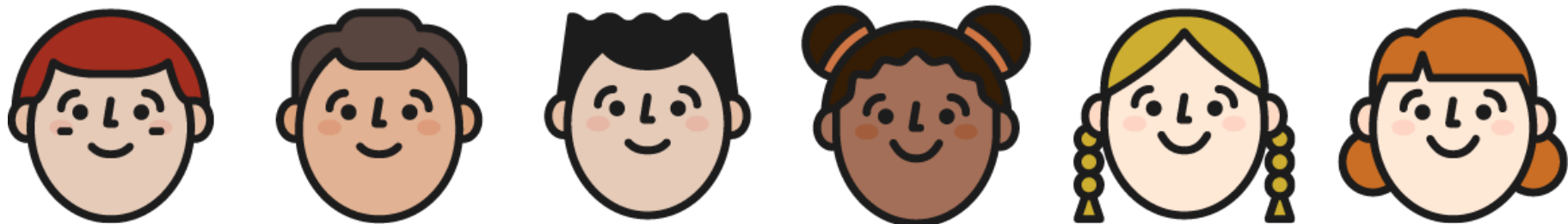




HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

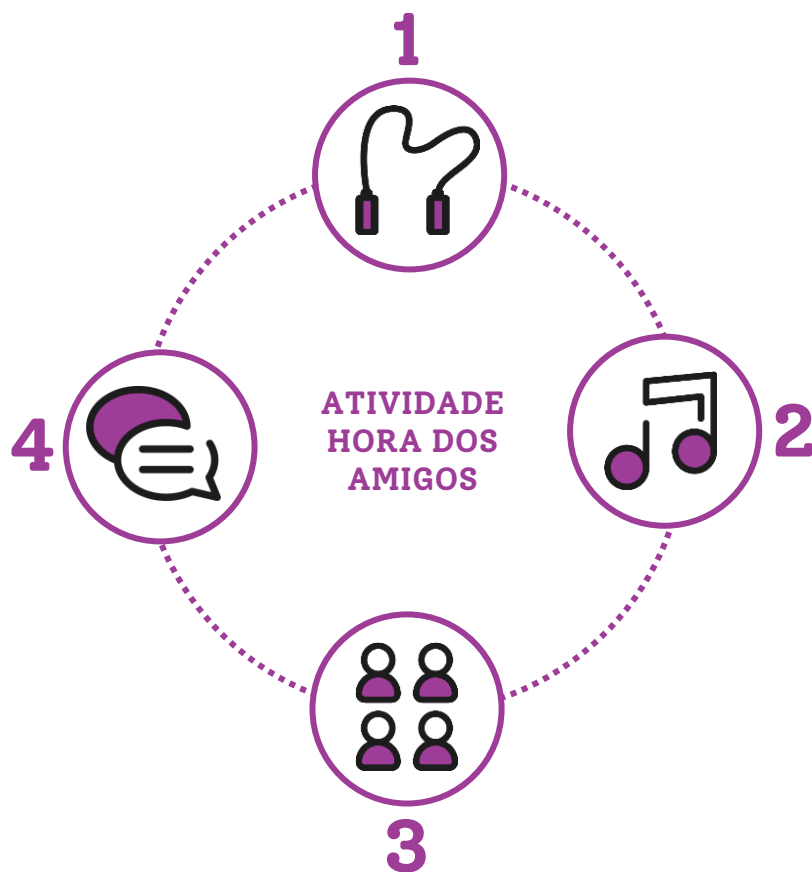
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

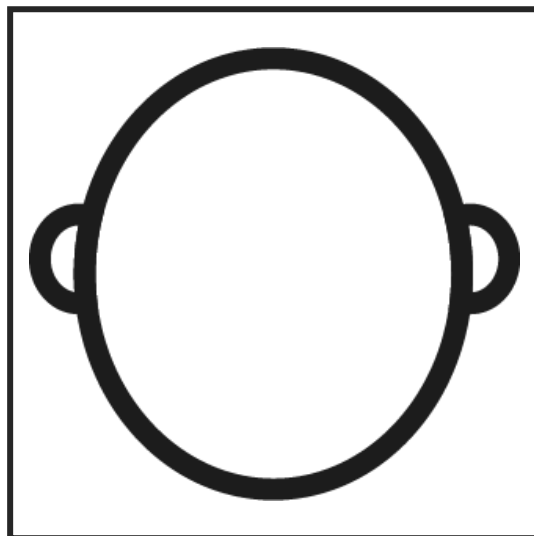
O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

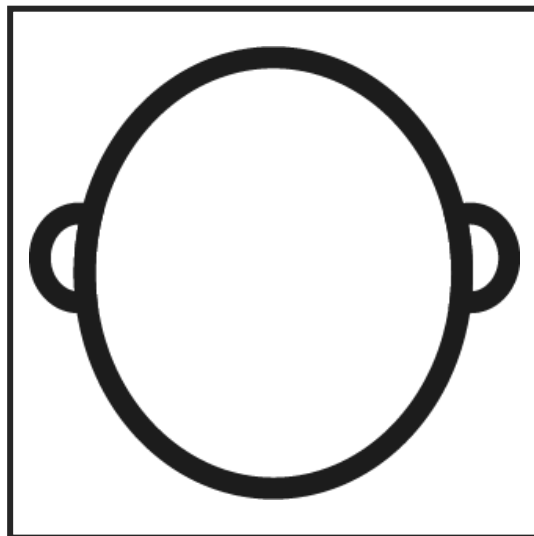
SENTIMENTOS

Desenhe, nessa primeira carinha, **como você fica quando tem SENTIMENTOS AGRADÁVEIS (sente-se bem).**



De vez em quando, **acontecem coisas que fazem a gente se sentir bem**, como, por exemplo, quando um amigo diz que você é legal (a gente fica **ALEGRE**).

Agora desenhe, nessa segunda carinha, **como você fica quando tem SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS (sente-se mal).**



De vez em quando, **acontecem coisas que fazem a gente se sentir mal**, como, por exemplo, quando deixamos cair água em cima da lição que tínhamos acabado de fazer (a gente fica **TRISTE** ou com **RAIVA**).

SENTIMENTOS

Quando temos
**SENTIMENTOS
DESAGRADÁVEIS**,
sempre podemos **fazer**
alguma coisa para nos
sentirmos melhor.



Pedir um abraço a
alguém que gosta
muito de mim.

Agora, tente
completar o maior
número de itens
**desenhando e
escrevendo** sobre
**O QUE FAZER
QUANDO TEM
UM SENTIMENTO
DESAGRADÁVEL.**

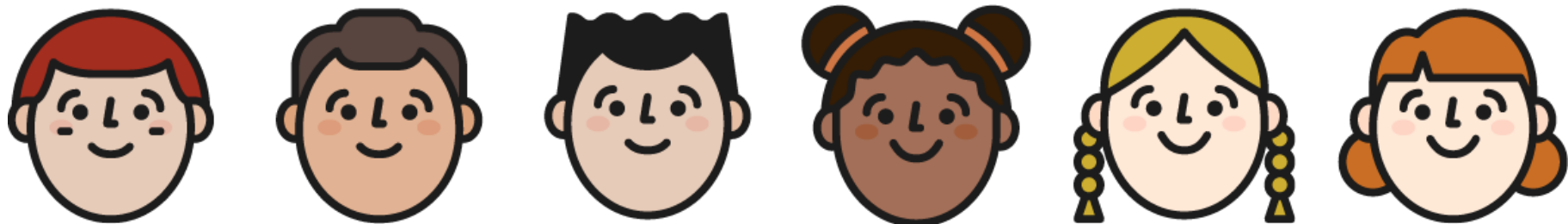
A large, empty rectangular box with a solid black border, intended for drawing or writing.Three horizontal lines for writing, positioned below the large empty box.A large, empty rectangular box with a solid black border, intended for drawing or writing.Three horizontal lines for writing, positioned below the large empty box.A large, empty rectangular box with a solid black border, intended for drawing or writing.Three horizontal lines for writing, positioned below the large empty box.

SENTIMENTOS

Se quiser ficar craque nisso, **MOSTRE SUA LISTA** para outras pessoas e peça para darem mais ideias – quanto maior for sua lista, maior a chance de você voltar a ficar bem mais rapidamente.



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

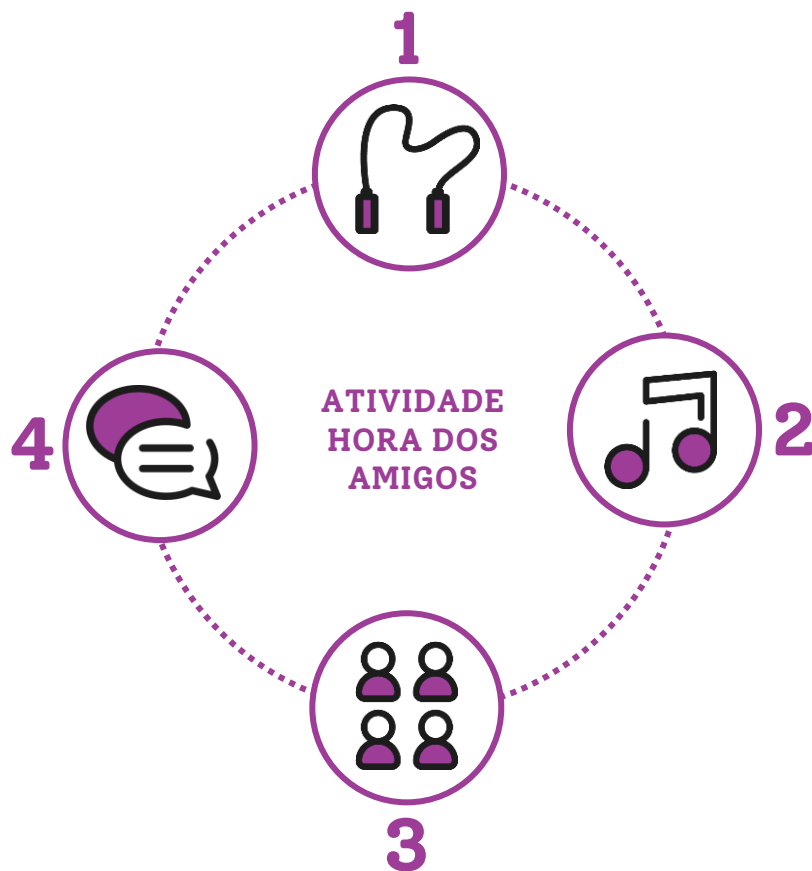
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

COMUNICAÇÃO

Quando acontece de nos sentirmos mal, podemos tomar 2 caminhos:

1

Guardar aquilo só dentro da gente e torcer para que passe logo.



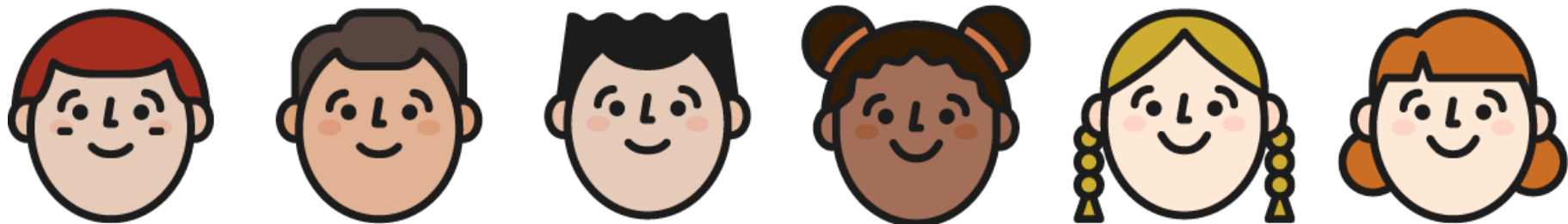
2

Contar para alguém que possa nos ajudar.





HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

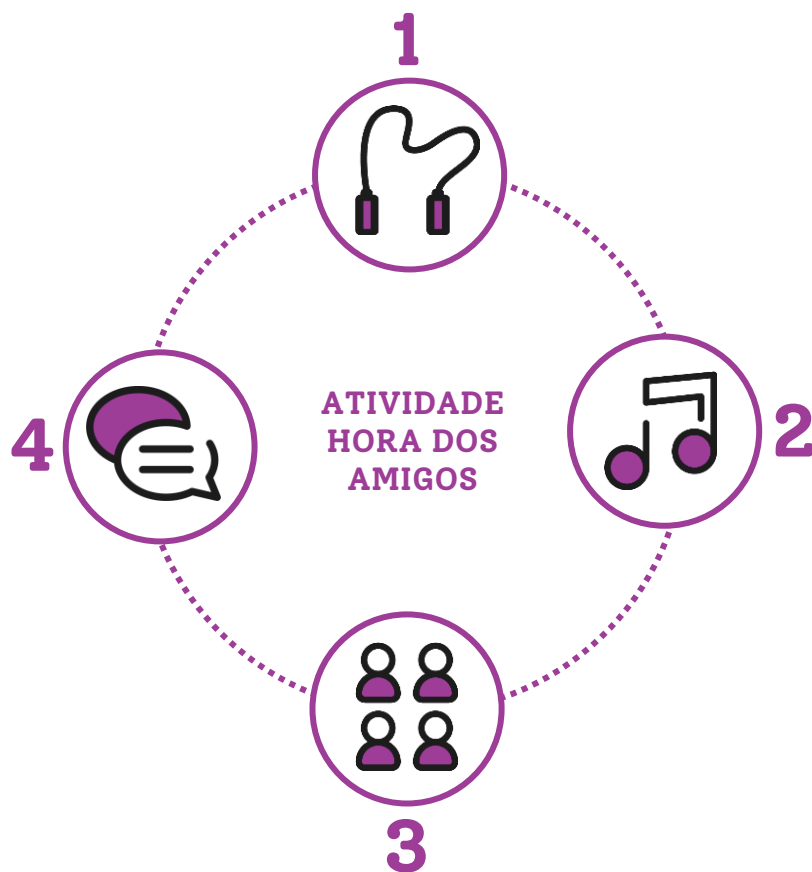
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

AMIZADES

1

AMIGOS são aquelas pessoas de quem a gente gosta e que gostam de nós. E é por isso que são tão preciosos quando temos problemas. Eles **nos compreendem e nos ajudam**. E, claro, quando são eles que têm problemas, **nós compreendemos e ajudamos**.

