

Uso de recursos

OBJETIVO

O objetivo desta experiência de aprendizagem é ajudar os alunos a fazerem uso do recurso (no caso, os desenhos de bondade criados no capítulo 1) para gerar bem-estar no corpo. Específicos para cada pessoa, os recursos são coisas internas, externas ou imaginárias que servem para deixar o corpo em um estado de bem-estar. Trazer à mente os recursos tende a gerar sensações de bem-estar no corpo.

Quando percebemos essas sensações (com o rastreamento) e, depois, focamos nas que são

agradáveis ou neutras, o corpo geralmente volta para a Zona de Resiliência (que será ensinada aos alunos mais adiante). Por serem aprendizados sobre o nosso corpo e sobre como ele responde ao estresse e ao bem-estar, tanto o uso de recursos quanto o rastreamento são habilidades que se desenvolvem com o tempo e que levam ao chamado letramento corporal.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- descobrir como usar um recurso pessoal para relaxar e acalmar o corpo;
- aprimorar suas habilidades de identificação e rastreamento das sensações no corpo.

COMPONENTE PRINCIPAL



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Desenhos de bondade criados pelos alunos no capítulo 1

DURAÇÃO

30 minutos

CHECAGEM

- "Vamos praticar algumas das estratégias de ajuda imediata que já aprendemos. [Talvez seja melhor já deixar expostas as imagens das estratégias de ajuda imediata para ajudar os alunos a escolherem uma.]
- Vamos prestar atenção e tentar ouvir três sons de dentro da sala.
- Agora, vamos tentar ouvir três sons vindos de fora da sala.
- O que vocês sentem dentro de vocês quando fazem isso? Vocês sentem algo agradável, desagradável ou neutro? Lembrem-se de que neutro significa um meio termo.
- Olhe ao redor da sala e veja se algo chama a sua atenção, algo que seja agradável ou neutro. Pode ser um objeto, uma cor, um amigo ou qualquer outra coisa.
- Agora, vamos fazer uma checagem em nossos corpos. O que vocês sentem por dentro? Vocês conseguem encontrar uma sensação agradável ou neutra?
- Tem alguém que não consegue encontrar uma sensação agradável ou neutra? Se sim, levante a mão. [Se algum aluno levantar a mão, o ajude a encontrar alguma parte do corpo capaz de fazê-lo se sentir bem.]
- Quando vocês encontrarem uma sensação agradável ou neutra, simplesmente prestem atenção nesse lugar, por alguns momentos, em silêncio. Veja se a sensação muda ou se permanece igual."

ATIVIDADE EURECA

Usando o desenho de bondade como um recurso

Descrição

Os alunos vão apresentar seus desenhos para os colegas e, depois, vão perceber as sensações em seus corpos prestando atenção, particularmente, nas agradáveis ou neutras.

Conteúdos a serem investigados

- Sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Uma mesma sensação (como calor) pode ser classificada como qualquer uma dessas três coisas.
- Quando focamos em sensações agradáveis ou neutras, nossos corpos tendem a relaxar.
- Podemos usar recursos e prestar atenção nas sensações para relaxar nossos corpos.

Materiais necessários

Os desenhos de bondade que os alunos fizeram no capítulo 1. Caso você não os tenha, peça para que os alunos façam um novo desenho, mas lembre-se de que isso demandará mais tempo

Instruções

Siga o roteiro para facilitar a prática do uso de recursos pela primeira vez.

Dicas de facilitação:

- Trazer algo à mente que suscite maior bem-estar ou segurança é chamado de uso de recursos. O objeto trazido à mente é chamado de recurso. Notar as sensações que surgem é o que chamamos de rastreamento de sensações ou leitura de sensações (use o termo que preferir). Quando uma sensação agradável ou neutra é encontrada durante o rastreamento,

podemos manter nossa atenção nessa sensação por alguns momentos e percepê-la se ela é constante ou se ela se altera. Isso tende a intensificar a sensação, levando a um maior relaxamento no corpo.

- Embora todos nós tenhamos um sistema nervoso, pode variar muito o que funciona para cada um de nós em termos de recursos, e o que surge de sensações em nossos corpos em relação a bem-estar e estresse. Se, no rastreamento, tivermos sensações desagradáveis, podemos tentar encontrar outro lugar no corpo que proporcione uma sensação melhor e manter o foco ali. Isso é chamado de direcionar e manter. Quando uma sensação agradável ou neutra é encontrada durante o rastreamento, podemos manter nossa atenção nela por alguns momentos. Como já percebemos, essa atenção silenciosa tende a aprofundar a experiência, além de sinalizar para o corpo que estamos seguros. E, normalmente, a reação do corpo é relaxar.
- É possível que, durante o uso de recursos, os alunos compartilhem sensações provenientes de outras fontes que não sejam os desenhos de bondade. Por exemplo, talvez os alunos fiquem nervosos ao se expressarem e acabem descrevendo as sensações associadas a isso. Nesse caso, traga a atenção do aluno de volta para o desenho da bondade e veja se isso provoca alguma sensação agradável ou neutra. Se o aluno mencionar uma sensação agradável, peça para que ele pare por alguns instantes só para prestar atenção naquela sensação. É essa pausa e essa atenção na sensação agradável ou neutra que faz com que o corpo relaxe e se aprofunde na experiência de segurança. Caso o aluno sinta algo desagradável, pergunte se

há algum outro lugar no corpo que tenha uma sensação melhor e, depois, deixe que ele pare e preste atenção nesse lugar mais agradável.

