

Cartões de Atividades para Crianças



Introdução

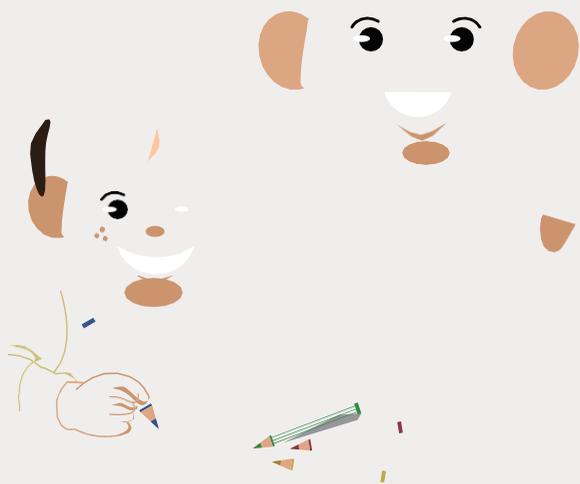
A *WorldVision* International e o Centro de Referência IFRC para Apoio Psicossocial criaram o *Child Friendly Space (CFS) Toolkit* em 2017. Este conjunto de cartões de atividades é selecionado e adaptado do Catálogo de Atividades do CFS, que promove o bem-estar psicossocial das crianças e das suas famílias durante a pandemia da COVID-19.

Os cartões de atividades são feitos especialmente para crianças que se encontram em isolamento ou que tenham acesso limitado ao programa escolar. Todas as atividades podem ser feitas individualmente ou com um pequeno grupo de 2 a 3 pessoas, em casa ou num local adequado. Os cartões em tamanho A5 estão disponíveis *online* ou cajo seja possível, poderão ser entregues pessoalmente.

Suggested citation: 'Child Friendly Spaces at Home Activity Cards', World Vision International and IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2020

Tradução: Cruz Vermelha Portuguesa

Copyright: IFRC Reference Centre for Psychosocial Support



Para os pais ou cuidadores

Estas atividades são feitas para ajudar as crianças a divertirem-se enquanto aprendem formas de serem emocionalmente felizes e a praticam novas competências.

Brincar é essencial para o bem-estar das crianças. Funciona melhor quando a criança fala sobre as suas brincadeiras. Mantenha sempre em mente que cada criança é diferente, dependendo da sua idade e capacidades.

Desafiámo-lo a passar um pouco de tempo com as crianças a fazer estas atividades, em casa ou em qualquer local adequado. Isto irá fazer com que a criança sinta-se apoiada e motivada.

Antes de cada atividade, conversem durante alguns minutos sobre a mesma e dê à criança a oportunidade de expressar o seu ponto de vista. Encoraje e dê feedback positivo.

Para refletir no fim de cada atividade:

- a) Como se sentiram ao realizar a atividade?
- b) O que gostaram mais?
- c) O que aprenderam um sobre o outro com esta atividade?



Para os pais ou cuidadores

Caso detete algum fator que demonstre que a criança esteja a ser física ou psicologicamente atacada, pare a atividade e procure ajuda:

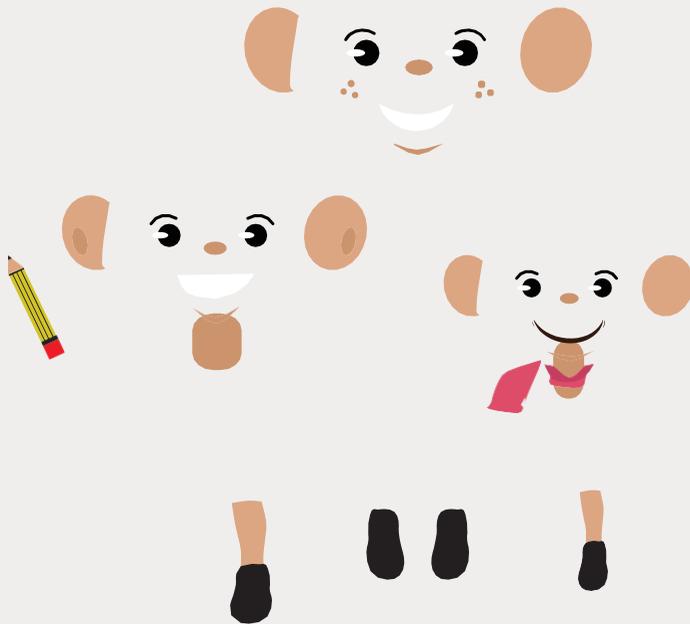
- Fale com um presidente ou funcionário do governo;
- Ligue ou envie um *e-mail* à linha de apoio à criança;
- Contacte a polícia local.

