

ATIVIDADES PARA DESENVOLVIMENTO DA RESILIÊNCIA EM CRIANÇAS

EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS E QUANDO TUDO ISSO PASSAR:
CUIDE-SE!

A ASEC, Associação pela Saúde Emocional de Crianças, trabalha, desde 2004, com o foco na promoção de saúde mental e emocional de crianças e adolescentes. Com metodologias baseadas em evidências, promovemos o desenvolvimento de Habilidades Socioemocionais de Saber Lidar com os desafios da vida. Atuamos no Brasil, alinhados a uma rede global de 33 países, liderados pela Partnership for Children -UK. Nossas ações contemplam uma série de conteúdos, soluções, programas e cursos. O foco está em motivar crianças e adolescentes a se comunicar de forma mais efetiva e a lidar com suas ansiedades e dificuldades de forma segura. Com o desenvolvimento das suas habilidades socioemocionais, eles podem alcançar uma vida plena e feliz.

A implementação das soluções e dos programas que oferecermos, está sempre acompanhada, e demanda capacitação especializada, desenvolvida pela equipe da ASEC. Oferecemos recursos para professores, pais e cuidadores, com informações, conteúdos teóricos e ferramentas práticas necessárias para apoiar seus alunos ou filhos. No Brasil, mais de 300 mil crianças e adolescentes já foram beneficiados. No mundo, já são cerca de dois milhões, com resultados comprovados.

Neste momento crítico que estamos vivendo, a ASEC está disponibilizando atividades para que educadores e famílias possam cuidar do bem-estar pessoal e promover o cuidado da saúde mental e emocional dos seus alunos ou filhos. Para aquelas crianças que já participaram de algum de nossos programas, as atividades serão um novo suporte.

O conjunto de atividades a seguir, está organizado em cinco blocos e é destinado a crianças de cinco a nove anos. As atividades têm o objetivo de motivar e desenvolver, de forma lúdica, as habilidades de enfrentamento das dificuldades em lidar com os sentimentos, com a comunicação, com as amizades, e com as mudanças e perdas. Habilidades fundamentais para se sentirem bem e felizes. Criem um clima gostoso, e divirtam-se.

Contem conosco!

Caso se sintam motivados nos enviem notícias (relatos, fotos, sugestões, aprendizados) através do e-mail: info@asecbrasil.org.br



Associação pela Saúde Emocional de Crianças

www.asecbrasil.org.br

@movimentosaberlidar

f asecbrasilong



Mapa dos sentimentos

Para melhorar a habilidade das crianças para identificar e descrever sentimentos

Use este quadro para identificar e falar sobre sentimentos que você e as crianças possam ter.

ASEC
Associação pela
Saúde Emocional de Crianças



FELIZ



RAIVOSO



NERVOSO



DESAPONTADO



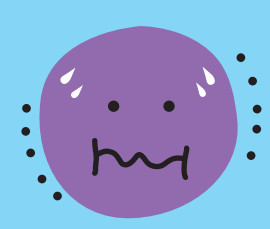
CIUMENTO



SURPRESO



ANIMADO



NERVOSO



TRISTE



SOLITÁRIO



ENVERGONHADO



ENTEDIADO

Mostre seus sentimentos

Para ajudar as crianças a reconhecer e identificar os sentimentos de outras pessoas

Você precisará de: tesoura, cola, revista, lápis



ASEC
Associação pela
Saúde Emocional de Crianças

Desenhe ou cole figuras nestes espaços...

Desenhe, escreva ou cole aqui a figura de uma moça triste

PERGUNTE: Por que você acha que a moça está triste?



Desenhe, escreva ou cole aqui a figura de um menino feliz

PERGUNTE: Por que você acha que o menino está feliz?



Desenhe, escreva ou cole aqui a figura de uma menina brava

PERGUNTE: Por que você acha que a menina está brava?



Vamos conversar...

Converse sobre como cada pessoa está se sentindo e por que ela se sente assim. Esta também é uma boa atividade para experimentar fazer quando você está esperando pelo ônibus, comendo em um restaurante movimentado, assistindo TV ou caminhando no parque.



Vocês também podem tirar fotos um do outro parecendo triste, feliz, bravo, etc.

Você também pode jogar este jogo se as crianças estiverem chateadas. Desenhar ajuda as crianças a expressarem seus sentimentos e as encoraja a falar.

Diário dos nossos sentimentos

Para ajudar as crianças a identificar
seus próprios sentimentos e ajudá-las a
entender que os sentimentos mudam

Você precisará de: lápis



Desenhe ou cole figuras nestes espaços...

ASEC
Associação pela Saúde Emocional de Crianças

Na segunda-feira de manhã,
eu me senti...

De tarde, eu me senti...

Na terça-feira de manhã,
eu me senti...

De tarde, eu me senti...

