

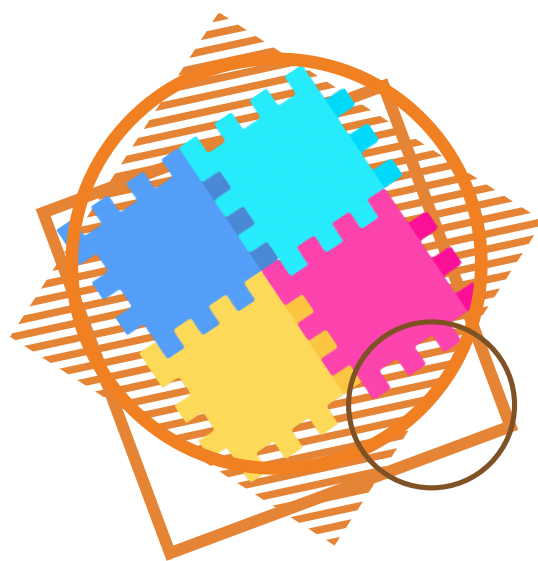


#fica Ocupado são joão

ATIVIDADES PARA OS MAIS NOVOS

KIT ANTI-ABORRECIMENTO

Na fase de confinamento é natural o aparecimento de sentimentos negativos. A criança pode mostrar e verbalizar ansiedade, tristeza e aborrecimento. Estes sentimentos, além de causarem mal estar na criança e preocupação nos pais, **prejudicam o desempenho de tarefas que necessita de realizar, quer sejam académicas ou outras**. É fundamental que os pais criem oportunidades **para a criança se expressar** e de seguida que a **tranquilizem e distraiam**. Para tal, sugerimos que realizem em conjunto os dois jogos seguintes, bem como o Plano ANTI-ABORRECIMENTO.



O objectivo das atividades é abordar estes temas e sentimentos negativos de uma forma mais “leve” e, se possível, divertida. Com o Plano ANTI-ABORRECIMENTO ficará com as pistas necessárias para ajudar o seu filho em alguns momentos difíceis para ele. Por este motivo, a nossa sugestão é que **conversem muito com os vossos filhos** e, sempre que possível, **divirtam-se em conjunto!**



Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**

#ficaOcupadoSaoJoao

Jogo 1 - À caça da COVID

Prepara-te amigo! Tens que usar toda a tua energia nesta caça para destruir a COVID!

Material necessário:

4 almofadas (ou mais se tiverem)

Folhas grandes de papel (publicidade ou sacos de papel por ex.)

Instruções:

1º amarrotar folhas de papel para criar pequenas bolas que serão os vírus que irão caçar. Certifique-se que a criança faz esforço para criar as bolas mais pequenas que conseguir. Quanto mais esforço fizer, melhor liberta a tensão acumulada ;)



2º Distribuir as almofadas pelas diferentes divisões da casa e colocar por baixo de cada uma algumas bolinhas que representam o vírus. Pode ser o adulto a distribuir as almofadas da primeira vez e depois trocam.

3º 1,2,3... Partida! A criança deverá percorrer a casa na posição de gatas, de cócoras ou a rastejar para se proteger do “vírus” . (Estas posições exigem mais esforço por parte da criança, dificultando assim a tarefa.) Cada vez que encontrarem uma almofada, deverão bater-lhe com as mãos fechadas e com muita intensidade durante o período suficiente para “destruir a COVID”!

O jogo poderá ser adaptado de forma a se tornar mais adequado a cada família e às características de cada criança.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC de Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**



#ficaOcupadoSaoJoao

Jogo 2 - O lápis corajoso

Sim! Os lápis podem ser como tu! Muito corajosos e valentes!

Material necessário:

1 folha branca

Lápis de cera (preferencial) ou de cor

Instruções:

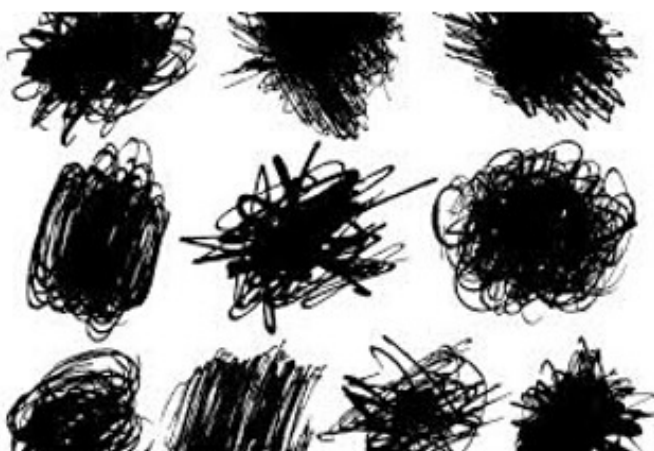
1° Distribuir uma folha branca para a criança e outra para o adulto (o pai ou a mãe deverão fazer o jogo para servir como modelo).

2° Desenhar alguns bonecos pequenos que representem a COVID em cada folha (podem ser os pais ou as crianças a desenhar).

3° Cada participante escolhe o seu “lápis corajoso” que irá combater a COVID através da força com que vai pintar. Quanto mais pressão a criança fizer a pintar, mais forte ficará a cor e mais tensão irá libertar. Podem trocar os lápis para experimentarem diferentes cores!

Podem inspirar-se na história “O Monstro das Cores” para escolherem a cor dos vossos lápis!

Missão cumprida! Lápis corajosos e crianças corajosas!



	
ALEGRIA	MEDO
	
TRISTEZA	CALMA
	
RAIVA	CONFUSÃO

O jogo poderá ser adaptado de forma a se tornar mais adequado a cada família e às características de cada criança.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UAC da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**



#ficaOcupadoSaoJoao

Plano ANTI-ABORRECIMENTO
Estou farto! Farto! Farto de estar em casa!!!

Nota SUPER importante:

Este plano deve ser elaborado em equipa. A criança deve escolher um adulto que viva com ela para o ajudar! Segue-se a proposta de plano para apresentar à criança.

Escreve aqui alguns sinais de que estás a ficar aborrecido. Ou pede ao adulto para escrever por ti ;)

Estou aborrecido quando:

Algumas crianças, quando estão aborrecidas:

Gritam
Resmungam
Zangam-se com os irmãos
Não conseguem fazer os trabalhos
Sentem-se sozinhas
Interrompem os pais ...

Estar aborrecido não é o FIM DO MUNDO!!! Vamos agora ajudar - te a encontrar soluções!

O que me pode ajudar se estiver aborrecido:

Ideias anti-aborrecimento:

Dar uma corrida pela casa
Dar cambalhotas
Fazer uma pausa
Pesquisar anedotas e vídeos divertidos
Telefonar a alguém divertido
Fazer uma sobremesa saborosa

Agora escreve aqui em baixo o que tens mais saudades de fazer...em breve será possível!

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

UM6 da Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P. PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**