

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.

Ensino Fundamental II

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 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:

Fotos digitais ou impressas que retratem uma grande amizade.

Um adulto deve conduzir a atividade.

1º momento

- 1) Iniciar praticando um alongamento. Aproveitar para dar uma espreguiçada bem gostosa.
- 2) Sentar-se confortavelmente, respirar plenamente, inspirando suavemente e expirando pausadamente, por três vezes, prestando atenção no ar que entra e sai pelo nariz. Permanecer tranquilo, seguindo a própria respiração; relaxar qualquer tensão no corpo e permanecer por alguns instantes nesse estado de relaxamento.

2º momento

- 1) Pedir ao seu filho para separar fotos tiradas com seus colegas; os outros integrantes da família devem encontrar fotos com seus colegas de infância, de momentos que tenham sido marcantes; caso não seja possível juntar imagens, pensar em uma história que tenha marcado a amizade de vocês, a fim de compartilhar na atividade.
- 2) Quem estiver conduzindo a atividade deve iniciar, compartilhando a sua experiência, mostrando as fotos e/ou contando sobre os fatos escolhidos. Relatar sobre: algo importante relacionado àquele momento; quais eram as sensações e emoções presentes; qual foi o seu significado.
- 3) Depois, pedir ao seu filho para compartilhar suas fotos, contando sobre: o significado daquele momento; quem são as pessoas presentes; qual é o sentimento por cada uma delas; o que representa aquela amizade; quais são os aprendizados juntos. Fazer as perguntas e deixar que ele expresse com segurança seus sentimentos, conforme sua vontade; não há problema se ele não quiser falar muito.
- 4) Pedir a todos os familiares para falar sobre suas memórias, estimulando também as crianças a participar falando de seus amigos.



LABORATÓRIO DE
INTELIGÊNCIAS
MÚLTIPLAS

EDUCAÇÃO
INTEGRAL
PARA O
SER

EXISTIR

para

SER...

...ser

FELIZ

5) Para finalizar, tirar uma foto (*selfie*) de todos e deixar que o seu filho compartilhe com o professor responsável pelas aulas do LIM, relatando como foi a experiência com a família.

Parabéns pela partilha e até o próximo momento!