

Competência Socioemocional

A magia
da escrita
criativa

“Se correr as emoções te pega,
se ficar ela te come, se observar
ela some”

Profª Selma



Pinturas para
trabalhar as
emoções e
sentimentos

Observando a imagem consegue escrever texto criativo a partir da sua leitura!

Escrita criativa

Escrita criativa é **soltar a imaginação** ao escrever. É todo o ato de escrita que não exige do escritor, veracidade no texto.

É quando sentamos para escrever uma história, um poema, um desabafo ou uma loucura qualquer só para ESCREVER .Escrever por escrever!

Escrita criativa **através de imagens**

através de imagens



O artista é um receptáculo de emoções que vem de todas as partes: do céu, da terra, de um pedaço de papel, de uma forma passageira, de uma teia de aranha.
Pablo Picasso

Justificativa

Precisamos trabalhar as emoções e os sentimentos das crianças. Ao fazê-lo, lhes permitimos melhorar a autoestima e o autoconhecimento. O primeiro passo é ajudá-los a reconhecer as emoções.

Os recursos para trabalhar as emoções são muitos. As imagens são sempre positivas para auxiliar nossas crianças a compreenderem o que lhes passam.

Através de imagens e breves textos, buscamos mostrar às crianças os significados das emoções e dos sentimentos.

Motivados para observar a si mesmos, para que se tornem capazes de reconhecer o que sentem e melhor canalizar as emoções, resolvemos os problemas.

No entanto, embora insistamos nos contos para fomentar esse aprendizado das emoções, as obras de arte também são uma ferramenta chave. Separamos uma série de quadros que podem ser apresentados às crianças.

Devem ser interpretados para a compreensão do que seus protagonistas transmitem. Fato é que as obras de arte nos levam a lugares, momentos e histórias pessoais. Podem evocar muitas emoções. Podem exaltar o amor, mostrar o medo, exalar a alegria ou demonstrar a tristeza e o desamparo.



Para que servem as emoções?

Já imaginou uma vida sem emoções e sentimentos? Não né! Com certeza, se a vida fosse assim, não teria sentido algum. As emoções tem uma forte influência e importância em nossa vida, pois elas:

- Revelam as nossas necessidades;
- São capazes de nos aproximar das pessoas;
- Geram comportamentos e decisões;
- São responsáveis por mudanças em nossa vida;
- E nos tiram de situações perigosas.

São como um termômetro por assim dizer, indicando o grau do nosso bem estar.

As emoções também são capazes de provocar várias alterações fisiológicas em nosso corpo, como:

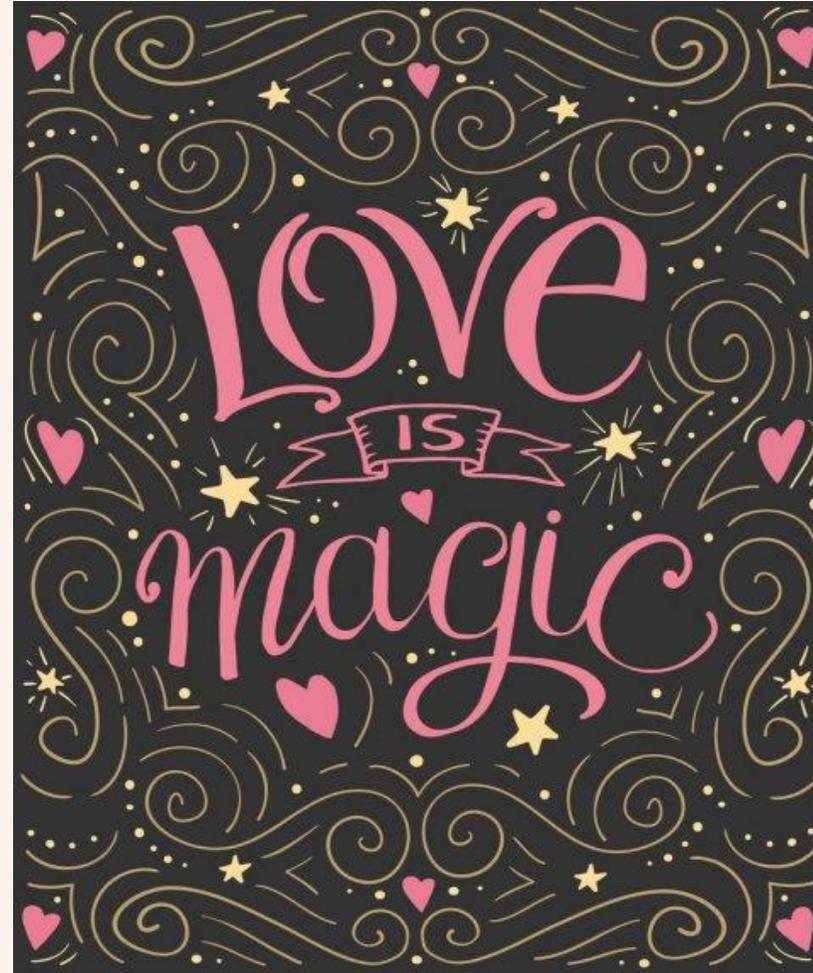
- Aumentar os batimentos cardíacos,
- Sudorese;
- Respiração ofegante;
- Tremores;
- Enrubescer ou empalidar o rosto;
- Aumentar a pressão sanguínea;
- Nos fazer chorar e assim por diante.

