

ATIVIDADE DO MEDIDOR DE HUMOR

O Medidor de Humor, originalmente desenvolvido pelo professor de Yale Marc Brackett, é uma ferramenta baseada em evidências para a formação da inteligência emocional através da autoconsciência e autorregulação. O Medidor de Humor é uma matriz colorida que busca medir a energia e o prazer de cada sentimento individual para lhe dar uma melhor compreensão do seu estado emocional atual. O objetivo do Medidor de Humor é ajudar crianças e adultos a entender, classificar, expressar e regular suas emoções para construir inteligência emocional.

Na Kabbalah, aprendemos que cada um de nós tem gatilhos únicos com base em nosso Tikun (correção de alma). Um "gatilho" é qualquer coisa que ativa a voz do Oponente dentro de nós; é um estímulo externo que gera uma reação interna (em nossos pensamentos e sentimentos). Por exemplo, "meus amigos foram ao cinema e não me convidaram". Quando sentimos o gatilho se desencadear, a voz do Oponente fala conosco na forma de sistemas de crença negativos e limitantes, tal como: "algo está errado comigo" ou "ninguém gosta de mim" e essas crenças nos levam a sentir certas emoções. Quando estamos nos sentindo desconfortáveis, com emoções negativas, muitas vezes escolhemos um comportamento reativo, como se fechar e não falar com nossos amigos, ser passivo-agressivo ou fofocar.

Uma das coisas mais poderosas que podemos fazer para interromper essa reação em cadeia e responder mais proativamente aos nossos gatilhos é reconhecer as emoções que estamos sentindo em resposta à voz do Oponente. Ao ajudar seu filho a se sentir confortável em refletir sobre suas emoções, você o ajudará a começar a fazer uma pausa ao invés de adotar comportamentos reativos e começar a construir resiliência para lidar com suas emoções de forma proativa.

Do que você precisa

- Uma folha de papel para listar as emoções e relacionar as emoções aos rostos.
- Uma planilha caseira do medidor de humor. Existem muitas opções online, recomendamos que você pesquise no Google, escolha o estilo que mais te agrada e imprima. As características mais importantes que devem estar incluídas nessa planilha são as energias (altas/baixas) + parâmetros de sentimentos (agradáveis/desagradáveis), assim como os quatro quadrantes distintos separados por cor. Veja o exemplo simples abaixo. As emoções listadas abaixo são exemplos; seu filho é livre para listar os sentimentos com os quais *ele* mais se identifica.



- Lápis
- Canetinhas
- Um poster de 55x30cm
- Grampo de metal
- Compasso
- Régua
- Cartolina

Instruções

- 1) Inicie uma conversa com seu filho/a para falar sobre as emoções. Você pode perguntar: o que são as emoções, de onde vêm as emoções, onde as emoções vivem, como é sentir as emoções, etc.? Apenas permita que eles compartilhem genuinamente - não existem respostas certas ou erradas aqui.
- 2) Peça ao seu filho/a para dar nome ao máximo de emoções que ele/ela possa imaginar e anote-as em um pedaço de papel.
- 3) Ao lado de cada emoção diferente, coloque também diferentes rostos (por exemplo, "feliz" ou "tolo" seria um rosto sorridente).
- 4) Explique que todos experimentamos emoções diferentes em dias diferentes. Ajude-os a entender que não existe emoção "boa" ou "ruim".
- 5) Explique que podemos usar o medidor de humor para verificar como estamos nos sentindo.
- 6) Explique que eles estarão criando seus próprios medidores de humor para usar como uma ferramenta para perceber como estão se sentindo sempre que quiserem.

- 7) Trabalhe com seus filhos para criar o medidor de humor pessoal seguindo os parâmetros acima.
- 8) Depois de criar o medidor de humor, converse com seus filhos sobre quando eles podem usar o medidor de humor (antes ou depois da escola, antes ou depois do dever de casa, antes de ir dormir, etc.). Depois, pergunte onde eles gostariam de mantê-lo em casa.
- 9) Peça aos seus filhos para considerar como o medidor de humor pode ajudá-los a lidar com suas próprias emoções. Você pode até mesmo dar um exemplo hipotético e fazer com que eles imaginem como seria usar o medidor de humor neste caso.
- 10) Finalmente, teste o medidor de humor! Se seu filho/a estiver pronto e desejar, peça que use o medidor de humor para compartilhar como está se sentindo agora! Observe como seu filho/a responde ao ser questionado sobre suas emoções. Eles ficam animados ou apreensivos em compartilhar? Esteja atento a isso e seja paciente com seus filhos enquanto eles experimentam nessa nova atividade.