

**CADERNO
DE ATIVIDADES
SOCIOEMOCIONAIS**

PARA
CRIANÇAS
E FAMÍLIAS
DE **TODAS** AS
IDADES



CADERNO DE ATIVIDADES SOCIOEMOCIONAIS PARA CRIANÇAS E FAMÍLIAS

Com o avanço da COVID-19 e a quarentena que todos estamos enfrentando, um dos inúmeros desafios das famílias tem sido lidar com tanto tempo em casa com as crianças, sem escola, sem interação com amigos e com todas as precauções do excesso de tempo na internet e no mundo virtual.

Sabemos que este é o momento de olharmos para a relação que estamos construindo com nossos filhos, fortalecer o sentimento de empatia e compaixão por todos e reforçar nossos vínculos familiares. Para proporcionar aprendizagens e práticas que fortaleçam este propósito, o Instituto Vila Educação criou este caderno de atividades socioemocionais para crianças e famílias.

A aprendizagem socioemocional oferece uma diversidade de atividades e brincadeiras que, além de serem divertidas e desafiadoras, desenvolvem habilidades fundamentais para as crianças desenvolverem competências como autoconhecimento, perseverança, colaboração, comunicação assertiva, empatia, autonomia emocional, entre outras.

As atividades são desde exercícios para o cérebro, em que as crianças praticam as habilidades das funções executivas: a atenção, a memória e o controle dos impulsos, que são fundamentais para o desenvolvimento da autorregulação. (A autorregulação nada mais é que a nossa capacidade de gerenciar sentimentos, pensamentos e emoções! Fundamental para aprender a lidar com tudo isso, concorda?). Você também vai encontrar brincadeiras que exploram os sentimentos e a habilidade de assumir diferentes perspectivas para proporcionar a experiência da empatia e da compaixão. Além disso, todas elas oferecem uma reflexão ao final, para ser discutida em família, que é a intencionalidade da atividade socioemocional. Este é momento para todos se ouvirem, cooperarem com as ideias uns dos outros e fortalecerem tanto as aprendizagens, quanto os vínculos!

Agora é só experimentar!

Esperamos que todos se divirtam e exercitem suas habilidades socioemocionais!!



Instituto  Vila Educação

Criado em 2014, o Instituto Vila Educação é uma OSCIP (Organização da Sociedade Civil de Interesse Público), sem fins lucrativos, que tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento humano por meio das habilidades socioemocionais em diversos contextos sociais. Além de desenvolver e implementar o **Programa Compasso Socioemocional** em escolas de Educação Infantil e Ensino Fundamental I, o Instituto Vila Educação realiza consultorias, promove palestras, workshops e cursos alinhados ao desenvolvimento de competências socioemocionais. Já são mais de 7.000 profissionais da educação e mais de 250.000 mil crianças impactadas por todo o País.

www.vilaeducacao.org.br

contato@vilaeducacao.org.br

 @institutovilaeducacao



ÍNDICE

- 02 Dança do Rabisco
- 03 Jogo da Memória Espacial
- 04 Será Que Eu Mordo?
- 05 Colagem "Eu"
- 06 Vibração Musical
- 07 Descobrindo a Empatia
- 08 Telefone Sem Fio dos Sentimentos
- 09 Troca-Troca de Sentenças
- 10 Mexer ou Esperar
- 11 Estátua dos Sentimentos
- 12 Sentindo os Alimentos
- 13 Fazendo Massinha Caseira de Modelar
- 14 Encontrar Feijão na Massinha
- 15 Bexiga dos Sentimentos
- 16 Dominó dos Sentimentos



DANÇA DO RABISCO

TEMPO DE DURAÇÃO:

10 a 30 min, dependendo do número de rodadas!

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:

3 participantes

FAIXA ETÁRIA:

a partir de 6 anos até adultos!

O QUE VAMOS PRECISAR:

» Lápis de cor ou canetinha e folhas de papel.

