

Maneiras de se sentir melhor

Use esta folha para ajudar as crianças a terem ideias para se sentir melhor quando tiverem sentimentos desagradáveis.

Fale sobre um momento em que as crianças tiveram um sentimento desagradável - tristeza, irritação, ciúme ou se sentiu assustado. Discuta coisas diferentes que elas fazem para ajudar a se sentir melhor usando as sugestões abaixo como um caminho.

Peça às crianças que escolham suas três principais estratégias, talvez desenhando ou escrevendo uma em que não tínhamos pensado!

Mantenha isso à vista em casa, para que quando as crianças tiverem sentimentos desagradáveis elas possam ajudar a si mesmas a se sentir melhor.



Dançar sua música favorita



Tomar um copo de água



Colorir



Cheirar seu cheiro favorito



Abraçar um bichinho de pelúcia



Pensar em uma lembrança feliz com seus amigos/familiares



Pensar nos três melhores momentos do dia



Fazer cinco saltos estrela



Pedir ajuda



Respirar fundo algumas vezes



Conversar com um(a) amigo(a) online



Escrever como você se sente



Pensar em um momento feliz



Assistir televisão



Imaginar seu lugar favorito



Pensar em três soluções para seu problema



Tirar uma soneca



Pedir desculpas



Fazer uma lista de coisas em que você é bom



Fazer alongamento com seu corpo inteiro

Pote da Preocupação

Você precisará de



As crianças podem estar preocupadas com muitas coisas neste momento. Saúde, escola, amigos, família e muito mais. Talvez eles façam perguntas sobre suas preocupações.

Um **Pote da Preocupação** é um lugar para as crianças colocarem suas preocupações para que elas não tenham que pensar nelas o tempo todo.

Encontre um pote ou qualquer recipiente e decore-o, se quiser. Se você não tiver um pote, pode escrever ou desenhar na figura na página seguinte.

Ajude as crianças a escrever suas preocupações em pedaços de papel. Dobre-os, coloque-os no pote e feche-o.

Escolha de 10 a 15 minutos por dia (mas não antes de dormir) para um "Tempo de preocupação".

As crianças podem abrir o **Pote de Preocupações**, olhar para dentro e se preocupar o quanto quiserem. Elas podem ler todas as preocupações ou se concentrar em uma ou duas. Tenha um cronômetro para mostrar que o Tempo da Preocupação acabou. Feche o frasco para afastar as preocupações.

Em algum momento, as crianças podem dizer a você que pararam de se preocupar sobre alguma das coisas que puseram no pote, então elas podem rasgar essa preocupação e jogá-la fora. Aproveite estes momentos juntos!

Lembre-se de falar com as crianças sobre estratégias para lidar com as preocupações usando as **Regras de Ouro**. Você pode usar a página de ideias da atividade "Maneiras para se sentir melhor".

Regras de Ouro para escolha de Boas Soluções

Isto me faz sentir melhor



Isto não me prejudica nem prejudica ninguém





Meu Pote de Preocupação

Não encha a sua cabeça de preocupações,
em vez disso, encha o pote.

Cartão da Simpatia

Você vai precisar:

Uma folha de papel ou cartão

Lápis de colorir/ canetinhas/ tintas

Opcionais: fotos, glitter, lantejoulas, fitas, flores secas, cola

Se seu filho conhece alguém cujo familiar, amigo ou animal de estimação morreu, eles podem fazer um cartão de simpatia por eles. Isso mostra a pessoa enlutada que eles se importam com ela e estão pensando nela.

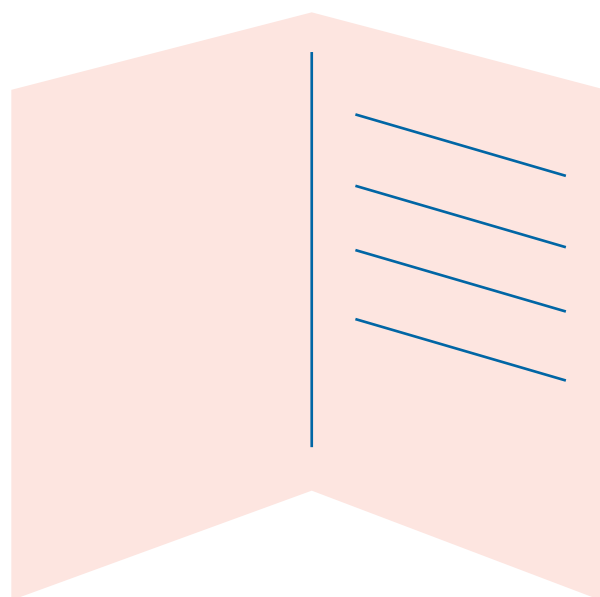


Na frente do cartão (capa) a criança pode:

- Fazer um desenho da pessoa ou bicho de estimação que morreu
- Colar uma foto ou desenhar algo que a pessoa enlutada goste
- Decorar o cartão com flores secas
- Adicionar um símbolo religioso, se isso for apropriado para essa pessoa

Dentro do cartão a criança pode escrever:

- Eu lamento muito que [nome da pessoa ou animal de estimação] tenha morrido
- Estou pensando em você
- Eu vou sentir muita falta dele / dela
- Adicione algo agradável ou especial sobre a pessoa ou animal de estimação que morreu



Atividades de relaxamento

Estar em confinamento pode ser estressante, e muitos de nós podem estar se sentindo ansiosos e no limite nesse momento. Essas atividades podem ajudar você e sua criança a relaxar – tente fazê-las juntos.

