

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.

Educação Infantil

1º e 2º 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:

Uma foto por adulto/adolescente, a qual tenha um grande significado;

Um bichinho de pelúcia ou brinquedo por criança, o qual tenha um valor sentimental.

Um adulto deve conduzir a atividade.

1º momento

Antes de iniciar, cada integrante da família, exceto as crianças, escolhe uma foto que tenha um grande significado; e cada criança escolhe um bichinho de pelúcia ou brinquedo, como um boneco, por exemplo, de que elas gostem muito.

- 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. Para as crianças, a orientação pode ser: Imagine que você está cheirando uma flor e inspire suavemente; prenda a respiração; agora, solte o ar, como se estivesse soprando uma vela.
- 3) Brincar de fechar os olhos e permanecer em silêncio, sem movimento, por alguns instantes. Sugere-se a prática de prestar atenção na respiração, no ar que entra e no que sai pelo nariz, como uma forma de manter as crianças focadas. Todos podem aproveitar esse tempo para acalmar seus pensamentos e conectar-se consigo mesmo, seguindo sua respiração e relaxando, para deixar de lado qualquer tipo de tensão.

2º momento

- 1) Agora, as crianças devem apresentar o bichinho de pelúcia ou brinquedo para a família, relatando sobre o que mais gostam de fazer com ele, quais são as brincadeiras mais legais, quais são os seus sentimentos por ele.
- 2) Em seguida, é a vez dos outros familiares apresentarem a foto escolhida, 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 (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!