ESCOLHA um dos seus amigos, desenhe e escreva o nome dele (ou dela) aqui.



Mesmo sabendo que é tão importante ter amigos, muita gente **não sabe como fazer novos amigos e nem como voltar a ser amigo de alguém** com quem teve problema. Então, aqui está uma **ATIVIDADE** para você aprender um pouco mais sobre isso:



NOME:

AMIZADES

2

Faça uma lista com **3 COISAS** que você acha que esse amigo (ou amiga) **GOSTA** que você **faça para ele (ou ela)**.
Exemplo: ficar junto com ele (ou ela) na hora do recreio.

1

2

3

3

Faça outra lista com mais **3 COISAS** que você acha que seu amigo (ou amiga) **NÃO GOSTA** que você **faça para ele (ou ela)**.
Exemplo: não emprestar o brinquedo para ele (ou ela).

1

2

3

AMIZADES

4

Procure seu amigo (ou amiga) e peça que **fale tudo o que GOSTA ou NÃO GOSTA** (não só 3 coisas). Não mostre as listas que você fez. **OUÇA COM CUIDADO, para conhecer melhor seu amigo (ou amiga).**



5

Confira QUANTOS ITENS você acertou. Se for muito pouco, **REPITA essa atividade com outro amigo,** para você aprender a prestar bastante atenção nos seus “amigos preciosos”.



1

2

3



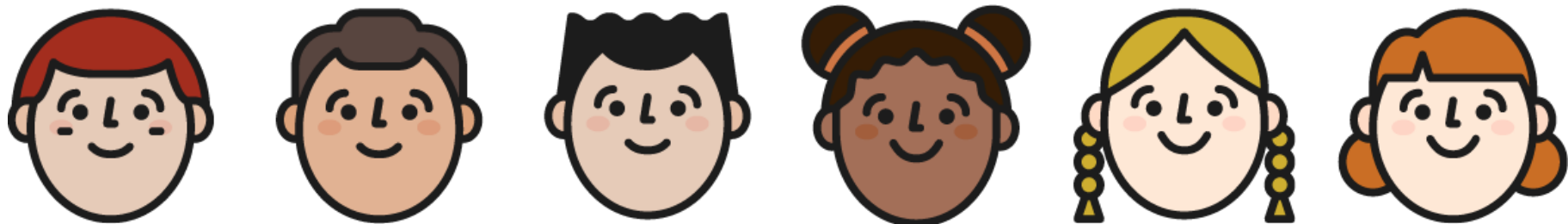
1

2

3



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

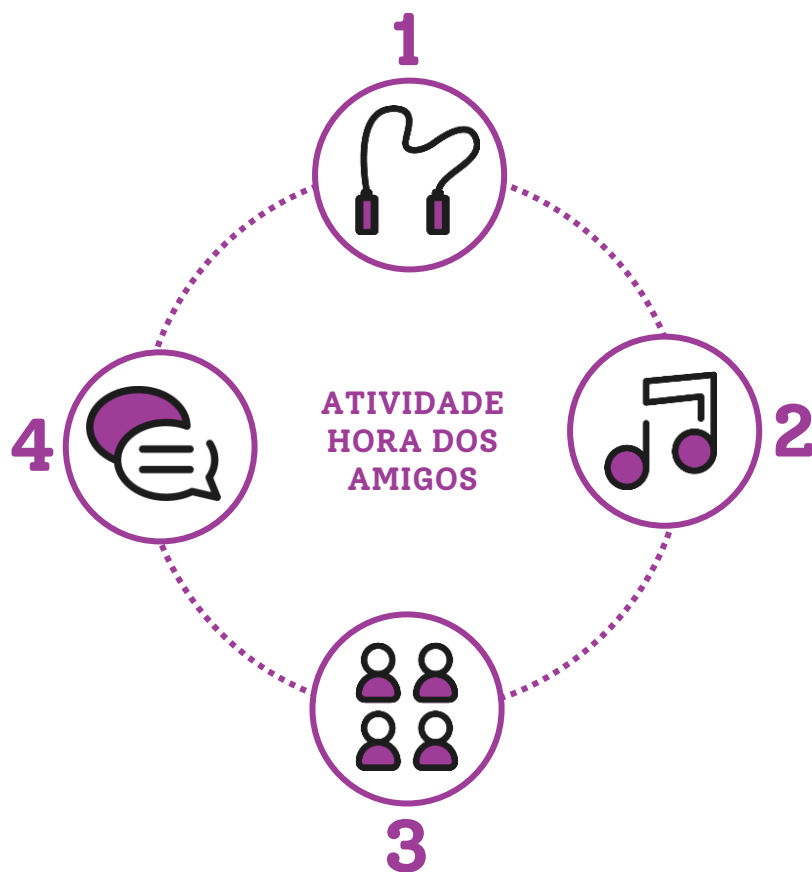
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

RESOLVENDO CONFLITOS

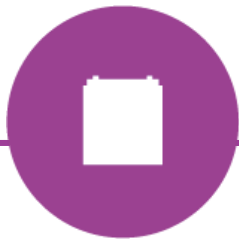


Quando acontece de brigarmos com um amigo, ficamos chateados ou até com raiva dele, depois ficamos um “tempão” sem se falar.



Essas brigas se chamam **CONFLITOS** e aprender a resolver conflitos é muito importante para vivermos mais felizes.

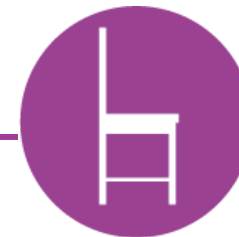
Para entender melhor **como funciona um conflito**:



Imagine que essa figura é a maneira **como você vê uma situação ou um problema.**



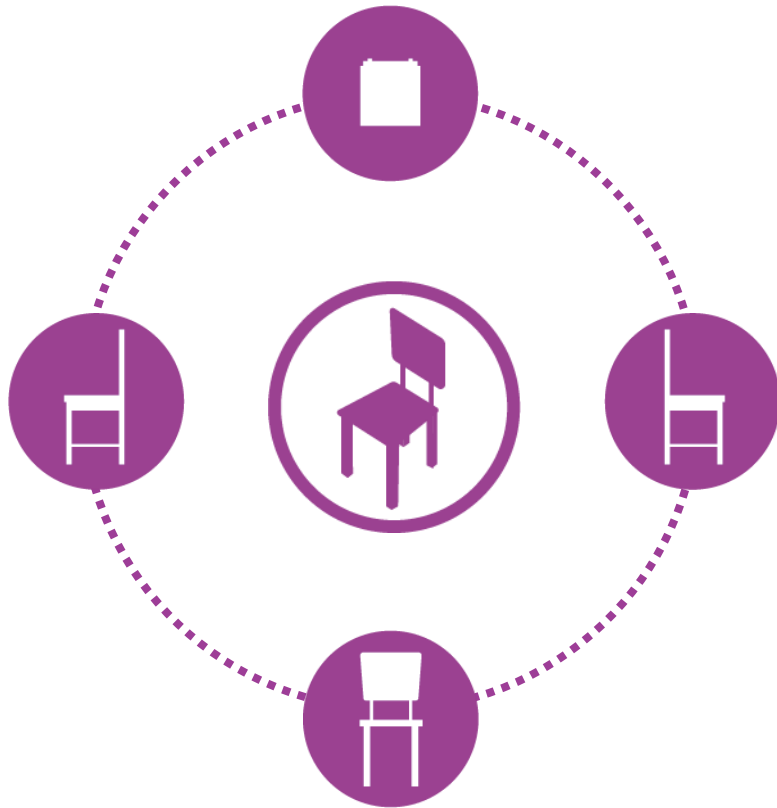
E essa figura é a maneira **como um de seus amigos vê a mesma situação.**



E que essa outra figura é a forma **como um outro amigo vê a mesma situação.**

RESOLVENDO CONFLITOS

Agora olhe para essa figura:



Ela representa o problema

Se você quiser ficar bom em resolver conflitos, **pense sempre que os problemas podem ser vistos por muitos lados** e que, quando brigamos, normalmente estamos olhando um lado e nosso amigo está olhando outro.



RESOLVENDO CONFLITOS

Responda as seguintes questões:

1. Qual era o formato do problema?

2. Quem estava certo?

3. Por que eu achei que meus amigos estavam errados?

Experimente lembrar de um conflito com um de seus amigos e convidá-lo a fazer o exercício de olhar o problema de todos os lados. É fácil:

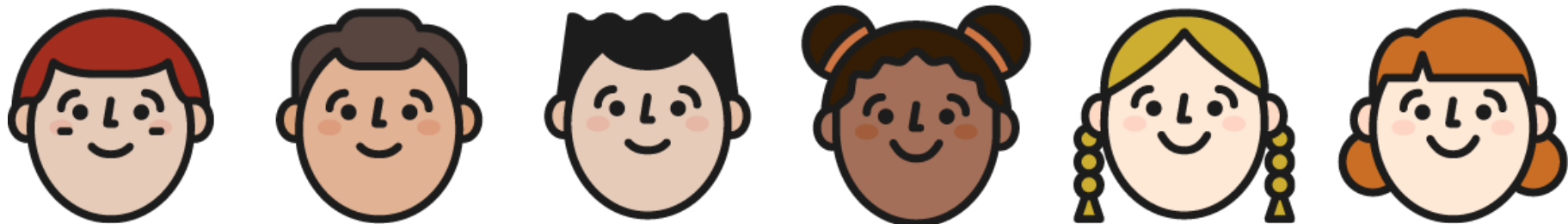
1. Você pede para ele contar para você como ele entendeu o que aconteceu quando vocês brigaram e o que ele estava sentindo. **E você presta muita atenção, para tentar ver como ele via.**

2. Você explica que vai ser você a contar como você estava vendo e o que sentia. **E pede a ele para tentar ver como você via.**

3. Por último, **vocês perguntam um ao outro se conseguiram ver “mais do que um formato”** para o mesmo problema!



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

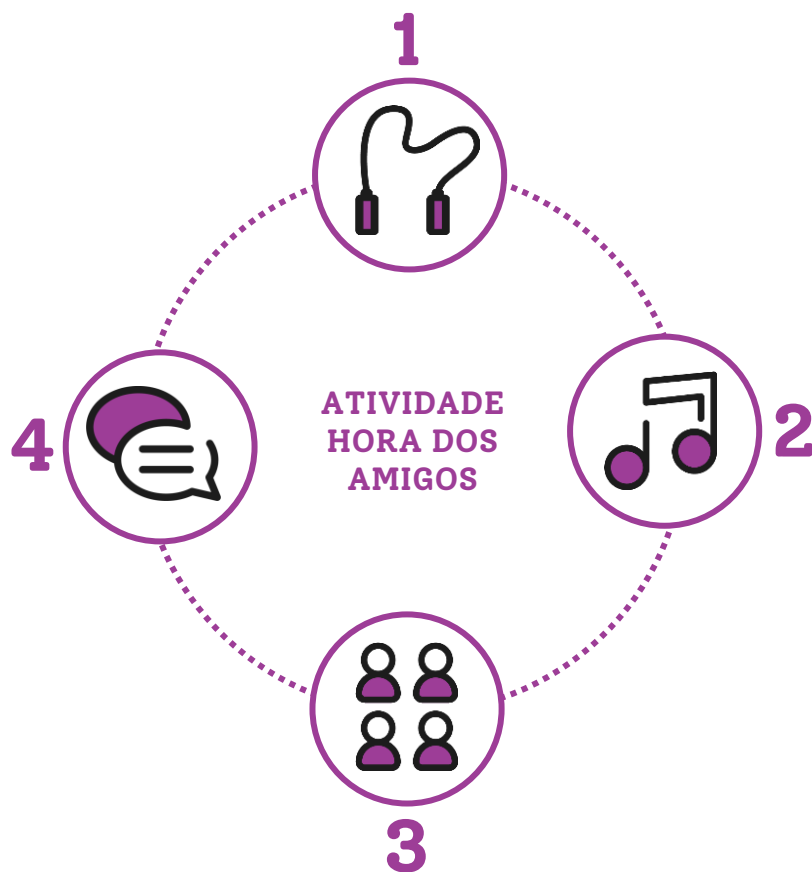
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

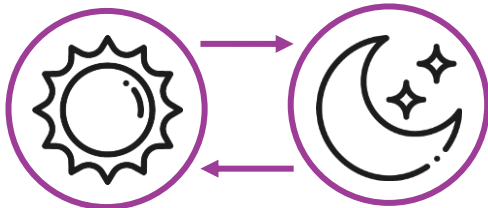
O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

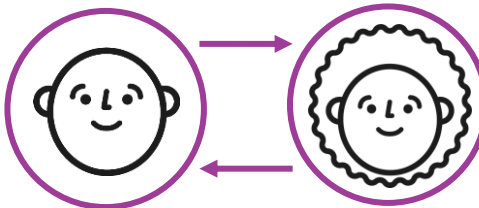
É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

MUDANÇAS

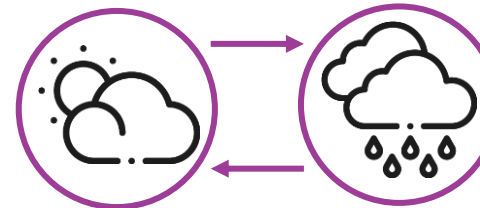
Você já reparou como as coisas estão **SEMPRE MUDANDO?**



O dia claro
ESCURECE



O nosso cabelo
CRESCE

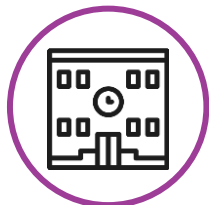


De vez em quando
CHOVE

E que também existem **GRANDES MUDANÇAS?**



Mudar de
CASA



Mudar de
ESCOLA



Mudar de
CIDADE



Algumas
pessoas se
CASAM



Morar com
**OUTRAS
PESSOAS**

MUDANÇAS



Falamos em
**MUDANÇAS
POSITIVAS**
quando nós
gostamos...



