Recursos de Calma *para Crianças*



Oito brincadeiras para emoções grandes. Escolha uma quando a agitação subir e pratique nos dias calmos.

1 ESCOLHA UM JOGO · 2 FAÇAM JUNTOS · 3 PRATIQUE SEMPRE

1 Respiração do Balão

QUANDO O CORAÇÃO BATE RÁPIDO

- Imagina a barriga como um balão. Enche-a de ar devagar pelo nariz.
- Agora solta o ar bem devagarinho pela boca: fssss.

SUPERPODER Soltar o ar devagar ensina o corpo a acalmar.

2 Detetive dos Sentidos

QUANDO OS MEDOS FAZEM BARULHO



- Hora de investigar! Encontra 3 coisas que **vês**, 2 que **tocas** e 1 que **ouves**.
- Diz cada pista em voz alta. Caso resolvido!

SUPERPODER Sentidos ocupados não deixam espaço para medos.

3 Abraço da Borboleta

QUANDO PRECISAS DE CARINHO

- Cruza os braços no peito com as mãos nos ombros como asas.
- Dá toques suaves alternados: esquerda, direita, até relaxares.

SUPERPODER É um abraço reconfortante que dás a ti próprio.

4 Espremer os Limões

PARA ZANGA OU MUITA AGITAÇÃO

- Imagina um limão em cada mão. Espreme-os com força para fazer sumo!
- Agora larga os limões! Deixa as mãos ficarem moles como esparguete.

SUPERPODER Apertar e soltar ensina os músculos a relaxar.

5 Hora da Tartaruga

QUANDO ESTÁ TUDO A SER DEMAIS

- Entra na carapaça como uma tartaruga. Encolhe os joelhos no sossego.
- Fica aí o tempo que precisares até te sentires seguro.

SUPERPODER Fazer uma pausa em calma é um ato de coragem.

6 Soprar a Preocupação

QUANDO UMA IDEIA NÃO SAI

- Imagina uma varinha de sabão. Respira fundo pelo nariz.
- Sopra uma bolha gigante e imagina que o medo vai nela.

SUPERPODER Os medos diminuem quando sopramos devagar.

7 Passeio com o Peluche

IDEAL PARA A HORA DE DORMIR



- Deita-te e põe o teu peluche favorito em cima da tua barriga.
- Inspira para o peluche subir e expira para ele descer suave.

SUPERPODER O peluche torna o ar calmo numa brincadeira.

8 Caça às Cores

QUANDO A MENTE PRECISA DE FOCO

- A postos! Encontra 3 coisas **vermelhas**, 3 **azuis** e 3 **amarelas**.
- Muito fácil? Experimenta a ordem do arco-íris ou formas.

SUPERPODER Caçar cores foca os teus olhos na sala.

PARA ADULTOS

Pratique nos dias calmos.
O que se aprende ao sol funciona na tempestade.

Faça com eles.
As crianças acolhem a sua calma antes de aprenderem sós.

Nomeie o sentimento.
«Parece que estás zangado» acolhe sem julgar.

Para apoiar as grandes emoções infantis, para fins educativos. Não substitui apoio médico.