Na quarta-feira de manhã,
eu me senti...

De tarde, eu me senti...

Na quinta-feira de manhã,
eu me senti...

De tarde, eu me senti...

Na sexta-feira de manhã,
eu me senti...

De tarde, eu me senti...

Vamos conversar...

Todas as noites, durante 5 dias,
você e as crianças podem conversar
sobre um ou dois sentimentos
que vocês tiveram durante o dia.
Isto ajuda as crianças a entender
que nossos sentimentos mudam.



FELIZ



BRAVO



NERVOSO



TRISTE

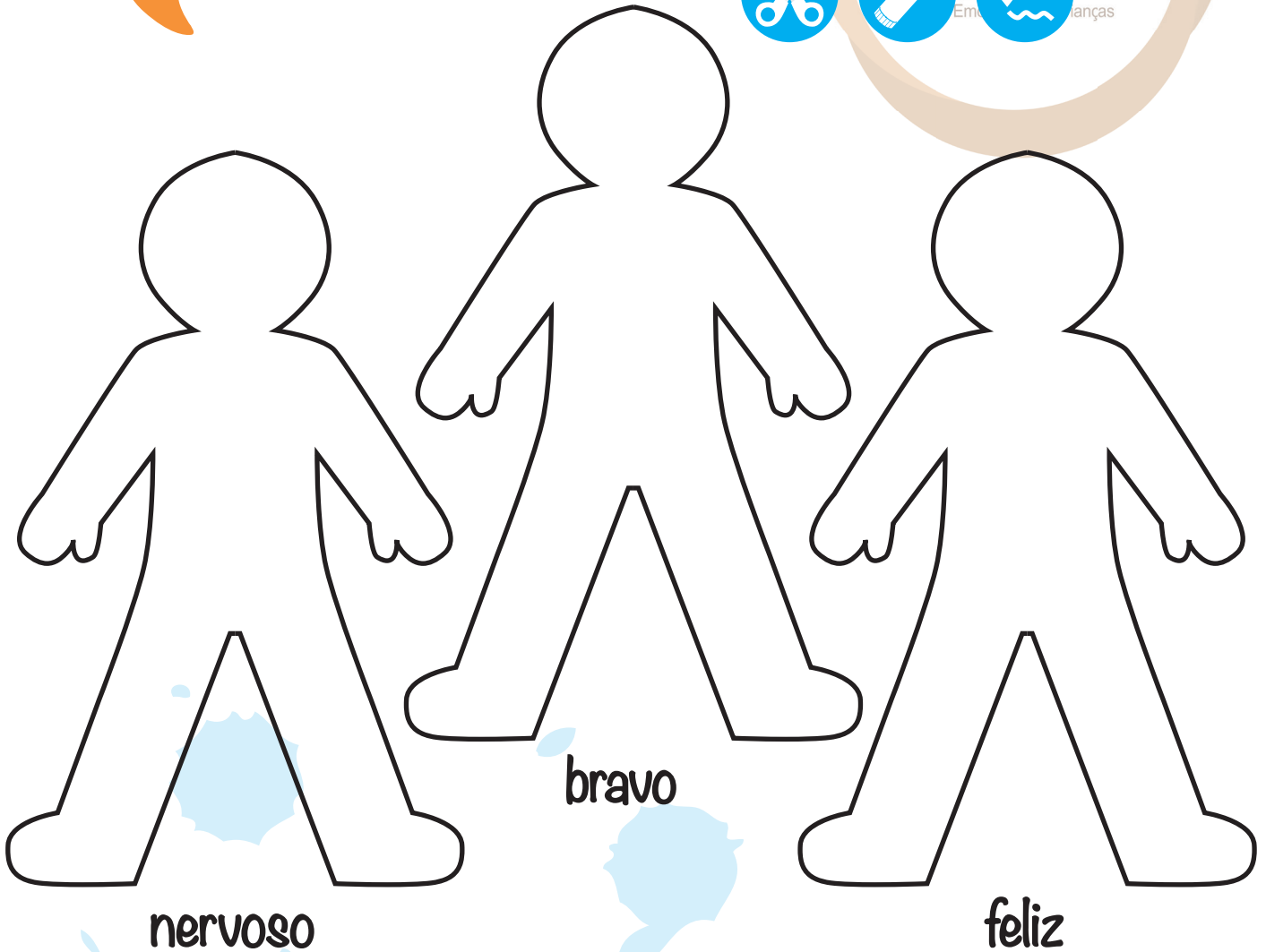


CIUMENTO

Onde sentimos nossos sentimentos

Para ajudar as crianças a entender
o que acontece no corpo delas quando
elas têm diferentes sentimentos

Você precisará de: tesoura, cola, lápis



nervoso

bravo

feliz

Recorte e cole as reações
da próxima página nos
contornos acima. Ou
desenhe e escreva suas
próprias ideias.

