

Previsão Diária do Tempo Emocional



OBJETIVO: Auxiliar os participantes a ficarem mais conscientes a respeito das emoções e pensamentos que estão por trás de seus comportamentos; aumentar a habilidade dos participantes de reconhecerem, nomearem e modularem seus sentimentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, cópias da folha de atividades “Previsão do Tempo Emocional”.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.

MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS: *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

ABERTURA: Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

APRESENTE UMA “RODADA”: Uma “rodada” é o objeto da palavra passando por cada participante em torno do Círculo. O facilitador fará uma pergunta e, como participante, poderá responder por primeiro. O facilitador passará, então, o objeto da palavra para a pessoa que estiver à sua direita ou esquerda, indicando, assim, em que direção o objeto da palavra continuará a ser passado em torno do Círculo. Na primeira rodada, os participantes são convidados a dizerem seus nomes, bem como a responderem a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.

RODADA DE CHECK-IN: *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa especial a compartilhar e que se sente confortável em colocar para o grupo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Fazer um inventário de nossos sentimentos: o que os desencadeou e a reação de nossos corpos

Apresente o que segue: *Antes mesmo de chegar ao Círculo hoje, você provavelmente interagiu com muitas pessoas. Talvez você tenha tido experiências positivas, ou talvez algumas desagradáveis. Pode ser que você não tenha o hábito de pensar, ou até mesmo de lembrar, a respeito dos sentimentos que você teve. Pode ser que você não faça isso diariamente. Mas grande parte de assumir-se o controle pelo nosso comportamento é primeiramente ver que sentimentos estão por trás desse comportamento. Para fazer isso, nós trouxemos uma atividade chamada de Previsão Diária do Tempo Emocional.*

Distribua as folhas de exercício (para o facilitador, inclusive). Reveja a lista de emoções e explique o significado de qualquer palavra com que não estejam

familiarizados. Convide os participantes a completarem a folha do exercício. Disponibilize um bom tempo para que trabalhem nisso.

RODADA: *Qual foi a experiência de preencher essa folha de atividade? Você conseguiu relacionar emoções e pensamentos relacionados a uma situação específica?*

RODADA: *Nesta rodada, eu os convido a compartilhar alguns sentimentos ou sensações que vocês identificaram na folha de atividades.*

RODADA: *Ter preenchido essa “previsão do tempo” mudou seu jeito de pensar a respeito de como reagir a situações em sua vida? Há algum jeito de sentir que você escolheria algo que fosse diferente?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Você tem mais alguma coisa que gostaria de dizer a respeito do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada da obra de Casarjian and Casarjian, *Power Source Facilitator’s Manual*, pp. 74–75. (Veja Apêndice 4: Recursos, Seção I). Essa atividade também está na obra de Boyes-Watson e Pranis, *No Coração da Esperança*, pp. 108–114.



Folha de Atividades:

Previsão Diária do Tempo Emocional

1. Faça uma descrição geral de seu “tempo” emocional.
2. O que fez com que você se sentisse assim? Seja específico(a). Enumere pessoas, atividades, acontecimentos, pensamentos, qualquer coisa que lhe tenha acontecido.
3. Que sentimentos foram desencadeados? E o que você estava sentindo por dentro?

Circule ou sublinhe as palavras que descrevem seus sentimentos:

Abandonado	Ciumento	Enlouquecido	Indiferente	Perturbado
Abençoado	Confuso	Enrolado	Infantil	Preocupado
Agitado	Contente	Entediado	Inquieto	Pressionado
Aliviado	Culpado	Envergonhado	Inseguro	Rejeitado
Amargo	Derrotado	Esgotado	Inspirado	Reprimido
Amedrontado	Desamparado	Esperançoso	Intimidado	Satisfeito
Animado	Desconectado	Exasperado	Invejoso	Sobrecarregado
Ansioso	Desejoso	Exausto	Irritado	Solitário
Apavorado	Desesperado	Excluído	Isolado	Sozinho
Arrepentido	Desprezível	Explodindo	Magoado	Submisso
Bobo	Diminuído	Exuberante	Melancólico	Tenso
Bravo	Divertido	Feliz	Menosprezado	Terno
Briguento	Dolorido	Ignorado	Nervoso	Tolo
Calmo	Em pânico	Impotente	Ofendido	Triste
Cansado	Enfurecido	Impressionado	Orgulhoso	Vacilante
Capaz	Enganado	Incomodado	Perseguido	Vazio

Continua na próxima página

4. Que pensamentos surgiram?

5. Que sensações físicas ou sinais físicos de estresse você teve?

Tensão muscular	Dormência	Lágrimas nos olhos
Dor de cabeça	Fadiga	Dor física
Suor	Inquietação	Sensação da pressão aumentando
Dificuldade para respirar	Super agitação	Corpo ficou frio/quente
Insônia	Problemas digestivos	
Coração batendo forte	Enjoo	
Formigamento	Visão turva	

Você teve alguma outra sensação?

6. Como você reagiu?

7. Na situação que lhe trouxe esses sentimentos, qual era o problema na verdade?

Complete o seguinte:

O problema é (foi) _____

O problema na verdade é (foi) _____

O problema realmente é (foi) _____

Continue completando a frase acima até que você não tenha mais respostas. Seja aberto. Examine o assunto profundamente. E valorize-se por ter a coragem e tirar tempo para fazer isso.

8. Você poderia ter feito alguma de forma diferente? Se a resposta for afirmativa, o que seria?

9. O que você aprendeu com isso?