



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

ESCANEAMENTO CORPORAL

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

ESCANEAMENTO CORPORAL



ESCANEAMENTO CORPORAL

Nesta atividade, a(s) criança(s) será(ão) guiada(s) pelos pais, familiares ou cuidadores a focar em suas sensações corporais.

JUSTIFICATIVA

Escaneamento Corporal é uma prática de *mindfulness*, que tem como objetivo trazer a atenção das crianças à experiência que estão vivenciando no momento, o que auxilia na redução do estresse e da ansiedade. As crianças precisarão prestar atenção em seu corpo, no contato da pele com outras superfícies, na temperatura e nas sensações internas. A prática regular desta atividade favorece o **foco** e a concentração, pois precisarão inibir pensamentos que as impediriam de focar nas sensações corporais e sustentar a atenção nestas sensações pelo tempo da atividade. O fortalecimento do foco traz muitos benefícios, entre eles a redução da ansiedade, da raiva e da impulsividade (**tolerância ao estresse** e **tolerância à frustração**).

CONTEXTO

Esta atividade, dentro do possível, deve acontecer em um local silencioso, com espaço para que todos os participantes se deitem no chão ou se encostem na parede.

DESENVOLVIMENTO



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE



OBJETIVO

A(s) criança(s) irá(ão) seguir as direções indicadas pelos pais, familiares ou cuidadores e focar em suas sensações corporais.

DURAÇÃO

De 10 a 15 minutos.

PROCEDIMENTO

1 Explicação da atividade

Diga às crianças que, nesta atividade, elas irão “escanear” o próprio corpo. Explique que, como um scanner, que pode enxergar tudo que tem dentro do corpo ou da mala, elas tentarão perceber todas as sensações do corpo.

2 Preparação

Peça que os participantes se deitem no chão ou se encostem na parede, fiquem de olhos fechados e atentos aos seus comandos. Pontue a importância do foco, pois só assim será possível observar as sensações corporais difíceis de perceber. Solicite que eles coloquem as mãos na barriga e façam três respirações profundas.

3 Explicação do objetivo

“Hoje, vocês irão prestar atenção às sensações corporais a partir das minhas instruções”.

4 Participação

Guie a respiração dos participantes, pedindo que eles inspirem e expirem lentamente, percebendo o movimento do ar dentro do corpo: *“Inspire, puxando o ar pelo nariz, e expire, soltando o ar bem devagarzinho”*. Peça que eles sintam como cada respiração se move dentro do corpo, enchendo o peito e a barriga suavemente. Faça isso até sentir que eles estão atentos e relaxados.

Faça perguntas, para incentivar que as crianças prestem atenção em suas sensações corporais. Procure direcionar a atenção delas, lentamente, para cada parte do corpo; da cabeça aos pés.

Algumas sugestões:

- > *“O ar que entra pelo nariz está quente ou frio? Conseguem perceber? E ao sair, o ar sai quente ou frio? Percebam a temperatura desse ar”;*
- > *“Vocês sentem o ar percorrendo todo o corpo? Ele passa pela sua garganta, desce pelo seu peito e chega até sua barriga?”;*
- > *“Percebam o ar saindo sozinho, sem que vocês façam esforço”;*
- > *“Repare como o ar enche a sua barriga”;*
- > *“Observe a barriga murchando”;*
- > *“Com o movimento de sua respiração, perceba sua barriga encostando na roupa no momento da inspiração. O que acontece com esse contato quando você solta o ar?”;*
- > *“Agora, perceba como estão seus dedos dos pés, sintá-os. Tenta deixá-los soltinhos”;*
- > *“Suba um pouquinho e perceba as pernas. Qual é a sensação de peso em suas pernas? Elas estão leves ou pesadas?”;*
- > *“Subindo mais um pouco, como estão seus braços? Vocês estão sentindo eles tocarem no chão/na parede? Seus braços estão frios ou quentes?”;*
- > *“Agora, perceba seus ombros, pescoço e rosto. Eles estão relaxados ou duros?”;*
- > *“Vamos levar a atenção, agora, ao coração. Perceba como ele está batendo. Está rápido ou devagar? O que vocês estão sentindo ao prestar atenção no coração?”;*

Ao terminar, diga que abram os olhos lentamente, mexam os pés e as mãos, estiquem o corpo e se espreguicem.

5 Encerramento

Conversem sobre a experiência. Pergunte se perceberam alguma diferença no corpo antes e depois do escaneamento corporal. Pergunte se eles se sentiram mais calmos e relaxados ou se continuam do mesmo modo. Pergunte se alguém ficou agitado ou nervoso. Estimule a participação de todos, perguntando *“Quem teve uma experiência diferente e gostaria de contar sobre ela?”*.

DE OLHO NAS CRIANÇAS

Esta atividade propicia o desenvolvimento do foco. Entretanto, algumas crianças podem ter dificuldade com a atividade, especificamente em permanecerem deitadas e manterem a atenção por um período longo de tempo. Se isso ocorrer, não há problema. É possível que algumas crianças precisem de mais oportunidades para exercitar o foco do que outras. Se perceber que a criança se distrai no processo, tente trazer sua atenção novamente para a sua narrativa. Muitas vezes, as crianças que apresentam maiores dificuldades são os que mais se beneficiarão da atividade.

Portanto, procure observar o foco apresentado pelas crianças durante a atividade. Observe se e quando as crianças conseguiram seguir as direções e/ou tiveram dificuldade. Procure perceber, também, se chegaram a ficar muito agitadas a ponto de não conseguirem se beneficiar com o exercício. Ao final da atividade, considere os relatos das crianças sobre a experiência: o ponto de vista delas de como se sentiram antes e depois te ajudará a perceber se a atividade foi significativa para elas, levando-as a se concentrarem em suas sensações corporais, ampliando a autopercepção dos seus corpos, proporcionando, assim, que as crianças se voltem para a experiência de vivenciar o momento presente, o que pode auxiliá-las na redução do estresse e da ansiedade.

CRIANDO UMA ROTINA

Uma sugestão é integrar esta atividade à rotina das crianças e da família nesse período de necessário distanciamento social, escolhendo um horário fixo para praticá-la. O ideal seria praticá-la todos os dias,

mesmo que por curtos períodos de tempo. Se isso não for possível, procurem repeti-la pelo menos duas vezes na semana. Isso poderá ajudar a estabelecer novas rotinas e dinâmicas com as crianças nesse período de suspensão das aulas e auxiliá-las na redução do estresse e da ansiedade.

Para criar uma rotina, você pode também optar por unir esta prática à atividade de *Mímica das emoções*. Primeiro pratiquem o escaneamento corporal e, na sequência, façam a atividade *Mímica das emoções* para trabalharem juntos como estão se sentindo. Explique que o escaneamento corporal serve para nos tornar mais conscientes de nossas sensações corporais e emoções.

institutoayrtonsenna.org.br