Podemos dizer que as emoções movem a nossa vida.

O que é escrita criativa?

A escrita criativa além de melhorar as suas habilidades de produção textual, trabalha a concentração, criatividade e melhora o hábito para a leitura.

- Liberação de emoção desconfortável.
- Melhora articulação do raciocínio
- Proporciona novos olhares sobre o mundo
- Trabalha a capacidade crítica e analítica
- Traz mais foco e atenção as atividades, etc.



QUAIS SÃO AS 27 EMOÇÕES?

Foram identificadas 27 emoções existentes: diversão, ansiedade, estranhamento, desejo, excitação, temor, medo, horror, tédio, calma, empatia, dúvida, nojo, encantamento, nostalgia, satisfação, adoração, admiração, apreço visual, inveja, romance, tristeza, surpresa, simpatia, triunfo, interesse e alegria.

EMOÇÕES



Reações a fatos, situações e pessoas.

Acompanhadas de reações orgânicas instantâneas

Dirigidas para o exterior

Dimensão comunicacional

Intensidade

Brevidade

SENTIMENTOS



Resultado de predisposições, afeições e experiências subjetivas

Reações orgânicas ao longo do tempo

Dirigidas para o interior

Dimensão particular

Suavidade

Duradouro

Como se sente?

Eu me sinto



Triste

Eu me sinto



Com vergonha

Eu me sinto



Arrependido

Eu me sinto



Animada

Eu me sinto



Orgulhosa

Eu me sinto



Chocada

Eu me sinto



Cansada

Eu me sinto



Doente

Para mais atividades acesse: <https://minhasatividades.com>

Identifique seus sentimentos negativos.

- RAIVA
- VERGONHA
- HUMILHAÇÃO
- MEDO
- CIÚMES
- ABANDONO
- TRISTEZA
- MÁGOA
- APATIA
- REJEIÇÃO
- SOLIDÃO
- MELANCOLIA
- ÓDIO
- DESEJO DE VINGANÇA
- RESSENTIMENTO
- ANGÚSTIA
- RANCOR
- CARÊNCIA
- VAZIO
- AMARGURA
- ESGOTAMENTO
- FRUSTRAÇÃO
- REVOLTA
- REPUGNÂNCIA
- DESESPERO
- IRA
- CONFUSÃO
- CONSTRANGIMENTO
- DÓ
- DESPREZO
- FRIEZA
- PÂNICO
- DESORIENTAÇÃO
- ANSIEDADE