...e também em
**MUDANÇAS
NEGATIVAS**
quando não
gostamos.

Na verdade, quase toda
mudança tem **2 LADOS:**



POSITIVO
(coisas que a gente ganha)



NEGATIVO
(coisas que a gente perde)



Mas nem sempre conseguimos **ENXERGAR OS DOIS LADOS**,
ou fazer acontecer o **lado positivo da mudança**. Vamos dar um **exemplo**:



**Você queria muito
brincar no parquinho
com seu amigo mas,
quando chegaram lá,
começou a chover.**








**Não vai dar mais para brincarmos
no parquinho.**



**Podemos aproveitar para conversar
ou aprender uma brincadeira nova,
dentro de casa.**

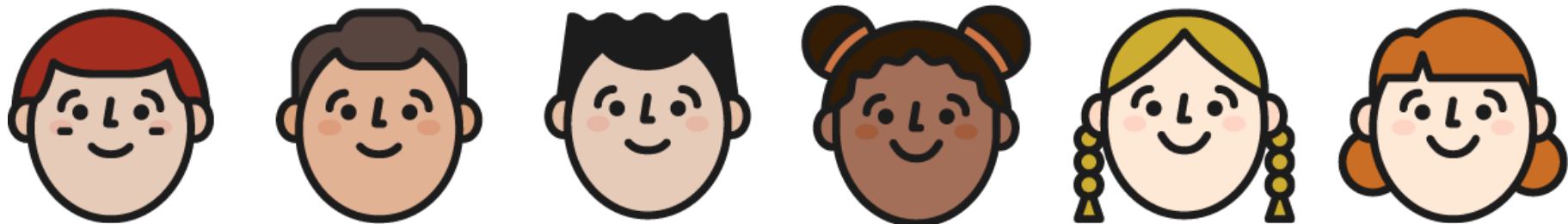
MUDANÇAS

Vamos ver se você consegue encontrar os **2 LADOS** de cada uma dessas mudanças?

	<p>1 Você mudou de escola.</p>	<p> _____ _____</p> <p> _____ _____</p>
	<p>2 Sua mãe teve um novo bebê.</p>	<p> _____ _____</p> <p> _____ _____</p>
	<p>3 Você caiu e quebrou o braço.</p>	<p> _____ _____</p> <p> _____ _____</p>



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

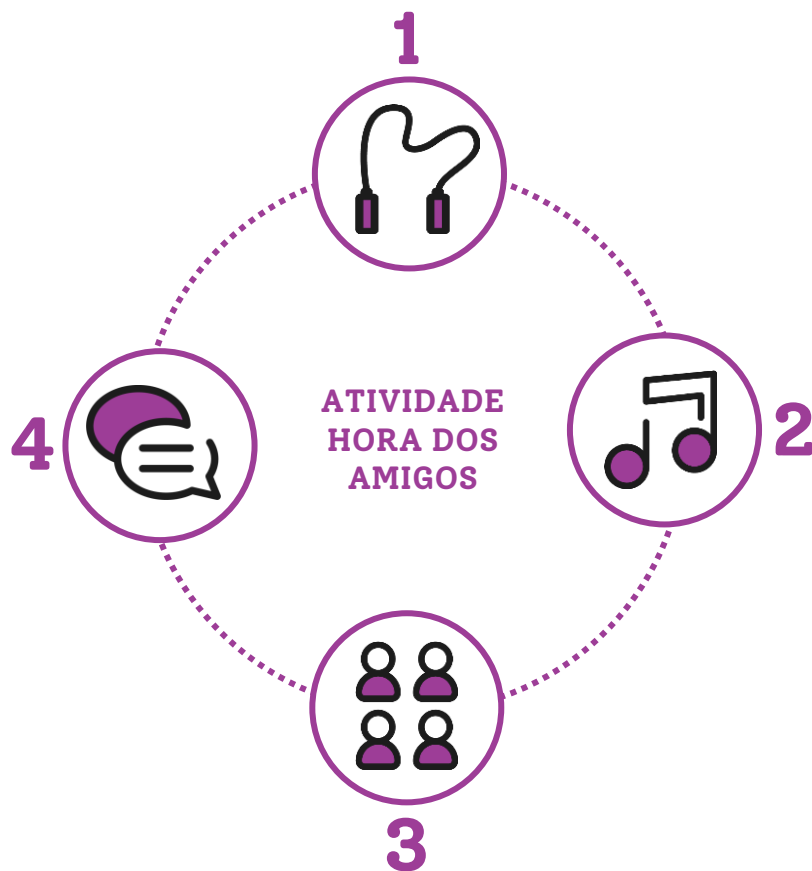
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

POSSO MUDAR

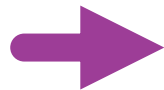
Temos uma ótima notícia para você:
 **você é capaz de mudar muito mais coisas do
 que você imagina do lado de dentro.**



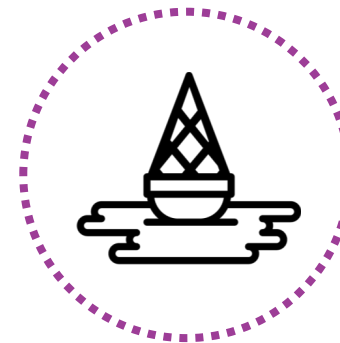
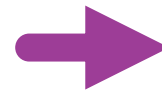
Veja só: faz de conta que você queria
muito tomar um sorvete e...



...conseguiu exatamente o
dinheiro que precisava
para tomar o sorvete
que queria.



E faz de conta que
você deu a primeira
lambida com muita
força e...



...lá se foi o sorvete para o
chão. Vamos pensar no que
você já viu as pessoas
fazerem numa hora dessas.

POSSO MUDAR



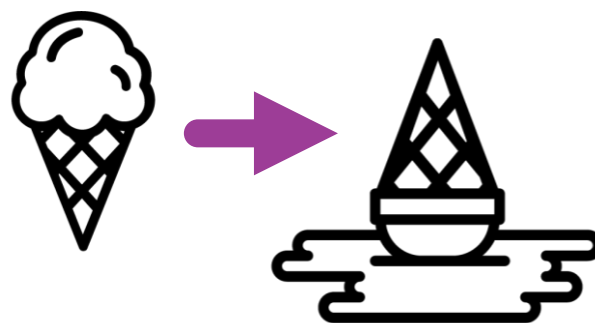
Tem criança que fica muito, **muito triste e começa a chorar sem parar** (até levar uma bronca).



Tem criança que fica com **raiva e começa a gritar e xingar.**



Tem uns que **falam até palavrão.**

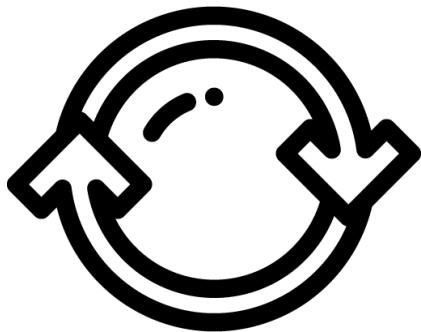


Mas nada disso muda o que estamos sentindo.

POSSO MUDAR

Essas pessoas sabem que depois que a gente fica triste, ou com raiva, ou com qualquer outro sentimento desagradável, a **gente pode cuidar de se livrar desse sentimento – do lado de dentro**. E essas pessoas, que sabem isso têm **mais chances de serem felizes**.

Vamos aprender mais sobre isso? elas mudaram do lado de dentro.



1. Pense em alguma coisa que era difícil para você e que agora não é mais tão difícil assim.

(por exemplo: você chorava quando não conseguia pegar um brinquedo que estava num lugar bem alto – e agora você tenta de outra maneira ou pede para alguém).

Escreva aqui embaixo:
EU MUDEI. Eu era assim:

POSSO MUDAR

2. Pense em alguma coisa que ainda é difícil para você e escreva aqui embaixo:

EU QUERO MUDAR. Eu sou assim:

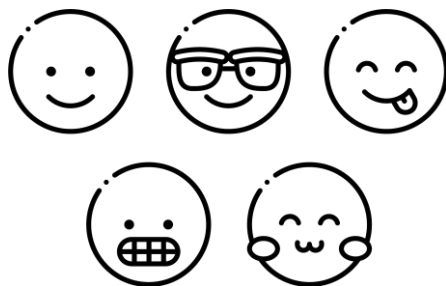


E quero ser assim:



3. Faça uma lista das pessoas que você acha que podem ajudar você a mudar.

AMIGOS QUE PODEM ME AJUDAR:



4. Fale com cada um deles e peça para eles ajudarem você.



5. Quando você conseguir mudar, mesmo que seja só um pouquinho, conte para eles e peça para eles lhe darem os **PARABÉNS**.





HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

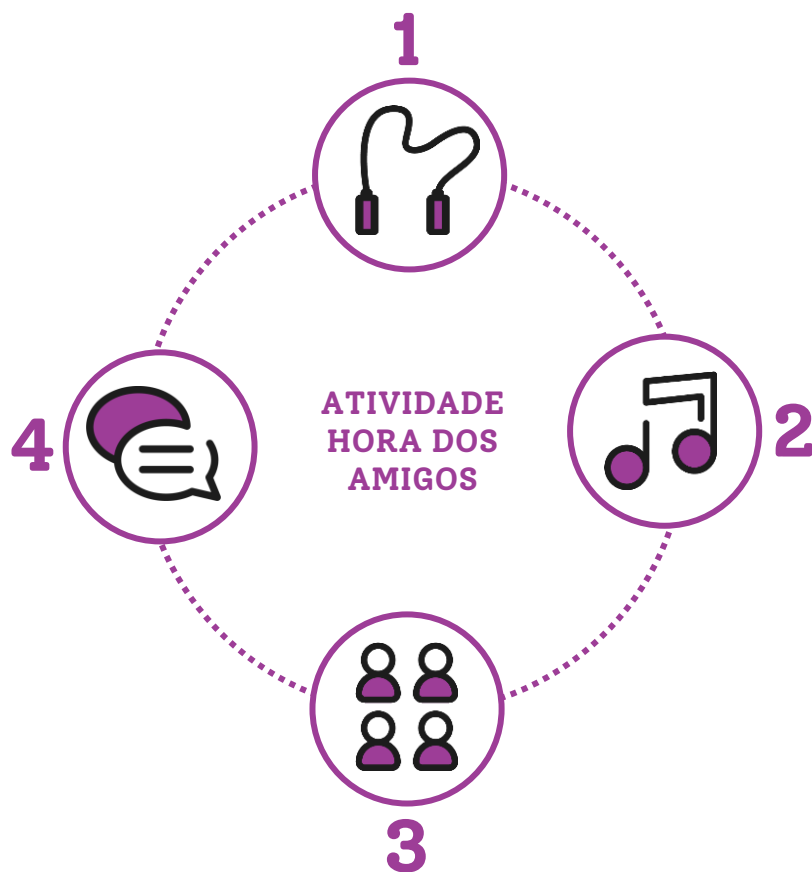
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **sequência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

QUEM GOSTA DE MIM?

Faz parte da nossa natureza humana **gostar de estar com outras pessoas...**



...ou, melhor ainda, podemos dizer que **gostamos que os outros gostem de nós.**

VOCÊ GOSTA QUE GOSTEM DE VOCÊ?

Tem gente que **não sabe se os outros gostam dele**, e isso é muito ruim de sentir...



... e tem gente que **disfarça**, faz de conta que **não liga** e que **não está “nem aí”**.

MAS NÃO SABER SE OS OUTROS GOSTAM DE NÓS INCOMODA MUITO.

Tem gente que **fica agressivo por causa disso**: bate nos outros, xinga, vira a cara...



...faz alguma coisa para mostrar que **não precisa das outras pessoas.**


MAS, NO FUNDO, ESTÁ PRECISANDO MUITO DE ALGUÉM QUE GOSTE DELE.

