

Secretaria Municipal de Educação de Ubatuba

Seção de Educação Especial

PSICOLOGIA



Atividades Semanais

Ed. Fundamental - Ciclo II

4º e 5º anos

Segunda-feira – 06/04/2020

Atividade 1	Atividade 2	Atividade 3	Atividade 4	Atividade 5
Leitura	Relaxamento	Respiração e Atenção	Brincadeira	Filme
<u>MARCELO, MARMELO, MARTELO</u>	<u>POTE DA CALMA</u>	<u>DESCOBRINDO CHEIROS</u>	<u>EMOJIS E MÚSICA</u>	<u>DIVERTIDAMENTE</u>
<p>Nesse livro de Ruth Rocha, Marcelo é um divertido personagem que, de uma hora pra outra, resolve reinventar os nomes das coisas!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ausyqIJNFSw</p>	<p>Pegue um pote ou uma garrafinha descartável e encha com água, coloque cola colorida, glitter, lantejoulas e corante. Feche bem e mexa o pote para o glitter se agitar. Nossos pensamentos funcionam como o glitter: se nos agitamos e perdemos a calma, os pensamentos se agitam e se desorganizam. Mas, à medida que paramos, respiramos e nos acalmamos, mantendo o foco e a atenção, os pensamentos vão se reorganizando novamente.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=uCsJZfAKIVA</p>	<p>Peça a criança que feche os olhos e aproxime do nariz um objeto perfumado para que ela o identifique, como a casca de uma fruta, um tempero, um chá, uma flor, um ramo de lavanda. Peça a ela para respirar bem lentamente, concentrando toda a atenção no cheiro do objeto. Este exercício serve para reduzir a ansiedade.</p> <p>Livro de bolso: Brincando de Mindfulness, Ed. Matrix.</p>	<p>Ouçã a música: recitando os sentimentos e tente escrever a letra usando apenas os emojis do celular ou do computador. (pode desenhar num papel também)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xqofGmAg9Uc</p> <p>Gostou? Então experimente com outras músicas. e peça pra sua família adivinha!</p>	<p>Aborda o tema das emoções de uma forma simples e divertida! Algumas das reflexões que o filme nos traz:</p> <ul style="list-style-type: none">- Todas as emoções importam! Até as emoções consideradas negativas, como a tristeza, são importantes. Elas nos fazem refletir sobre nossos medos e nossos erros e nos ajudam a amadurecer.- A importância de se expressar. É muito saudável que os pais estimulem seus filhos a se expressarem. Caso contrário, todas essas emoções podem se acumular e gerar problemas no presente e no futuro. <p>https://educador360.com/gestao/divertidamente-liceos-sobre-nosso-emocional/</p>

Terça-feira – 07/04/2020

Atividade 1	Atividade 2	Atividade 3	Atividade 4	Atividade 5
Leitura	Relaxamento	Respiração e Atenção	Brincadeira	Filme
<u>A BICICLETA VOADORA</u>	<u>MASSAGEM DIFERENTE</u>	<u>RESPIRAÇÃO - BICHO DE PELÚCIA</u>	<u>STOP DAS EMOÇÕES</u>	<u>CADA UM NA SUA CASA</u>
<p>Uma bicicleta, uma pipa e uma amizade que pode ser a chave para alcançar um sonho que parecia muito distante de se tornar realidade.</p> <p>https://www.euleioparaumacrianca.com.br/historias/a-bicicleta-voadora/</p>	<p>Em um momento de estresse e ansiedade, fale para a criança massagear o couro cabeludo com a ponta dos dedos por alguns minutos, bagunçando o cabelo e usando as duas mãos. Ela deve fazer isso lentamente em toda a cabeça, começando pela parte superior da testa até a nuca. Peça a ela que conte como está se sentindo depois da massagem.</p> <p>Livro de bolso: Brincando de Mindfulness, Ed. Matrix.</p>	<p>Entregue um bicho de pelúcia ou um brinquedo pequeno para a criança. Peça a ela que se deite no chão e coloque o brinquedo em cima da barriga. Agora é hora de respirar lenta e profundamente, em silêncio, e observar como o brinquedo se move para cima e para baixo.</p> <p>Livro de bolso: Brincando de Mindfulness, Ed. Matrix.</p>	<p>Faça uma tabela parecida com o jogo stop, mas substitua as letras, nomes, cidades, marcas, carros, cor etc. Coloque sensações, sentimentos, partes do corpo onde elas são sentidas, e coisas que fazemos pra fazer a sensação melhorar.</p> <p>OBS: Se a criança tiver dificuldades na escrita pode fazer um desenho, ou mesmo mímica. O importante é expressar os sentimentos.</p>	<p>Trata da importância de respeitarmos e convivermos com as diferenças, além de ajudar a desenvolver inteligência emocional das crianças.</p> <p>Um dos personagens, Oh, tem uma característica que poderá ajudar seu filho a identificar as emoções e a aprender a reconhecer o que está sentindo: ele muda de cor de acordo com a emoção do momento. Desse modo, seu filho verá as diferenças entre a tristeza, o desejo e a alegria, por exemplo.</p> <p>https://www.mildicasdemaee.com.br/2019/11/inteligencia-emocional-e-cinema-18-melhores-filmes-infantis.html</p>

