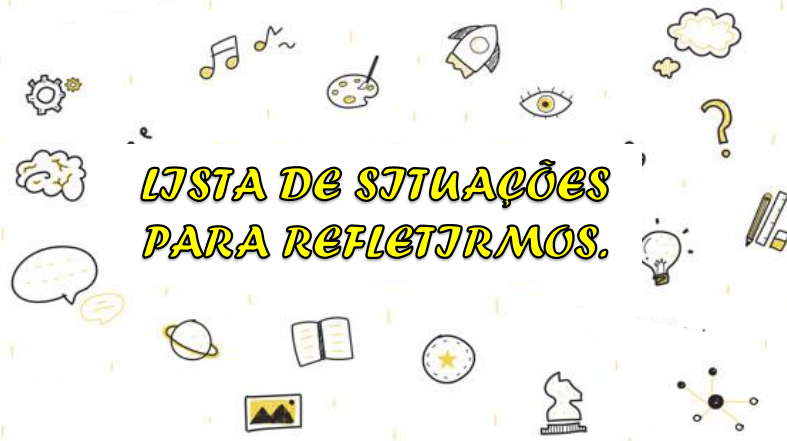




Inspirado no Inventário Emocional e o na obra de Lisa Nola, convidamos você a escrever listas da sua vida.

INVENTÁRIO PESSOAL



LISTA DE SITUAÇÕES PARA REFLETIRMOS.

1. Em tempos de adversidade é preciso nos reinventarmos, descobrir em nós outras possibilidades para lidarmos com nossas questões emocionais.
2. Falar das emoções e sentimentos, revelar, compartilhar nos faz muito bem, assim, aprendemos a lidar com todos os sentimentos que brotam em nós.
3. As escolas estão fechadas, mas, a aprendizagem não para. A educação é tecida no cotidiano das relações humanas e sociais.
4. Antes, não falávamos na escola sobre sentimentos, mas, hoje, sabemos que eles influenciam no desenvolvimento cognitivo, social e físico das crianças, jovens e adultos. Afinal, quando estamos irritados ou com medo, mal conseguimos pensar e nosso cérebro parece paralisar. Por isso, é importante que aprendamos a regular nossas emoções e a desvendar os sentimentos que, às vezes, nos angustiam ou que nos dão sensação de bem-estar.
5. Que tal tentarmos identificar em nós a garra e coragem que temos para enfrentar os nossos medos, inseguranças, tristezas e certezas.
6. Você já pensou em ter um plano B para sua vida? Nesse momento da Pandemia, precisamos nos reinventar, traçando novas metas, sonhos e objetivos de vida.
7. A vida é surpreendente, em breve estaremos de volta à escola, com novas experiências, sonhos e desejo de aprender novas coisas.
8. Nossa sugestão é de que você destine um tempo para se conhecer, este inventário é um convite a isso. Se você se sentir a vontade, você pode até compartilhar com seus colegas.
9. Ler e escrever é um modo de ocupar nossas mentes com coisas que realmente importam.
10. O que é mais importante nesse momento, é salvarmos e protegermos as vidas, por isso, continue em casa. Tudo vai passar!
11. O Inventário Pessoal pode ser utilizado por crianças, jovens e adultos. Nossa intenção é de provocar situações para pensarmos na vida, nas emoções e sentimentos.