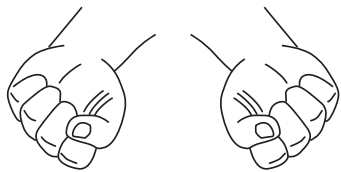
Vamos conversar...

Compartilhe com as crianças quando foi
a última vez que você se sentiu nervoso e
pergunte quando foi a última vez em que
elas se sentiram assim. Vocês sentiram as
mesmas coisas em seus corpos? O que
você fizeram para se sentir melhor?



Revezem entre si, encenando diferentes reações físicas, como, por exemplo, joelhos tremendo e dor de barriga. A outra pessoa pode adivinhar qual é o sentimento.

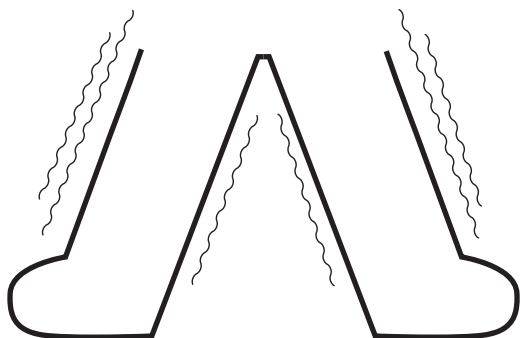
Reações do nosso corpo para diferentes sentimentos



Eu aperto meus punhos



Minha barriga dói



Minhas pernas estão tremendo



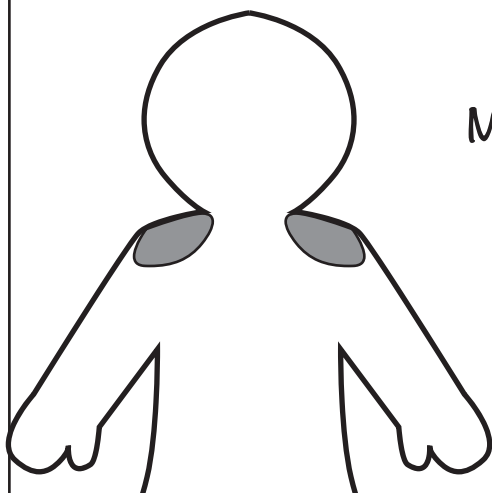
Eu cerro os dentes



Meu coração acelera



Meu rosto esquenta



Meus ombros relaxam



Eu sorrio

Sentimentos de A a Z

Para melhorar o vocabulário das crianças para identificar sentimentos

Você precisará de: lápis



Trabalhem juntos para pensar em 1 ou 2 sentimentos para cada letra do alfabeto.

Associação pela Saúde Emocional de Crianças

Hoje eu me sinto...

A H O V

Bravo I P X

C J Q Z

Desapontado K R

Envergonhado L S

F M T

G N U



Transforme esta atividade em um jogo de memória para jogar em longas viagens. “Hoje eu me senti Animado”, “Hoje eu me senti Animado e Bravo”, etc.

Encontrando
uma boa
solução

Para ajudar as crianças a encontrar
maneiras de se sentir melhor quando
elas têm sentimentos difíceis

Você precisará de: lápis



ASEC

Associação pela Saúde Emocional de Crianças

Converse sobre alguma vez em que as crianças se sentiram tristes, bravas ou ciumentas. Ajude-as a pensar em muitas coisas diferentes que elas podem fazer para se sentirem melhor. Você pode escrever ou desenhar ideias no balão de pensamento.

Pedir ajuda

Jogar futebol

Vamos conversar...

Compartilhe situações em que você teve um sentimento difícil e o que você fez para se sentir melhor – suas soluções obedeceram às Regras de Ouro?

Regras de Ouro para uma Boa Solução!



Algo que me ajuda a me sentir melhor



Não me prejudica nem prejudica os outros

Reconhecendo sentimentos

Para melhorar as habilidades das crianças para identificar e reconhecer sentimentos

Você precisará de: tesoura



Recorte os cartões de situações e converse sobre como os personagens podem estar se sentindo.



Um menino empurrou você no parquinho



Seu irmão gritou com você porque ele estava de mau humor



Você foi mal numa prova



Seu professor deu parabéns a você pelo seu bom trabalho em aula



Você recebeu exatamente o que queria no seu aniversário



Vamos conversar...

Você pode também perguntar o que você poderia fazer para se sentir melhor. Lembre-se das Regras de Ouro!

Regras de Ouro para uma Boa Solução!



Algo que me ajuda a me sentir melhor



Não me prejudica nem prejudica os outros

Sentimentos positivos

Para melhorar as habilidades das crianças para identificar sentimentos positivos

Você precisará de:
tesoura, cola, revistas,
lápiz, lápis de cor



Desenhe ou cole figuras, e escreva nesses espaços...

