E-BOOK

100 ATIVIDADES PARA UMA INFÂNCIA PLENA

Atividades lúdicas e divertidas para trabalhar as competências socioemocionais em família!

Pleno

ÍNDICE

ATIVIDADES DE AUTOCONHECIMENTO 4

ATIVIDADES DE AUTORREGULAÇÃO 11

ATIVIDADES DE CONSCIÊNCIA SOCIAL 18

ATIVIDADES DE RELACIONAMENTO INTERPESSOAL 25

ATIVIDADES DE TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL 32

INTRODUÇÃO

É na infância que desenvolvemos habilidades e competências importantes, que serão a base de um crescimento mais consciente, autônomo e saudável. Por isso, além de aspectos cognitivos e motores, é essencial levar em consideração o desenvolvimento socioemocional, que permitirá que as crianças aprendam a lidar com as próprias emoções, compreendam e acolham as emoções dos outros, estabeleçam relacionamentos construtivos e entendam seu papel na sociedade.

Neste sentido, a escola e a família têm papeis essenciais na promoção da aprendizagem socioemocional, já que estão diretamente envolvidas na educação das crianças. É em família que acontecem as primeiras interações sociais e onde é iniciado a aprendizagem de conceitos, regras e práticas culturais e, por isso, é essencial que o desenvolvimento socioemocional aconteça também em casa.

Pensando nisso, preparamos este e-book para que você possa ter ainda mais suporte nessa missão. Aqui, você vai encontrar 100 atividades lúdicas e divertidas para estimular o desenvolvimento socioemocional em família, de acordo com as 5 competências previstas pelo Casel: autoconhecimento, autorregulação, consciência social, relacionamento interpessoal e tomada de decisão responsável.

Aproveite para reunir a família e ampliar os vínculos emocionais, passando mais tempo de qualidade juntos e criando uma rede de apoio e segurança para as crianças.

ATIVIDADES DE AUTOCONHECIMENTO

1 • Batata quente das emoções

Material: saquinho ou caixa, papel, caneta e música.

Use um saquinho ou caixa como a batata e coloque dentro frases para serem completadas, como "Fico triste quando...”; Eu venci o...”. Agora é só colocar uma música e alguém fica responsável por pará-la de tempo em tempo. Em círculo, os participantes passam a "batata" de mão em mão e, quando a música parar, quem estiver com ela deverá retirar uma frase e completá-la.

2 • Bingo das emoções

Material: papel, lápis e saquinho plástico.

Ao invés de números, cada participante deve selecionar 5 emoções e sentimentos para o bingo, de uma lista pré-determinada, que pode incluir: raiva, tristeza, medo, surpresa, felicidade, vergonha, simpatia, orgulho etc. Depois, é só colocar os nomes de todas as emoções em um saquinho e sortear. Ganha quem marcar todas as emoções primeiro!

3 • Boneco gigante

Material: cartolina ou papel pardo, lápis e materiais de arte (hidrocor, tinta, lã etc).

Fazer o contorno da criança no papel e pedir para ela criar seu autorretrato, mostrando como ela se vê.

4 • Carta de amor para si

Material: papel e caneta.

Cada participante deve escrever uma carta de amor para si mesmo. É importante estar um lugar tranquilo, com uma música serena. Escrevam sobre suas histórias, medos e sonhos, as conquistas e o que precisam agradecer a si mesmos.

5 • CURTIGRAMA

Material: papel e caneta.

Com régua e caneta, desenhe 3 retângulos em uma folha de papel. Em cada um deles, escreva as frases: "Gosto"; "Não gosto"; "Quero dar uma chance". Agora, convide a família para refletir e preencher o curtigrama com os gostos e o que cada um se propõe a experimentar, pode ser uma atividade, uma comida ou uma nova tarefa. Assim, todos se conhecem melhor e podem estabelecer uma convivência mais saudável.

6 • DESAFIO CARAS E BOCAS

Material: celular.

Convide a criança a demonstrar, por meio da feição, as emoções que você indicar, como alegria, tristeza, raiva, surpresa e vergonha. A cada emoção, fotografe o rosto da criança e, ao final, monte um mosaico com as imagens, escrevendo o nome das emoções embaixo.

7 • ENTREVISTA COM EMOJIS

Material: celular.

Para esta atividade, precisamos de duas pessoas. Um será o entrevistador, que deve enviar perguntas para o entrevistado por uma rede social, como: Qual é seu hobby? Qual profissão quer seguir? Como se sente? Como está com sua família? O entrevistado deve responder apenas usando emojis!

8 • ESCADA DO ELOGIO

Material: papel e caneta.

Vamos ajudar as crianças a elogiarem a si mesmas e aos outros? Desenhe uma escada que simbolizará o caminho para superar esse desafio. A cada dia, oriente

que escrevam um número de elogios a alguém da família e a si próprios, correspondente ao degrau da escada. Ex.: 1º degrau = 1 elogio; 2º = 2 elogios.

9 • COMO ME SINTO QUANDO (...)

Material: papel, lápis de cor e giz de cera.

Separe 5 folhas e peça para que a criança desenhe, em cada uma delas, uma situação que vivenciou nos últimos 5 dias. Pode ser uma situação na escola, em família, um passeio, uma ida ao parque etc. Após os desenhos estarem prontos, peça para que ela faça, no topo da folha, um rosto que expresse a emoção que aquela situação despertou. Aproveite para conversar sobre emoções, preferências e analisar o valor de cada vivência.