QUEM GOSTA DE MIM?

VAMOS TENTAR MUDAR ISSO?

Você pode procurar um ou mais amigos e propor fazerem o **CLUBE DOS AMIGOS**. Aqui temos até uma **CARTEIRINHA** que você pode usar para identificar os sócios.

CLUBE DOS AMIGOS



Para que todos possam sentir que alguém gosta dele(a)

NOME DO SÓCIO

DIA DAS REUNIÕES

HORÁRIO

LOCAL

QUEM GOSTA DE MIM?

Vocês podem combinar de fazer uma reunião por semana. É só **marcar o dia e a hora.**

1



2



Em cada reunião, **escolham alguém que vocês acham que precisa que gostem dele ou dela** (pode até ser você mesmo, numa das vezes... quem não precisa?)

Vocês vão ter muitas ideias interessantes! E **quando essa pessoa ficar contente**, vocês vão saber que o clube é um sucesso e **podem convidá-lo para ser sócio também.**

4



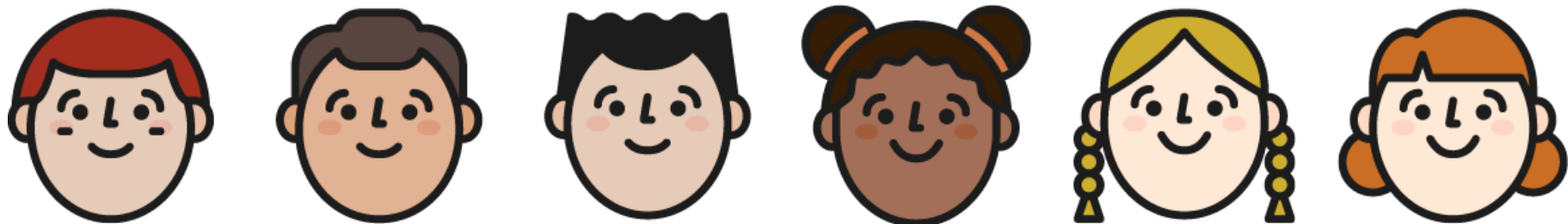
3



Depois dessa escolha, vocês resolvem **como vão fazer para mostrar para essa pessoa que vocês ligam para ela.** Pode ser convidando para brincar, colocando um bilhete legal dentro da sua mochila, dando um abraço...



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

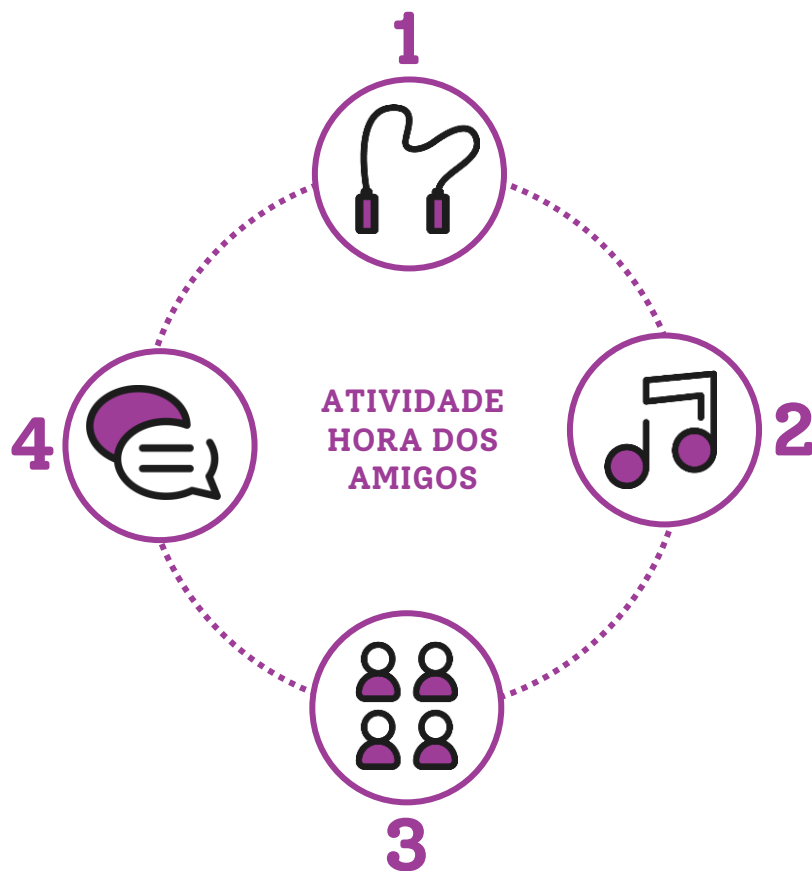
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

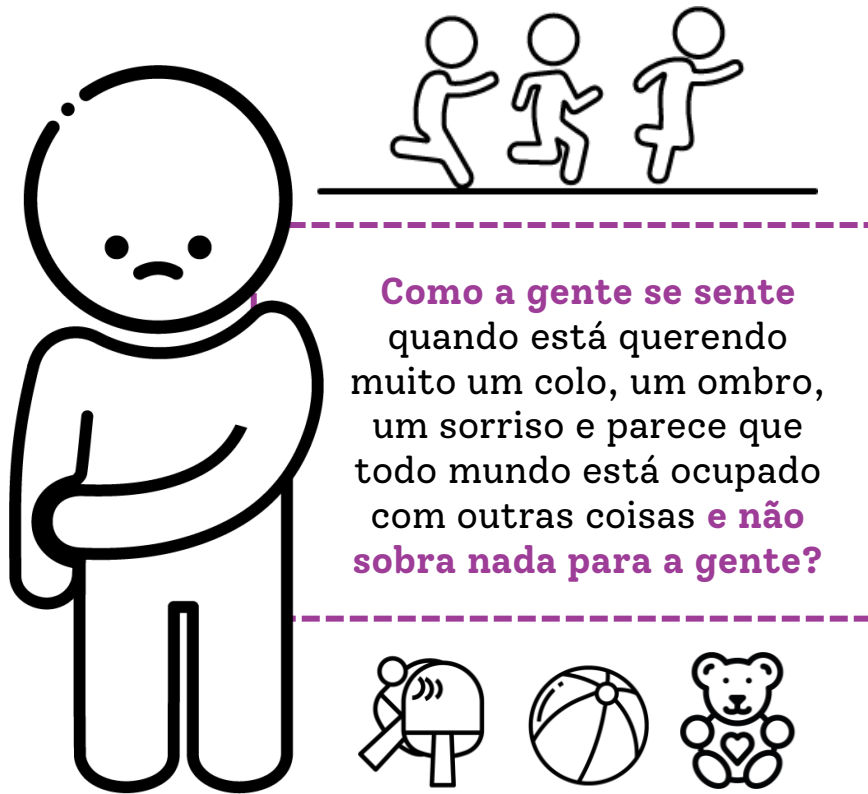
3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

Vamos falar de nós mesmos?



Como a gente se sente quando está querendo muito um colo, um ombro, um sorriso e parece que todo mundo está ocupado com outras coisas e não sobra nada para a gente?



1. Às vezes, a gente quer brincar e não tem ninguém por perto, aí a gente diz que está **SOZINHO**.



2. Mas, às vezes, a gente quer brincar, tem até bastante gente, mas **ninguém quer brincar conosco**, aí a gente pode dizer, também, que está **SOZINHO**.



E parece que esse “sozinho” quando tem gente dói muito mais do que aquele “sozinho” quando não tem, não é?

**De vez em quando
nós precisamos de ajuda.**



Pode ser quando não sabemos fazer uma atividade, pode ser quando não alcançamos para pegar alguma coisa que está muito alta, pode ser por uma porção de razões...



**...e também podemos pedir ajuda
quando nos sentimos sozinhos.**

Aqui tem espaço para você fazer uma lista de ideias **de como pedir ajuda quando está se sentindo sozinho**; quando, na verdade, tem vontade de gritar: **“Cadê você?”**.

**Lista de ideias para encontrar
pessoas para ajudar quando estou
me sentindo sozinho:**

Nossa sugestão é que você discuta a sua lista com muitas pessoas e pergunte o que acham. Isso vai ajudar a todos a ficarem mais atentos em ajudar uns aos outros.



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

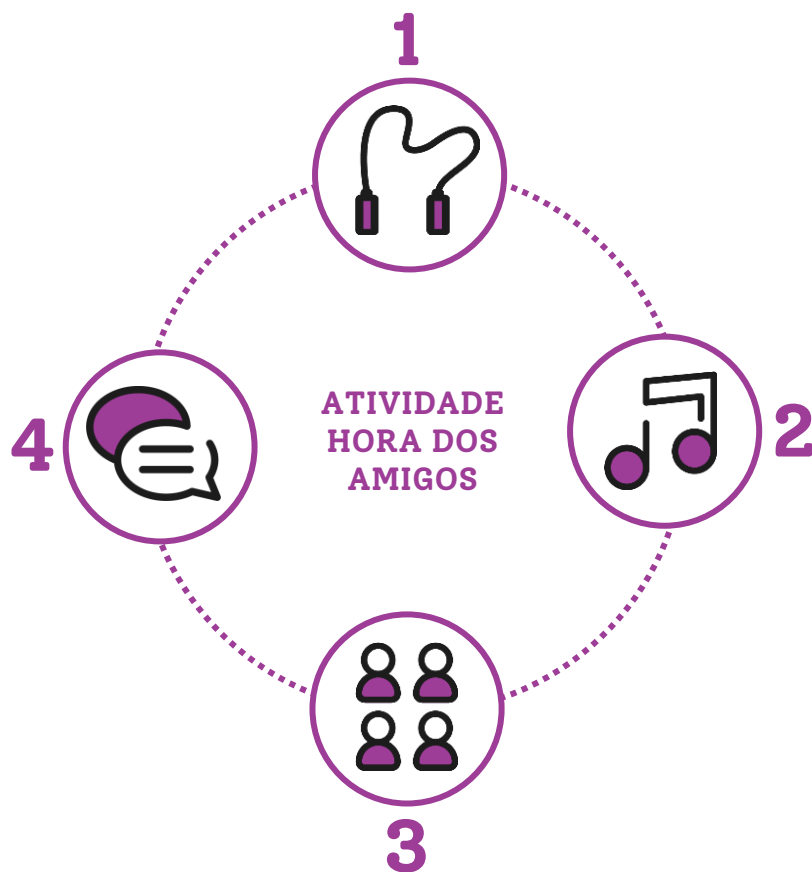
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

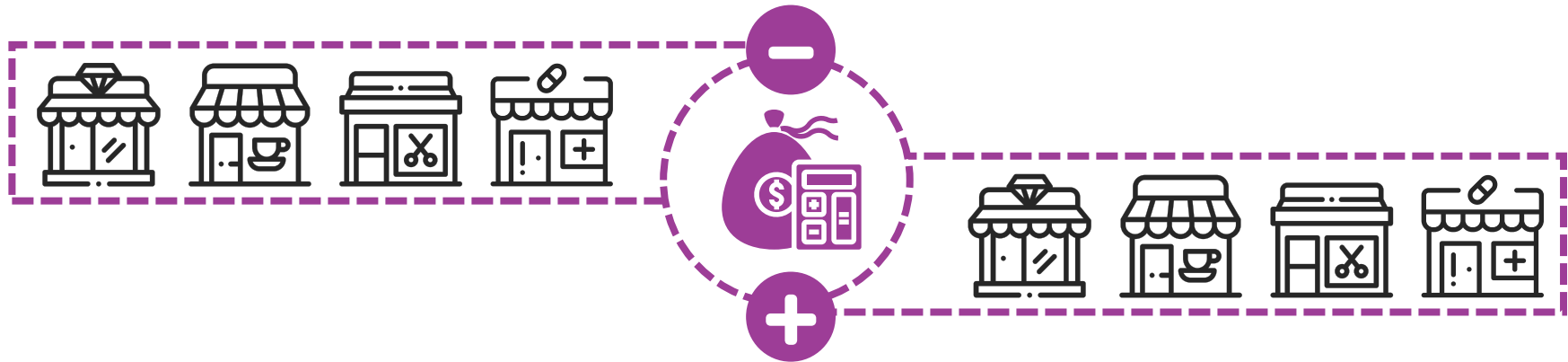
O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

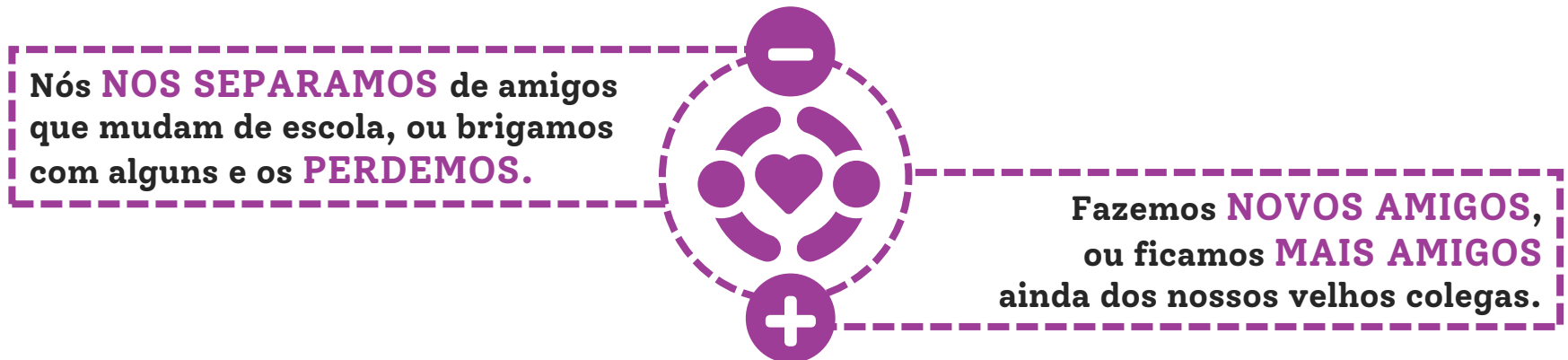
É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

FECHADO PARA BALANÇO

No início do ano, é comum algumas lojas **“FECHAREM PARA BALANÇO”**.
Nesse momento de balanço, elas pensam se foi um bom ano e
como fazer para que o ano seguinte seja melhor.