Se está preocupado com a possibilidade de magoar a criança:

- Fale com alguém que confie;
- Apenas eduque crianças quando estiver calmo; Nunca seja violento.

APOIO SOCIAL

Regras Básicas



Regras Básicas

Materiais: papel e caneta/lápis

- Estabelecer as regras básicas deve ser a primeira ação;
- Reúne todos os participantes;
- Pede a opinião a todos relativamente às regras básicas. As regras podem ser, por exemplo: falar um de cada vez; respeitar se alguém não quiser participar; não fazer batotas;
- Anota as regras num papel;
- Relembrar uns aos outros as regras no decorrer das atividades.

APOIO SOCIAL



Os Nossos Nomes Únicos

Materiais: pedaços de cartão, canetas e alfinetes de segurança

- Pergunta aos participantes algo sobre o teu nome e o significado;
- Num pedaço de cartão, faz um desenho. Escreve o teu nome num lado e do outro, o significado;
- Decora o cartão com lápis de cera, revistas, autocolantes ou outro material;
- Mostra o cartão a todos e oferece-o;
- Ajuda as outras pessoas a fazerem um cartão;
- Como grupo, usem os vossos cartões num dia escolhido por todos.

APRENDIZAGEM EMOCIONAL

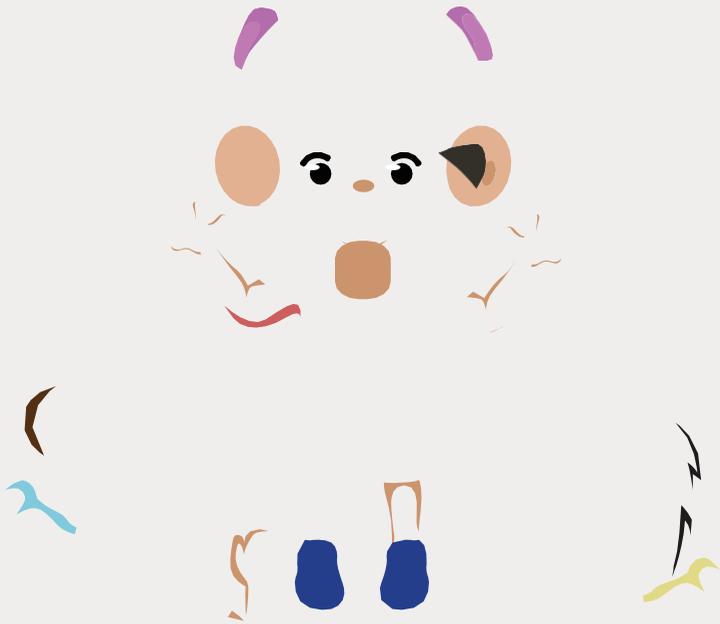
A Roda das Emoções



A Roda das Emoções

Materiais: 2 pedaços de cartão, lápis de cor e 1 *paperfastener*

- Desenha um círculo num pedaço de cartão e corta-o. Divide o círculo em 6 pedaços iguais, como uma tarte. Para cada pedaço, escreve as seguintes emoções: felicidade, raiva, fastio, medo, surpresa e tristeza;
- Faz um desenho que representa cada emoção;
- Desenha e corta outro círculo e divide em 6 pedaços. Depois corta um pedaço, como na imagem deste cartão. Coloca o 2º círculo em cima do 1º e une os dois com o *paperfastener* no meio;
- Pinta e desenha a tua roda como quiseres;
- Vira o 2º círculo para que uma emoção do 1º círculo se veja no pedaço que falta;
- Usa a roda para perceber como as outras pessoas se sentem cada dia ou semana!
Lembra-te: não há emoções corretas ou erradas.