10 • QUAL COPO ESTÁ MAIS CHEIO?

Material: folhas de papel, lápis e copos plásticos.

Cada participante deve escrever as últimas 10 emoções vivenciadas na folha. Após finalizarem, peça que analisem quantos episódios agradáveis e desagradáveis foram listados e os recortem. Separe os papeis recortados em 2 copos, um para as vivências agradáveis e um para as desagradáveis: qual copo está mais cheio?

11 • RECONHECENDO NOSSAS EMOÇÕES

Material: papel, canetinhas, lápis de cor e cola.

Desenhar a estrutura da cabeça, com o rosto "vazio" em um papel. Recortar pequenos pedaços de papel e desenhar uma boca em cada um - sorrindo, triste, aberta, fechada; desenhar também os olhos em pedaços de papel - abertos, fechados, alegres, com raiva. Cada participante fala sobre uma situação e todos montam o rosto para mostrar como se sentem.

12 • SOU ÚNICO

Material: papel, tesoura, lápis de cor, canetinha e cola.

Cada membro da família desenha sua mão em uma folha, pinta livremente e, no centro, completa a frase: "Eu sou único porque...". O objetivo é mostrar que cada um é único e particular!

13 • UMA COISA OU OUTRA

Material: nada, apenas criatividade!

Crie hipóteses para que cada participante escolha entre uma coisa ou outra. Ex.: o que você prefere: "nunca mais viajar ou nunca mais voltar para casa?"; "só comer coisas doces ou só salgadas?". A pessoa deverá justificar a resposta para que todos percebam as diferentes opiniões.

14 • VIVENDO O PRESENTE

Material: papel, caneta e lápis de cor.

Essa atividade é feita em dois momentos. Primeiro, todos devem, em cinco minutos, fazer um desenho ou escrever uma situação especial que viveram no passado. Na segunda parte, façam a mesma coisa sobre algum momento que gostariam de viver no futuro, que desperte a emoção da alegria. Quando valorizamos nossas experiências, nos sentimos mais engajados para realizar sonhos!

15 • CAPTURA DO AUTOCONHECIMENTO

Material: caneta, papel e objetos diversos.

Os participantes devem escrever características suas em pedaços de papel e, depois, fazer bolinhas. Agora, distribua as bolinhas no chão e peça que cada participante escolha um objeto para capturá-las. Pode ser barbante, canudo, cabo

de vassoura. Demarque um limite até onde podem chegar. Cada um deve pegar uma bolinha por vez e responder a quem pertence aquela característica. Ganha quem acertar mais respostas.

16 • CHARADA EMOCIONAL

Material: lápis, papel e câmera ou celular.

Escreva várias emoções em pedaços de papel e misture. Cada participante deve sortear um e representar o que está escrito com gestos e expressões faciais. Uma ótima opção é tirar fotos das representações e, ao final, conversar sobre cada emoção.

17 • CONHECENDO A SI E AO PRÓXIMO

Material: apenas atenção e observação.

Cada participante deve escolher alguém da família e observá-lo por um minuto, identificando características como a cor dos olhos, cabelo, peso e altura. Após esse tempo, conversem entre si analisando as características que se assemelham e se diferem, refletindo sobre a origem de cada semelhança com os familiares.

18 • DESCOBRINDO AFINIDADES

Material: papel e caneta.

A família deve estipular algumas questões e escrevê-las em pedaços de papel, como: filme preferido, a melhor música, qual a cor do céu, esporte favorito etc. A cada rodada, uma deve ser sorteada e os integrantes respondem, mostrando como são parecidos em algumas ou diferentes em outras. Vamos nos conhecer melhor e aprimorar a capacidade de escuta e acolhimento.

19 • TROCA DE PAPEIS

Material: roupas, calçados e acessórios.

Convide as crianças para uma troca de papeis em família! Eles vão usar as roupas, calçados e acessórios dos adultos e devem se comportar como eles no dia a dia. Essa é uma oportunidade de descobrir como seus filhos te percebem. Faça o contrário também, se caracterize de filho e mostre a eles como se comportam.

20 • ESTOURO VALIOSO

Material: balão, papel, lápis, papelão, barbante e fita adesiva.

Façam plaquinhas com papelão e barbante e pendurem no pescoço. Agora, escrevam características agradáveis em pedaços de papel e coloquem em balões inflados. Cada um deve estourar um balão e colar o papel na plaquinha de outro participante. Feito isso, digam se, de fato, a característica os representa.

ATIVIDADES DE AUTORREGULAÇÃO

1 • ÁLBUM DA AUTONOMIA

Material: fotos da família.

Os participantes vão se reunir para observar as fotografias da família. A atividade pode ser feita com álbuns ou com fotos on-line. Devem escolher 6 fotos, onde seja observado algum tipo de atitude autônoma, como andar de bicicleta pela primeira vez sem as rodinhas, ou a primeira viagem sozinha. Juntos, poderão refletir sobre como a autonomia foi desenvolvida naquela foto, quais foram os desafios superados e quais habilidades conquistaram.

2 • BRAÇOS CRUZADOS

Material: não precisa de nada, além de muita atenção!