Como funciona:

Primeiro vocês irão preparar um kit de desenhos (rabiscos) com as combinações da “Dança do Rabisco”. Abaixo estão listados os desenhos para cada folha de papel:

Bicho vermelho

Serpente amarela

Árvore azul

Trevo verde

Gotas roxas

Estrela laranja

Em seguida você irá demonstrar as instruções da brincadeira para os participantes. Primeiro mostre os movimentos que cada desenho representa. Conforme abaixo:

BICHO VERMELHO: encolhe os ombros;

SERPENTE AMARELA: bamboleie (mexa a cintura);

ÁRVORE AZUL: levante um joelho;

TREVO VERDE: sacuda o corpo;

GOTAS ROXAS: pule com os dois pés;

ESTRELA LARANJA: toque violão.

Instruções:

1. Peça para todos os participantes ficarem em pé, deixando espaço suficiente para se mexerem.
2. Levante e segure um rabisco;
3. Cada participante da brincadeira deve fazer o movimento de dança correspondente ao rabisco;
4. Esconda-o para fazer com que os participantes parem;
5. Jogue algumas rodadas.

Pergunte aos participantes quais estratégias eles usaram para conseguir memorizar os movimentos?

E quais habilidades eles precisaram usar durante a brincadeira.

Mostre para os participantes que foi necessário focar a atenção, escutar e memorizar qual rabisco combina com cada movimento de dança.

Que tal aumentar o desafio?

Tente um novo desafio em cada rodada.

- » Aumente a velocidade, mostrando o rabisco rapidamente. Assim todos os participantes vão começar a dançar mais rápido;
- » Mostre um ou mais rabiscos sucessivamente. Os participantes devem esperar até que os dois rabiscos sejam expostos para depois realizar o movimento de dança;
- » Mostre um ou mais rabiscos sucessivamente. Aqui, os participantes dançam na ordem contrária do que foi mostrado.
- » Diga o(s) nome do(s) rabisco(s) e os participantes fazem o movimento de dança correspondente;
- » Mostre o(s) rabisco(s) e peça para os participantes replicarem em outro papel, com lápis de cera. Terminado esse passo, eles realizam os movimentos de dança correspondente;
- » Você pode pedir também para que todos os integrantes da brincadeira criem seus próprios rascunhos com movimentos de dança. Peça para eles ensinarem os novos movimentos de dança para todos e a brincadeira pode continuar com desenhos e movimentos totalmente inéditos!

JOGO DA MEMÓRIA ESPACIAL

TEMPO DE DURAÇÃO:

10 a 30 minutos, dependendo do número de rodadas!

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:

2 participantes

FAIXA ETÁRIA:

a partir de 4 anos até adultos!

O QUE VAMOS PRECISAR:

» Estar em um lugar com vários objetos (sala, quarto, casa), venda ou tecido para tapar os olhos.

Como funciona:

Os participantes da brincadeira escolhem um cômodo da casa para se reunirem e ficam alguns minutos olhando os objetos do lugar. Depois desse tempo, uma das pessoas da família é escolhida para ser vendada, enquanto outra pessoa escolhe um objeto do cômodo e o coloca na mão da pessoa com a venda. A ideia é que quem está vendado descubra, apenas pelo tato, que objeto tem em suas mãos.

Após a brincadeira, pergunte aos participantes quais habilidades eles precisaram usar nesta brincadeira? Discuta o que foi mais fácil e o que foi mais difícil para cada um.

Mostre que eles precisaram da atenção, memória, controle dos impulsos, além de outras ideias possíveis do grupo.



Dicas:

- » Para ficar mais difícil, ao invés de escolher um cômodo específico, ficam valendo todos os objetos da casa.
- » Se tiver muita gente para participar, vocês podem se dividir em grupos! Assim, ganha o grupo que acertar um maior número de objetos.

SERÁ QUE EU MORDO?



TEMPO DE DURAÇÃO:

De 10 a 30 minutos

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:

4 participantes

FAIXA ETÁRIA:

A partir de 3 anos até adultos!

O QUE VAMOS PRECISAR:

» Papel e caneta



Como funciona:

Essa brincadeira é um jogo de adivinhação!