Podemos fazer essa atividade **PENSANDO NOS NOSSOS AMIGOS.**



FECHADO PARA BALANÇO

Que tal tentar “FECHAR PARA BALANÇO”? Siga os seguintes PASSOS:

1



Escolha um **LUGAR ONDE POSSA FICAR QUIETO** por mais ou menos meia hora.

2



Se for necessário, **COLOQUE UMA PLAQUINHA** para ninguém te interromper.

3



Respire fundo e pense que vai fazer uma limpeza legal no seu “**LADO DE DENTRO**”.

FECHADO PARA BALANÇO

4



Coloque, na tabela, os nomes de quem eram **seus AMIGOS no início do ano passado**. Pense se cada uma das amizades: **melhorou, ficou igual, diminuiu ou você perdeu aquele amigo?** Pense também nos **novos amigos** que você fez durante o ano e faça uma cruz na coluna que indica isso.

BALANÇO DAS AMIZADES

NOME DO AMIGO	A AMIZADE ACABOU?	A AMIZADE MELHOROU?	A AMIZADE FICOU IGUAL?	PLANO PARA AUMENTAR A AMIZADE

FECHADO PARA BALANÇO

5

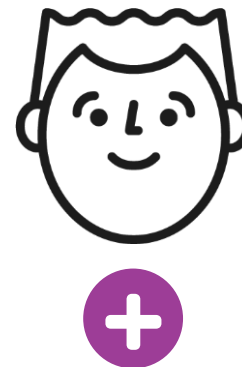
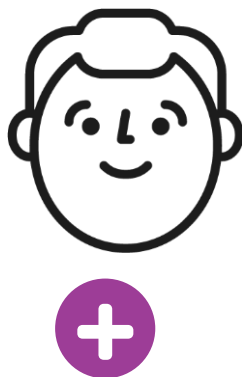


Legal! Veja com que cara ficou sua tabela. Teve mais ganhos ou mais perdas nas suas amizades? E pense se tem algo que **VOCÊ PODE FAZER PARA TRANSFORMAR ALGUMA PERDA EM GANHO** e coloque na coluna **“PLANO PARA AUMENTAR A AMIZADE”**.

6



E, por último, **faça um PLANO PARA CADA AMIGO, para AUMENTAR cada uma das suas amizades**. Por exemplo: você pode dizer aos amigos o quanto gosta deles, fazer as pazes com alguém com quem brigou, perguntar a alguém porque ele não chama mais você para brincar e, principalmente, pedir ajuda a alguém para resolver algum problema que esteja tendo.





HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

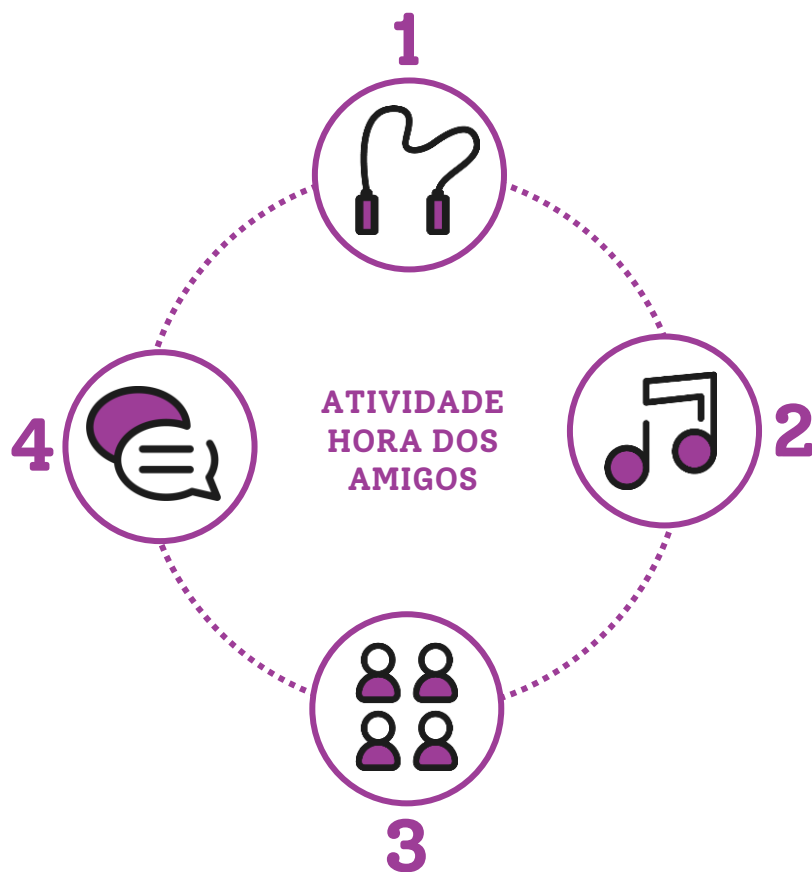
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

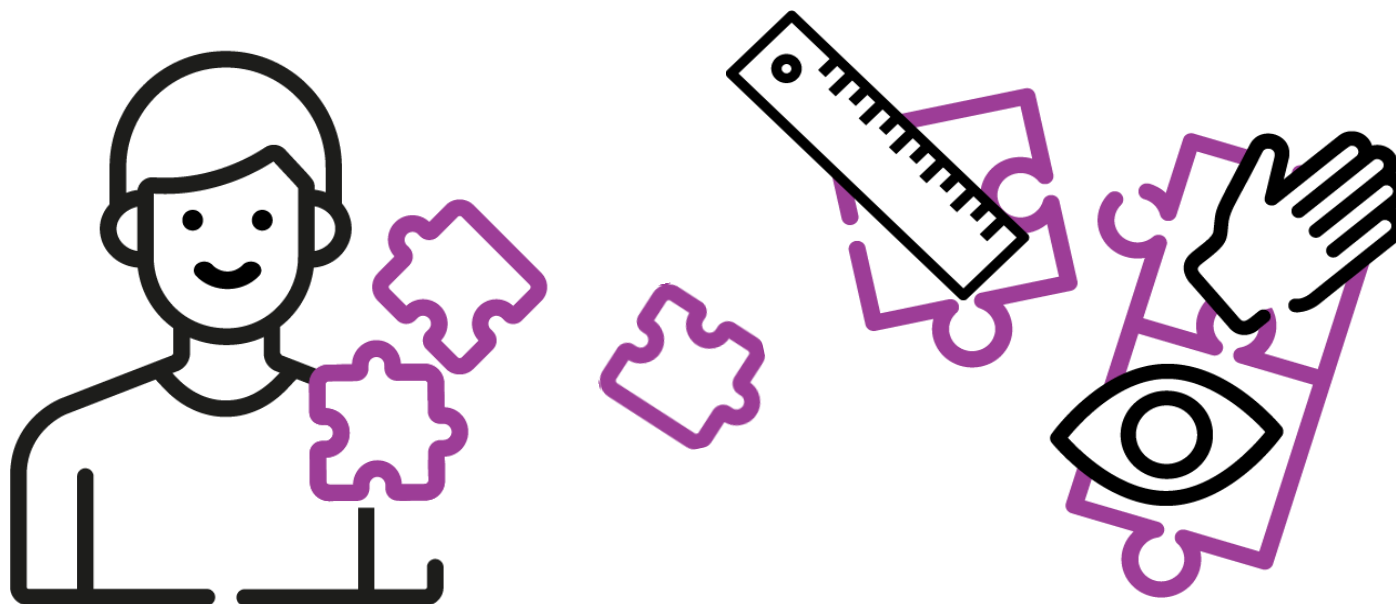
O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

SOMOS IGUAIS

Apesar de muitas diferenças, como:
altura, cor da pele, dos olhos, comprimento do nariz, etc...



...nós, seres humanos, somos iguais em muitas características.

Mas será que somos parecidos somente do lado de fora?

SOMOS IGUAIS

Você já pensou sobre no que somos iguais do lado de dentro? Bem... se você está pensando, já descobriu a primeira característica: **HUMANOS PENSAM.**



Do lado de dentro, humanos têm uma característica muito importante: **NÓS SENTIMOS.** Às vezes, **acontecem coisas boas e nos sentimos bem.**

Você pode continuar a lista abaixo, com os **sentimentos agradáveis** que já teve?

SENTIMENTOS AGRADÁVEIS:

1. alegria

2. ternura

3. paz

4. _____

5. _____

6. _____



E, às vezes, **acontecem coisas ruins e nos sentimos mal.**



Você pode continuar a lista com os **sentimentos desagradáveis** que já teve?

SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS:

1. medo

2. nervosismo

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



E sugerimos que você veja se **as pessoas que você conhece são mesmo iguais a você por dentro:**



Pegue suas listas e **pergunte a seus familiares e amigos** se eles já tiveram aqueles sentimentos.

Pergunte a eles se, quando tiveram os **sentimentos agradáveis** que você listou, eles também se sentiram bem.



Pergunte a eles o que eles fazem para se sentir melhor quando têm os **sentimentos desagradáveis** que você listou.



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

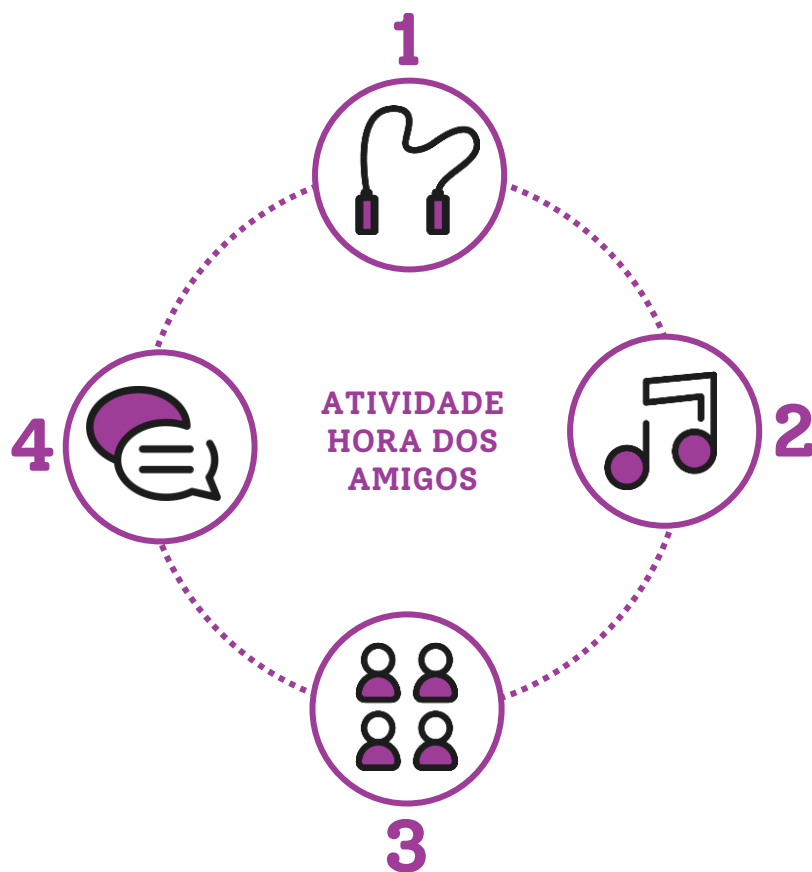
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

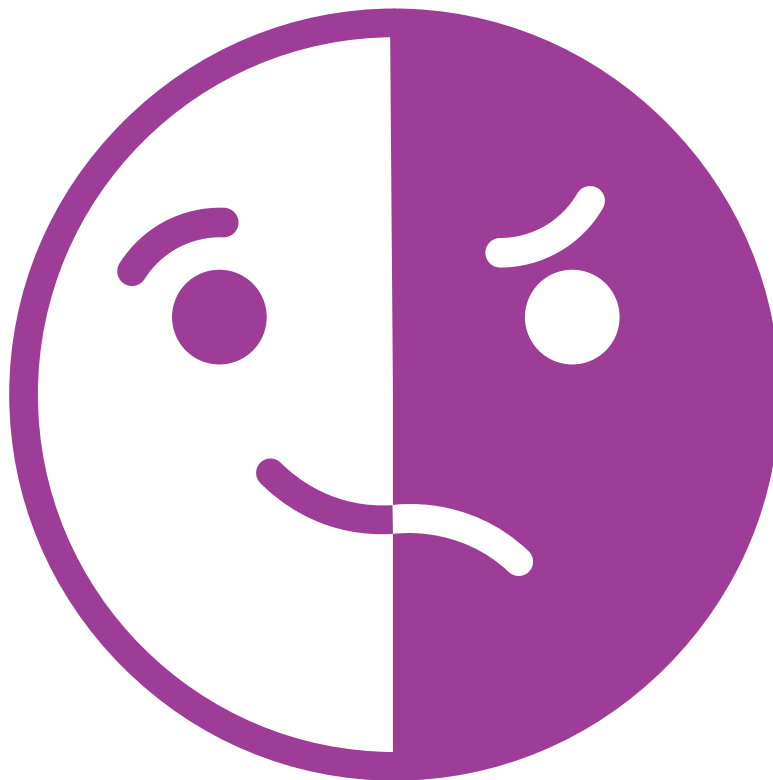
4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

SOMOS IGUAIS, MAS EU SOU ÚNICO

Nós, seres humanos, temos uma característica em comum:
NÓS SENTIMOS.

