" e coloque ao lado da história da alegria ou no pote da alegria. O material está disponível no site: [www.ednaribeiro.com.br](http://www.ednaribeiro.com.br)

Faça cara de medo olhando para o espelho, peça que a pessoa faça igual, depois os dois fazem juntos. Esta dinâmica pode ser feita também com as outras emoções.

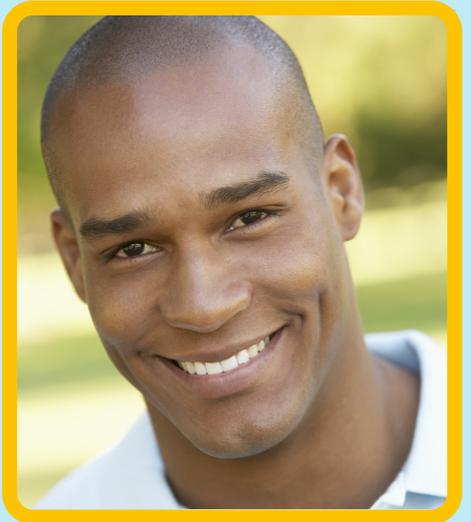
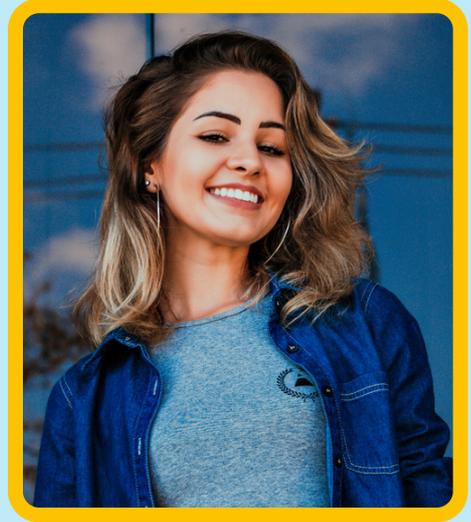
### RAIVA

A raiva arde como vermelho vivo e é feroz como fogo que queima forte e é difícil de apagar. Quando está com raiva você sente que cometeram uma injustiça e quer descarregar a fúria nos outros.

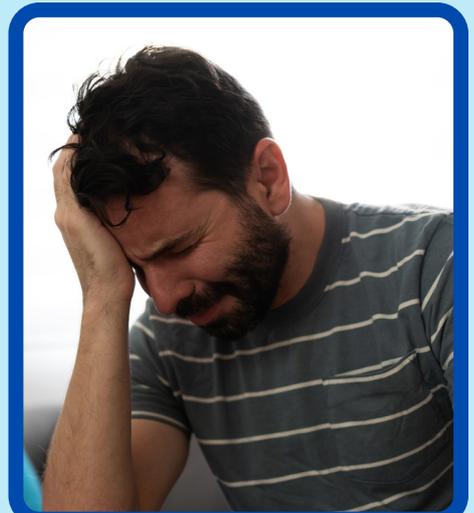
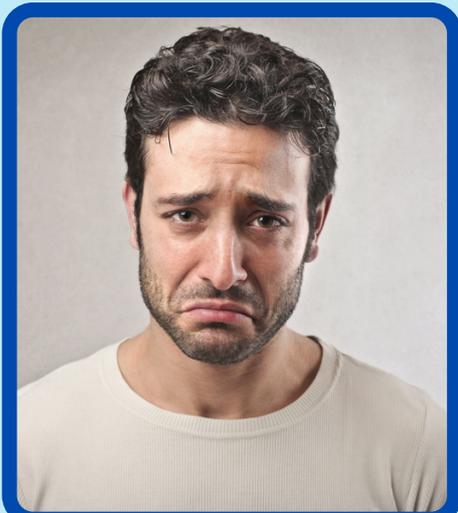


Explique sobre o zangado e a raiva. "zangado" é mais parecido com "bravo", enquanto "com raiva" é mais parecido com "irado" é bem mais intenso. Agora continue apresentando outras emoções, no site tem bastante materiais é só usar a criatividade.