A primeira coisa a se fazer é escrever o nome de vários animais em um papel. O adulto irá cortá-lo e prepará-los em alguma superfície para serem sorteados. Cada integrante da família vai escolher um dos papéis e irá colá-lo na testa de um outro participante, sem deixar que ele veja o nome do seu animal. Agora que todos os jogadores já estão com um papel colado na testa, é hora de começar o jogo.

O jogo consiste em fazer perguntas para tentar descobrir qual animal você é. E tem duas regras:

- » Só pode fazer uma pergunta por rodada (“Tenho 4 patas? Tenho pelos? Sei voar?”)
- » As respostas só podem ser SIM ou NÃO

Se a pessoa não adivinhar, ela vai precisar esperar a vez dela, na próxima rodada, para fazer uma nova pergunta.

Após a brincadeira, pergunte aos participantes quais habilidades eles precisaram usar nesta brincadeira? Discuta o que foi mais fácil e o que foi mais difícil para cada um.

Mostre que eles precisaram da atenção, memória e controle dos impulsos, além de outras ideias possíveis do grupo.x



Dicas:

- » Vocês podem usar um pouco de água para facilitar a colagem do papel na testa;
- » Você pode usar pessoas ou personagens no lugar de animais para variar;
- » Se você tiver crianças pequenas e estiver difícil descobrir, ou se a criança for daquelas mais ativas e ficar impaciente, mude a brincadeira. Ao invés de fazer perguntas e respostas, dê pistas (como emitir o som feito pelo animal) ou faça mímica para que ela descubra o nome do animal que está na sua testa.

COLAGEM "EU"



TEMPO DE DURAÇÃO:
20 minutos

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:
2 participantes

FAIXA ETÁRIA:
a partir de 5 anos até adultos!

O QUE VAMOS PRECISAR:
» Fotos da família, revistas, lápis de cor, tesoura e cola.

Como funciona:

Peça para todos que estão jogando criarem uma colagem sobre si mesmos chamada "Eu". Vocês podem usar fotos de família, desenhos, imagens de coisas que gostam e não gostam, ou com palavras e frases;

Depois que todos os integrantes da família construírem suas colagens, crie uma tabela com duas colunas;

Encontrem as diferenças e semelhanças entre os participantes a partir de cada uma das colagens e anote na tabela que você criou;

Você pode perguntar que semelhanças os surpreenderam. Quais diferenças acharam mais interessantes? Como podemos respeitar e valorizar as semelhanças e diferenças de cada um?



DESCOBRINDO A EMPATIA

**TEMPO DE DURAÇÃO:**

de 10 a 20 minutos, dependendo do número de rodadas.

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:

4 participantes

FAIXA ETÁRIA:

Todas as idades

O QUE VAMOS PRECISAR:

» Papel e caneta

Como funciona:

Antes de começar a brincadeira, será que todos os integrantes da família conhecem o significado de empatia?

Você pode começar explicando para as crianças que empatia é a arte de se colocar no lugar do outro por meio da imaginação. E que quando expressamos empatia por outras pessoas, estamos mostrando que nos importamos com elas e com os sentimentos delas.

Converse sobre a importância de compreender como outra pessoa pode estar se sentindo em uma determinada situação. Esse momento de diálogo e reflexão ajuda as crianças a responderem com cuidado e afetividade.

Por exemplo:

- » Levante a mão quem quiser dizer como você consegue identificar quando outra pessoa está feliz? E quando está brava? E assustada?
- » O que faz vocês descobrirem o que a outra pessoa está sentindo?

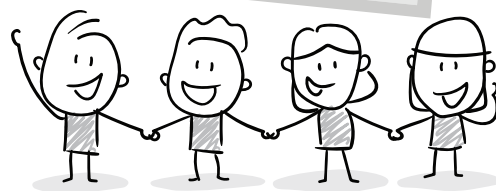
Explique que podemos dizer muito sobre como alguém está se sentindo através da linguagem corporal e das expressões faciais, mesmo sem precisar falar.

Neste jogo, o “ator” não pode falar. Um participante irá expressar uma palavra de emoção, e o resto do grupo irá adivinhar a emoção.