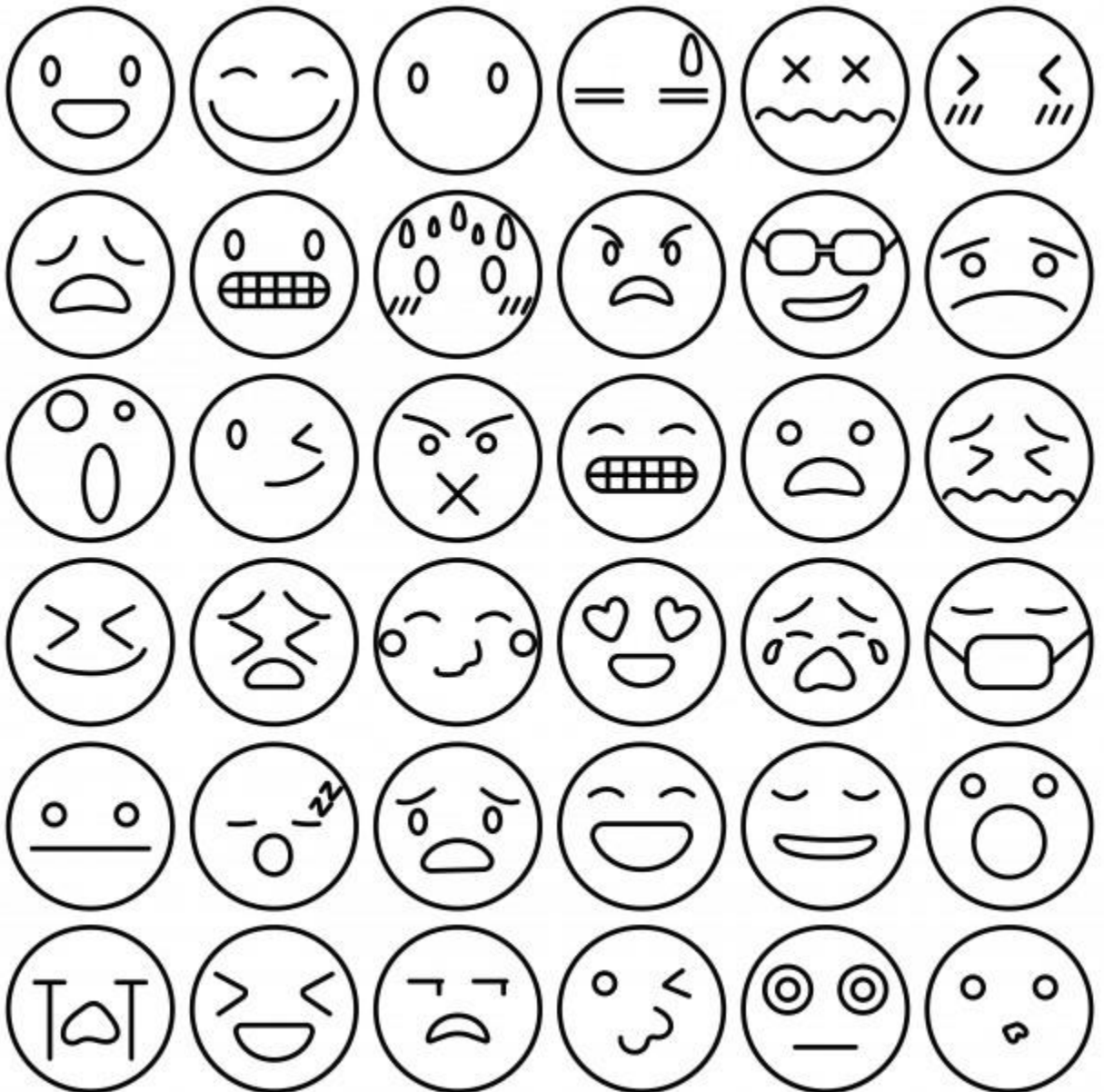
Com carinho, Jane Haddad e Regina Shudo.



Inventário Pessoal

O que você está sentindo?

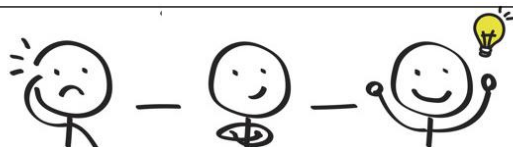
Os sentimentos são diferentes entre si e se manifestam de diversas formas: por isso, é importante falarmos deles.



Cinema é melhor pra saúde do que pipoca!
Conversa é melhor do que piada.
Exercício é melhor do que cirurgia.
Humor é melhor do que rancor.
Amigos são melhores do que gente influente.
Economia é melhor do que dívida.
Pergunta é melhor do que dúvida.
Sonhar é melhor do que NADA!

Luís Fernando Veríssimo

Para iniciarmos as listas, o que é melhor nesse momento? O que aprendemos com o isolamento social?



Este espaço é para você listar os seus sentimentos em relação a esse momento do afastamento social. O que você está sentindo?

Liste o que você mais gosta de fazer na sua vida.



Se dependesse de você, o que você faria para mudar a atual situação?

Você tem sonhos? Liste alguns deles.



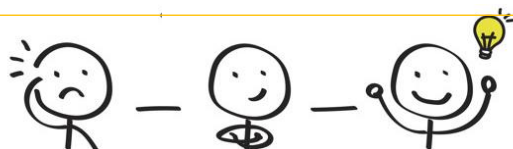
E quais são os sonhos para sua a sua Escola e para a sua Cidade?

Liste as coisas de que mais gosta de fazer quando está na escola.



Liste do que você sente saudade.

Você se sente aceito pelo seu grupo de amigos? Liste os sentimentos que devemos ter pelos outros para que a convivência seja harmoniosa.



