

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

GERENCIAR OS PENSAMENTOS E RELAXAR!

Querida família,

Os níveis de estresse e ansiedade da nossa sociedade estão cada vez mais altos. Infelizmente, cada vez mais pessoas são acometidas pela **Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA)**. Nossa mente está habituada a um ritmo frenético, no entanto, neste momento que todos estamos vivendo, a noção de tempo e espaço foi alterada, a realidade preocupante sobre o coronavírus (COVID-19) e o despreparo emocional de muitas pessoas pode colaborar para nos levar ao caos, se não aprendermos a gerenciar os nossos pensamentos e a nossa emoção. Agora, mais do que nunca, devemos manter a calma, praticar o relaxamento, realizar um bate-papo conosco (técnica da Mesa-redonda do Eu) e confrontar os pensamentos invasivos (técnica do DCD). Por isso, a Escola da Inteligência propõe uma linda atividade de relaxamento em família.

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

Essa atividade trabalha as competências e habilidades socioemocionais, dentre elas, destacamos:

- **Identificar os próprios pensamentos e pensar sobre eles (pensar sobre o pensar);**
- **Reconhecer e expressar compreensão pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos do outro, buscando compreendê-lo sob as perspectivas dele.**



Quanto tempo do dia você dedica ao seu bem-estar? Quantos minutos por dia você tira para relaxar a mente? Quanto você investe para se autoconhecer? Quanto você tem investido para desenvolver isso com sua família?

Hoje, vamos utilizar uma fantástica técnica de relaxamento que nos auxiliará no autoconhecimento, no gerenciamento dos pensamentos e na promoção da qualidade de vida.

Para a realização dessa atividade, deve-se escolher um local da casa bem arejado, silencioso e, se possível, escuro; utilizar roupas confortáveis e colocar uma música instrumental relaxante. Um integrante da família será o locutor, ou vocês poderão gravar a sequência em áudio, os demais irão deitar confortavelmente de olhos fechados. Enquanto a música toca, o locutor, com a voz branda, lê calmamente o texto a seguir:

“Respire profundamente, segure o ar e solte, faça isto três vezes (falar cada uma das ações com pausas entre elas). Agora, relaxe a cabeça... os olhos... a boca... as orelhas... os braços... as pernas... Deixe todo o seu corpo bem relaxado! Tranquilize seus ombros, que recebem tanta tensão no dia a dia, relaxe suas costas, seu peito, deixe tudo solto e tranquilo. Tranquilize seus órgãos internos, respire de maneira tranquila... relaxe! Seja gentil com seu corpo e deixe-o tranquilo e em harmonia”.

Agora, vocês ficarão cinco minutos em silêncio, apreciando seus corpos relaxados. Esvaziem seus pensamentos não saudáveis e foquem apenas em coisas boas!

Após os dois, três ou cinco minutos todos poderão abrir os olhos. Lembre-se que, se estiver com crianças menores, a atividade requer o menor tempo.

No final, vocês poderão oferecer uma massagem relaxante para quem estiver ao lado e conversar sobre como foi realizar essa atividade!