Mais Emoções

Materiais: a roda das emoções, papel e caneta

- Se ainda não fizeste a roda das emoções, começa pela atividade “A Roda das Emoções”;
- Vê as 6 emoções na roda das emoções;
- Pensa em que tipo de situações poderias fazer alguém sentir cada uma das emoções?
- Encena uma pequena história para que os outros adivinhem qual a emoção que estás a representar;
- Façam um de cada vez até que seja fácil para todos reconhecer as 6 emoções.



Outras Emoções

Materiais: a roda das emoções, papel e caneta

- Se ainda não fizeste a roda das emoções, começa pela atividade “A Roda das Emoções”;
- Vê as 6 emoções na roda das emoções;
- Conheces outras emoções? Faz uma lista;
- Fala com outra pessoa sobre as emoções que escreveste. São outras formas de emoções já existentes na roda ou não? (por exemplo, infelicidade é outra forma da emoção tristeza);
- Quantas emoções escreveste?

APRENDIZAGEM EMOCIONAL

Criar Boas Emoções



Criar Boas Emoções

Materiais: a roda as emoções, papel e caneta

- Se ainda não fizeste a roda das emoções, começa pela atividade “A Roda das Emoções”;
- Escolhe uma emoção da roda que te faça sentir melhor;
- Pensa no que podes fazer em casa para sentir essa emoção e escreve num papel;
- Faz o que escreveste e repara se consegues sentir interiormente a emoção.

APRENDIZAGEM EMOCIONAL

Lidar com emoções “más”



Lidar com Emoções Más

Materiais: a roda das emoções, papel e caneta

- Se ainda não fizeste a roda das emoções, começa pela atividade “A Roda das Emoções”;
- Escolhe a emoção que te faz sentir mais desconfortável. Em que parte do corpo sentes mais essa emoção? No estômago, no coração, na cabeça, nas pernas ou noutra sítio?
- Quando conseguires identificar e nomear estas emoções, tira um tempo para perceberes como reagir;
- Anota, como consegues reagir a este sentimento?
- Sempre que sintas uma emoção “má” no coração ou que seja difícil de partilhar com outras pessoas, cria “boas” emoções ao fazer o que anotaste na atividade “Criar Boas Emoções”.

APRENDIZAGEM EMOCIONAL

Diferentes Formas de Reação



Diferentes Formas de Reação

- Vamos explorar as diferentes formas de reação das pessoas às suas emoções;
- Primeiro, escolhe alguém para fazer par;
- Escolhe uma emoção e representa-a. A seguir, pede ao teu parceiro para adivinhar qual é a emoção;
- Diz se o palpite está correto ou não. Agora, é vez do teu parceiro de representar a mesma emoção;
- Escolham outras emoções e representem-nas;
- Usem a imaginação para criar uma história divertida em que recriem todas as emoções!

BEM-ESTAR E SUPERAÇÃO

Árvore ao Vento



Pede a um familiar ou amigo para te ler as instruções num tom suave e calmo. Apenas segue as instruções.

Árvore ao Vento

Materiais: nenhum

- Fica de pé com os pés afastados. Dobra um pouco os joelhos. Relaxa os braços e deixa-os pendurados naturalmente;
- Sente os teus pés no chão, tal como as raízes de uma árvore. Imagina que tens raízes a crescer dentro de ti;
- Localiza o centro do teu corpo e respira profundamente;
- Levanta lentamente os braços, como ramos e, com cada expiração, solta a energia para os braços;
- Inspira a energia das tuas raízes e expira para a enviar para os teus ramos e folhas;
- Agora, abre os olhos e move os teus pés, mãos e braços;
- A tua árvore está sempre presente. Sempre que te sentires chateado, forte ou calmo, podes simplesmente “plantar” os pés e voltar a cultivar as raízes e ramos!

BEM-ESTAR E SUPERAÇÃO

Respiração Relaxada



Pede a um familiar ou amigo para te ler as instruções num tom suave e calmo. Apenas segue as instruções.

