



Data:

Tema: Higiene da nossa mente.

Conceitos trabalhados: sentimentos, qualidade dos pensamentos, autocontrole das emoções, inteligência emocional.

Objetivos: Mostrar como os sentimentos ruins mexem com a nossa saúde e como devemos ter inteligência emocional para valorizar as coisas boas e cultivar os bons pensamentos.

Material utilizado: água, copos descartáveis, iodo, água sanitária.

Atividade (s) proposta (s): Dinâmicas de integração “Experimento iodo x água sanitária”

Faça uma roda e em dê um copo com um pouco de água a cada um. Este copo com água representa o nosso corpo composto essencialmente por água. Suje a água com iodo e explique que isto representa os sentimentos ruins que temos às vezes. Depois jogue um pouco de água sanitária em cada um e a reação química fará a água ficar instantaneamente transparente de novo. Explique que a água sanitária representa os sentimentos bons.

Trabalhe essa metáfora com eles explicando com os sentimentos nos influenciam positiva ou negativamente e que devemos escolher como lidar com eles.

Mediação:

- 1) Quais são sentimentos ruins e bons?
- 2) O que sentimos diante de uma emoção ruim ou boa?
- 3) Devemos apenas reagir a algo ruim que nos acontece ou podemos refletir e lidar positivamente com algo ruim?
- 4) Autocontrole das emoções.
- 5) Inteligência emocional?
- 6) Como os sentimentos nos afetam?
- 7) Vale a pena nos controlar?

Duração: 1h.