

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

A CAIXA DAS EMOÇÕES E SENTIMENTOS

Querida família,

Neste momento de isolamento social, temos a oportunidade de brincar e manter nossa mente cheia de pensamentos saudáveis, de trabalhar nossas relações com aqueles que amamos e, sobretudo, de combater o medo, as emoções tensas, os pensamentos perturbadores e a nossa ansiedade.

A sua saúde socioemocional é muito importante para nós.

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

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

- **Comunicação assertiva;**
- **Criatividade;**
- **Resolução de problemas;**
- **Expressão das emoções e sentimentos de forma assertiva.**

Família, vocês reconhecem as emoções e sentimentos dos seus seres amados por meio da expressão facial? Sentem-se livres para expressar os seus sentimentos? Já contaram a eles sobre as emoções fortes que experimentaram no percurso da sua história? Na sua casa, há espaço (livre de críticas) para que todos expressem suas emoções? Podemos abrir nossas mentes para o mundo emocional?



Nesta atividade, vamos brincar com a caixinha das emoções e sentimentos. Em uma caixa (pode ser de sapatos), coloque papéis (dobrados) com emoções e sentimentos escritos:

| | |
|--------------|---------------|
| Raiva; | Confusão; |
| Medo; | Inveja; |
| Alegria; | Encantamento; |
| Insegurança; | Ansiedade; |
| Tédio; | Satisfação; |
| Ciúme; | Romance; |
| Surpresa; | Admiração; |
| Nojo; | Diversão... |

Coloque todas as palavras na caixa sem ordem nenhuma. Cada participante (intérprete) irá manifestar essas emoções e sentimentos por meio de pistas (desenho, mímica ou falas) para que os outros descubram o que ele está querendo expressar.

A atividade é muito divertida porque nos leva a refletir como são as emoções e sentimentos para conseguir representá-las. Batam palmas ao terminar cada representação, essa retroalimentação é muito importante.

Vamos fortalecer laços e compartilhar mundos emocionais?

Uma variável: após apresentar a emoção, e todos descobrirem do que se trata, a pessoa poderá falar de uma situação em que a vivenciou ou de que forma a trabalhou em si.