Roleta das emoções/relações	
REL03	
Palavras chave	Criança, jovens, relação educativa, emoções
Secções compatíveis	Iª, IIª
Número de participantes	Toda a secção
Duração da dinâmica	45 minutos
Objetivos	Potenciar nas crianças e jovens a capacidade de reconhecerem e expressarem as diversas emoções; Promover a empatia e o respeito na relação educativa; Promover o diálogo sobre a pertinência de gerir as emoções de forma saudável

Descrição da dinâmica

Preparação: Colocar a roleta num local acessível e visível para todos. Caso a roleta seja digital, garantir que está funcional no início da dinâmica.

Descrição da dinâmica:

1. Introdução ao tema: Inicialmente, explicar que, nos diversos ambientes em que os elementos estão inseridos (família, escola, atividades extracurriculares, escuteiros, etc), passamos por várias emoções ao longo do dia, e que é muito importante reconhecer e saber lidar com isso. Deve também ser explicado aos elementos, como é que as nossas emoções e a sua gestão, podem influenciar as diversas relações que estabelecemos.
2. Apresentação da roleta: Mostrar aos elementos a roleta, e explicar que cada um a irá girar e posteriormente dar resposta da forma solicitada ao desafio do respetivo cartão.
3. Girar a roleta: um elemento gira a roleta e a equipa de animação lê o que diz o respetivo cartão.
4. Exemplos de cartões:
   - Medo: Refere a última situação em que sentiste medo e diz o que fizeste para o ultrapassar; O que fazes quando um amigo teu sente medo?
   - Nojo: Para ti, o que é sentir nojo? ; O que fazes quando sentes nojo?
   - Raiva: Cria uma mímica para um momento em que sentiste raiva e questiona o

grupo se se aperceberam na altura - Surpresa: Desenha para ti o que é uma surpresa; Durante o dia de hoje surpreende um elemento da unidade - Felicidade: Trauteia uma música que exprime felicidade - Tristeza: Dá um abraço a alguém do grupo que sintas que está triste neste momento;	
Material e outros subsídios	Roleta (física ou digital) com 6 áreas distintas: medo, nojo, raiva, surpresa, felicidade e tristeza; Cartões associados a cada emoção Exemplo de link para roleta digital: https://spinthewheel.io/pt
Para a equipa de animação No final da dinâmica, a equipa de animação deve juntar o grupo e enaltecer que com esta dinâmica pudemos perceber como os sentimentos fazem parte do nosso dia a dia e influenciam nossas ações e interações. Ao falarmos sobre essas emoções, reconhecemos que elas são normais e que todos nós, em algum momento, as vivenciamos. O mais importante é aprender a expressar essas emoções de forma saudável, a entender como elas afetam nossas decisões e a usar estratégias para lidar com elas de maneira equilibrada. Quando conseguimos identificar e conversar sobre o que sentimos, criamos um ambiente de maior compreensão e empatia. Reforçar que todas as emoções são válidas e que podemos encontrar maneiras construtivas para lidar com elas.	