Os Pensamentos e as Emoções

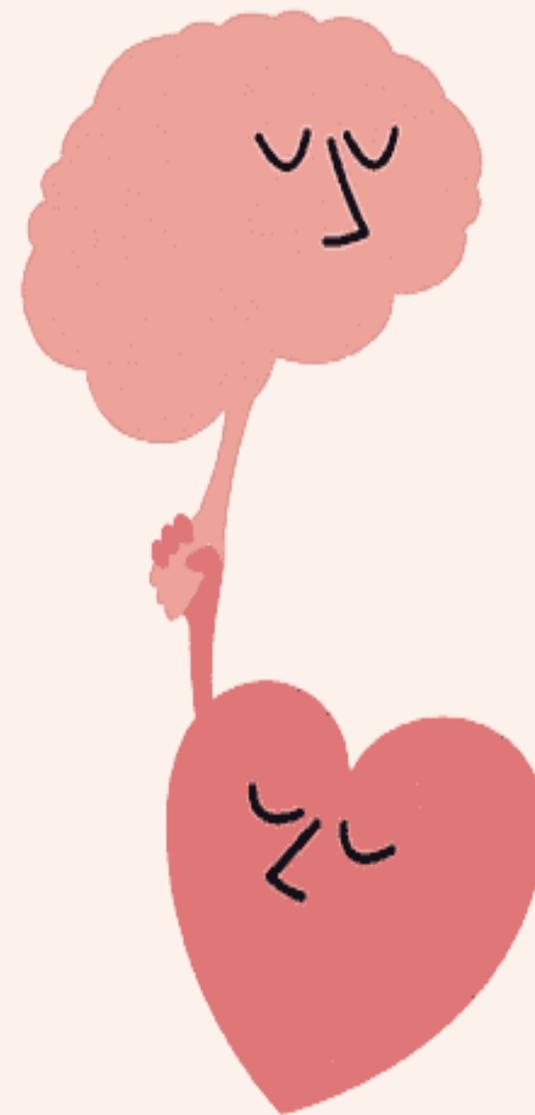
Os pensamentos também são capazes de gerar emoções e sentimentos, ou seja, a maneira como você se sente ou tem se sentido ultimamente, tem uma forte relação com a maneira com que você tem interpretado as situações e os eventos da sua vida. Quando mudamos as nossas percepções, os sentimentos também mudam.

Conhecer os pensamentos que estão por trás das emoções é muito útil para entender o porquê você tem experimentado determinadas emoções de maneira muito intensa e, talvez, prejudicial como: a preocupação, a ansiedade, a culpa e etc.

Uma dica para identificar os pensamentos que estão antecedendo suas emoções, é se perguntar:

- “O que estava passando na minha cabeça, quando comecei a me sentir...(sentimento/emoção) ansioso?
- O que eu estava pensando quando comecei a me sentir...(sentimento/emoção) magoado?

No começo pode parecer difícil identificar os pensamentos que estão por trás das suas emoções, mas com a prática desse exercício, vai ficando mais claro o quanto eles interagem entre si.



Lista de Sentimentos Negativos – Utilize para aprimorar seu vocabulário emocional

Abandonado
Abatido
Aflição
Agitado
Amargurado
Amedrontado
Angustiado
Ansioso
Apático
Apavorado
Apreensivo
Arrepentido
Assustado
Aterrorizado
Atormentado
Austero
Bravo
Cansado
Carregado
Cético
Chateado
Chato
Chocado
Ciumento
Confuso
Consternado

Culpado
Deprimido
Desamparado
Desanimado
Desapontado
Desatento
Desconfiado
Desconfortável
Descontente
Desesperado
Desencorajado
Desiludido
Desolado
Despreocupado
Encabulado
Encrencado
Enojado
Entediado
Envergonhado
Exagerado
Exaltado
Exasperado
Exausto
Fraco
Frustrado
Fulo

Furioso
Hesitante
Horrorizado
Hostil
Impaciente
Impassível
Incomodado
Indiferente
Infeliz
Inquieto
Inseguro
Insensível
Instável
Irado
Irritado
Irritante
Irritável
Letárgico
Magoado
Mal-humorado
Malvado
Melancólico
Monótono
Mortificado
Nervoso
Obcecado

Oprimido
Perplexo
Perturbado
Pesaroso
Pessimista
Péssimo
Preguiçoso
Preocupado
Rancoroso
Receoso

Rejeitado
Relutante
Ressentido
Segregado
Sem graça
Sensível
Solitário
Sonolento
Soturno
Surpreso
Taciturno
Temeroso
Tenso
Triste



A minha janela. Observe!



