



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

**DESENHANDO SENTIMENTOS**

---

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

**DESENHANDO SENTIMENTOS**

---



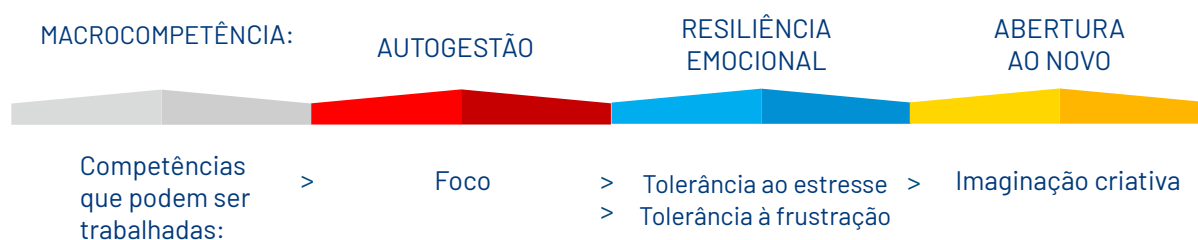
# DESENHANDO SENTIMENTOS

**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 fecharem 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](http://institutoayrtonsenna.org.br)

---