Depois de concluir o jogo, ajude os participantes a refletirem sobre a atividade discutindo algumas das seguintes perguntas:

- » Que dicas vocês usaram para adivinhar o sentimento que a pessoa estava demonstrando durante o jogo?
- » Se foi fácil em algumas rodadas, o que ajudou a facilitar? O que tornou desafiador em outras?

Ajude as crianças a perceberem que pode ser difícil saber o que outra pessoa está sentindo, principalmente quando não conhecemos bem a outra pessoa ou quando ela está experimentando várias emoções ao mesmo tempo. Incentive os participantes a não julgarem sobre os sentimentos de outra pessoa. Explique que podemos fazer suposições pela imaginação, como fizemos no jogo, mas a melhor maneira de conhecer e entender os sentimentos de outra pessoa é identificando os sinais físicos, para depois oferecer ajuda.



Instruções:

1. Peça para os participantes elaborarem uma lista de diferentes palavras de sentimentos e escreva em um papel. Tente fazer com que tenha, aproximadamente, o mesmo número de sentimentos confortáveis (feliz, calmo, surpreso, animado) e de sentimentos desconfortáveis (frustrados, confusos, triste);
2. Demonstre como expressar uma das palavras da lista de sentimentos e faça o grupo adivinhar;
3. Agora valendo! Peça para um participante selecionar uma das palavras que estão listadas no papel. Esse participante demonstrará para os outros e representará a emoção usando expressões faciais e corporais, enquanto os outros participantes tentam adivinhar qual é o sentimento. Quem adivinhar corretamente o sentimento começará a brincadeira novamente.
4. Coloque uma marca de seleção ao lado de cada palavra à medida que ela é usada e continue reproduzindo até que todas as palavras da lista tenham sido demonstradas pelo grupo.



TELEFONE SEM FIO DOS SENTIMENTOS



TEMPO DE DURAÇÃO:

10 a 20 minutos

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:

2 participantes

FAIXA ETÁRIA:

a partir de 4 anos

O QUE VAMOS PRECISAR:

- » Lata;
- » Barbante;
- » Canetinha/ lápis de cor/ massinha/ adesivos/ fita crepe/ tinta guache.

Como funciona:

- » Personalize sua latinha e o barbante;
- » Faça um furo no fundo das duas latinhas (sempre com a supervisão e/ou a ajuda de um adulto) e passe o barbante entre os furos. Dê um nó de cada lado, para que o barbante não escape da latinha;
- » Cada pessoa deve estar com uma latinha na mão e ficar distante uma da outra; Usando a latinha de microfone, diga para a pessoa que está do outro lado (e com a latinha no ouvido) os sentimentos que você tem por ela; Diga também o que ela pode melhorar no dia-a-dia.

Se vocês não conseguem ficar muito distantes, podem ficar de costas um para o outro, de frente com os olhos fechados ou sentados lado a lado. Veja a melhor forma e vamos brincar!!

Mostre para as crianças como é importante reconhecermos os nossos sentimentos e ouvir sobre os sentimentos do outro.



TROCA-TROCA DE SENTENÇAS

TEMPO DE DURAÇÃO:
10 a 30 minutos

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:
2 participantes

FAIXA ETÁRIA:
a partir de 6 anos até adultos.

O QUE VAMOS PRECISAR:
» Sentenças (listadas abaixo)

Como funciona:

Todos os participantes devem ficar de pé, deixando espaço suficiente para se mover;
Decidam quem será o “mestre” da brincadeira;
O mestre irá ler uma sentença abaixo uma vez, devagar e claramente;
O mestre irá ler a sentença novamente, modificando ao acaso uma ou duas palavras, ou até mesmo nenhuma palavra;

Agora atenção aos participantes para as ações:

- » Se **UMA** palavra for diferente, da segunda vez que o mestre ler, sente-se;
- » Se **MAIS DE UMA** palavra for diferente, da segunda vez que o mestre ler, estique-se o mais alto possível;
- » Se **NÃO EXISTIREM** palavras diferentes, continue em pé.

Jogue duas ou três vezes.



