ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMÍVEL GRATUITO

Técnicas de Aterramento *para Crianças*



Seis jogos simples para quando as emoções ficam grandes ou confusas. Cada um traz a atenção de volta ao aqui e agora.

1 ESCOLHA UM JOGO · 2 JOGUEM DEVAGAR · 3 SINTA O PRESENTE

1 O Jogo do Detetive

QUANDO A CABEÇA DÁ VOLTAS



- Detetive em ação! Encontra **5 coisas que vês**.
- Agora **4 que ouves** e **3 que tocas**. Caso resolvido!

MAGIA DA CALMA Olhos e ouvidos só funcionam no aqui e agora.

2 Árvore Firme

QUANDO O CORPO TREME

- Põe-te de pé firme. Imagina raízes fortes a crescer no chão.
- Vem aí o vento! Balanceia os ramos; as raízes seguram-te. Não cais!

MAGIA DA CALMA Sentir o chão lembra o corpo de que está seguro.

3 Magia do Gelo

PARA EMOÇÕES GIGANTES

- Segura um cubo de gelo ou molha o rosto com água fresca.
- Como se sente? Frio? A pingar? Descreve tudo como um cientista!

MAGIA DA CALMA O choque fresco desperta a mente para o presente.

4 Caça às Cores

QUANDO A MENTE QUER FOCO

- A caçar! Encontra tudo o que for **azul** na sala e diz em voz alta.
- Agora procura tudo o que for **vermelho**. Continua até acalmar!

MAGIA DA CALMA Caçar cores foca os teus olhos na sala.

5 Empurrar a Parede

PARA MUITA ENERGIA NO CORPO

- Mãos na parede, pés firmes no chão e empurra com força até contar 10.
- A parede não se move, mas ganhaste tu! Sacode os braços moles.

MAGIA DA CALMA A força dos músculos acorda o corpo para o agora.

6 Respiração Arco-Íris

QUANDO PRECISAS DE CALMA



- Inspira devagar, desenhando um arco-íris grande até ao topo.
- Expira ainda mais devagar a descer. Pinta mais 3 arcos.



MAGIA DA CALMA Respirar devagarinho faz-te flutuar suavemente.

PARA ADULTOS

Por que funciona: as dúvidas moram na imaginação; os sentidos vivem no agora.

Pratiquem em calma primeiro: brincar antes facilita o uso no meio da birra ou medo.

Sem castigos: torne numa missão secreta divertida e elogie cada tentativa de 10 segundos.



Para emoções intensas quotidianas, não substitui acompanhamento pediátrico ou psicológico.