



**PROPOSTA DE ATIVIDADES
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS**

DESENHANDO SENTIMENTOS

**PROPOSTA DE ATIVIDADES
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES
ENSINO FUNDAMENTAL
ANOS INICIAIS**

DESENHANDO SENTIMENTOS



DESENHANDO SENTIMENTOS

Nesta atividade, as crianças serão incentivadas a fechar os olhos, fazer silêncio por alguns minutos e focar em suas emoções. Depois, eles farão um desenho para expressar seus sentimentos através de formas, cores e representações. Essa atividade pode ser feita rotineiramente e os adultos também podem participar.

JUSTIFICATIVA

Desenhando Sentimentos é uma prática de meditação, que tem como objetivo trazer a atenção à experiência do presente. A meditação favorece o **foco** e a concentração que, ao longo do tempo, vai se tornando cada vez mais presente na vida das crianças. O fortalecimento da atenção traz muitos benefícios, entre eles a redução da ansiedade, da raiva e da impulsividade (**tolerância ao estresse e tolerância à frustração**), bem como o aumento da criatividade e da organização das ideias. Além disso, a prática regular de meditação é capaz de melhorar a memória e contribuir para relacionamentos saudáveis. Muitas vezes, crianças têm dificuldades para encontrar palavras certas que expressem aquilo que estão sentindo. Portanto, esta atividade permite que o aluno represente suas emoções com a arte, fortalecendo a **imaginação criativa**. A repetição desta prática possibilita o desenvolvimento de uma maior consciência sobre as emoções, cultivando, assim, a inteligência emocional. Ao identificar o que sente, a criança terá a oportunidade de praticar a autorregulação e será estimulada a refletir sobre os motivos por trás de suas emoções.

DESENVOLVIMENTO



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE



OBJETIVO

Após uma curta meditação, as crianças expressarão os seus sentimentos através de um desenho

DURAÇÃO

Em média, 50 minutos.

MATERIAIS

- > Folha de papel para desenho;
- > Materiais para desenho, como: lápis de cor, canetas e lápis de cera

PROCEDIMENTO

1 Conexão

Pergunte para as crianças como elas estão se sentindo. Diga que hoje vocês vão fazer uma atividade para refletir sobre os seus sentimentos. Questione se eles já ouviram a palavra meditação e pergunte se eles sabem o que ela significa. Explique que a meditação é um exercício onde nos sentamos sozinhos, de olhos fechados e focamos em um pensamento ou uma atividade específica, buscando nos conectar com nós mesmos. Na meditação, temos que nos focar no momento presente.

2 Participação

Peça para as crianças se sentarem de forma confortável e fechem os olhos. Solicite que eles façam três respirações profundas: inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca. Depois diga: *“Agora eu quero que vocês prestem atenção no que estão sentindo”*. Avise que eles devem permanecer em silêncio e de olhos fechados até o seu aviso. Se necessário, guie a meditação para direcionar aos sentimentos. Procure fazer uma pausa entre cada frase ou pergunta, para que as crianças tenham tempo de sentir e refletir.

A. *“Repare em como você está se sentindo”*;

B. *“Veja se você está calmo ou agitado”*;

C. *“Perceba se tem algum sentimento ou emoção dentro do seu corpo”*;

D. *“Repare o que você sente nas diferentes partes do seu corpo, na barriga, no peito, na garganta...”*;

E. *“Perceba se o que você está sentindo é um sentimento gostoso e agradável ou é um sentimento difícil”*;

F. *“Este sentimento tem uma cor?”*

G. *“Seria uma cor clara ou uma cor escura?”*

Depois de um a cinco minutos, encerre o exercício solicitando que elas abram os olhos.

Uma outra forma de conduzir a meditação é questionar as crianças em como elas estão se sentindo no presente momento, e na atual situação – como é ficar em casa, qual sentimento sentem no corpo, como avaliam esse sentimento. Além disso, outros familiares também podem participar dessa atividade, fazendo a meditação em conjunto e um adulto guiando e marcando o tempo.

3 Explicação da atividade

Explique que as crianças farão um desenho para representar o que sentiram durante o exercício. Comunique que as cores podem ajudá-los a representar os seus sentimentos. Caso, os adultos participem da atividade, eles poderão fazer um desenho ou mesmo escrever sobre os sentimentos e como foi realizar a meditação.

Peça que as crianças façam um desenho que represente as emoções que sentiram no momento da meditação. Procure conversar com eles sobre como estão representando seus sentimentos.

4 Encerramento:

Após terminarem o desenho, sentem-se em roda e contam como foi a experiência de meditar e desenhar o que sentiram depois da atividade. É importante que todos que praticaram a meditação compartilhem seus sentimentos.

DE OLHO NAS CRIANÇAS

É possível que algumas crianças apresentem dificuldade no momento da meditação. Sentar-se sozinho em silêncio ainda pode ser difícil para crianças desta faixa etária, principalmente para aquelas que ainda não conseguem administrar o foco. Você pode ajudar pedindo que ela se posicione em um local que favoreça a concentração, ou fazer a atividade em um momento do dia mais tranquilo na rotina, ou explicar que serão apenas alguns minutos do dia.

institutoayrtonsenna.org.br