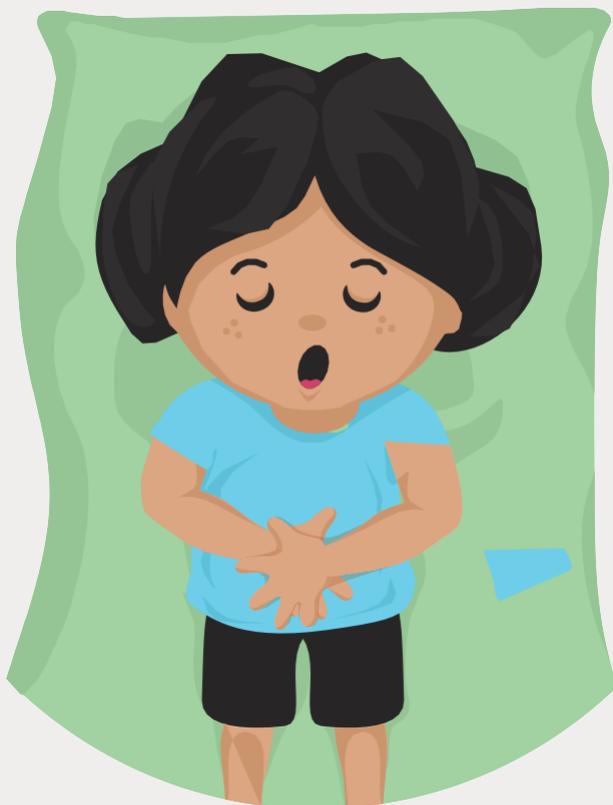
Respiração Relaxada

Materiais: nenhum

- Senta-te numa posição confortável. Fecha os olhos gentilmente. Expira lentamente como se tivesses a soprar sobre uma bebida quente;
- Repara como isto torna o teu fôlego longo e lento;
- Coloca as mãos no peito e inspira, repara no movimento do peito;
- A seguir, coloca as mãos na barriga. Inspira até deixar o teu estômago “cheio”, como se tivesses um balão dentro do corpo;
- Repara como as tuas costas e lados ficam maiores quando inspiras e menores quando expiras;
- Coloca as mãos nas coxas e respira calmamente durante uns minutos;
- Repara como o teu corpo se sente agora.

BEM-ESTAR E SUPERAÇÃO

Respiração Relaxada para Dormir Melhor



Pede a um familiar ou amigo para te ler as instruções num tom suave e calmo. Apenas segue as instruções.

Respiração Relaxada para Dormir Melhor

Materiais: nenhum

Por vezes é difícil adormecer e um exercício de respiração relaxada pode ajudar. Em cada fôlego irás contar. Na primeira expiração conta 5, no próximo 4 e assim sucessivamente até 0 e até adormeceres.

- Deita-te de barriga para cima ou de lado e sente como és suportado pelo colchão;
- Agora, foca-te na tua respiração, deixa a boca ligeiramente aberta e solta a tensão dos teus olhos, língua e maxilar;
- Inspira profundamente e conta até 5 ao expirar. Na próxima expiração, conta até 4, depois até 3 e assim sucessivamente até 0;
- À medida que respirar e acalmas com o exercício, podes aumentar a contagem de 10 a 0. Uma expiração, uma contagem. Dorme bem!

BEM-ESTAR E SUPERAÇÃO

Relaxamento Muscular



Pede a um familiar ou amigo para te ler as instruções num tom suave e calmo. Apenas segue as instruções.

Relaxamento Muscular

Materiais: nenhum

- Senta-te ou deita-te numa posição confortável e respira bem e uniformemente;
- Faz um punho com as tuas mãos e aperta-as com força – o mais forte que conseguires. Sente a tensão nas tuas mãos e antebraços. Nessa posição, conta lentamente até 5 e depois relaxa as mãos e braços;
- Dobra os teus braços até ao cotovelo, como se estivesses a levantar um peso, até ficares com os braços apertados e tensos;
- Agora tenta fazer o mesmo com o pescoço e ombros. Depois com o rosto. Depois com a barriga. Por fim, com as pernas e pés;
- Repara como sentes a tensão e o relaxamento dos teus músculos.

BEM-ESTAR E SUPERAÇÃO

Respiração do Ventre



Pede a um familiar ou amigo para te ler as instruções num tom suave e calmo. Apenas segue as instruções.