Aqui está uma imagem minha

Coisas que me fazem sentir feliz

Coisas que me fazem sentir orgulhoso

Coisas que me fazem sentir animado

Meu círculo de ajuda

Para ajudar as crianças a identificar pessoas que podem ajudá-las em situações difíceis

Você precisará de:
tesoura, cola, lápis



ASEC

Associação pela Saúde Emocional de Crianças

Peça para que as crianças desenhem ou cole figuras de pessoas a quem elas recorreriam caso se sentissem preocupadas, assustadas ou precisem de ajuda.



Vamos conversar...

Peça para a criança explicar por que cada uma delas é uma “pessoa especial” e por que elas seriam capazes de ajudar. Você pode conversar sobre situações reais ou imaginárias e perguntar para a criança para qual “pessoa especial” ela pediria ajuda em cada uma das situações.

Jogos de conversação

Para melhorar as habilidades de comunicação das crianças e ajudar a expressar sentimentos e emoções

**ASEC**
Associação pela
Saúde Emocional de Crianças

Telefone sem fio

- Um grupo familiar ou de amigos se senta em um círculo.
- A primeira pessoa sussurra uma frase simples para a próxima pessoa.
- A próxima pessoa sussurra para a próxima – e assim vai.
- A última pessoa repete em voz alta o que ela acabou de ouvir – que frequentemente é muito diferente da frase original!
- Este jogo simples mostra para as crianças como é fácil acontecer desentendimentos (até entre adultos) e o quanto é importante ouvir com cuidado.

Álbum de família

- Crianças gostam de olhar fotografias, especialmente se elas ou seus amigos e familiares aparecem.
- Veja um álbum com as crianças e peça a elas que digam como as pessoas nas fotos estão se sentindo.
- Encoraje-a a pensar no máximo de palavras possíveis para descrever os sentimentos.
- Pergunte às crianças por que elas acreditam que a pessoa se sentia assim.

Sem sim e sem não!

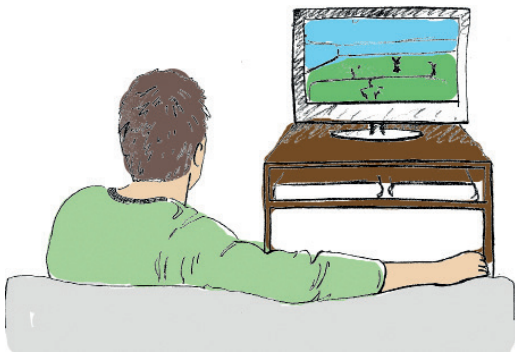
- Este jogo simples mostra para as crianças como é fácil acontecer mal-entendidos (até entre adultos) e como é importante ouvir cuidadosamente.
- Ele é muito divertido e as crianças amam.
- Faça perguntas às crianças e elas devem responder sem dizer “Sim” ou “Não”.
- Reveze e veja quem ganha.
- O jogo melhora a comunicação das crianças.
- Você também pode usá-lo para explorar problemas ou sentimentos de uma maneira divertida.

O momento certo de falar

Para melhorar as habilidades das crianças para identificar pessoas que podem ajudar

Observe as imagens e discuta se é um bom momento para conversar. Você pode expandir esta atividade simulando outras situações.

ASEC
Associação pela
Saúde Emocional de Crianças



Pai assistindo à TV

Vamos conversar...

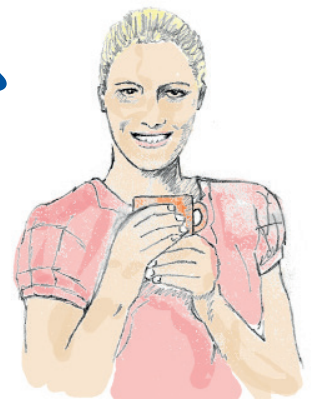
Peça para as crianças pensarem em outra pessoa com quem ela poderia conversar em cada situação.



