

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

DESENHE SUA EMOÇÃO

Querida família,

Nós, da Escola da Inteligência, queremos que vocês aproveitem da melhor maneira este tempo de isolamento juntos, compartilhem momentos e saibam que podemos superar as adversidades mais facilmente se tivermos saúde socioemocional, se nos tornarmos autores de nossa própria história. Vamos doar para quem amamos o que temos de mais valioso: **nosso tempo!**

Nós ocupamos o nosso tempo das mais diversas maneiras, mas você sabe como se sentem os membros da sua família hoje? Quais fantasmas os assombram? Será que todos conseguiriam expressar seus sentimentos em palavras?

É importante reiterar que a nossa sociedade está adoecendo emocionalmente de forma rápida e coletiva, por isso, nesses momentos com a família em casa, temos que aproveitar todo o TEMPO que pudermos ficar juntos. Estamos com tempo para nos doar, para relaxar e abrir as portas do autoconhecimento, para aflorar a criatividade e para evitar o autoisolamento dentro da família. Vamos fazer uma atividade aproveitando esse tempo juntos?

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

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

- **Autoconhecimento;**
- **Gestão dos pensamentos e da emoção;**



- **Empatia;**
- **Criatividade.**

Para essa atividade, vocês vão precisar apenas de papéis e lápis de cor. Peça para cada participante da sua família pegar uma folha, fechar os olhos e pensar profundamente em como se sente. Depois, peça para que eles escolham uma cor que represente essa emoção (ou várias cores, se forem múltiplas emoções). Logo após, todos devem abrir os olhos para desenhar à vontade suas emoções. Um de cada vez, agora, irá expor a emoção que sentiu. Pergunte o porquê das cores e como se sentiram depois do desenho.

Importante: se alguém tiver dificuldade em expressar em palavras suas emoções, deixe-o a vontade para ficar em silêncio.

Família, crie um local para expor os desenhos, enfeite-o ao seu gosto, esse cantinho demonstrará a todos o quanto vocês valorizam como cada um se sente. Vocês podem repetir essa atividade quantas vezes quiserem e julgarem necessário, afinal, sempre precisamos de um canal para expor as nossas emoções.