Respiração do Ventre

Materiais: nenhum

- Deita-te com a cabeça apoiada na barriga de outra pessoa, um familiar ou amigo. Respira profunda e regularmente;
- Se tiveres alguém a descansar na tua barriga, repara como a cabeça sobe e desce quando inspiras e expiras;
- Observa a respiração durante alguns minutos;
- Sente o ar no nariz ou na boca quando inspiras. Repara como o ar enche os teus pulmões e como a cabeça se move na barriga;
- Sente como a cabeça se move enquanto respiras... para cima...e...para baixo, para cima...e...para baixo...
- Agora, ambos respire profundamente até que a barriga fique insuflada e a cabeça assente na barriga se levante... deixa que a expiração seja longa, para que a cabeça desça muito lentamente...
- Agora, troquem de posições e repitam o processo.

BEM-ESTAR E SUPERAÇÃO

Caminhada Atenta



Caminhada Atenta

Materiais: papel, lápis, lápis de cera ou de cor

- Vai para um lugar que te faça sentir seguro e feliz, dentro ou fora de casa. Tira um tempo e olha à tua volta e VÊ tudo;
- Olha à tua volta como se estivesses a ver pela primeira vez. Repara em todos os pequenos detalhes. Caminha silenciosamente e presta atenção a tudo à tua volta, cores, texturas, cheiros, sons, a luz do sol e a brisa;
- Para de caminhar. Senta-te e pensa em algo bonito que tenhas visto no passeio. Desenha o que mais gostaste, o quanto te lembrares. Por exemplo, se for uma folha, desenha a sua forma, as veias, a cor e tudo a que a torna especial;
- Partilha o teu desenho com alguém.

APOIO SOCIAL: FAMÍLIA E AMIGOS

Trabalho em Equipa



Trabalho em Equipa

Materiais: lápis ou paus

- Coloquem os lápis/paus entre dois dedos;
- Tentem moverem-se juntos sem deixar cair nenhum lápis/pau. Prestem atenção um ao outro e caminhem numa velocidade confortável para ambos;
- Repitam o mesmo, mas troquem os dedos;
- Agora, façam de novo o exercício sem falar!
- Quanto tempo conseguem equilibrar os lápis/paus juntos? Partilhem ideias de como é trabalhar em equipa.

APOIO SOCIAL: FAMÍLIA E AMIGOS

O Meu Jardim com Amigos



Aconselhamos-te a fazer este exercício com os teus cuidadores ou com uma pessoa em que confies, para que possas partilhar os teus sentimentos e pensamentos.

O Meu Jardim com Amigos

Materiais: papel e lápis de cera

- Numa folha de papel, desenha um jardim com árvores, flores e um escorrega;
- Pensa com quem gostarias de estar nesse jardim. Pode ser alguém da tua família, amigo ou alguém em quem confies. Desenha essas pessoas no teu jardim;
- Diz às pessoas quem desenhaste no teu jardim;
- Quando tens um problema na tua vida, com quem vais falar? Desenha essa pessoa no teu jardim.

A Memória de Alguém Importante



Aconselhamos-te a fazer este exercício com os teus cuidadores ou com uma pessoa em que confies, para que possas partilhar os teus sentimentos e pensamentos.

A Memória de Alguém Importante

Materiais: caneta e papel

- Pensa numa pessoa especial e importante na tua vida. Agora, pensa numa memória “boa” que tenhas com essa pessoa;
- Desenha ou cria algo que represente essa memória “boa”. Conta a história a um amigo ou familiar e quanto essa pessoa significa para ti;
- Como te sentes a partilhar a história?
- Como consegues manter as memórias positivas no teu pensamento?

RELACIONAR COM OS OUTROS: SER UM BOM AMIGO

Linguagem Corporal



Linguagem Corporal

Materiais: nenhum

- Faz par com alguém. Fiquem de frente um para o outro, um é a pessoa A e outro a pessoa B;
- O B vira-se de costas para o A. O A fica numa posição que demonstre uma linguagem corporal “aberta” ou “fechada”;
- Quando o A estiver pronto, o B pode olhar e dizer se A está numa posição “aberta” ou “fechada” e porquê. Agora, troquem posições e repitam o exercício;
- Discutem como a linguagem corporal pode ser “aberta” ou “fechada”.

