

ANEXO VI

Entrevista Semi - Estruturada em modo *FOCUS GRUPO*

1 de julho de 2021

1- O que são as emoções? Elas servem para quê?

P1: São coisas que sentimos no corpo.

P2: São sensações que nos informam o que está a acontecer.

P5: São ações que acontecem no nosso corpo.

P7: São mensagens que o nosso corpo nos dá sobre alguma coisa que está a acontecer.

P9: Servem para nós percebermos o mundo.

P10: Se não tivermos emoções não sabemos do que gostamos ou não.

P11: Não há emoções boas nem más, mesmo as que nos fazem sentir muito mal, são importantes.

P14: Servem para podermos escolher se queremos uma coisa ou não...

2- Como é que nascem as emoções que sentimos? são despertadas através de coisas que se passam fora de nós, no nosso meio – em casa, na rua, na escola ou que se passam a partir dos nossos pensamentos?

P1: Através dos nossos pensamentos.

P2: Através das ruas, de fora.

P6: Para mim são os dois porque podemos sentir cá dentro e também de fora como quando alguma coisa é perigosa.

P8: Eu acho que podem vir de fora, quando vimos uma coisa que mete nojo, mas também podem vir do que pensamos, se pensarmos coisas más podemos ficar tristes ou zangados.

3- Se não fossem as emoções e as informações dadas pelas emoções, acham que conseguíamos sobreviver? Porquê?

P1: Não.

P4: Hoje quando estávamos a fazer o pino tive medo.

P7: Não, porque se não sentirmos como é que podemos escolher o que queremos?

P10: Consigo lidar melhor com a raiva e outras emoções desagradáveis.

P11: Não, senão fazíamos coisas perigosas como atravessar a estrada sem olhar se vinham carros.

P13: Assim não sabia quando estava triste ou feliz.

P14: Fazíamos coisa sem pensar e sem cuidado.

4- Dá uma função a cada uma destas emoções:

Tristeza

P2: Acalmar-nos.

P6: Sabermos o que não gostamos.

P8: Pensarmos mais.

P10: Serve para sabermos coisas que não gostamos.

P11: Para querer miminhos.

Medo

P4: Fazíamos coisas sem pensar e sem cuidado.

P8: Informar-nos de quando há perigo.

P12: Para nos defendermos

Raiva

P7: Deixa o coração muito agitado e dá-nos energia.

P10: Dá-nos adrenalina.

P11: Para nos conseguirmos defender.

P14: Termos coragem

Afeto (amor, carinho...)

P1: Para termos carinho.

P5: Gostarmos uns dos outros.

P7: Dar valor às pessoas que amamos como o pai e a mãe e também a minha avó.

P09: Para nos apaixonarmos e casarmos.

P11: Sermos felizes.

P13: Saber de quem gostamos.

P14: Para termos empatia.

5. Coloca por ordem (1º, 2º...) os passos a dar para regulares as tuas emoções, numa situação em que necessites de o fazer.

1º Identificar o que estou a sentir;

2º Perceber a causa;

3º Perceber como reajo a essa emoção

4º Recorrer à Kit Box

P2: Kit Box 1º

P3: Identificar o que estou a sentir 1º

P7: Eu acho que a Kit Box é no final, depois de percebermos... 4º

P8: Tentar perceber a causa 1º

P10: Kit Box 1º

P11: Tentar perceber como reajo 1º

P13: Kit Box 1º

P14: Kit Box 1º

6: Quais foram as atividades artísticas que gostaste mais de fazer?

- **Música**
- **Movimento Corporal e Expressão Dramática**
- **Expressão Plástica**

P1: Expressão Plástica

P2: Expressão Plástica e Expressão dramática

P3: Expressão Plástica e Música

P4: Expressão Plástica

P5: Expressão Plástica e Expressão dramática

P6: Música e Expressão Plástica

P7: Expressão Plástica

P8: Música e Expressão Plástica

P9: Expressão Plástica

P10: Expressão Plástica

P11: Expressão Plástica

P12: Expressão Plástica e Expressão dramática

P13: Expressão Plástica

P14: Expressão Plástica

7: Achas que estas atividades, utilizando expressões artísticas, foram importantes para compreenderes melhor as emoções? Porquê?

P1: Sim, porque relaxámos com as tuas músicas.

P3: Gostei muito de utilizar os instrumentos de música, gostava de tocar mais vezes.

P4: Sim, porque percebemos melhor o que acontece dentro de nós.

P6: Conhecemo-nos melhor a nós próprios e também aprendemos a relaxar mais.

P7: Ajudou-nos a pensar de outras maneiras.

P8: Eu gostei muito dos teatros que fizemos sobre os sentimentos, foi “bué” divertido.

P9: Fazer teatro é “fixe”, podemos ser outras “coisas”.

P10: Gostei muito de fazer a caixa com materiais, há coisas que não vou deitar para o lixo porque percebi que dá para criar “cenas” artísticas.

P11: Percebi que não faz mal não gostarmos de outras pessoas, mas que não as podemos tratar mal.

P13: Também aprendi que se pode gostar muito de uma professora.

P14: Nós gostamos muito de ti porque tu fazes coisas diferentes connosco e nós gostamos das aulas criativas.

8: Sentes alguma diferença em ti, depois de teres participado neste projeto? Qual?

P3: Sim, porque agora não há tantas queixinhas.

P6: Sim, consigo compreender melhor algumas coisas que sinto.

P8: Sim, brigamos menos.

P13: Sim, quero ter mais aulas com artes.

P14: Acho que sim, que nem todas as aulas são uma “seca”.

9: O que aprenderam que seja, agora, importante para a vossa vida?

P1: Música

P4: Tenho menos vergonha quando tenho de falar à frente dos outros.

P7: Descobri que sou criativa e que gosto de fazer estas coisas.

P10: Consigo lidar melhor com as minhas emoções e que não faz mal estar triste e zangada.

P11: Agora já não me confundo tanto com as minhas emoções.

P13: Saber que todas as emoções são importantes e que, se não gostamos de uma pessoa não precisamos gostar dela, mas não podemos ser agressivos para ela.

P14: Conheço melhor as minhas emoções e não me irrita tanto com as parvoíces de alguns colegas.

10. E acham que é importante conhecer melhor as emoções? Acham que agora têm mais capacidade para conseguir regular melhor as vossas atitudes?

P5: Penso que sim, porque às vezes apetece-me bater... quando estou muito irritado.

P7: Sim, estou mais relaxado...

P11: Sim, se estiver a fazer alguma coisa que gosto...

P12: Sim, gostei muito de fazer esta caixa...

P14: Percebi que fico menos nervoso quando estou a fazer estas coisas como as caixas.

11. Querem dizer alguma coisa livre que fique registado nesta entrevista?

P2: És uma professora incrível

P13: A melhor professora do mundo és tu.

P14: Ainda bem que nos escolheste para o teu o projeto. Foi muito divertido!