Se você fosse Presidente da República o que faria para melhorar a Educação no Brasil?

Escreva as coisas que te causam indignação.



Liste os seus filmes prediletos.

Liste o que você faria quando retornar à escola.



Escreva o que você gostaria que tivesse na sua escola.

Liste as situações das aulas que motivaram você a estudar.



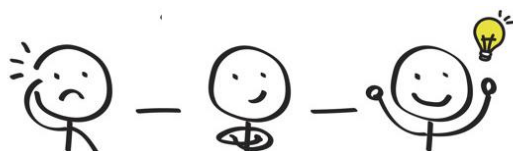
Liste a sua rotina nesses temas de Pandemia.

Que tal você listar como você enfrenta seus momentos e situações difíceis?



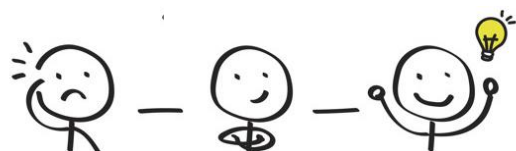
Liste o nome dos seus melhores amigos.

Liste o que você gosta de fazer quando está com a sua família.



Liste as músicas de que mais gosta.

Liste os lugares que você esteve e que mais curtiu.



Na sua opinião quem são seus Heróis ou Heroínas.

Que sugestões você daria para melhorar o nosso país?



Liste as coisas pelas quais você gostaria de ser lembrado.

Liste as coisas de que não gosta na sua casa.



Liste o que é felicidade para você.

Liste as suas angústias.



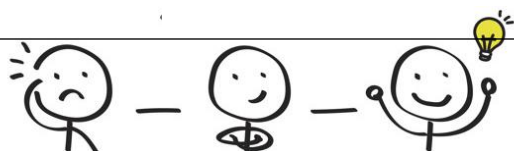
Liste as demonstrações de bondade e compaixão que temos vistos nesse momento.

Liste as coisas mais divertidas que você já fez.



Liste os seus medos.

Liste as situações que marcaram a sua infância.



Liste os diferentes “gatilhos emocionais” que o faz perder o controle. Os gatilhos são reações emocionais diante de situações negativas.