Os participantes formam um círculo, distantes um do outro para facilitar o movimento. Uma das pessoas inicia a brincadeira dizendo "estender os braços" e os jogadores devem cruzar os braços, da mesma forma, quando falar "cruzar os braços", todos devem estender para frente. As ordens devem ser dadas mais devagar no início até ficar mais rápido. Quem se enganar três vezes, sai do jogo.

3 • CRONÔMETRO DA FALA

Material: celular.

Faça perguntas sobre as vivências das crianças, como: "Do que você mais gosta de brincar?"; "Você já se machucou brincando?". Cada um terá um minuto para responder, sem interrupção. Será um exercício de autocontrole e respeito.

4 • COMO CONTINUA A HISTÓRIA?

Material: nada, apenas a interação dos participantes.

Forme uma roda com os participantes e defina quem começa a brincadeira. A primeira pessoa começa a narrar uma história, mas para o relato antes do final.

A pessoa seguinte, deve narrar um final para aquela história. Faça isso até que todas as pessoas tenham participado. Assim, todos percebem como as reações diante de cada situação podem ser diferentes.

5 • CUIDANDO DAS EMOÇÕES

Material: lápis, papel, palitos de dentes e balões.

Faça uma lista de emoções e peça que a criança escolha duas. Corte, coloque dentro de um balão, encha e amarre. A brincadeira é tentar estourar os balões uns dos outros, enquanto cada um protege o seu. Reflita sobre como podemos entender mais sobre nossas emoções.

6 • ESCULPINDO EMOÇÕES

Material: massinha de modelar de várias cores.

A família vai criar as seguintes emoções com massinha de modelar: alegria, tristeza, raiva, amor, medo e surpresa. Após as criações, devem conversar sobre as emoções, o que despertam nas crianças e como se comportam diante delas.

7 • ESPELHO DOS MOVIMENTOS

Material: nada, apenas criatividade!

Dois participantes ficam frente a frente e um deles é o espelho que deve imitar as expressões do outro sem rir. O que está na frente do espelho pode fazer careta e movimentos engraçados. Depois, repitam a brincadeira com os papéis invertidos.

8 • HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO

Material: nada, apenas diálogo e atenção.

Reúna a família para falar sobre histórias reais. Partilhe e escute vivências de superação de cada membro familiar. Lembre-se de contar às crianças sobre as conquistas mais difíceis e como elas aconteceram.

9 • MESMOS DESAFIOS, NOVAS TENTATIVAS

Material: nada, apenas determinação.

Que tal dar uma nova chance para superar desafios? Junto com as crianças, pensem sobre o que gostariam de tentar novamente: andar de bicicleta? Se equilibrar no meio-fio? Incentive a criança até que ela consiga e, se não conseguir, tudo bem. Conversem sobre determinação!

10 • METAMORFOSE

Material: papel, lápis, tesoura, fita ou barbante.

Para ressignificar momentos difíceis, vamos fazer uma borboleta que representa o processo de transformação. Recorte dois quadrados de 12cm e peça que a criança escreva as superações que viveu. Dobre ao meio, como um triângulo, e vá dobrando dos 2 lados como uma sanfona. Junte as 2 partes com fita ou barbante. Mostre que, assim como a borboleta, também somos capazes de superar as dificuldades.

11 • POTE DA CALMA

Material: um pote com tampa, água, cola com glitter, corante alimentar e miçangas.

Cada participante vai fazer um pote, preenchendo com 3/4 de água quente (esta etapa deve ser feita por um adulto), mais cola com glitter e purpurina. Pode colo-

car também corante e miçangas para ficar mais colorido. Misture tudo e feche o pote. O objetivo é que, ao manusear e se concentrar no movimento da água e do brilho, a criança consiga se acalmar.

12 • O QUE VOCÊ FARIA?

Material: papel e lápis.

Escreva situações desafiadoras em pedaços de papel, como "O que fazer quando tenho um conflito com um colega?"; "Como agir diante da frustração de não conseguir tirar uma nota boa?". Agora, forme um círculo com os participantes e sorteie um papel por vez. Eles devem dar sugestões do que fazer diante de cada situação.

13 • CARTA PARA O FUTURO

Material: papel e lápis.

Cada participante deve escrever uma carta para ele mesmo ler no futuro. A carta deve conter objetivos, expectativas e como espera lidar com as situações que terá que vivenciar para conquistar seus sonhos.

14 • CHEIRA A FLOR, ASSOPRA A VELA

Material: folha e canetinhas coloridas.

Que tal ensinar um exercício de respiração que vai ajudar as crianças com a autorregulação emocional? Peça que ela desenhe uma flor em um lado da folha e uma vela do outro. Agora, peça que ela cheire a vela e assopre a flor, de 3 a 5 vezes. Pronto! Agora, ela já tem mais uma ferramenta para se regular em momentos de raiva, ansiedade e frustração.

15 • VENCENDO OBSTÁCULOS

Material: papel, lápis, tesoura, fita adesiva e outros objetos.

Crie um circuito com obstáculos e peça que a criança fale sobre seus medos e frustrações. Escreva em papeis e cole nos obstáculos. Cada vez que ela passar por eles, elogie. Pensem em como superar os pensamentos disfuncionais com determinação.

