

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

O FIO DAS EMOÇÕES E PENSAMENTOS

Querida família,

O isolamento social, a mudança na rotina e o bombardeio de informações com relação à pandemia podem criar emoções tensas e pouco saudáveis em nós, por isso, é muito importante compartilhar momentos em família pelo menos uma vez ao dia.

Nossa situação atual pode gerar ansiedade, medo e incerteza com relação ao futuro, mas um tempo dedicado às emoções saudáveis promove o bem-estar e demonstra aos seus familiares que eles são insubstituíveis, únicos e importantes.

Nós, da Escola da Inteligência, preparamos essas atividades e dinâmicas para ajudá-los neste momento difícil.

Na sua casa, vocês conversam sobre como está sendo a experiência da quarentena para todos? Quais pensamentos e emoções podem ser desencadeados por meio da situação de isolamento social? Como podemos trabalhar essas emoções e pensamentos que surgem?

Hoje, vamos desenvolver uma dinâmica divertida que nos ajudará a compartilhar emoções e pensamentos em tempos de quarentena.

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

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

- **Comunicação assertiva;**
- **Empatia;**
- **Resolução de problemas.**



Para essa atividade, vocês irão precisar apenas de um rolo cheio de barbante ou linha.

Segure a ponta do barbante e comece expressando as emoções e pensamentos que está experimentando nesses últimos dias; passe o rolo de barbante a outro participante e peça para que ele faça o mesmo e assim por diante. Ao final, comente que vocês estão conectados, formaram uma rede e o quanto é importante perceber que: quando um membro puxa o barbante ou a linha para o seu lado, todos os outros são impactados, mesmo que não queiram.

Em relação às nossas emoções saudáveis e não saudáveis, o que essa atividade nos mostra?

Analise juntos que, se cada um não cuida de como está se sentindo, há uma grande chance de impactar os outros. Igualmente, podemos perceber que quando alguém sabe gerenciar seus pensamentos e emoções, também irá impactar os outros.

Destaque quais foram as contribuições saudáveis e não saudáveis da atividade para vocês, o gerenciamento dos pensamentos e emoções, a ponderação, a determinação, o bom humor etc...

Ao final, batam palmas para todos e fiquem à vontade para compartilhar como se sentem após da dinâmica.

E então? Vamos nos conectar emocionalmente?