RELACIONAR COM OS OUTROS: SER UM BOM AMIGO

Fazer Turnos



Fazer Turnos

Materiais: nenhum

- Um de cada vez - faça um exercício físico que todos irão fazer durante 30 segundos;
- Todos devem ser capazes de conseguir fazer os exercícios escolhidos;
- Quando passarem os 30 segundos, outra pessoa passa para a frente e faz outro exercício para todos repetirem;
- Podem fazer exercícios como *jumping jacks*, correr ou andar no lugar, saltar para cima ou para baixo, apanhar frutas duma árvore, apanhar roupa do chão, subir degraus, sentar-se numa cadeira e levantar-se, bater palmas ou nos joelhos, ou outro exercício qualquer;
- Continuem durante 10 minutos, depois alonga os músculos e mexe o corpo todo desde da cabeça aos pés.

RELACIONAR COM OS OUTROS: SER UM BOM AMIGO

Apenas Escuta



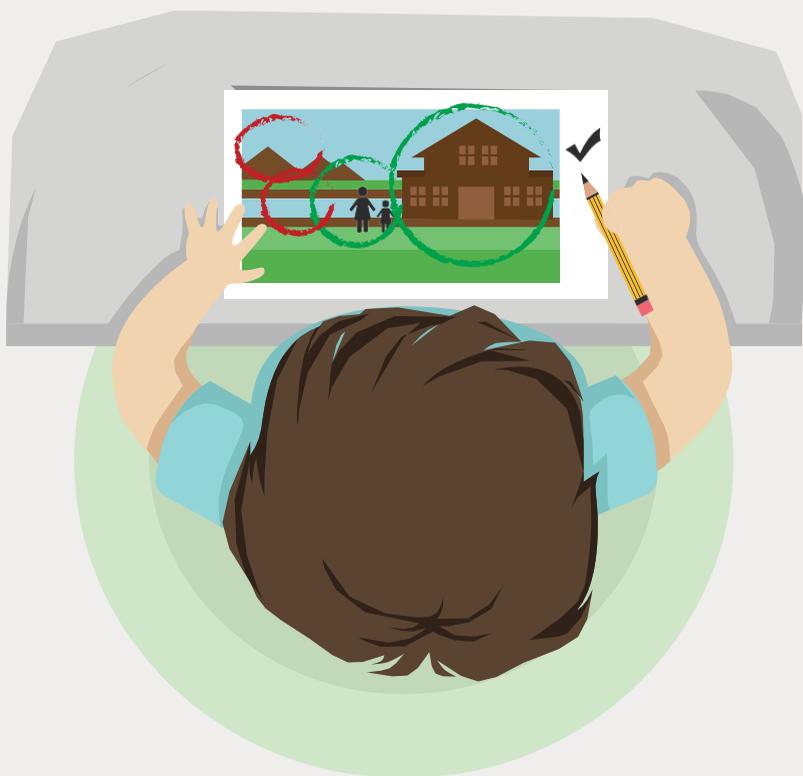
Apenas Escuta

Materiais: nenhum

- Fiquem de pé ou sentem-se um à frente do outro. Um será o macaco e o outro o elefante, ou outros animais à escolha;
- O macaco diz algo que goste de fazer em casa. O elefante ouve com muita atenção e tenta compreender totalmente sem fazer perguntas, através da linguagem corporal;
- Depois de uns minutos, o elefante repete o que o macaco lhe disse;
- Agora, é a vez de o elefante contar algo que gosta de fazer em casa e o macaco de ouvir e repetir o que elefante disse;
- De seguida, falem de algo que ambicionem;
- Falem de como é quando alguém vos ouve com atenção.