Sentenças:

- » *Eu posso ser firme para conseguir o que eu quero.*
(Trocar por: Você, você quer);
- » Ser respeitoso ajuda todos a serem melhores alunos.
(Trocar por: Conversar consigo mesmo, lembrar melhor as instruções);
- » Olhar para quem fala ajuda a escutar melhor.
(Trocar por: Ignorar todas as distrações, focar).

Pergunte aos participante como eles fizeram para se concentrar para conseguir finalizar a brincadeira.

Mostre para eles que foi necessário ignorar distrações, focar a atenção e escutar atentamente.

Que tal aumentar o desafio? Tente um novo desafio em cada rodada.

- » Mude as regras para as ações frequentemente;
- » Leia uma sentença totalmente diferente! Quando acontecer isso, todos os participantes cruzam seus braços;
- » Leia a sentença de trás para a frente; Aqui, a ação pode ser que todos participantes viram de costas.

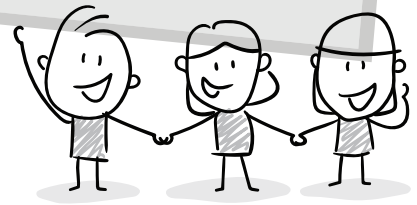
MEXER OU ESPERAR

TEMPO DE DURAÇÃO:
5 minutos

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:
3 participantes

FAIXA ETÁRIA:
a partir de 4 anos até adultos.

O QUE VAMOS PRECISAR:
» Celular com música, rádio ou instrumentos musicais (tambor, violão, ou bater palmas...).



Como funciona:

Peça aos participantes que fiquem em pé, deixando espaço para se mexerem;

Escolha uma música de ritmo fácil de seguir (Você pode escolher tocar um instrumento musical, bater num tambor ou bater palmas);

Quando a música estiver tocando, os participantes andam pela casa ou cômodo sem conversar e sem encostar nada ou em ninguém;

Quando parar a música, os participantes param como uma estátua - até a música começar de novo;

Se você se mexer, sente e fique fora uma rodada.

Pergunte aos participantes o que os ajudou a ser bem sucedidos no jogo.

Mostre que eles precisaram da atenção, memória, controle dos impulsos, além de outras ideias possíveis do grupo.

Que tal aumentar o desafio? Tente um novo desafio em cada rodada.

- » Diminua progressivamente o volume da música;
- » Aumente progressivamente o tempo de espera;
- » Fale para os participantes pararem em uma posição que seja relacionada a algum sentimento. Por exemplo: Sorrindo com as mãos para cima (animado), cabeça baixa ou com os lábios para baixo (triste)...

ESTÁTUA DOS SENTIMENTOS

TEMPO DE DURAÇÃO:

10 a 30 minutos, depende do número de rodadas e de saíões que incluírem.

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:

3 participantes

FAIXA ETÁRIA:

a partir de 4 anos até adultos.

O QUE VAMOS PRECISAR:

» Celular com música ou rádio



Como funciona:

Peça para os participantes se levantarem, deixando espaço suficiente para dançar. Escolha uma música animada.

1. Comece a música! Esse é o momento onde todos os participantes já podem começar a dançar;
2. Pare a música em intervalos variados;
3. Diga: Estátua (no mesmo tempo que parar a música)! Quem está dançando irá parar e fazer o sinal de Pare;
4. Os participantes que pararam dizem, ainda parados, como ele está se sentindo nesse momento;
5. Jogue algumas rodadas.

Pergunte aos participantes o que eles precisaram para se concentrar e prestar atenção na hora certa de parar e pensar em algum sentimento.

Mostre para eles que para se concentrar eles precisarão focar a atenção, ignorar distrações e lembrar do que escutou.

Que tal aumentar o desafio? Tente um novo desafio em cada rodada.

- » Acrescente um elemento de eliminação: se os participantes não conseguirem permanecer em forma de "estátua", eles saem do jogo por uma rodada e usam a respiração abdominal para se acalmarem.
- » Peça para os participantes pararem, ficarem na posição de estátua, nomearem um sentimento e então voltarem a se mover e nomearem outro sentimento.
- » Peça que os participantes mantenham a posição de estátua por cinco segundos e então dê nome a um sentimento.