Agora escreva o que observas nessa imagem a partir da janela e no teu coração.

Emoções negativas	Emoções positivas
Raiva	Admiração
Aborrecimento	Prazer
Agitação	Tranquilidade
Ansiedade	Calma
Aprensão	Relaxamento
Arrependimento	Convicção
Desapontamento	Orgulho
Desgosto	Alegria
Distração	Atenção
Dúvida	Certeza
Embaraço	À vontade
Enfadonho	Divertido
Frustração	Entusiasmo
Irritação	Alívio
Negligência	Cuidado
Ódio	Amor
Surpresa negativa	Surpresa positiva



Lista de necessidades

Autonomia

- escolher seus próprios sonhos, objetivos e valores
- escolher seu próprio plano para realizar esses sonhos, objetivos e valores

Celebração

- celebrar a criação da vida e os sonhos realizados
- elaborar as perdas: entes queridos, sonhos etc (luto)

Integridade

- autenticidade
- autovalorização
- criatividade
- significado

Interdependência

- aceitação
- amor
- apoio
- apreciação
- calor humano
- compreensão
- comunhão

- confiança
- consideração
- contribuição para o enriquecimento da vida (exercitar o poder de cada um, doando aquilo que contribui para a vida)
- empatia
- encorajamento
- honestidade
- proximidade
- respeito
- segurança emocional

Lazer

- diversão
- riso

Comunhão espiritual

- beleza
- harmonia
- inspiração
- ordem
- paz

Necessidades físicas

- abrigo

- água
- alimento
- ar
- descanso
- expressão sexual
- movimento, exercício
- proteção contra formas de vida ameaçadoras: vírus, bactérias, insetos, predadores
- toque

Fonte: Págs. 86 a 88 de 'Comunicação Não-Violenta - técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais' de Marshall Rosenberg.



www.lesamplix.com

Estamos no Instagram, Facebook e medium, vá lá:
@lesamplix

Ampliando o repertório de sentimentos

Lista de sentimentos mais comuns quando sentimos que nossas necessidades não foram atendidas

abandonado	ciumento	exasperado	mal-humorado	sonolento
abatido	confuso	exausto	malvado	soturno
aflito	consternado	fraco	melancólico	surpreso
agitado	culpado	frustrado	monótono	taciturno
alvorçado	deprimido	fulo	mortificado	temeroso
amargo	desamparado	furioso	nervoso	tenso
amargurado	desanimado	hesitante	obcecado	triste
amedrontado	desapontado	horrorizado	oprimido	
angustiado	desatento	hostil	perplexo	
ansioso	desconfiado	impaciente	perturbado	
apático	desconfortável	impassível	pesaroso	
apavorado	descontente	incomodado	pessimista	
apreensivo	desesperado	indiferente	péssimo	
arrepentido	desencorajado	infeliz	preguiçoso	
assustado	desiludido	inquieto	preocupado	
aterrorizado	desolado	inseguro	rancoroso	
austero	despreocupado	insensível	receoso	
bravo	encabulado	instável	rejeitado	
cansado	encrocado	irado	relutante	
carregado	enojado	irritado	ressentido	
cético	entendiado	irritante	segregado	
chateado	envergonhado	irritável	sem graça	
chato	exagerado	letárgico	sensível	
chocado	exaltado	magoado	solitário	

Fonte: Págs. 74 e 75 de 'Comunicação Não-Violenta - técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais' de Marshall Rosenberg.



www.lesamplix.com

Estamos no Instagram, Facebook e medium, vá lá:
@lesamplix

“Se correr das emoções ela te pega, se ficar ela te come, se observar ela some”
Profª Selma