- Observação: uma única sensação (como calor, por exemplo) pode ser agradável, desagradável ou neutra. Da mesma forma, o frio pode ser agradável, desagradável ou neutro. Por isso, é importante perguntar aos alunos se a sensação que eles têm é agradável, desagradável ou neutra, de forma que comecem a aprender a fazer o rastreamento dessa maneira. Também é bom lembrar que o sistema nervoso responde a estímulos muito rapidamente. Então, se você demorar muito quando os alunos estiverem apresentando seus desenhos de atos de bondade, a atenção deles pode ir para outra coisa e eles não estarão mais percebendo as sensações que surgiram quando pensaram no ato de bondade. Com a prática, você pegará o ritmo dessa atividade.

Roteiro para condução da atividade

- *"Lembram que dissemos que todos nós gostamos de bondade?*
- *Agora, vamos descobrir se o simples fato de olhar ou de pensar em alguma coisa de que gostamos pode gerar sensações no nosso corpo.*
- *Será que alguém lembra o nome da parte do nosso corpo que sente e envia informações ao nosso cérebro? Isso mesmo: é o sistema nervoso. Vamos aprender mais sobre ele agora.*
- *As sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou nenhuma das duas coisas. Quando a sensação não é nem agradável nem desagradável, dizemos que é uma sensação*

neutra ou meio termo.

- Que sensações vocês acham que podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras?
- E o calor? Como é o calor quando ele é agradável? E quando ele é desagradável? E meio termo?
- E o frio?
- E como é quando estamos com muita energia e muito movimento dentro dos nossos corpos? Como é ter essa sensação quando ela é agradável? Vocês já se sentiram assim, mas acharam isso desagradável? Será que essa sensação pode estar em um meio termo ou ser neutra?
- Agora, vamos pegar os desenhos de bondade que fizemos.
- Vamos parar um momento para olhar para o desenho. Tentem lembrar como foi esse ato de bondade.
- Veja o que mais chama a sua atenção no seu desenho e depois toque nessa parte.
- Surgem sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras? Quando olham para o desenho da bondade e quando tocam nele, a sensação é diferente?
- Alguém gostaria de compartilhar com todos nós o desenho de bondade que fez?
- [Quando alguém estiver compartilhando, é importante que os outros permaneçam prestando atenção.]
- [Deixe que as crianças compartilhem uma por vez. Quando uma acabar, faças as perguntas logo depois, para não deixar a sensação passar.]

• Como você se sente dentro do corpo, agora, depois de lembrar desse momento de bondade?

- Tem alguma sensação que você percebe no seu corpo?
- Essa sensação que você acabou de contar para nós é agradável, desagradável ou um meio termo?
- Tem alguma outra sensação que você nota no seu corpo quando se lembra desse momento de bondade?
- Alguém mais gostaria de compartilhar?

Outra opção é deixar que os alunos compartilhem sobre outras coisas que os façam se sentir bem, felizes ou seguros (para além do desenho de bondade).

- Se quiserem, em vez do desenho da bondade, também podem falar sobre outra coisa. Pode ser uma pessoa, um animal, um lugar ou uma memória que faça você se sentir bem.
- [Permita que alguns alunos compartilhem com a classe e faça o mesmo processo com cada um deles. É possível que os alunos que estejam compartilhando experiências agradáveis comecem a demonstrar sinais de relaxamento no corpo. Outros alunos podem notar isso. Caso isso ocorra, peça para que comentem sobre as mudanças físicas que perceberam.]
- [Quando você já tiver feito isso algumas vezes, peça para que os alunos formem duplas e compartilhem entre si.]

BALANÇO FINAL

- *“O que descobrimos sobre recursos e sensações?*
- *Que tipos de sensações vieram quando demos uma olhada em nossos recursos?*
- *Em que lugar do corpo percebemos essas sensações?*
- *Será que podemos criar mais recursos no futuro?*
- *Caso vocês tenham sensações desagradáveis, no futuro, vocês acham que conseguiram usar os recursos para que o corpo possa se sentir melhor? ”*

ATIVIDADES DE AMPLIAÇÃO

Escrita

- Escreva sobre uma ocasião em que você tenha usado uma memória positiva ou bondosa como um recurso ou sobre uma situação em que você tenha usado uma estratégia de ajuda imediata. Em seguida, descreva as sensações agradáveis ou neutras que você percebeu no seu corpo.