



Atividades Espetaculares para Casa

Relaxamento

“Pote da calma”

Atividade

Objetivo

Estimular os sentidos, atenção e concentração e controlo das emoções.

Materiais

Frasco de vidro ou garrafa com tampa, água e purpurinas.

Explicação

As crianças e as famílias devem começar por construir o pote da calma.

Devem colocar água quente até faltar um dedo para completar o pote, acrescentar as purpurinas e mexer bem. Se tiverem corante alimentar, usar para colorir a líquido (que até este momento estará translúcido)

Completar o pote com água para não ficar com um espaço vazio.

Certifiquem-se de que o pote está bem fechado.

Observar lentamente as purpurinas, enquanto estas caem e respirar calmamente enquanto o fazem. O simples ato de observar a purpurina a se mover lentamente ajuda a concentrar e a relaxar a mente.

Sugestão

- Posteriormente pode ser usado em momentos de birras e/ou sentimentos de ansiedade visto que tiramos o foco da birra/ansiedade e nos focamos num estímulo externo.