ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMÍVEL GRATUITO

Cantinho da Calma
Kit Prático



Um póster infantil em cima e um guia para adultos em baixo — para criar um espaço seguro e restaurador em casa ou na sala de aula.

1 IMPRIMA A FOLHA · 2 AFIXE O TOPO NA PAREDE · 3 LEIA O GUIA EM BAIXO

PARA AFIXAR NA PAREDE DO CANTINHO DA CALMA

Os Meus Passos para a *Calma*



1 Sentir
O meu corpo está a dizer-me algo.
Coração a bater depressa? Barriga apertada? Pernas inquietas? São os meus sinais de alerta.

2 Respirar
3 respirações de balão.
Encho a barriga de ar como um balão e solto o ar muito devagar pela boca.

3 Escolher
Escolho uma coisa que me acalma.
Um abraço forte, um peluche fofinho ou a tabela de emoções. Apenas uma escolha.

4 Regressar
Volto quando o meu corpo estiver pronto.
Ombros descontraídos e respiração lenta dizem-me que estou pronto para brincar.

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

PREPARAÇÃO · 10 MINUTOS

O que incluir no cantinho

- **Um assento confortável.** Um pufe, almofadão ou manta suave no chão.
- **2-3 objetos sensoriais ou peluche.** Para apertar e acalmar as mãos.
- **Tabela de sentimentos.** Apontar para uma emoção ajuda quando falar custa.
- **Um póster de respiração.** A parte de cima desta folha funciona na perfeição.
- **Um temporizador de areia.** Uma ampulheta de 3 a 5 min dá noção visual do tempo.

MANTENHA A SIMPLICIDADE
Menos coisas significa menos sobrecarga sensorial.

A PARTE QUE MUITOS ESQUECEM

As regras para funcionar

- **É um local de pausa, nunca de castigo.** Não use como «tempo de castigo».
- **A criança pode escolher ir.** Ir por vontade própria treina a autorregulação.
- **Os adultos convidam, não ordenam.** Diga: *«O teu corpo precisa de uma pausa?»*
- **Pratique nos momentos calmos.** Mostre o cantinho quando estiver tudo bem.

POR QUE IMPORTA
Competências de calma aprendidas na paz respondem na tempestade.

AO CONVIDAR...
«O teu corpo parece muito agitado. O cantinho fofinho está pronto se quiseres fazer uma pausa.»

ENQUANTO LÁ ESTÃO...
«Queres que me sente aqui contigo enquanto fazes as respirações de balão?»

AO REGRESSAR...
«Voltaste quando o teu corpo estava pronto. Ajudaste o teu corpo a acalmar muito bem!»

O cantinho da calma apoia as grandes emoções diárias, para fins educativos. Não substitui aconselhamento infantil especializado.