Hora da história



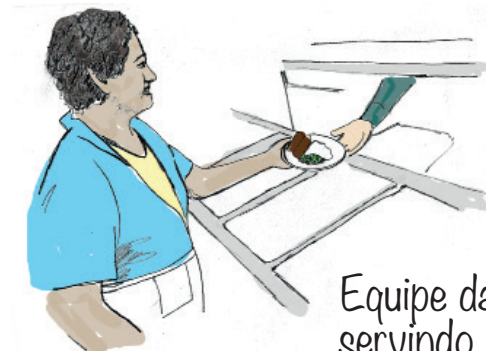
Mãe ao telefone



Um professor na hora do intervalo



Hora de dormir



Equipe da cantina servindo o almoço

O que faz um bom amigo

Para pensar sobre o que é importante em um amigo e para melhorar amizades

Você precisará de: lápis, lápis de cor, tesoura, cola

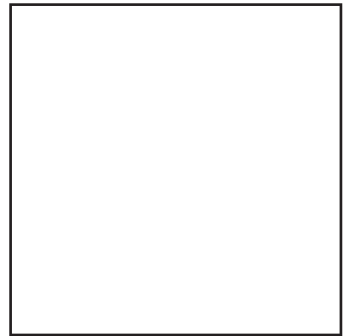
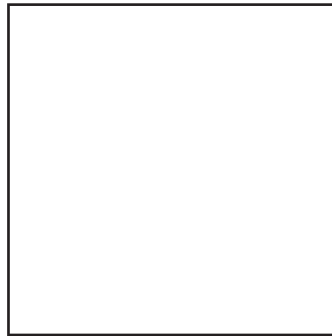
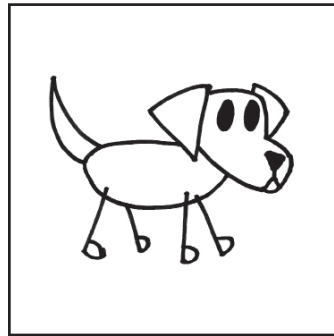


ASEC
Associação pela
Saúde Emocional de Crianças

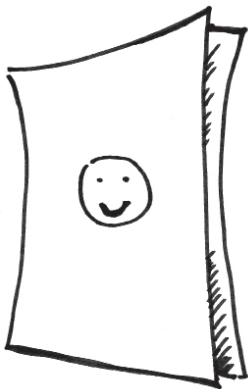
Ajude as crianças a completar as atividades.

Nome do meu amigo _____

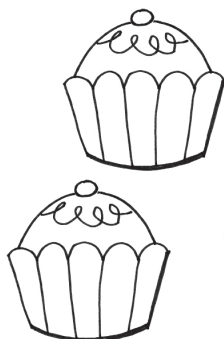
Do que nós dois gostamos.



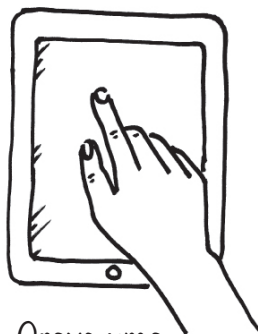
Faça para seu amigo algo que ele gostaria.



Faça um cartão



Asse alguns bolinhos



Grave uma mensagem de vídeo

Sua própria ideia

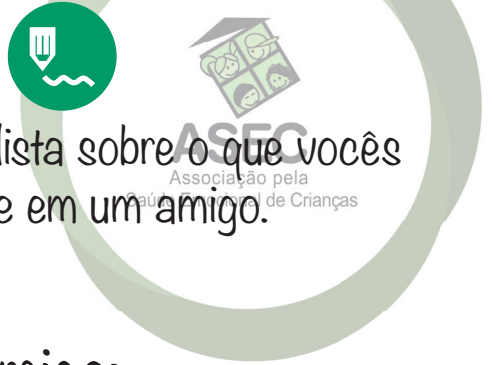
O que faz um bom amigo

Para pensar sobre o que é importante em um amigo

Você precisará de: lápis



Cada um completa uma lista sobre o que vocês pensam que é importante em um amigo.



Coisas que são importantes em um amigo:

1

2

3

4

5

Coisas que são importantes em um amigo:

1

2

3

4

5

Vamos conversar...
Tanto você como a criança devem pensar em três amigos. Perguntem-se: do que vocês mais gostam em cada um desses amigos?

Caixa de ferramentas de sentimentos

Para aumentar as habilidades das crianças para lidar com solidão e rejeição

Você precisará de: lápis



Ajude as crianças a criar uma “caixa de ferramentas” – como se sentir melhor se você está solitário ou se sente rejeitado.



Regras de Ouro para uma Boa Solução!

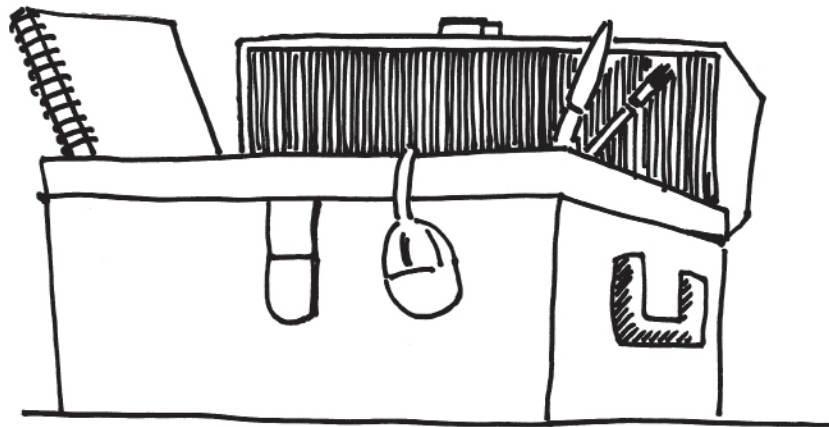


Algo que me ajuda a me sentir melhor



Não me prejudica nem prejudica os outros

Abraçar meu ursinho de pelúcia



Conversar com amigos e familiares

Vejam se juntos vocês conseguem pensar em uma coisa que as crianças podem manter com elas, para confortá-las quando elas se sentirem solitárias ou rejeitadas – uma foto, um brinquedo pequeno ou mesmo uma “palavra mágica”.

