

Qual a cor do seu dragão?

Em uma colaboração multinacional, psicólogos e educadores de Portugal, Brasil e Reino Unido ofereceram uma oficina para crianças e pais em Faro, Portugal.



A intenção do workshop foi ajudar as crianças e seus pais a desenvolverem competências emocionais baseadas na compreensão do cérebro.

Seguindo o trabalho de Paul Gilbert, a neurociência dos três modos cerebrais foi compartilhada. O trabalho de Gilbert propõe que existem três estados motivacionais diferentes que o cérebro opera:

- 1) O modo **vermelho** - alimentado por adrenalina e cortisol, este é o seu cérebro em alerta máximo, procurando por ameaças e preparando-o para lutar, fugir ou congelar.
- 2) O modo **verde** - alimentado por ocitocina, este é o seu cérebro em um estado relaxado e contente. Você se sente feliz, conectado, criativo e brincalhão.
- 3) O modo **azul** - alimentado pela dopamina, o sistema de recompensa. Este é o seu cérebro quando você faz as coisas, alcança seus objetivos ou planeja e executa um projeto ou um trabalho.



Neste workshop, pais e filhos exploraram diferentes maneiras de reconhecer esses “dragões”.

Nós os exploramos de várias maneiras:

- Através de histórias
- Através de uma investigação das sensações corporais que sentimos quando cada Dragão chega
- Através de movimentos e música

Pais e filhos examinaram um dia comum e analisaram quanto tempo eles gastam nos modos Vermelho, Azul e Verde. As crianças estão em grande parte na modalidade do Dragão Verde, mas quando eles têm que ir para a escola, a hora do Dragão Azul! Os pais tiveram alguns Dragões Vermelhos e foram ajudados a pensar em várias maneiras de acalmar o Dragão Vermelho e ativar o Dragão Verde.

De acordo com o modelo de \*Paul Gilbert, o Dragão Verde é um antídoto para o Dragão Vermelho. É muito difícil fazer qualquer coisa quando o Dragão Vermelho está totalmente ativado. Então, nós realmente precisamos aprender como rapidamente e facilmente "entrar no verde".

Procure por #ativeodragaoverde no Instagram

Com jogos divertidos, oferecemos às famílias uma linguagem para explorar suas emoções. Foram oferecidas ferramentas e dicas para garantir que a família possa estar no modo

Verde durante o maior tempo possível.

Nós reconhecemos que sempre haverá momentos na vida quando o Dragão Vermelho surgir. É importante conhecer e amar o Dragão Vermelho, mesmo quando tentamos mudar para o modo Dragão Verde. O Dragão Vermelho é muito importante e pode ajudar a nos manter seguros, por isso não queremos banir completamente!

Qual é a cor do **seu** dragão?

\*Saiba mais sobre Paul Gilbert:

<https://www.youtube.com/watch?v=fnqKM5hTBgQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=pz9Fr\\_v9Okw](https://www.youtube.com/watch?v=pz9Fr_v9Okw)

Para maiores informações sobre o workshop, entre em contato:

Brasil: Raquel Barboza Lhullier + 55 53 98124 9850 [psicraquelbl@gmail.com](mailto:psicraquelbl@gmail.com)  
[www.raquelblhullier.com.br](http://www.raquelblhullier.com.br)

Portugal: Roberto Chiodelli +351960013111 [robertochiodelli@yahoo.com.br](mailto:robertochiodelli@yahoo.com.br)

Reino Unido: Dr Tamara Russell United Kingdom: [admin@drtamararussell.com](mailto:admin@drtamararussell.com)