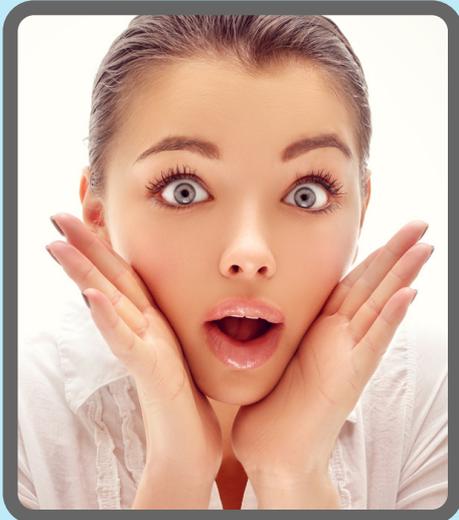
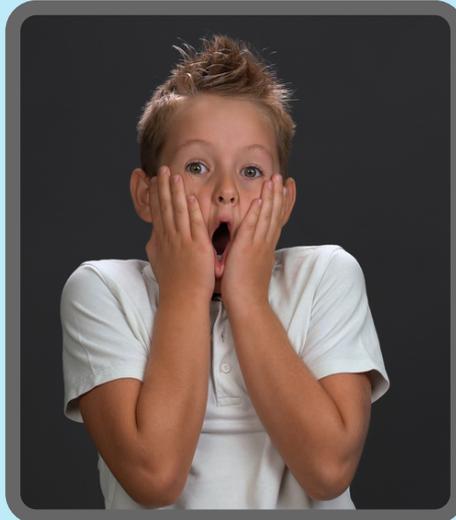
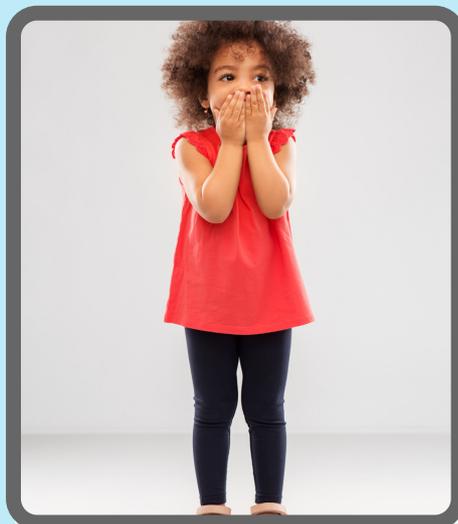
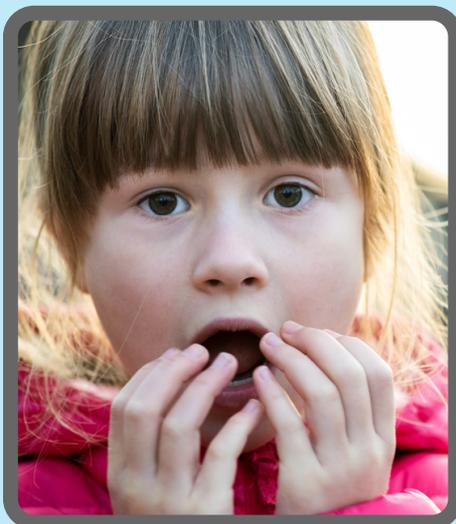
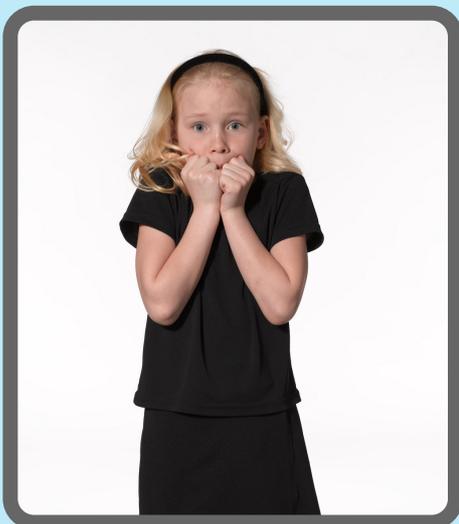
Feliz - Para imprimir, recortar, plastificar.



Triste



# Medo



zangado