Anexo 1 - Exemplo do Jogo “Stop das Emoções”

Sensação	Parte do corpo	Faço pra me sentir melhor
Raiva	Barriga	Me alimento bem e passa (será que essa raiva não é fome?)
Irritabilidade	Cabeça	Fecho os olhos (pode ser que a irritabilidade seja sono)
Fome	Tórax	Alimentar-se resolve,mas não consigo parar de comer (pode ser que esteja sentindo ansiedade, procure aceitar o que está sentindo que logo passa.
Tristeza	Dentro do peito	Ela passa quando consigo falar com meus avós/amigos pela internet. (Saudade é comum nesse momento também,procure usar a internet pra se comunicar com quem está longe

Quarta-feira – 08/04/2020

Atividade 1	Atividade 2	Atividade 3	Atividade 4	Atividade 5
Leitura	Relaxamento	Respiração e Atenção	Brincadeira	Filme
<u>CONTO DA TARTARUGA</u>	<u>PINTANDO OS SENTIMENTOS</u>	<u>EXTRATERRESTRE</u>	<u>TÉCNICA DA TARTARUGA</u>	<u>O JOGO DO GERI</u>
<p>Tradução livre e adaptação pela equipe de Psicologia da Seção de Educação Especial de “El conto de la tortuga”, de domínio público.</p> <p>Sugerimos que após a leitura deste conto, você trabalhe com seu filho a “Técnica da Tartaruga” (atividade 4 desta semana).</p>	<p>Dê para a criança um pincel, tintas e uma folha grande. Coloque uma música agradável e peça-lhe que respire profundamente, que sinta a música agradável e expresse seus sentimentos e sensações por meio dos movimentos do pincel na folha.</p> <p>Livro de bolso: Brincando de Mindfulness, Ed. Matrix.</p>	<p>Fale para a criança que você é um extraterrestre e que não conhece nada no planeta Terra. Em casa peça a ela que explique o que é cada coisa. Por exemplo: “O que é isso?” (canto de um pássaro); “o que é um pássaro?” (deixe-a explicar); “o que ele faz? Por quê?”. Faça perguntas para explorar os objetos, sentimentos etc. Este exercício treina a observação e a ampliação de percepção.</p> <p>Livro de bolso: Brincando de Mindfulness, Ed. Matrix.</p>	<p>Depois de ler o conto da tartaruga (atividade 1 desta semana), você pode conversar com seu filho se às vezes ele se sente como a tartaruga, irritado e nervoso quando alguma coisa não acontece da forma que ele gostaria..</p> <p>Depois de ouvir o que seu filho tem a dizer, você pode explicar a ele que esse jeito especial que a tartaruga descobriu para se acalmar quando se sente mal, é chamado de “técnica da tartaruga”. E dizer que existem alguns “segredos” sobre essa técnica, que você vai revelar a ele: (veja o anexo 4):</p>	<p>Uma animação divertida que mostra que é possível se divertir sozinho!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Zyv57MXs1R8&list=PLTgqyCLoKYITefrBVVCjsy6nj0cNFwv-&index=2</p>