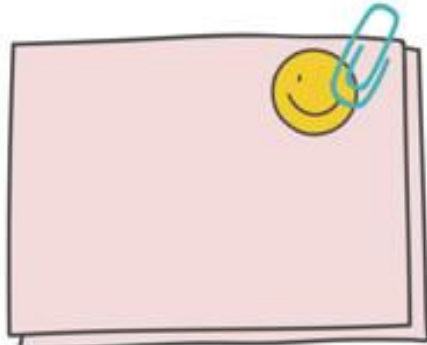
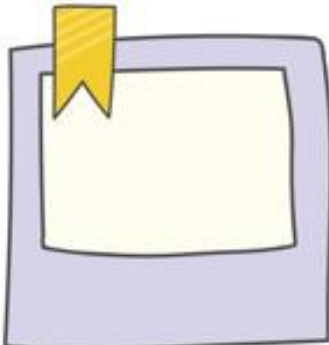
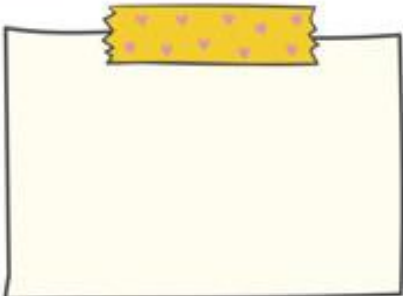
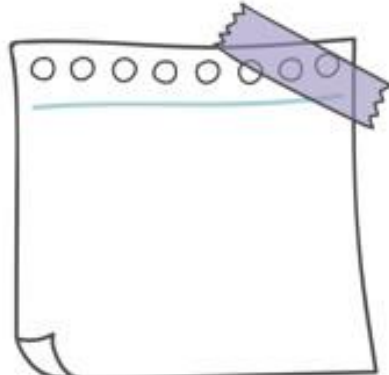
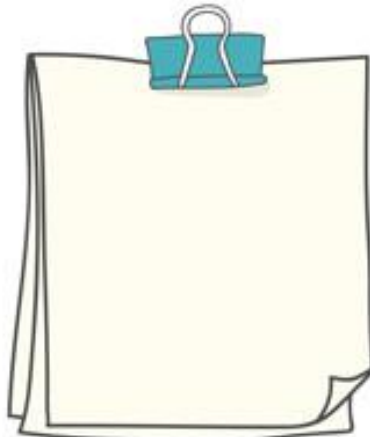
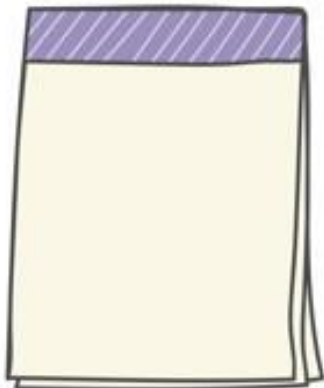
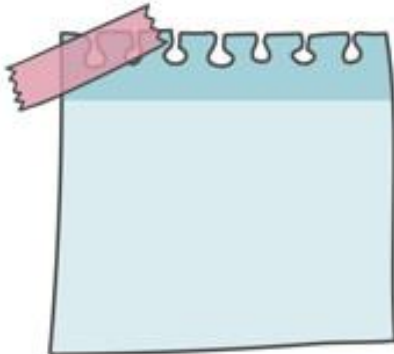
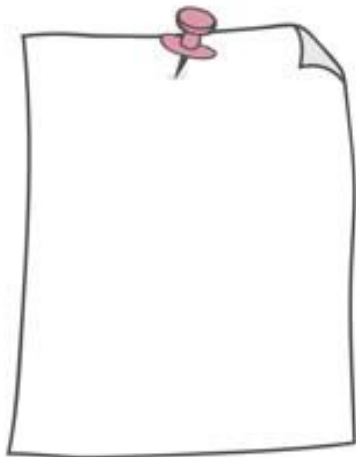
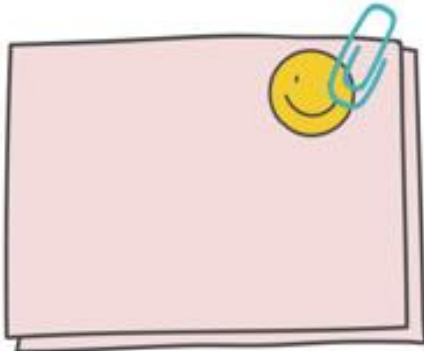
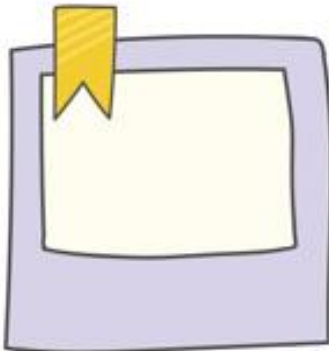
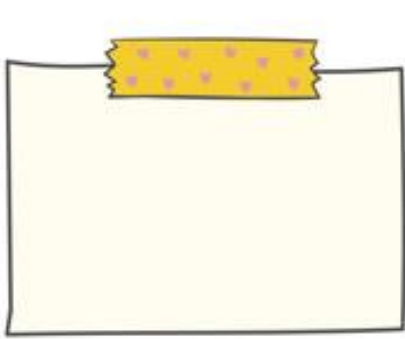
Liste como você pode autorregular a raiva, o nervosismo, ou outras situações negativas.



Que tal você escrever um RAP, um poema ou crônica sobre os seus sentimentos? Topa o desafio?



Que palavras, ou recados carinhosos você enviaria para todos os seus colegas da escola?





**Que ideias suas você
compartilharia com
o mundo?**



Inventário Pessoal

Janela sobre a palavra

Magda Lemonnier recorta palavras de jornais,
palavras de todos os tamanhos, e as guarda em caixas.

Numa caixa vermelha guarda as palavras furiosas.

Numa caixa verde, as palavras amantes.

Em caixa azul, as neutras.

Numa caixa amarela, as tristes.

E numa caixa transparente guarda as palavras que tem magia.

Às vezes, ela abre e vira as caixas sobre a mesa, para que as palavras se misturem
do jeito que quiserem. Então, as palavras contam para Magda o que acontece e
anunciam o que acontecerá.

(Eduardo Galeano – Palavras Andantes)

Inspirado no poema, que palavras guardaríamos numa caixa transparente? Leve
as palavras para compartilhar com os colegas quando retornarmos à escola.



*“Há coisas que deviam ficar do jeito que estão.
A gente devia poder enfiá-las num daqueles
mostruários enormes de vidro e deixá-las em paz.
Sei que isso não é possível, mas é uma pena que
não seja.
De qualquer maneira, continuei a pensar em tudo
isso enquanto ia andando.”*

J. D. Salinger, do livro “O apanhador no campo de centeio”.