16 • CASTELO DE CARTAS

Material: jogo de cartas.

Utilize cartas de baralho ou de outro jogo para construir um castelo. Encoste uma carta na outra por uma das extremidades, formando um triângulo. Repita este exercício 4 vezes para formar a base, encostando um triângulo no outro. Em seguida, cubra-os com uma carta e repita a construção em cima, com 3. E, assim, até o topo do castelo, com apenas 1. Ganha quem conseguir construir sem deixar as cartas caírem, no menor tempo!

17 • CORRIDA DOS CADARÇOS

Material: tênis com cadarço.

Os participantes formam duplas e amarram os cadarços para unir o pé direito de um ao pé esquerdo do outro. A corrida é de ida e volta: na ida, vão de frente e, na volta, de costas, sem poder virar, com cuidado para não cair. Ganha quem voltar primeiro!

18 • DESAFIO DA MÚMIA

Material: papel higiênico.

Pegue um rolo de papel higiênico e enrole por todo o corpo da criança. Agora, peça que ela faça algum movimento como, por exemplo, ir de um lugar ao ou-

tro sem que a fantasia rasgue. Será preciso controle emocional e determinação! Use este momento para conversar sobre dificuldades e vitórias.

19 • BALÃO DA CALMA

Material: balões.

Peça que a criança sopre o balão até estourar (ou faça isso, pedindo que preste atenção). Depois, dê um 2º balão para encher de forma controlada. Quando estiver cheio, libere o ar lentamente dialogando sobre o que a faz se sentir cheia a ponto de estourar e como podemos fazer para nos acalmar, pensando de forma equilibrada.

20 • O QUE ACONTECE AGORA?

Material: apenas a criatividade!

Vamos brincar de associar palavras? À medida que as crianças realizam conexões rápidas, fazem um bom exercício de seus reflexos mentais. A atividade começa com o 1º jogador dizendo uma situação comum às crianças e que seja desafiadora. O próximo jogador deve dizer a primeira palavra que lhe vier à mente, que ajuda na resolução. O 3º diz uma nova palavra que tem relação com a 2ª, e assim por diante.

ATIVIDADES DE CONSCIÊNCIA SOCIAL

1 • SEMELHANTES E DIFERENTES

Material: papel, tesoura, cola, revistas e jornais.

Recortem rostos humanos de revistas e jornais e colem no formato de mosaico. Peça que a criança identifique semelhanças e diferenças. Exalte a importância das diferenças para uma sociedade múltipla e com mais respeito.

2 • AMARELINHA AFRICANA

Material: fita crepe ou giz

Faça 16 quadrados no chão, 4 por linha, que caibam os pés dos participantes. É necessário, no mínimo, 2 jogadores. O 1º coloca um pé em cada quadrado, a partir da esquerda, e salta para o lado até o final da linha, retornando da mesma forma. Ao chegar no início, pula para a 2ª linha repetindo os movimentos e, ao mesmo tempo, o 2º participante começa na 1ª linha. Assim, continuam até o fim. Valorize as origens da brincadeira!

3 • ABAYOMI

Material: retalhos de tecido e tesoura

Quando você dá uma boneca Abayomi para alguém, esse gesto significa que você está oferecendo o que você tem de melhor para essa pessoa. Pesquise sua história e faça: use duas tiras de tecido, uma maior e uma menor. Faça 1 nó em cada ponta da maior e dobre ao meio, com um 3º nó, para a cabeça e pernas. Com a menor faça os braços, com um nó em cada ponta e marre abaixo da cabeça. Enfeite com tecidos coloridos. A lenda e a confecção dessas bonecas podem gerar momentos de reflexão sobre a cultura quilombola e as condições nas quais os povos escravizados foram trazidos da África para o Brasil.

4 • BISCOITINHO PARA MEU PET

Material: ingredientes para a receita

Vamos fazer um petisco gostoso para nosso pet e demonstrar amor por quem traz tanta alegria? Rale 1 cenoura e 1 maçã; acrescente 1 ovo e 1 xic. de farinha integral. Misture até desgrudar da mão e deixe descansar por 15min. Abra a massa e molde no formato que preferir. Asse por 25min e pronto! Se não tiver um pet, que tal alimentar cãezinhos carentes?

5 • CADA LIXO NO SEU LUGAR

Material: recipientes

Separar o lixo seco do molhado é muito importante! Use 2 recipientes, como baldes e tambores, onde os lixos serão depositados. Conscientize as crianças a respeito dos resíduos e escreva plaquinhas sinalizando as lixeiras, com frases como: "Eu ajudo o meio ambiente separando o meu LIXO RECICLÁVEL!".

6 • DE ONDE VEM A GÍRIA?

Material: internet

Selecione gírias de diferentes locais do Brasil pesquisando na internet. A brincadeira consiste na criança tentar descobrir o seu significado e em qual região é falada. Aproveite para mostrar a riqueza da multiculturalidade! Ex.: pocar (ES); brocado (NO); tá com a gota (PE).

7 • DE ONDE VEM O OBJETO?

Material: objetos diversos da sua casa

Será que temos objetos em casa com diferentes origens e nações? Escolha aleatoriamente objetos de diferentes ambientes e pesquise com as crianças as origens de cada um deles. Uma competição de adivinhação entre times também é uma ótima ideia!