Derrotando o bullying

Para melhorar as habilidades das crianças para lidar com situações envolvendo bullying

Você precisará de:
tesoura, cola, lápis



ASEC

Associação pela
Saúde Emocional das Crianças

Peça para as crianças desenharem ou colarem figuras de pessoas a quem elas poderiam recorrer se estiverem preocupadas, assustadas ou se precisarem de ajuda.



Vamos conversar...

Crianças pequenas frequentemente ficam confusas sobre o que é bullying e o que é provocação. Explique que bullying envolve ser maldoso repetidas vezes com alguém, onde uma pessoa ou grupo incomoda alguém com a intenção de machucá-la ou fazê-la se sentir mal.

**Encontrando
uma boa
solução**

Para ajudar as crianças a pensar em maneiras para se sentir melhor quando estiverem com raiva

Você precisará de: lápis



Converse sobre uma situação em que as crianças sentiram raiva. Ajude-as a pensar em muitas coisas diferentes que elas poderiam fazer para se sentirem melhor.

Ouvir música calma

Contar até 10

Vamos conversar...

Compartilhe situações em que você se sentiu com raiva e o que você costuma fazer para se sentir melhor. Suas soluções obedecem às Regras de Ouro?

Regras de Ouro para uma Boa Solução!



Algo que me ajuda a me sentir melhor



Não me prejudica nem prejudica os outros

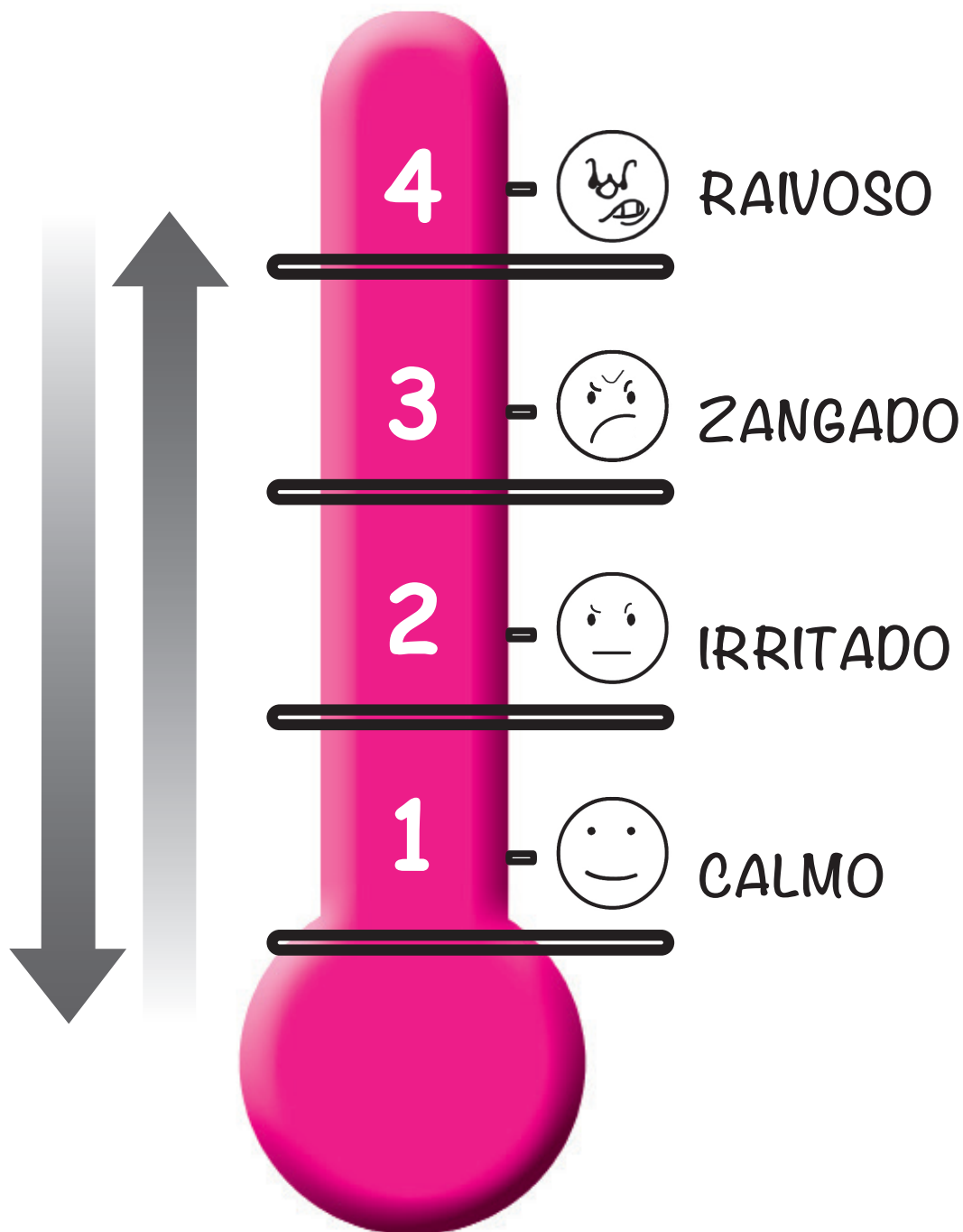
Entendendo a raiva

Para ajudar as crianças a expressar como elas estão se sentindo

Você pode mostrar este termômetro para as crianças para que elas possam te mostrar como elas estão se sentindo e onde elas estão na escala.

Associação pela Saúde Emocional de Crianças

Termômetro da raiva



Relaxe!

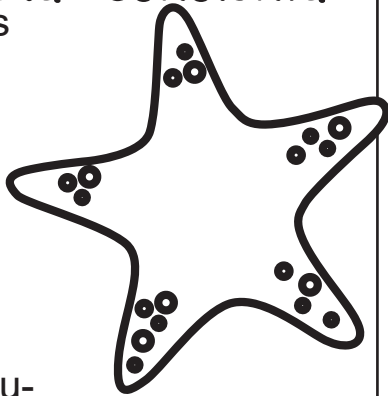
Para ajudar as crianças a se acalmar quando estiverem com raiva ou ansiosas

Experimente algumas dessas atividades de relaxamento com as crianças para ajudá-las a se acalmar quando estiverem com raiva. Isso também pode ajudar se elas não conseguem dormir ou estiverem preocupadas ou ansiosas.