O tempo todo, a cada coisa que acontece,
VIVEMOS COM SENTIMENTOS.
Às vezes, esses sentimentos são agradáveis, mas, muitas vezes são **DESAGRADÁVEIS.**



O QUE VOCÊ FAZ QUANDO ESTÁ COM RAIVA? Tem gente que grita, tem gente que sai de perto dos outros porque tem vontade de bater e tem gente que até bate mesmo.

E todos nós temos sentimentos desagradáveis.
NISSO SOMOS IGUAIS.

SOMOS IGUAIS, MAS EU SOU ÚNICO

Quando pensamos que todos, de vez em quando, **sentimos raiva**, concluímos que **SOMOS IGUAIS.**



Mas quando pensamos que cada um de nós **pode escolher como reagir quando sente raiva**, concluímos que podemos ser **DIFERENTES DOS OUTROS.**

Não precisamos gritar de volta, se alguém grita; nem bater de volta, se alguém nos bate. Podemos lembrar que somos donos de nós mesmos.
CADA UM DE NÓS É ÚNICO.

SOMOS IGUAIS, MAS EU SOU ÚNICO

Cada um de nós pode, a cada dia, **encontrar novas maneiras de viver melhor com os próprios sentimentos**, encontrando formas desses **SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS ACABAREM MAIS DEPRESSA. Para isso, precisamos de TREINO!!!**



Como os atletas, que começam correndo 1 km e depois vão aumentando aos poucos, devemos **ACREDITAR E TREINAR! Fazer um pouquinho melhor a cada vez.**

Vamos fazer um PLANO?

1

Qual o **sentimento desagradável** que mais incomoda você?

2

O que você **costuma fazer** quando sente isso?

SOMOS IGUAIS, MAS EU SOU ÚNICO

3

O que **você poderia fazer** para que esse sentimento desagradável **passasse mais depressa?** Tente escrever pelo menos **4 ideias:**

_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

4

Veja se alguma das ideias prejudica alguém; se tiver **consequências ruins** para você ou outras pessoas, **risque a ideia da lista.**



5

Marque uma **estrela** na frente das ideias que você gostaria de tentar.



SOMOS IGUAIS, MAS EU SOU ÚNICO

6

Copie abaixo, novamente, para você aprender com você mesmo:

DA PRÓXIMA VEZ QUE EU SENTIR

-----,

EU VOU TENTAR

7

Se você tinha **mais de uma estrela**, na vez seguinte que sentir aquilo, **tente outra ideia** e teste cada uma das suas estrelas.

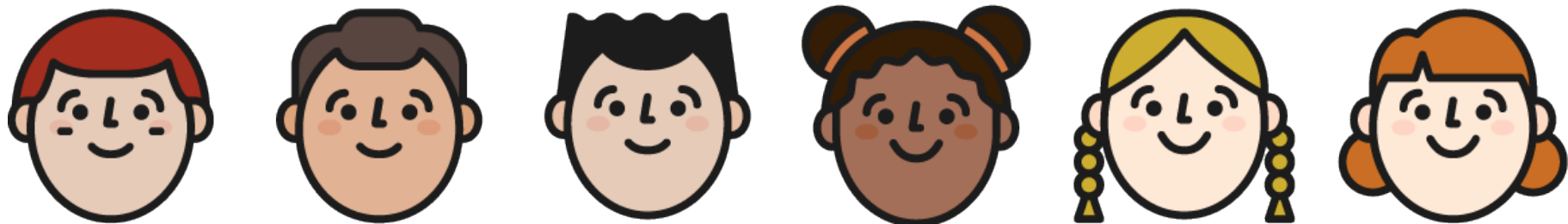
8

Agora a boa notícia: você não precisa escolher uma só – e **sua lista não acaba aqui**. Depois de testar essas ideias-estrela, você pode escrever a lista de novo, e vai ver **como é legal se sentir ÚNICO**. Você vai se surpreender em **como é capaz de criar maiores e melhores ideias para ser mais FELIZ**.





HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

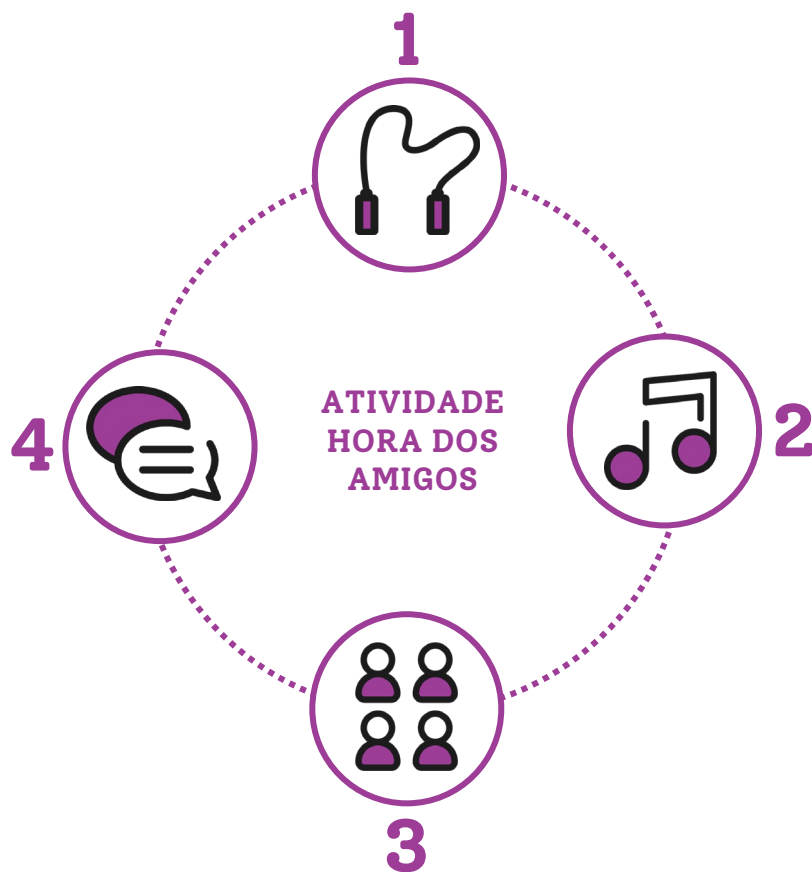
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

Você já reparou
como **FALAMOS?**

1. Nós falamos com
a **BOCA**, certo?

2. Você conhece pessoas
que “falam com as **MÃOS**”
e ficam fazendo gestos
enquanto falam?



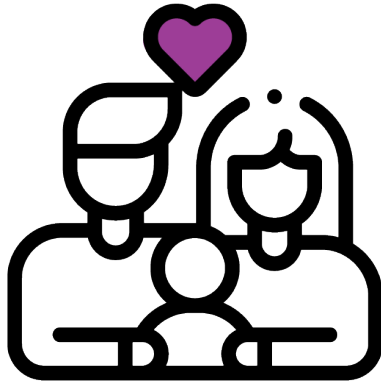
3. E quase todos
nós falamos com
os **OLHOS**.

Nosso corpo todo fala,
mas nossos **OLHOS SÃO**
OS MELHORES
COMUNICADORES.

OLHOS NOS OLHOS

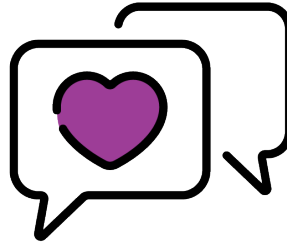
Vamos experimentar a comunicação “**OLHOS NOS OLHOS**”?

1. Escolha alguém em quem você confia e de quem você goste.



Pode ser o papai, a mamãe, a professora ou um amiguinho. Mas você pode escolher mais do que um e fazer este treino várias vezes, com um de cada vez.

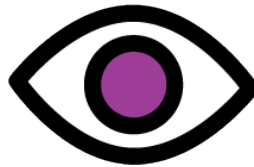
2. Pense em algo legal que gostaria de dizer para essa pessoa.



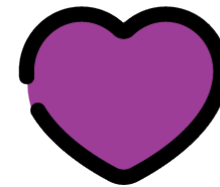
3. Escolha um momento em que a pessoa não esteja ocupada e pergunte se pode olhar bem dentro dos seus olhos, porque você quer dizer-lhe algo usando poucas palavras.



4. Tente dizer o que quer dizer só com os olhos, ou com bem poucas palavras.



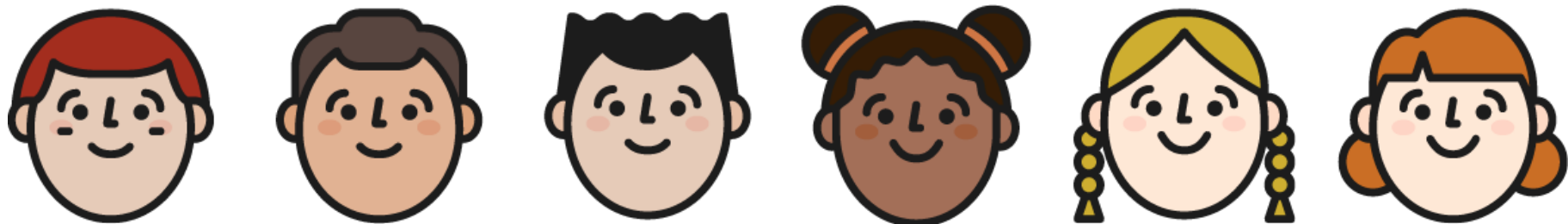
5. Peça para a pessoa dizer o que ela sentiu que você disse.



Se você conseguir dizer muito com seus **olhos**, vai perceber como eles são seus aliados e como é gostoso quando a boca e os **OLHOS ESTÃO JUNTOS NAS NOSSAS VERDADES.**



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

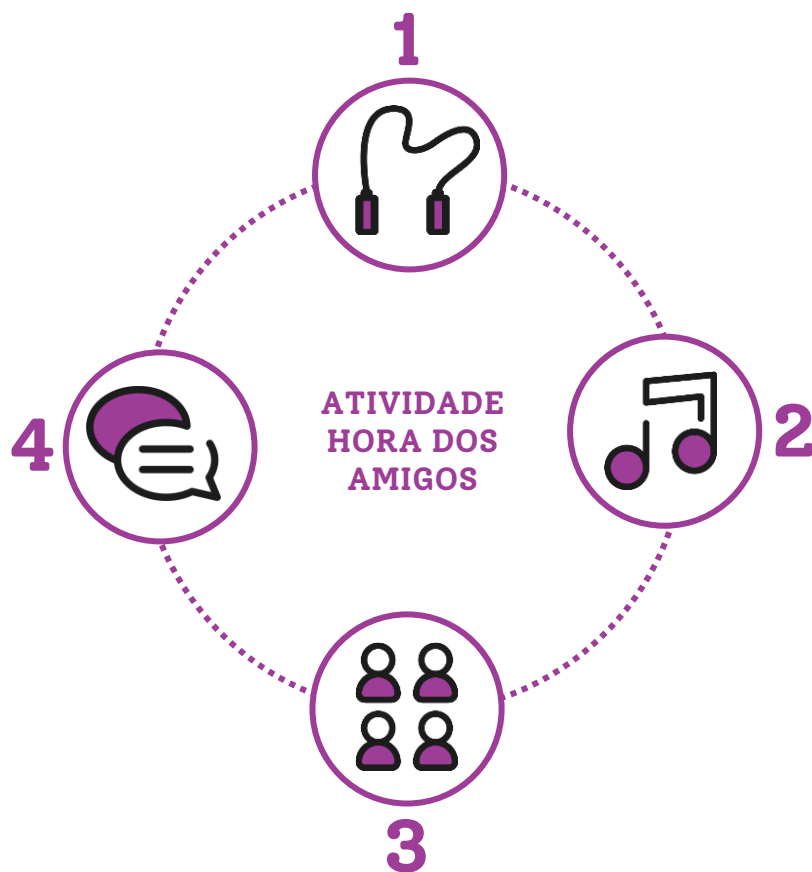
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

MANTENDO AMIZADES

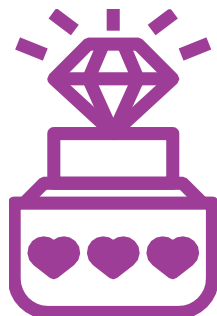
Quando ficamos **chateados com um amigo**, é como se algo estivesse **MACHUCANDO NOSSO CORAÇÃO**. Podemos até nem sentir esse machucado, esquecer por uns tempos.