PROTEÇÃO E FRONTEIRAS – A MINHA SEGURANÇA

A Minha Cidade



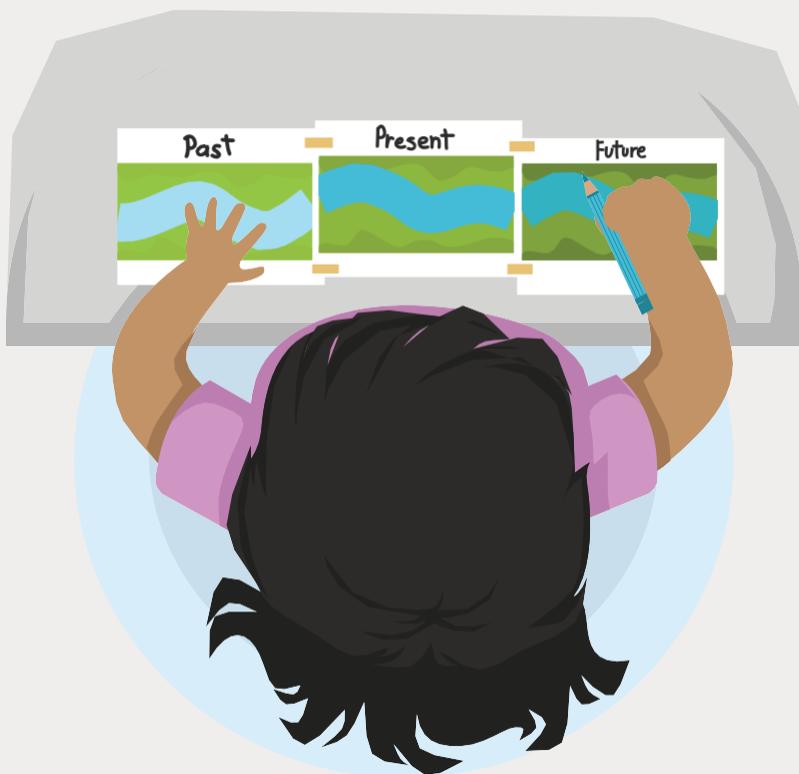
A Minha Cidade

Materiais: papel e lápis

- Faz um desenho da tua cidade. Inclui escolas, casas, hospitais, esquadras da polícia, parques, estradas, rios, lojas ou outras coisas que aches importantes;
- Assinala com outra cor os teus sítios preferidos da tua cidade;
- Desenha um círculo a verde para os lugares que consideres seguros e a vermelho os sítios mais perigosos para as crianças;
- Para ti o que é um lugar seguro?
- Num papel em branco, faz uma lista com 3 ideias que podem tornar a tua cidade mais segura para as crianças;
- Escreve o nome de 3 pessoas que podem ajudar a tornar as tuas ideias possíveis;
- Fala com um familiar teu e façam um plano para tornar a tua cidade mais segura.

CONSTRUIR PONTOS
FORTES: OS MEUS APOIOS

O Rio da Vida



O Rio da Vida

Materiais: 3 folhas de papel, pincéis, fita-cola e lápis de cera

- Põe as 3 folhas de papel lado a lado;
- Na 1ª folha escreve “O Passado”, na 2ª folha escreve “O Presente” e na 3ª escreve “O futuro”;
- Desenha um rio que atravesse todas as folhas, desde do passado, ao presente e acabe no futuro;
- Na folha que diz “O Passado” escreve ou desenha as tuas memórias favoritas do teu passado. Na folha que diz “O Presente” escreve ou desenha algo importante para ti neste momento. Na folha que diz “O Futuro” escreve ou desenha 3 sonhos teus.

CONSTRUIR PONTOS
FORTES: OS MEUS APOIOS

Heróis



Heróis

Materiais: 5 folhas de papel, lápis de cor e de cera, agraphador e cola

- Dobra as 5 folhas ao meio e agrafa-as ou cola-as na dobra, como se fosse um livro com 20 páginas;
- Escreve “Heróis” na 1ª página como título;
- Na página seguinte escreve o teu nome e idade. Na 3ª página, escreve ou desenha algo que sejas bom a fazer. Na página seguinte, escreve ou desenha algo que te preocupe. Na 5ª página, escreve ou desenha os principais problemas que conseguiste superar;
- Nas páginas seguintes escreve os seguintes títulos: O meu Super-Herói preferido; Com quem falo quando estou feliz; Com quem falo quando estou preocupado; O meu animal preferido; Com quem falo quando preciso de ajuda; A pessoa com quem mais aprendo;
- Desenha algo em cada página, segundo o título dessa página;
- Nas últimas duas páginas, escreve o que mais gostaste nesta atividade.