ASEC
Saúde Emocional de Crianças

Estrela do mar sonolenta

Deite de costas com suas pernas e braços abertos. Fique bem quieto e imagine que você é uma estrela do mar sonolenta repousando no fundo do oceano. Inspire, e conforme você expira, relaxe os braços, as pernas e a cabeça. Veja o quão quieto e silencioso você consegue ficar!

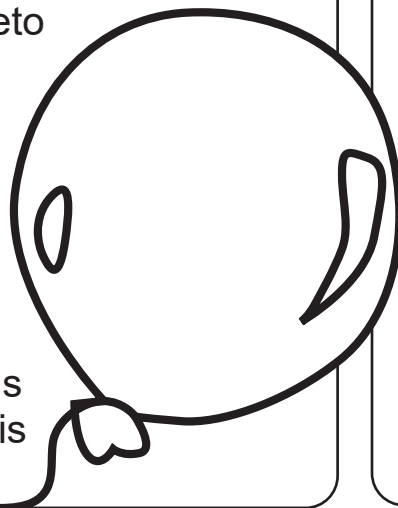


Elástico

Deite-se, feche os olhos, fique bem quieto e imagine que seu corpo é um pedaço de elástico, frouxo e relaxado. Imagine que alguém está gentilmente puxando sua cabeça e outra pessoa está puxando seus pés. O elástico está se esticando. Seus músculos estão se contraindo. Você está ficando cada vez mais e mais comprido...E então... Ping! Deixe seu corpo inteiro relaxar conforme o elástico é solto.

Grande bexiga

Feche os olhos, fique bem quieto e imagine que você está segurando uma grande bexiga. Segure embaixo da bexiga e sinta a bexiga gentilmente subindo para o céu. Cada vez que você inspira e expira, você, gentilmente, sobe mais e mais para o céu. Quanto mais profunda a sua respiração, mais você pode viajar.



Relaxamento rápido

Inspire profundamente e, conforme inspira, contraia todos os músculos do seu corpo. Agora, expire e relaxe todos os músculos do seu corpo. Repita este exercício 2 ou 3 vezes.

Meu chaveiro de soluções

Para ajudar as crianças a encontrar maneiras de lidar com a raiva e outros sentimentos difíceis

Você precisará de: lápis, tesoura, cola

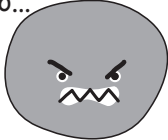


ASEC

Saúde Emocional de Crianças

Faça um pequeno chaveiro com as estratégias pessoais das crianças. Complete e recorte os retângulos e cole-os em papel cartão antes de recortá-los e juntá-los em um chaveiro.

Quando eu me sinto...



Eu me sinto melhor quando...