8 • DEDOCHE RECICLÁVEL

Material: lápis de cor, caixa de remédio e tesoura

Você tem caixinhas de remédio guardadas? Vamos utilizá-las para estimular a criatividade. Descole as laterais das caixas e desenhe personagens na parte interna, onde o papel é cru. Peça para seus filhos colorirem, recorte e faça dois furos para inserir os dedos, como se fossem as pernas dos personagens. Pronto: agora, é só brincar!

9 • DICIONÁRIO CULTURAL

Material: internet, livros e revistas

Pesquise o significado das palavras batuque, senzala, quitanda, muvuca, cuíca, entre outras. Vivemos em um mundo multicultural e diversas palavras que usamos são de origem africana. Descubra as histórias delas com as crianças!

10 • JOGO DA MEMÓRIA TÁTIL

Material: papelão, tesoura, cola e objetos de textura.

Recorte 6 pedaços iguais de papelão (6x6cm). Produza duplas de cartas colando objetos de texturas diferentes, como tecido, algodão, macarrão etc. Embaralhe as cartas e coloque viradas para baixo. Vendados, os jogadores devem identificar os pares apenas com o tato. Ao final, reflita sobre as dificuldades que tiveram.

11 • SACOLA DO AMOR

Material: sacola, canetinhas, lápis de cor, papel, roupas e brinquedos para doação.

Convide seu filho a criar uma sacola onde depositará muito amor. Estimule a criatividade na decoração! Depois, peça que ele observe seus brinquedos e rou-

pas e pense quais ele pode colocar naquela sacola como doação para outras crianças que precisam. Ele pode escrever bilhetinhos para mandar junto com a doação!

12 • TERRÁRIO

Material: recipiente transparente (garrafa pet ou vidro), areia, terra, pedrisco, carvão, mudinhas e água.

Em um recipiente transparente, coloque: pedrinhas, carvão, areia e terra. Plante raízes e mudinhas, regue com um fio de água e cubra com plástico filme. Agora, a família pode observar como a natureza tem autonomia para se manter viva, por meio de seus ciclos.

13 • UM MAPA DE DIFERENÇAS

Material: tesoura, revistas, cola, caneta e papel.

Faça, junto com as crianças, um mapa de um lugar que gostam muito, pode ser país, estado, cidade ou local imaginário. Agora, preencha o desenho com uma colagem de fotos de pessoas diversas. Observem os tipos de pessoas que estão pertencendo a este lugar. São todas iguais? Ou será que temos uma grande diversidade?

14 • UM NINHO DE RESPEITO

Material: pinças, macarrão, palito japonês e outros materiais.

Converse com a criança sobre a importância de respeitar a natureza. Observem um espaço com plantas, animais, ou vejam fotos na internet. Mostre como os pássaros fazem ninhos e proponha a construção de um, com diversos materiais como macarrão, galhos e palitos. Para ser desafiador, peça que use apenas 2 dedos ou uma pinça, simulando o bico dos pássaros.

15 • VAMOS VISITAR O MUSEU?

Material: internet.

O Museu Afro Brasil tem uma exposição on-line para contar fatos da nossa história, evidenciando a igualdade e o pertencimento, reafirmando o respeito por uma população matriz em nossa brasilidade. Acesse o link e visite: http://www.museuafrobrasil.org.br/acervo-digital

16 • VÔLEI SENTADO

Material: uma bola.

Vocês devem se sentar em um círculo e um adulto explica as regras do vôlei, dizendo que, neste caso, todos jogarão sentados, realizando o maior número de toques sem deixar a bola cair. Após a atividade, conversem sobre as dificuldades e como é importante desenvolver a empatia em sociedade.

17 • AMARELINHA CULTURAL

Material: fita crepe ou giz e tampas de garrafa.

Crie uma amarelinha com a fita ou giz, em que cada um dos números corresponda a uma região do Brasil, usando dois números para cada região. Cada participante usa uma tampinha para brincar e, antes de pular, responde uma pergunta sobre a região onde a tampinha caiu. Na 1ª rodada, podem falar sobre pratos típicos; na 2ª, sobre gírias e, assim, sucessivamente, com músicas e outras curiosidades.

18 • DESENHO DO MESTRE

Material: papel, lápis ou caneta.

Um dos participantes desenha algo em uma folha, sem que os outros vejam. Então, ele vai dar instruções para que os outros tentem desenhar a mesma coisa.

Quando todos terminarem, comparem os desenhos! É ótimo para refletir como nossas ações e instruções são interpretadas de formas diferentes em sociedade.

19 • ARTESANATO COM PAPELÃO

Material: rolo de papel higiênico, canetas, tinta, tecidos, papéis coloridos e o que tiver disponível para decorar e usar a criatividade.

Já que estamos acompanhando muitos conteúdos pela tela do celular, que tal criar um porta-celular sustentável? Recorte o rolo de papel higiênico na vertical, deixando a parte de trás inteira, como apoio, e uns 5cm de base na frente. Você pode cortar deixando orelhinhas de gato, por exemplo, na frente. Depois, é só decorar!

20 • EU DESEJO AO MUNDO

Material: balões, canetinha, fita adesiva ou barbante.