Anexo 2 - LEITURA: “ O conto da Tartaruga”

Esta é a história de uma pequena tartaruga, chamada Tortuguita, que gostava muito de brincar, sozinha e com seus amigos, de assistir televisão, desenhar, pular, ler livros e jogar bola na rua. Porém, na escola ela parecia não estar tão bem... Para Tortuguita, era muito difícil ficar sentada escutando o professor. Às vezes, acontecia de algum colega pegar seu lápis ou falar algo que ela não gostava, ou de perder em um jogo, e nossa pequena tartaruga ficava muito irritada! E quando ficava desse jeito, sua raiva era tanta, que ela gritava, brigava e chutava os outros! Quase todos os dias tinha problemas com seus colegas e com a professora, e depois se sentia muito mal e triste...

Um dia, caminhando pelo parque, Tortuguita encontrou uma tartaruga mais velha e sábia, que chegou perto dela e disse:

“Vou te contar um segredo, minha jovem tartaruga”.

“Qual?” – perguntou Tortuguita.

“Você ainda não percebeu, mas está carregando em cima de você a solução para os seus problemas”.

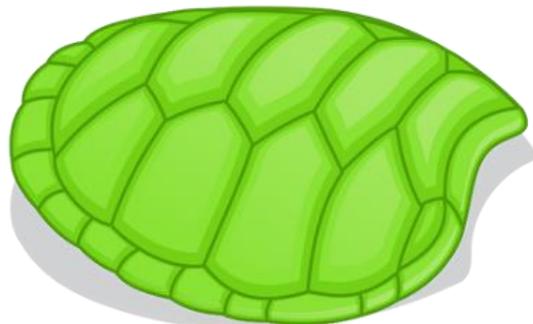
“Hum... e qual é essa solução?” – perguntou a Tortuguita, um pouco confusa, mas prestando muita atenção na Sábia Tartaruga.

“É a sua carapaça! Você pode entrar nela sempre que ficar com raiva e sentir vontade de gritar ou brigar. Dentro de sua carapaça, você vai se sentir bem mais tranquila, e então vai poder sair da carapaça quando estiver se sentindo mais calma”.

Mas a Tortuguita ainda não estava entendendo muito bem o conselho da velha Tartaruga e perguntou: “Mas COMO eu faço isso?”

E a Anciã,, com muita paciência, explicou:

“Você encolhe os seus bracinhos, suas pernas e a cabeça, e deixa eles beeeem juntinhos do seu corpo. E então respira beeeem fundo, contando até 10”.



No dia seguinte, Tortuguita foi à escola e logo pela manhã aconteceu uma situação que fez com que ela se sentisse irritada: um colega fez um comentário que ela não gostou, e Tortuguita sentiu vontade de gritar ou de lhe dar um empurrão. Porém, ela se lembrou do conselho da Tartaruga Sábia... Então, desta vez, agiu diferente: entrou em sua carapaça, respirou profundamente e não precisou dar nenhum grito ou empurrão! Quando estava mais tranquila, saiu de seu casco... E sabe o que ela viu? Viu sua professora e seus colegas com uma expressão de surpresa e de alegria! Todos notaram a sua mudança de comportamento, ficaram bem contentes e lhe deram parabéns!

A Tortuguita também ficou muito feliz e satisfeita com ela mesma e com o que havia conseguido! E continuou usando sempre essa estratégia cada vez que alguma coisa difícil acontecia.

Anexo 3 - “A TÉCNICA DA TARTARUGA”

Passo 1: Identifique/perceba que você se sente irritado (seu corpo fica quente? Sente um aperto na garganta? Vontade de gritar, bater?)

Passo 2. Pense em “PARE” para si mesmo.



Passo 3. Entre no seu “casco” e faça três respirações profundas. Pense em situações, como: “posso me acalmar”, “estou bem”, “posso pensar em soluções para o meu problema”, “sou bom em resolver problemas”. As crianças também podem pensar em relaxar seu corpo ou uma parte do corpo de cada vez.

Passo 4. Saia do seu casco quando estiver calmo e pronto para pensar em soluções para o problema.