SENTINDO OS ALIMENTOS

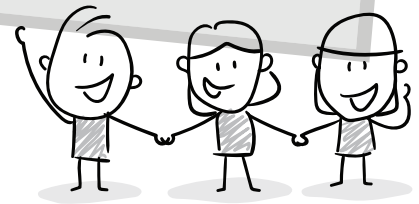
TEMPO DE DURAÇÃO:
10 a 20 minutos

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:
3 participantes

FAIXA ETÁRIA:
a partir de 4 anos até adultos.

O QUE VAMOS PRECISAR:

- » Venda ou tecido para tapar os olhos
- » Frutas, água, suco, pão, biscoito ou alguns outros alimentos que vocês tenham em casa.



Como funciona:

Agora é a hora de reparar na textura, sabor e temperatura dos alimentos.

1. Escolha quem será o "mestre" da brincadeira;
O mestre irá separar três alimentos diferentes para cada participante em potinhos, sem que os participantes vejam que alimentos são;
2. Escolha uma ordem para cada participante;
3. Coloque a venda nos olhos do primeiro participante e separe três potinhos com os alimentos na frente dele, peça para ele comer e, com calma, dizer qual textura esse alimento tem, qual é o sabor, a temperatura dele e, por fim, dizer o nome do alimento.
4. Depois que o participante fizer com todos os alimentos, tire a venda e mostre quais eram os alimentos.

**Que tal aumentar o desafio?
Tente um novo desafio em cada rodada.**

- » Diminua o tempo para o participante sentir as texturas, sabor e temperatura dos alimentos.
- » Venda todos os participantes ao mesmo tempo e experimentos os mesmos alimentos.

BEXIGA DOS SENTIMENTOS



TEMPO DE DURAÇÃO:
10 a 20 minutos

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:
2 participantes

FAIXA ETÁRIA:
a partir de 3 anos com ajuda de um adulto.

O QUE VAMOS PRECISAR:

- » Bexigas de cores variadas
- » Farinha de trigo
- » Canetinha, olhinhos, tecido, e qualquer reciclável que você queira usar para enfeitar seu "bonequinho"

Como funciona:

Encha a bexiga com a farinha, de acordo com o tamanho que você quer o seu "bonequinho", depois faça um nó para fechar a bexiga e para a farinha não cair.

Use sua criatividade para enfeitá-los!

Essa brincadeira estimula a criança a expressar emoções com os próprios bonequinhos. Vocês vão perceber que ela já é capaz de reconhecer e demonstrar esses sentimentos, usando a própria criatividade.

Exemplos de emoções que podem ser personalizadas nos bonequinhos: Alegria, tristeza, medo, raiva e nojo



DOMINÓ DOS SENTIMENTOS

TEMPO DE DURAÇÃO:
20 a 30 minutos

NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES:
2 participantes

FAIXA ETÁRIA:
a partir de 6 anos até adultos

O QUE VAMOS PRECISAR:
» Imprimir ou desenhar as peças com o dominó dos sentimentos que estão na próxima página.

Como funciona:

As peças são "embaralhadas" na mesa, e cada jogador pega 7 peças para jogar. O jogador que começa a partida é o que tem a peça feliz-feliz. Ele inicia a partida colocando esta peça no centro da mesa. A partir daí, joga-se no sentido anti-horário. Cada jogador deve tentar encaixar alguma peça sua nas peças que estão na extremidade do jogo, uma por vez. Quando um jogador consegue encaixar uma peça, a vez é passada para o próximo jogador. Caso o jogador não tenha nenhuma peça que encaixe em qualquer lado, ele deve passar a vez, sem jogar peça nenhuma. A partida pode terminar em duas circunstâncias: quando um jogador ficar sem nenhuma peça ou quando o jogo ficar trancado.

Nessa brincadeira foi possível encontrar diferentes sentimentos na hora de montar o dominó. Além disso, foi necessário focar a atenção para continuar brincando.



