

Sentindo Auto-Retratos

Este projeto permitirá aos alunos atribuir palavras de emoção e sentimento às cores com base na arte e na ciência. Use Color Wheel of Emotion de Plutchik e Color in Motion de Claudia Cortez para ajudar a explicar essas associações de cor/emoção. Se um smartboard ou computadores não estiverem disponíveis, convide os alunos a explorar esses sites por conta própria e, em vez disso, distribua uma planilha de roda de cores (imagem fornecida abaixo). Os alunos usarão essas designações de cores para criar um auto-retrato colorido para refletir as várias emoções que o aluno experimenta.

Respeitar Subconceito(s)

Autocuidado, Bondade

Prazo do projeto

25-30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ papel de arte
- ☐ Diversos materiais de arte

Os professores podem aprender mais sobre a roda de emoções de Plutchik antes de iniciar este projeto nos seguintes recursos:

- [A Roda das Emoções de Plutchik: o que é e como usá-la no aconselhamento?](#)
- [A Roda das Emoções de Plutchik – Atualização de 2017](#)

Detalhes do Projeto:

Temos falado sobre diferentes emoções e como nosso próprio bem-estar emocional e autocuidado são tão importantes. Vivenciamos muitas emoções e é importante reconhecer que todos os nossos sentimentos são válidos e nos dão informações sobre nós mesmos. Hoje você vai criar um auto-retrato mostrando uma emoção e usar a cor como uma expressão pessoal e simbólica dessa emoção.

Mostre aos alunos a roda de cores e emoções em uma câmera de documentos ou quadro inteligente, seja uma versão impressa ou no site listado acima. Explique que os artistas usam cores para mostrar emoções; o vídeo interativo e o exercício de cores de Cortez são uma ótima maneira de explicar melhor as cores e o que elas normalmente representam. Se você tiver tempo e acesso, permita que os alunos tenham tempo para explorar essa atividade (deve estar em um dispositivo habilitado para Flash).

Em última análise, os alunos podem usar essa roda de cores e seus novos conhecimentos sobre representações de cores para escolher cores para seu auto-retrato ou podem ser criativos e usar as cores da maneira que quiserem.

Exemplos desses tipos de autorretratos podem ser encontrados aqui: <https://www.deepspacesparkle.com/emotion-portraits/>

Distribua papel, marcadores pretos e aquarelas. Dê tempo para que os alunos criem seus auto-retratos.

Quando olhamos para os auto-retratos, eles são todos diferentes e únicos. Alguns de nós usaram amarelo, alguns usaram laranja, alguns usaram muito verde. Quero que você mostre seu retrato para a classe e veja se eles conseguem adivinhar que emoção você estava retratando. Depois de

adivinharmos, você pode descrever seu retrato. Certifique-se de usar palavras respeitadas que demonstrem carinho consigo mesmo quando falar. Em seguida, peça aos alunos que apresentem seu retrato para o restante da classe, um de cada vez.

Resumo

Hoje você conseguiu comunicar seus sentimentos através da criação de um auto-retrato. Comunicar com os outros e compreender os nossos sentimentos permite-nos relacionar-nos melhor e respeitar-nos. A bondade é muitas vezes expressa através do nosso reconhecimento dos outros ou das nossas próprias emoções.

Resultados da lição propostos:

Os alunos irão:

- Explore os diferentes significados e associações emocionais de cada cor primária.
- Aplique o significado emocional da cor a um autorretrato.
- Exiba auto-reflexão na arte e na apresentação do retrato.

Atividade opcional de discussão de extensão

Para avaliar a compreensão do material, escolha entre as perguntas de avaliação ou reflexão como discussão, redação ou diário. Considere fornecer tempo adicional para avaliação e reflexão mais profundas, conforme necessário.

Perguntas de avaliação

- Que emoções ou sentimentos são úteis ou nos dizem algo sobre nós mesmos?
- Todos retrataram as mesmas emoções?
- Como o respeito e o autocuidado se relacionam com a descrição do seu retrato?