Mas esse sentimento vai continuar **machucando a amizade** e, um dia, quando olharmos para o amigo, aquela chateação já poderá ter feito **UMA FERIDA DE VERDADE**. Podemos estar realmente magoados, a ponto de **não gostar mais dele**.

MANTENDO AMIZADES

Como os amigos são muito **PRECIOSOS**, que tal **fazer alguma coisa para MANTER SUAS AMIZADES**? Veja como!



1



Pense se tem alguma coisa que **DEIXOU VOCÊ CHATEADO** e que você **NÃO CONTOU PARA A PESSOA**. Pode ser um amigo, um irmão, alguém da família ou da escola.

2



Pense em **como você poderia DIZER**, cuidadosamente, para essa pessoa, que **NÃO FOI LEGAL PARA VOCÊ o que aconteceu**.

MANTENDO AMIZADES

3



Se, por acaso, você não souber como falar com a pessoa, **procure alguém em quem VOCÊ CONFIE** (como a mamãe ou a professora) e peça ajuda. Diga-lhe que você **QUER TENTAR NÃO PERDER A AMIZADE.**

4



ESCOLHA UM MOMENTO em que nenhum de vocês dois esteja ocupado ou com pressa.

5

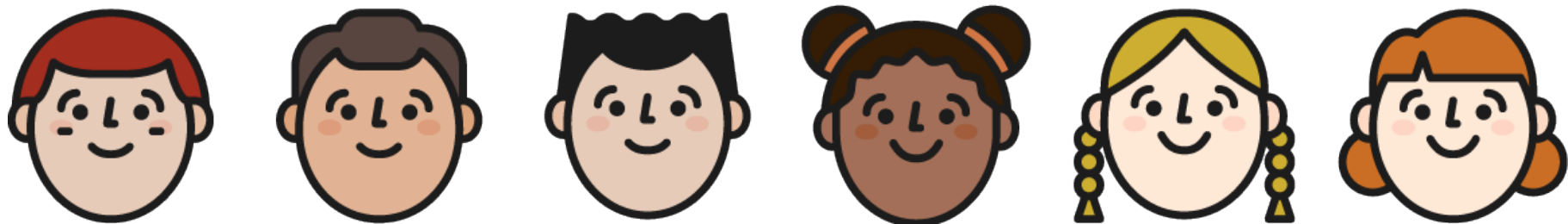


Comece dizendo que **you QUER SEMPRE SER AMIGO DELE (A)** e é por isso que decidiu contar por que não gostou. Por mais que você possa estar magoado, lembre-se que **seu amigo irá entender melhor se você NÃO FOR AGRESSIVO.**

Esperamos que você **MANTENHA OS SEUS AMIGOS!**



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

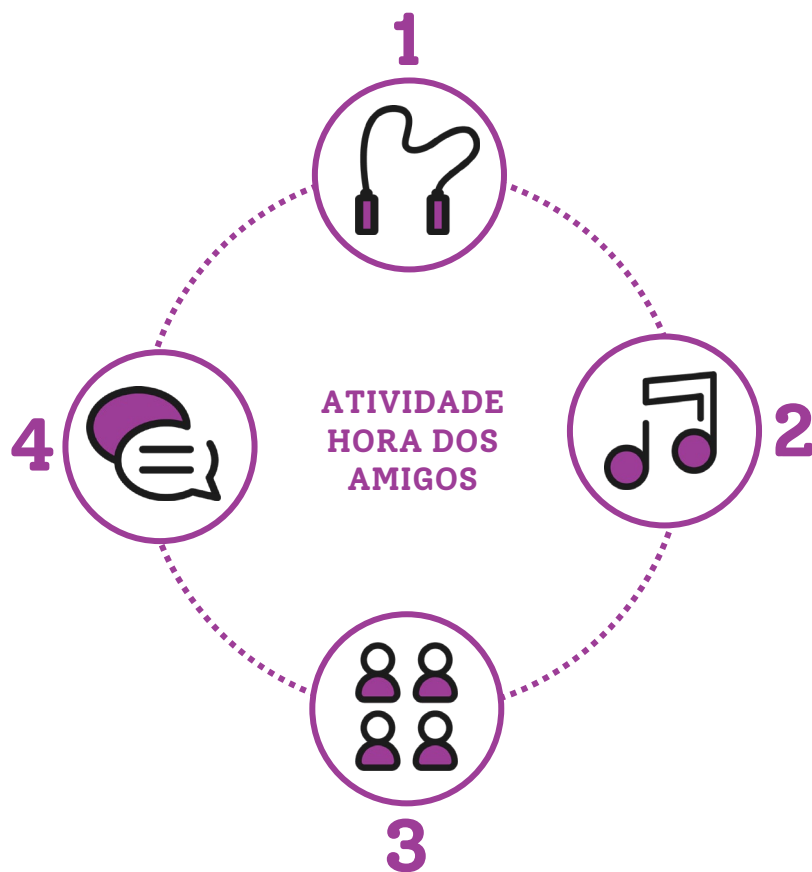
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

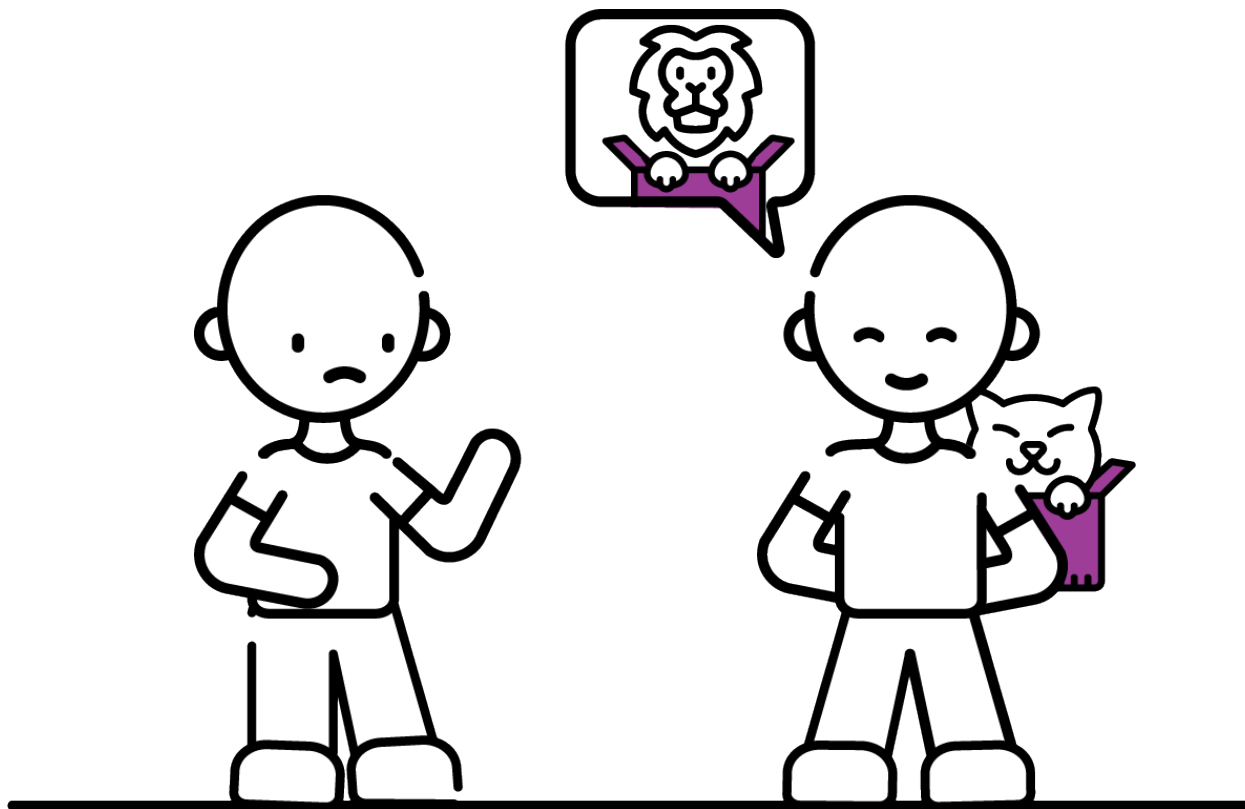
O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

LIDANDO COM A DESCONFIANÇA

Algumas vezes achamos que uma pessoa está **FAZENDO ALGO ERRADO OU ESCONDENDO ALGUMA COISA** que nós deveríamos saber.



LIDANDO COM A DESCONFIANÇA

Vamos pensar, então, **o que podemos fazer quando estamos desconfiados de alguém:**



1. Escolha um lugar e um momento em que você possa **ficar quietinho (a) para pensar por uns minutos.**



2. Pense em cada um de seus amigos e **pense se você confia** em cada um deles. Pense se alguma vez você achou que algum amigo **estava escondendo de você** algo importante.



3. Se você não encontrar nada, que ótimo! Mas se você rapidamente se lembrar de algo, você precisaria **encontrar uma maneira de conversar com o amigo.**

LIDANDO COM A DESCONFIANÇA

1.

Conte ao amigo **sobre a amizade de vocês e sobre como você gostaria que ela durasse bastante.**

2.

Diga-lhe **por que você gosta dele (ou dela).**



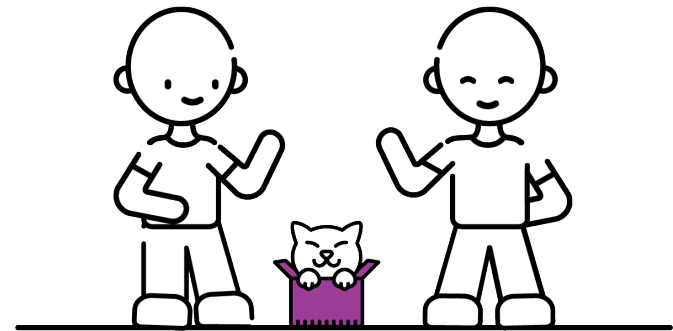
3.

Conte ao amigo que **existe uma coisa que está incomodando você e que gostaria de resolver, para que nada atrapalhe a amizade.**

4.

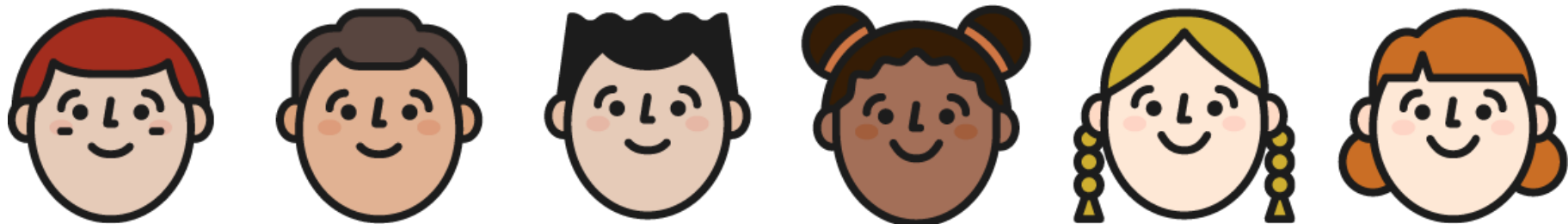
E, então, peça ao amigo para contar-lhe **sobre aquilo que aconteceu** e que te deixou desconfiado.

Boa conversa!





HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

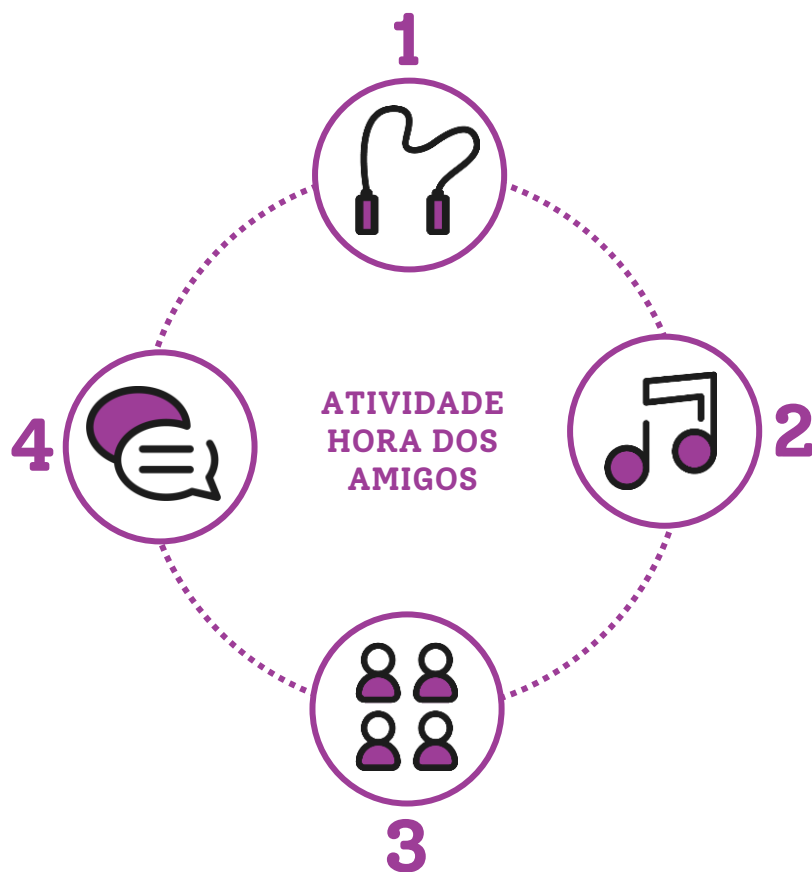
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

