

## Diário dos Sentimentos

**Material necessário:** Ficha de trabalho

**Duração:** cerca de 45 min

### **INSTRUÇÕES:**

Através do diálogo, o professor deve ajudar as crianças a identificar os sentimentos que vivenciaram no dia a dia no período de confinamento. Poderá fazer-se uma lista de palavras que exprimem estes sentimentos e clarificar o seu significado através de um jogo de mímica ou do cruzamento das palavras com frases que definam cada um deles. A seguir, cada criança divide uma página ao meio através de uma linha vertical. A partir desse dia e ao longo de uma semana, irá registar o que a faz sentir bem (numa das metades da página) e o que a fez sentir mal (na outra metade).

Adaptação a partir de Sanders, P. & Swinders, L.(1995)