Quando eu me sinto...

Eu me sinto melhor quando...

Quando eu me sinto...

Eu me sinto melhor quando...

Quando eu me sinto...

Eu me sinto melhor quando...

Quando eu me sinto...

Eu me sinto melhor quando...

Quando eu me sinto...

Eu me sinto melhor quando...

Quando eu me sinto...

Eu me sinto melhor quando...

Quando eu me sinto...



Eu me sinto melhor quando...

Regras de Ouro para uma Boa Solução!



Algo que me ajuda a me sentir melhor



Não me prejudica nem prejudica os outros

Tudo muda

Para ajudar as crianças a entender e lidar com mudanças

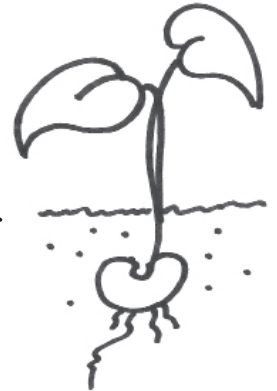
Dedos verdes

Álbuns de família

- Veja fotos de família com as crianças.
- Converse sobre como as pessoas nas fotos mudaram com o decorrer dos anos.
- Se existem fotos de pessoas que as crianças não conhecem, converse sobre elas e como elas eram.

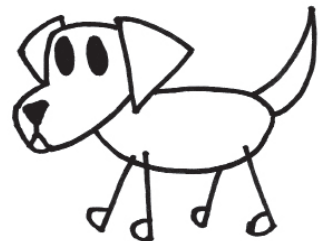
• Plante sementes com as crianças (agrião, sementes de girassol e feijões crescem rapidamente).

• A criança poderá vê-las crescendo e mudando a cada dia.



A vida muda

- Escolha um animal favorito e busque na internet por fotos de diferentes estágios de seu ciclo de vida.
- Como o filhote de um animal é diferente de um mais velho?



Leia livros sobre mudança. Visite www.partnershipforchildren.org.uk para ver nossas listas de Bons Livros para Tempos Difíceis.

Meu amigo mais velho

Para ajudar as crianças a entender que todos nós mudamos com o tempo

Você precisará de: lápis



ASEC
Associação pela
Saúde Emocional de Crianças

Organize as coisas para as crianças passarem um tempo conversando com uma pessoa mais velha de quem elas gostem e confiem – um avô, por exemplo, ou um vizinho idoso. Abaixo estão algumas sugestões de perguntas e espaços para fazer suas próprias perguntas.

Meu nome _____

O nome do meu amigo mais velho _____

1 Onde você nasceu? _____

2 Onde você cresceu? _____

3 Qual era sua comida favorita quando criança? _____

4 Onde você foi nas férias e como você chegou lá?

5 Quem era seu melhor amigo quando você era mais novo?

Vocês continuaram amigos? _____

6 O que era diferente quando você tinha minha idade?

7 _____

8 _____

9 _____

Ajudando um amigo

Para melhorar a habilidade das crianças para ajudar outras pessoas que tenham vivenciado uma perda

Você precisará de: lápis



Ajude as crianças a pensar em várias coisas diferentes que elas possam fazer para ajudar um amigo que vivenciou uma perda a se sentir melhor.

Escreva ou desenhe ideias no balão de pensamento.

Convidar seu amigo para jogar

Abraçar seu amigo

Vamos conversar...

Compartilhe uma situação caso você tenha tido um amigo que vivenciou uma perda e o que você fez para ajudá-lo a se sentir melhor.

Regras de Ouro para uma Boa Solução!



Algo que me ajuda a me sentir melhor



Não me prejudica nem prejudica os outros

Ganhos e perdas

Para ajudar as crianças a entender que mudanças podem ser positivas ou negativas

Você precisará de: lápis



Peça às crianças para escrever ou desenhar o que está prestes a mudar. Reveze para sugerir o que pode acontecer, e decidir se serão coisas boas ou más. Liste-as nas colunas abaixo.

Mudança

Perdas

Ganhos

Vamos conversar...

Converse com as crianças sobre o que elas podem fazer em relação às mudanças ruins.

Use esta atividade quando as crianças estiverem prestes a enfrentar uma grande mudança – um novo irmão ou irmã chegando, mudança de casa, de escola, etc.

Recordando-se
de alguém

Para ajudar as crianças a lidar com situações envolvendo luto e perda

Você precisará de:

lápiz, tesoura, cola, revista, lápis de cor



ASEC
Associação pela
Saúde Emocional de Crianças

Desenhe, escreva ou faça uma colagem de memórias e momentos passados junto à pessoa que morreu. Você pode levar isto ao cemitério se quiser.

Você pode adaptar esta atividade para quando as crianças têm de lidar com outras perdas significativas – um amigo se mudando para longe, a morte de um bichinho de estimação.