Brinquedos anti estresse

Este exercício libera tensão muscular e massageia as mãos.

Faça suas próprias bolas anti estresse enchendo balões com arroz cru ou algum outro grão (feijão, lentilha, por exemplo). Pegue as bolas em uma ou ambas as mãos e aperte e solte.

Experimente apertar a bola. Encontre a melhor maneira para você, ajustando a velocidade, a pressão e o tempo dos apertos da maneira que desejar.



Respirações por bolhas

Respire fundo e imagine que você tem um pote de líquido de bolha de sabão.

Imagine que você está soprando a maior bolha de sabão de todos os tempos!

Lenta e suavemente, faça bolhas na sala.

Você se sente melhor? (Lembre-se de não incentivar as crianças a ficarem agitadas estourando as bolhas!)



Empurre uma parede

Esse exercício é perfeito para se livrar do estresse sem precisar sair de casa ou mesmo sair da sala.

Empurre a parede por 10 segundos. Imagine que você pode empurrar a parede se você se esforçar o suficiente!

Repita três vezes.

Quando você faz isso, seus músculos contraem e depois relaxam, liberando hormônios que fazem bem ao corpo.



Volta às aulas

Você precisará de:



Crianças podem ter sentimentos muito diferentes sobre voltar à escola depois do período de distanciamento social. Ajude as crianças a preencherem os quadros abaixo para explorar esses sentimentos e qualquer outra preocupação que elas tenham.

Encontre formas de lidar com suas preocupações usando as Regras de Ouro para Escolher uma Boa Solução.

Eu estou ansioso para...

Ver meus amigos
Minha aula favorita

Eu estou preocupado sobre...

Contrair o vírus
Não poder brincar das minhas brincadeiras favoritas no parquinho
Ficar longe da minha mãe ou do meu pai

O que eu posso fazer para me sentir melhor...

Descobrir o que os professores estão fazendo para tornar minha escola segura
Pensar em uma brincadeira diferente
Dizer ao meu amigo/professor como eu me sinto

Lembre-se: Algumas vezes nós podemos mudar a situação fazendo alguma coisa, por exemplo, brincando de alguma coisa diferente. Mas se não podemos mudar uma situação, como ter que ficar longe da nossa família, então temos que aceitar isso e encontrar uma forma de nos sentirmos melhor.

Regras de ouro para
Escolher uma Boa Solução

Isso faz eu me sentir melhor.



Isto não me prejudica nem prejudica outras pessoas.



Atividades para se distrair

Se as crianças estão se sentindo entediadas, sozinhas ou assustadas durante o distanciamento social, fazer uma atividade divertida para distraí-las das dificuldades pode realmente ajudar. Aqui estão algumas para tentar. Existem muito mais ideias online, como atividades manuais (artesanais) e jogos. Certifique-se de que todas as atividades seguem nossas Regras de Ouro:

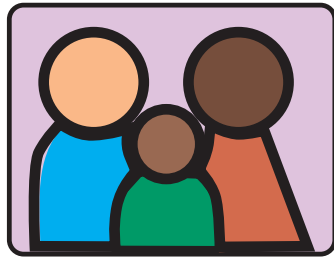
O que eu escolho não me prejudica e não prejudica outras pessoas.

Depois que elas terminarem, você pode perguntar a elas:

Isto te ajudou a se sentir melhor?

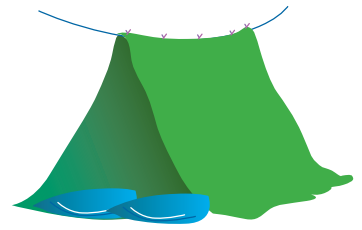
Retrato de família

Desenhe um retrato de todos na sua casa com você.



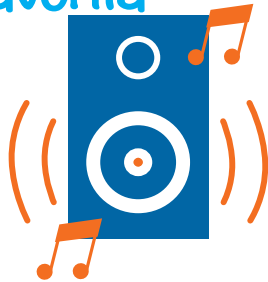
Construa uma cabana

Construa sua própria cabana usando algumas cadeiras e algum lençol velho ou toalha.



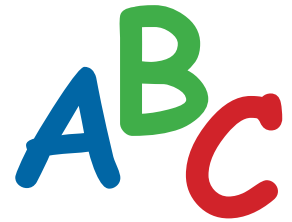
Minha música favorita

Invente uma dança para a sua música favorita. Se você quiser, você pode apresentar isso para o resto da família!



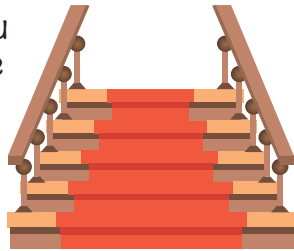
Mesma cor ou letra

Faça uma lista ou desenhe uma figura de todas as coisas na sua casa que começam com a mesma letra ou são da mesma cor.



Bata seu próprio recorde

Suba e desça sua escada ou corra pela sua sala. Comece com 10 vezes e então faça mais a cada dia assim você vence seu recorde a cada vez que fizer.



Três coisas

Pare e fique em silêncio.

Ouçã – quais são as três coisas que você pode escutar?

Olhe – quais são as três coisas que você pode ver?

Sinta – quais são as três coisas que você pode tocar?



Arte com pedras

Em sua próxima caminhada, procure por uma pedra lisinha. Decore-a quando você chegar em casa usando tinta, papel, cola e canetinhas.



Cinema drive-in

Pegue um grande papelão e decore para parecer um carro. Ponha uma almofada dentro, sente em frente de sua tela e aproveite seu filme favorito, programa de televisão ou jogo.

