

ATIVIDADES DO LIM

LEMBRANÇAS, MEMÓRIAS E EMOÇÕES

Objetivo: Estimular a Atenção Plena e o sistema afetivo.

Caros Familiares,

Um dos objetivos das aulas do LIM é estimular o desenvolvimento social e emocional dos alunos; para isso, sua metodologia favorece o encontro de cada um consigo mesmo e, conseqüentemente, com os outros. Por meio de atividades que propiciam movimento e experimentação, é possível construir espaços coletivos e individuais que favoreçam a reflexão e a ampliação da consciência.

Durante o período do distanciamento social, serão enviadas sugestões de atividades para cada família praticar junto, em casa, como uma oportunidade para fortalecer o sistema afetivo e expressar com clareza seus pensamentos, seus sentimentos e suas emoções. Com certeza, isso ajuda a fortalecer a conexão familiar e o senso de responsabilidade de cada um, a fim de tornar a convivência leve e participativa.

Em todas as atividades é importante trabalhar a qualidade de presença, pois o maior presente que cada um pode oferecer aos filhos é a presença! A nova situação que todos estão vivendo possibilita isso, sendo uma chance rara, já que, até alguns dias atrás, isso era mais difícil, devido às inúmeras exigências e compromissos de cada um.

É hora de pensar a respeito do que se tem a aprender com essa situação e de como resolver coletiva e criativamente os desafios, com ações harmoniosas, nas quais o amor sobressaia.

Assim, a Equipe do LIM convida-os a praticar as atividades em família, a fazer um Laboratório de Inteligências Múltiplas em casa. Juntos, todos serão mais fortes.

3º, 4º e 5º anos do Ensino Fundamental I

Pesquisas sugerem que o cérebro humano tem maior probabilidade de se concentrar em estímulos de significado emocional; assim, uma forma de fortalecer as redes neurais é acessar memórias por meio de fotografias ou objetos que tenham um valor sentimental.

A sugestão de hoje é uma Roda de Partilha, com todos os membros da família, para compartilhar memórias e emoções de algum fato marcante. Porém, é muito importante elevar o estado de humor para acessar com alegria as memórias, bem como a forma de transmiti-las. Sugere-se que a atividade inicie com um relaxamento, a fim de ampliar o bem-estar e a emoção da alegria.

Materiais necessários:

Três fotos por adulto/adolescente, as quais tenham um grande significado;

Três bichinhos de pelúcia, brinquedos ou objetos por criança, os quais tenham um valor sentimental.

Um adulto deve conduzir a atividade.

1º momento

Antes de iniciar, cada integrante da família, exceto as crianças, escolhem três fotos que tenham um grande significado; e cada criança escolhe três itens, bichinho de pelúcia, brinquedo ou objeto, que tenham um significado muito especial para elas.

1) Iniciar praticando um alongamento. Aproveitar para dar uma espreguiçada bem gostosa.

Sentem-se confortavelmente, respirem plenamente, inspirando suavemente e expirando pausadamente por três vezes, prestando atenção no ar que entra e sai pelo nariz. Permaneça em silêncio para a próxima etapa.

Todos podem aproveitar esse tempo para acalmar seus pensamentos e conectar-se consigo mesmo, seguindo sua respiração. Apenas perceba o ar que entra e sai dos pulmões e relaxe qualquer tipo de tensão.

2º momento:

1) Agora, as crianças devem apresentar o objeto escolhido para a família, relatando sobre: qual é o seu significado; quais são os seus sentimentos por ele; qual é valor sentimental dele; por que é tão importante; quais são suas lembranças com ele; o que gosta de fazer com ele; quais são as brincadeiras mais legais que realiza junto com ele; se ele faz companhia e como que ele participa das brincadeiras (caso seja um bichinho de pelúcia).

2) Em seguida, é a vez dos outros familiares apresentarem as fotos escolhidas, dizendo o motivo da escolha, qual é a lembrança que ela traz, qual era a emoção e o sentimento presentes naquele momento. Além de envolver as crianças, é importante envolver o bichinho/brinquedo/objeto (como um personagem a mais na atividade); como se estivesse

contanto para este a história, citar o seu nome nesse momento. Assim, as crianças permanecem focadas e motivadas para ampliar o próprio vocabulário emocional.

3) Após todos falarem sobre suas lembranças e seus sentimentos, compartilhar abraços e agradecer uns aos outros por estar presente, construindo novas memórias que ficam eternizadas.

4) Para finalizar, tirar uma foto (*selfie*) de todos e compartilhá-la com o professor do seu filho, contando o que vocês acharam da atividade.

Parabéns pela partilha e até o próximo momento!