Perguntas para reflexão

- Por que você escolheu a emoção que você fez? Essa é a emoção que melhor descreve você?
- Você fez escolher retratar uma emoção forte ou uma emoção mais sutil? Por que?
- Você sempre pode dizer como uma pessoa está se sentindo apenas olhando do lado de fora?

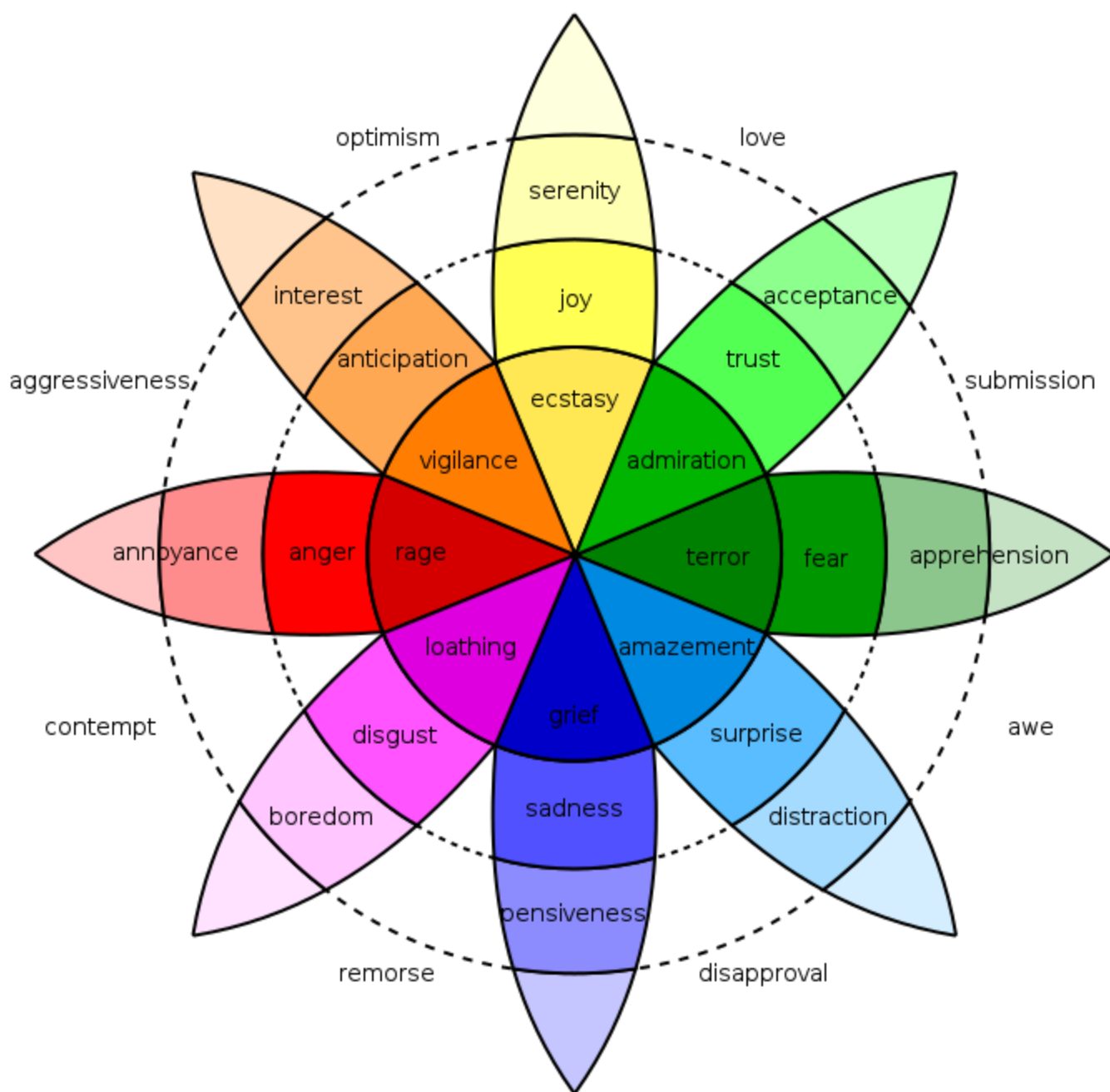


DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®





RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®