Escrevam em balões cheios tudo que vocês desejam às pessoas, como mais amor, mais empatia e mais compreensão. Fixe os balões na varanda, nas janelas e onde você queira transmitir a mensagem. Não se esqueçam que nossas atitudes são reflexo de tudo aquilo que está dentro de nós!

ATIVIDADES DE RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

1 • ACRÓSTICO DO ELOGIO

Material: papel e caneta.

Escreva os nomes dos participantes em papéis que serão sorteados. Cada um sorteia um nome e deverá escrever um acróstico (poesia em que as primeiras letras de cada verso formam um nome) com ele, contendo apenas elogios à pessoa cujo nome foi sorteado.

2 • ACUMULANDO ELOGIOS

Material: nada, apenas diálogo.

O 1º participante fala um elogio ou sentimento agradável para o outro à sua esquerda. Este, deverá repetir e acrescentar um novo elogio e, assim, sucessivamente. Quem errar a sequência, faz um elogio sincero a cada participante.

3 • AMIGO SECRETO

Material: objetos marcantes.

Vamos fazer um amigo secreto diferente! Após sortear os nomes, em vez de comprar presentes, cada participante deve procurar um objeto que lembre um momento marcante com seu amigo secreto. No momento da revelação, cada um mostra o objeto e conta a história, enquanto os demais tentam descobrir quem é.

4 • BILHETES ESPALHADOS

Material: pedaços de papel, caneta, lápis de cor e canetinha.

Os integrantes da família receberão pedaços de papéis para escrever bilhetes carinhosos uns para os outros, com mensagens ou desenhos e devem espalhar por toda a casa. Já pensou colocar um bilhete dentro da gaveta de meias e surpreender?

5 • CALENDÁRIO DO ELOGIO

Material: caneta e folha ou cartolina.

Em uma folha ou cartolina, construa um calendário semanal, com os dias na horizontal e os nomes dos membros da família na vertical. Ele deve ficar em um local visível e de fácil acesso, junto com uma caneta. Diariamente, ao passarem por ele, deixem elogios para cada familiar. Ao final de cada dia, poderão conversar sobre os elogios que receberam.

6 • DANÇA DO BALÃO

Material: balões inflados e música.

Os participantes devem formar duplas e cada dupla fica com um balão, que deve ser colocado entre eles, na altura do rosto, apoiando de forma que não caia. Quando a música começa, as duplas devem dançar sem que o balão caia ou estoure.

7 • DEIXA QUE EU FAÇO

Material: você não precisa de nada, só de empatia!

Converse sobre empatia e desafie a família a pensar como podem exercer essa habilidade doando um tempo para fazer algo por outro familiar. Exemplo: o pai pode arrumar a cama do filho quando ele estiver escovando os dentes. O filho mais novo pode arrumar a mesa para uma refeição quando essa tarefa é do seu irmão mais velho.

8 • DESAFIO DA GRATIDÃO

Material: papel e caneta.

Incentive que cada membro da família escreva uma carta de gratidão, pensando em um destinatário específico. Vocês também podem realizar uma ligação te-

lefônica ou uma videochamada. O importante é que expressem a gratidão pela pessoa!

9 • UNIDAS SÃO MAIS FORTES

Material: varinhas ou gravetos.

Recolha varinhas, em média 15. Peça que um dos participantes quebre uma delas. Depois, solicite que outro quebre 5, juntas em um só feixe, o que será um pouco mais difícil. Por fim, junte todas as varinhas e peça que alguém quebre. Reflitam sobre a experiência e a importância da união.

10 • ENTRELAÇADOS

Material: não precisa de nada, além de uma boa estratégia em dupla.

Os participantes devem ser divididos em duplas e, em pé, cada dupla terá que ficar de costas um para o outro, de braços entrelaçados. O objetivo é se sentarem no chão sem soltar os braços. Após a atividade, conversem sobre quais estratégias foram usadas e como é necessário fortalecer nossas emoções para superar desafios, apoiando um ao outro.

11 • FEEDBACK SANDUÍCHE

Material: nada, apenas diálogo e atenção.

Nos relacionamentos, muitas vezes, ficamos receosos de dar devolutivas ao outro. A técnica do feedback sanduíche é construída pelo elogio - crítica - elogio, amenizando a crítica e apontando melhores caminhos para a superação. Vamos lá? 1-Elogie a pessoa; 2-Aponte o que pode ser melhorado; 3-Incentive novos caminhos de superação e ofereça apoio.

12 • HORA DA HISTÓRIA

Material: fotografias especiais.

Reúna toda família para que cada um possa contar uma história que viveram juntos e que foi muito marcante. Se acharem interessante, cada um pode mostrar uma foto do momento e, a partir delas, podem relembrar momentos maravilhosos.

13 • MOSAICO DO AMOR

Material: papel, tesoura, revistas e cola.

Cada um deve fazer um desenho que inspire amor e, em seguida, recortar folhas coloridas, jornais e revistas em pequenos pedaços para preencher a imagem. Vocês podem trocar os desenhos, como forma de presente e com uma bela dedicatória!

14 • O QUE TEM NO CÉU?

Material: cadeiras e tecido.

Reúna a família para contemplar o céu. Para isso, podem usar um tecido estendido no chão ou cadeiras. Se for durante o dia, procurem formas nas nuvens que lembrem animais/objetos. À noite, procurem constelações e estrelas cadentes. Será um momento para contemplar e valorizar a natureza.