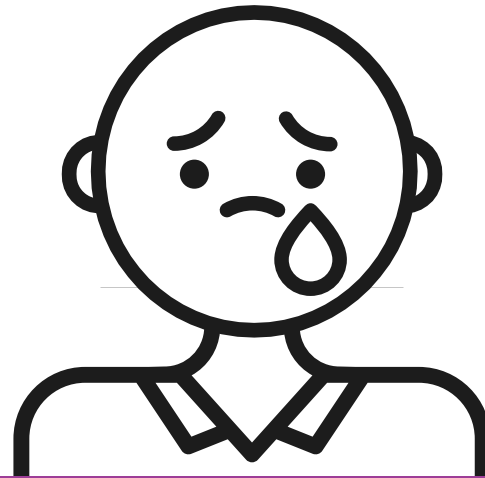
RÓTULOS

Quando olhamos para uma pessoa (seja uma pessoa próxima ou distante), podemos nos lembrar que **ELA É MUITO MAIS DO QUE APARENTA SER!**

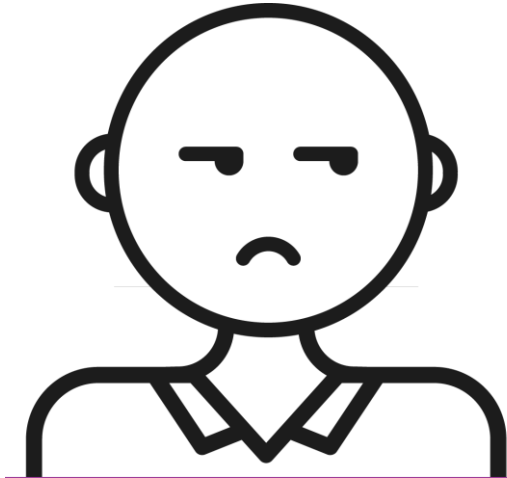
As pessoas mudam, aprendem coisas novas, ficam diferentes da gente em algumas coisas, ficam parecidas com a gente em outras... e ainda assim a gente vai continuar pensando que ela é somente aquele rótulo que alguém deu pra ela?



BRIGUENTO



CHORÃO



CHATO

Além de não ter nada a ver, os rótulos podem fazer mal quando as pessoas começam a acreditar nele.

Então, **vamos fazer uma CAMPANHA PARA TIRAR RÓTULOS?**

NÃO ACREDITE NO RÓTULO.

Aproxime-se de cada pessoa e conheça quem ela é de verdade.

Lembre-se de que as pessoas (inclusive você) podem mudar...

CAMPANHA

A simple black and white line drawing of a cartoon character with a round head, a smiling face, and a long neck. The character is holding a purple rectangular sign with both hands. The sign has the text 'TIRE OS RÓTULOS' written on it in white capital letters. The character is standing on a horizontal line representing the ground.

TIRE OS RÓTULOS

PARA CONHECER DE VERDADE OS AMIGOS



HORA DOS AMIGOS



www.asecbrasil.org.br | [@asecbrasilong](https://www.instagram.com/asecbrasilong) | [@movimentosaberlidar](https://www.instagram.com/movimentosaberlidar)

Hora dos Amigos

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido pela **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhada com voluntários do CVV Comunidade, visando dar a crianças a oportunidade de participarem, individualmente ou em grupo, de atividades que **desenvolvessem percepção de sentimentos próprios e dos outros** e que **estimulassem amizade**.

Como utilizar as atividades



FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES

Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para motivar as crianças.



TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ

Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez** e reforçá-la no período que antecede a próxima.

Em função de situações específicas do grupo, o educador ou familiar **poderá escolher a atividade que julgar mais oportuna**.



Mais importante do que a atividade em si, é o **clima que se cria no grupo**. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item “Ambiente para as atividades”.

Ambiente para as atividades

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o **tamanho do grupo** e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças** sendo que, ao mesmo tempo, deve **possibilitar que se concentrem**.



Muito mais importante que o ambiente físico é o **ambiente emocional**. As crianças precisam se sentir **acolhidas e respeitadas** – e isso reflete a **postura do educador**, não apenas dele para com as crianças, mas também na condução da participação do grupo.

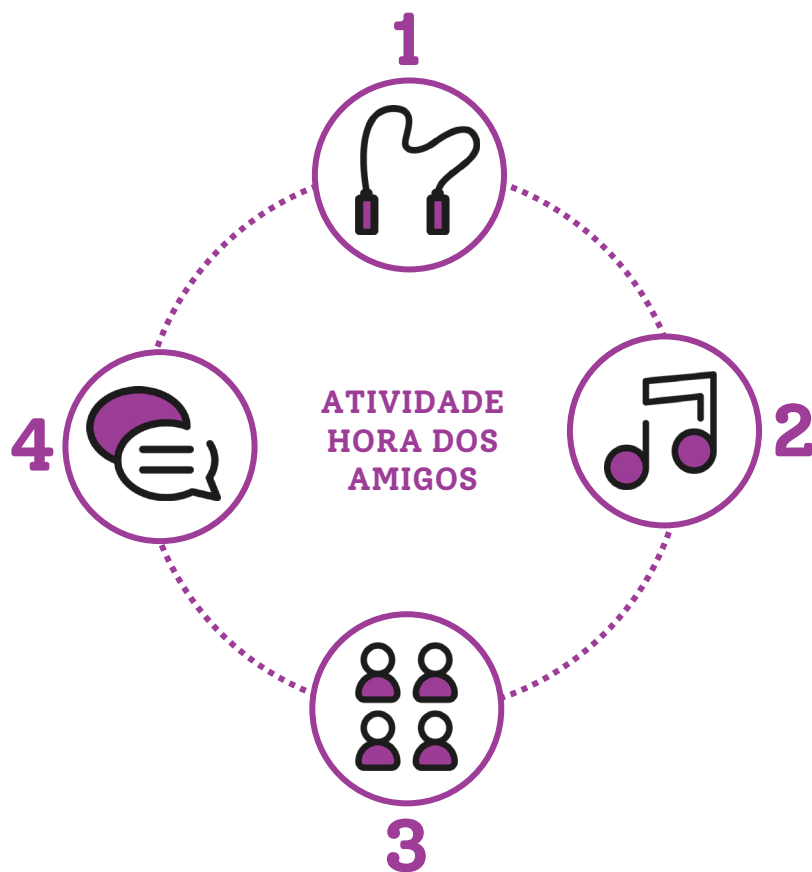
O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada criança como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor nenhuma criança;
- Considerar positivamente o que cada criança diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com todos os seus membros, mesmo com aqueles com um comportamento mais difícil.

Sequência da atividade

É interessante transformar o momento da “Hora dos Amigos” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para as crianças.

Sugerimos a seguinte **seqüência**:



1. BRINCADEIRA DE AQUECIMENTO

Uma brincadeira (ou jogo) para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, **é essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se as crianças gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma em todos os encontros. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de **natureza cooperativa e inclusiva** – todos precisam ter a oportunidade de participar.

2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração**. **Música suave ajuda**. Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se as crianças preferirem. Pode-se dar comandos de mentalização ou simplesmente pedir para as crianças fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves ou massagem nos ombros uns dos outros.

3. ATIVIDADE PRINCIPAL

O educador deve ler a atividade com antecedência para **decidir qual a forma mais apropriada para conduzi-la naquele específico grupo**: individualmente, em grupos pequenos ou em grupo único.

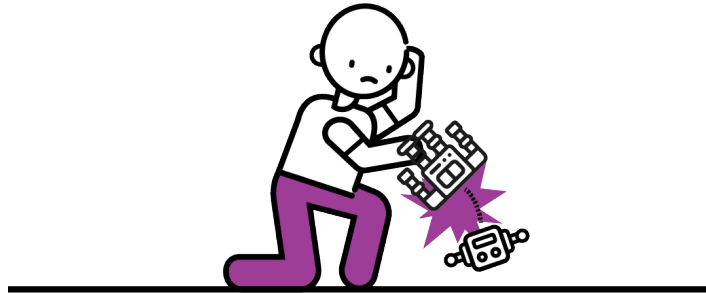
4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. As crianças podem fazer um desenho que represente o que a atividade significou para elas ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

MEU, SEU, NOSSO

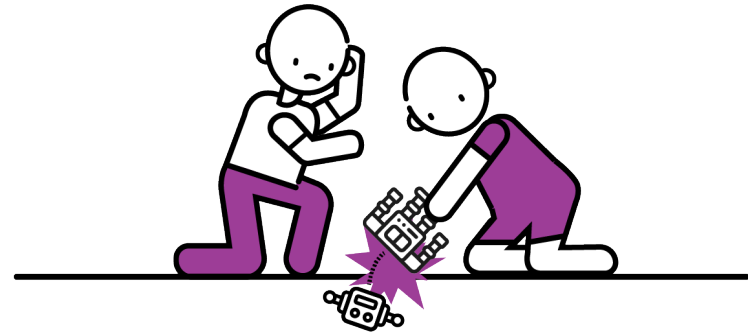
Vamos dar um mergulho no nosso “Lado de dentro”, para cada de um nós ter a **oportunidade de se conhecer melhor?** Abaixo você encontra uma lista de situações para você completar com **o sentimento que acha que teria se aquilo acontecesse com você:**

VOCÊ estava brincando com seu brinquedo preferido, **ele** caiu no chão e quebrou.



O que você sentiria?

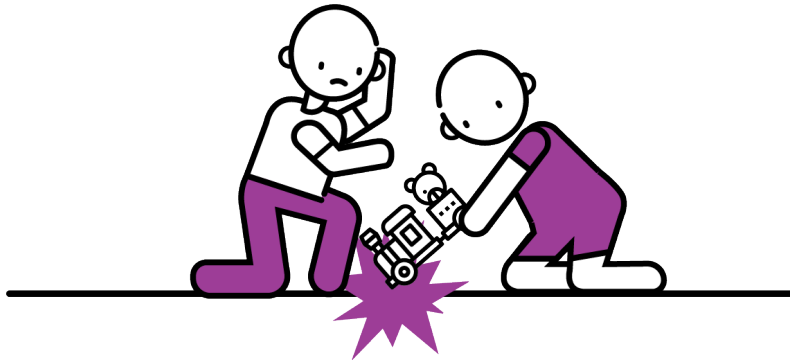
Você estava brincando com seu brinquedo preferido junto com **SEU AMIGO** e ele se descuidou, **deixou o brinquedo cair e ele se quebrou.**



O que você sentiria?

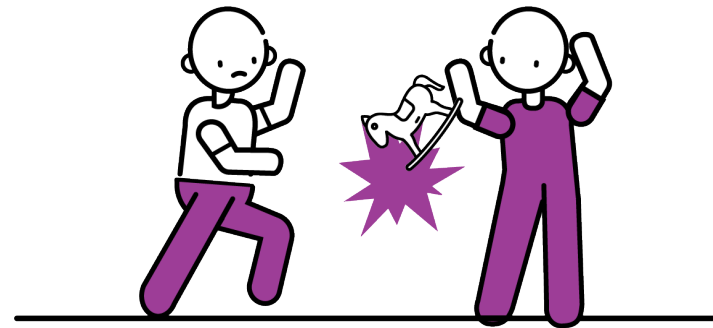
E nessas situações?

Seu amigo estava brincando com o brinquedo preferido dele (você estava só olhando). **ELE** o deixou cair e o **brinquedo quebrou** (seu amigo ficou muito triste).



O que você sentiria?

UM MENINO que você nem conhece deixou o brinquedo dele cair e ele **se quebrou**.

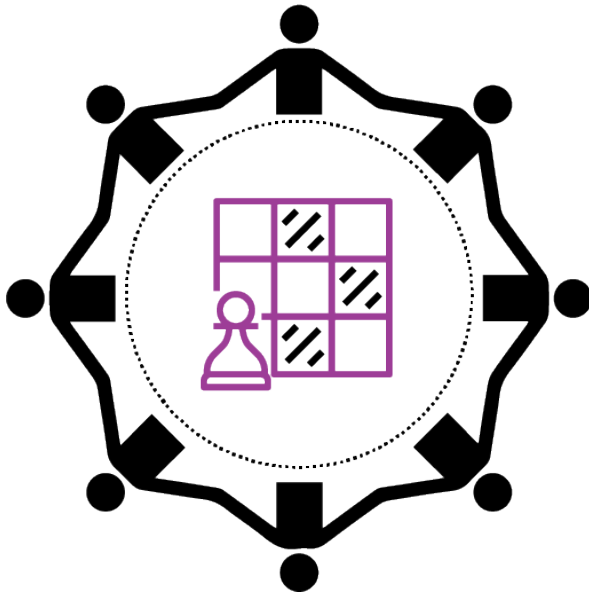


O que você sentiria?

Agora vamos pensar nessa **situação**:

A professora deixou a classe inteira brincar com um jogo novo que a escola comprou.

A TURMA não tomou cuidado e ele se estragou.



1.
É diferente o que você sente se o brinquedo quebrado **fosse seu** e se fosse de outro?

2.
E quando o **brinquedo era da escola**?

3.
Se o brinquedo era da escola, para todos brincarem, **era seu também**, não era?



É uma pena que exista diferença na forma como cuidamos do que sentimos que seja **“MEU”, “SEU”** ou **“NOSSO”**.