15 • PASSA AMOR

Material: papel, lápis de cor e tesoura.

Cada participante desenha um coração no papel, colore e recorta. A brincadeira funciona como a conhecida "passa anel": os participantes ficam com as mãos juntas, entreabertas, e quem está com o coração deve passar de mão em mão,

até escolher em qual deixar. Depois, ele escolhe uma pessoa para adivinhar onde está seu coração. Quem recebeu o coração deve agradecer, falando algo gentil para quem deu.

16 • PASSEANDO COM MOEDAS

Material: duas moedas.

O jogo deve ser feito em duplas. Defina um circuito em casa, com saída e chegada e obstáculos para deixar a brincadeira mais desafiante. Um dos participantes deve colocar a cabeça para trás, fechar os olhos e colocar uma moeda em cima de cada olho. Para que ele chegue ao final do circuito, deve ouvir os comandos de seu parceiro, sem deixar as moedas caírem. Ganha a dupla que realizar o trajeto em menos tempo.

17 • PÉ COM PÉ

Material: nada, somente muito carinho!

Deixe que a criança pise com os dois pés em cima dos seus e peça que ela segure a sua cintura. Vocês podem caminhar grudadinhos ou, ainda, inventar coreografias divertidas.

18 • PLAYLIST ESPECIAL

Material: músicas selecionadas e caixa de som.

Cada integrante vai escolher uma ou mais músicas que façam lembrar alguém da família. Após o jantar, todos vão escutar juntos a playlist criada e cada um conta por qual motivo aquela música traz lembranças especiais.

19 • RASPADINHA DO AGRADECIMENTO

Material: papel, caneta, papel contact, pincel e nanquim preto.

Peça que os participantes escrevam um bilhete de agradecimento a um familiar. Ao término, oriente-os para encapar o bilhete com o papel contact. Com o auxílio de um pincel, passe nanquim preto em cima da parte escrita do bilhete. Ao término da atividade, os participantes devem entregar a raspadinha ao seu familiar escolhido para que ele possa descobrir a mensagem secreta.

20 • SAPATOS MISTURADOS

Material: sapatos e caixa.

Peça que os participantes coloquem seus sapatos, higienizados, em uma caixa. Ao sinal, os participantes devem calçar novos sapatos e andar pelo ambiente refletindo sobre a realidade da pessoa que os calça diariamente. Quais são seus sonhos? Quais dificuldades e superações já viveu? Ao final, proporcione um momento de partilha entre todos.

ATIVIDADES DE TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL

1 • 5 MARIAS

Material: 5 saquinhos com arroz dentro ou 5 pedrinhas.

A brincadeira consiste em jogar uma pedrinha para o alto e, antes que ela caia, recolher uma que está no chão ou na mesa, aparando com a mesma mão que estava no alto. Comecem com uma e aumentem gradativamente. Vocês também podem inventar outros movimentos, como aparar a que está no ar com o dorso da mão.

2 • ÁLBUM DE PLANTAS

Material: plantas, lápis e caderno.

Sua casa ou vizinhança tem plantas? Que tal unir a família para conhecer mais sobre elas? As crianças podem fotografar ou desenhá-las, pesquisar os nomes, se dão frutos ou flores. Será que são especiais para alguém? Montem um álbum com as imagens e informações.

3 • BOIA OU AFUNDA

Material: objetos diversos, bacia e água.

Escolha diversos objetos de pesos diferentes e separe uma bacia com água para a atividade. Estimule a curiosidade e o conhecimento dos participantes com a pergunta: o objeto boia ou afunda? Depois que todos responderem, coloque dentro da bacia e comprove ou não as hipóteses. Ganha quem acertar mais!

4 • CAÇA AO TESOURO

Material: um objeto por participante do jogo.

Cada participante escolhe um objeto ou brinquedo. Cada um, em sua vez, tem 20 segundos para esconder seu objeto, enquanto os outros ficam de olhos fechados. Depois de todos os objetos terem sido escondidos, começa a caça ao tesouro. Vence quem achar o maior número de objetos!

5 • COMPLETE A HISTÓRIA

Material: celular.

Um dos participantes deve começar a história em seu whatsapp e enviar para outro membro da família. Por exemplo: "Certo dia, eu estava ...". Quem receber, deve dar sequência à história e enviar para um 3º participante ou, então, responder para o 1º para que continuem construindo a história. O resultado será incrível!

6 • DESAFIO DA TEIA

Material: fita adesiva, barbante ou novelo de lã.

Prenda o barbante ou a lã pelas paredes de um corredor, formando uma teia. O intuito é criar obstáculos para que os integrantes da família os atravessem, sem encostar no fio. Quem encostar tem que voltar ao início e dar a vez ao próximo participante. Vence quem conseguir atravessar ileso pelo percurso (tenha cuidado ao retirar as fitas para preservar as paredes!).

7 • HISTÓRIA MALUCA

Material: caixa ou sacola e objetos diversos.

Separe uma sacola ou caixa com diferentes objetos. Escolha um dos participantes para contar a primeira história. Ele deve começar e, à medida que for narrando, retire objetos para que sejam inseridos no enredo.

8 • JOGO DO PALITO DE DENTE

Material: 32 palitos de dente.

Enfileirar os palitos em 4 colunas de 8 cada. Cada participante, um a um, deve retirar os palitos de uma fileira ou coluna, desde que eles estejam um ao lado do outro. Não pode deixar um palito no meio e nem tocar nos demais. Ganha quem ficar com mais palitos!

9 • JOGO DOS PONTINHOS

Material: papel e canetas coloridas.

Faça linhas e colunas de pontinhos em uma folha, dando espaço regular entre eles. Com canetas de cores diferentes, cada participante, de forma alternada, deverá ligar dois pontos por uma reta com o objetivo de fechar pequenos e grandes quadrados no jogo, colocando a inicial do seu nome dentro do quadrado que fechou. Ganha quem fechar mais quadrados.

10 • MEMÓRIA VISUAL

Material: celular, papel e lápis.

Um dos adultos deve salvar em seu celular uma série de imagens de pessoas famosas ou personagens conhecidos dos participantes. As crianças terão um minuto para visualizarem a sequência de fotos e, logo após, devem escrever no papel os nomes, respeitando a ordem em que apareceram. Quem acerta mais?

11 • OLHA A COBRA

Material: uma corda grande.

Dois participantes seguram nas extremidades da corda e começam a fazer movimentos com ela. Os demais participantes deverão ultrapassar a corda sem tocar nela. Quem não conseguir, é eliminado. Depois que todos passarem para o outro lado, recomeça a brincadeira.

12 • PULAR EM PEGADAS

Material: papelão, tesoura e fita crepe.

Hora de se movimentar! Corte grandes patas de monstros feitas com papelão e cole pela sala com fita crepe, formando um circuito. A brincadeira é seguir as pegadas sem cair ou pisar no chão. Ganha quem fizer o circuito mais rápido. Quer uma dica? Vá afastando as pegadas para dificultar a brincadeira!

13 • QUAL É O OBJETO?

Material: venda ou material para cobrir os olhos e objetos diversos.

Cubra os olhos da criança e apresente diversos objetos para ela descobrir quais são, mas sem usar as mãos. A regra é que ela possa utilizar outros recursos corporais, estimulando o olfato, o paladar, audição e o toque com os pés e outras partes do corpo.

14 • SEQUÊNCIA DE SOM

Material: utensílios de cozinha.

Separe utensílios de cozinha como panelas, vasilhas e talheres e escolha o lugar da brincadeira. Crie uma sequência de 2 sons, batendo a colher nos utensílios e peça para os participantes repetirem as batidas. Na segunda rodada, use a sequência já realizada e acrescente mais uma batida e, assim, vá aumentando uma batida por vez. Quem for errando, vai saindo, até restar um vencedor.

15 • TEIA DE ARANHA

Material: mesas, cadeiras, elástico largo ou fita.

Espalhe mesas ou cadeiras com os pés virados para cima em um espaço da casa e, em seguida, amarre o elástico ou fita nos pés, formando uma teia. As crianças devem passar por elas, como em um circuito, até que cheguem ao final.

16 • TORRE DE COPOS

Material: 6 copos de plástico, 1 elástico e fios de barbante no número de integrantes que participarão da brincadeira.

Coloque um elástico em um dos copos e amarre os fios de barbante no elástico, de modo que cada pessoa segure sua ponta. O objetivo é trabalhar em equipe para usar sempre o mesmo elástico como garra para montar uma torre com os copos. Se alguém derrubar, começa tudo de novo!

17 • ACERTE O ALVO

Material: bolinhas de gude ou tampinhas de garrafa.

Cada participante terá uma tampinha ou bolinha de gude e várias outras estarão espalhadas no ambiente. O objetivo é cada um usar a sua para acertar as que estão espalhadas, respeitando uma distância acordada previamente. Ganha o participante que acertar mais. Estimule o trabalho em equipe!

18 • CANETA AO ALVO

Material: barbante ou linha, caneta, copo e garrafa.

Em duplas, os participantes devem ficar de costas, distantes cerca de 2m, conectados por um barbante pela cintura. Entre eles, amarre outro barbante com uma caneta pendurada. O objetivo é acertarem a caneta dentro de um copo e, depois, dentro de uma garrafa, usando apenas movimentos dos membros inferiores do corpo.

19 • PÊNDULO DE PREGADOR

Material: corda de varal ou barbante e pregadores.

Use um varal ou amarre um barbante esticado para a atividade. O primeiro participante deve prender um pregador na linha. Já o próximo, irá fixar seu pregador no que já foi colocado e, assim, por diante, até que o pêndulo não suporte mais. O jogador poderá decidir em que posição prender. Quem derrubar o pêndulo perde. Faça várias rodadas até restar um vencedor!

20 • ISSO OU AQUILO

Material: brinquedos e objetos de casa.

Selecione brinquedos ou objetos de casa para que a criança escolha um ou o outro. Faça perguntas para que ela tenha que refletir antes da decisão, como: "Você brinca mais com qual deles?"; "Qual você compartilha mais com seus amigos?".

QUER MAIS CONTEÚDOS SOBRE EDUCAÇÃO E APRENDIZAGEM SOCIOEMOCIONAL?

Acesse nosso blog e siga o Programa Pleno nas redes sociais!

ACESSE NOSSAS REDES SOCIAIS

programapleno

programapleno.com.br