Em casa, você pode sugerir à criança que escolha um lugar especial para ser a sua “concha”, um lugar seguro e tranquilo onde possa se acalmar quando for preciso. Quando você perceber que seu filho está ficando chateado, irritado, com raiva ou agressivo, lembre-o sobre a Técnica da Tartaruga. Pratique as etapas com frequência e lembre de reconhecer e comentar quando a criança conseguir ficar calma.

Adaptação da “Técnica da Tartaruga”, apresentada em: <https://medium.com/infanciapositiva/a-t%C3%A9cnica-da-tartaruga-d173729a0435>

Quinta-feira – 09/04/2020

Atividade 1	Atividade 2	Atividade 3	Atividade 4	Atividade 5
Leitura	Relaxamento	Respiração e Atenção	Brincadeira	Filme
<u>AZIZI, O MENINO VIAJANTE</u>	<u>DANÇA DO CORAÇÃO</u>	<u>O MUNDO DA BOCA</u>	<u>MÍMICA DAS EMOÇÕES</u>	<u>UP - ALTAS AVENTURAS</u>
<p>Azizi, o menino viajante, roda pelo mundo em carros, navios e aviões - todos movidos a sonhos. Ele será o guia neste passeio intercontinental através da cultura afro-brasileira.</p> <p>https://www.euleioparaumacrianca.com.br/historias/azizi-o-menino-viajante/</p>	<p>Coloque uma música bem agitada para a criança dançar, pulando bastante. Quando a música terminar, peça a ela para se sentar em silêncio por um minuto, colocando a mão no peito e observando de olhos fechados as batidas do coração, a respiração e o que acontece no corpo. Depois de um minuto, toque um sino e peça-lhe que abra os olhos lentamente e compartilhe o que percebeu de diferente.</p> <p>Livro de bolso: Brincando de Mindfulness, Ed. Matrix.</p>	<p>Comer com atenção parece simples, mas pode ser um desafio e tanto. Tente fazer com que a família toda coloque uma garfada na boca, com atenção, sem falar nada. Dê outra garfada e perceba o seguinte: Qual o sabor que realmente sente quando não pensa se a comida está boa ou ruim? O sabor na sua boca é doce ou salgado, doce ou amargo? Ou uma mistura dos três? A comida na sua boca é dura ou mole? O que está acontecendo na sua boca enquanto está comendo? O que você sente? Sua boca está salivando?</p> <p>Livro de bolso: Brincando de Mindfulness, Ed. Matrix.</p>	<p>Em família, brinquem de fazer mímicas. Um por vez deve procurar expressar, com o rosto, o corpo e os movimentos, diferentes emoções: nojo, alegria, raiva, tristeza, medo, surpresa, e os demais precisam tentar descobrir. Para ficar mais difícil, podem cobrir o rosto de quem faz a mímica, e procurar adivinhar a emoção apenas observando o corpo dessa pessoa. Depois disso, podem conversar como cada um se sente quando vive cada uma dessas emoções, e como fica o seu corpo ao senti-las.</p>	<p>Essa é a aventura de um idoso e um garoto que se ajudam para ir atrás de um sonho. O filme aborda o tema das emoções e também da atitude, já que cada personagem representa uma forma diferente e ver a vida. Mostra ainda diversas maneiras de superar experiências difíceis.</p> <p>Assista com seu filho e aproveite a oportunidade para conversarem sobre as semelhanças e diferenças com que os personagens e os membros de sua família encaram a vida!</p>

Sexta-feira – 10/04/2020

Atividade 1	Atividade 2	Atividade 3	Atividade 4	Atividade 5
Leitura	Relaxamento	Respiração e Atenção	Brincadeira	Filme
<u>O MENINO E O FOGUETE</u>	<u>JOGO DA SEMENTE</u>	<u>RIR É O MELHOR REMÉDIO</u>	<u>CAIXINHA DAS PREOCUPAÇÕES</u>	<u>OS FANTÁSTICOS LIVROS VOADORES</u>
<p>Uma luminária ou um foguete? Conheça a história desse menino que se deixou levar pela curiosidade e decolou em uma aventura pelo espaço sideral</p> <p>https://www.euleioparaumacrianca.com.br/livros/o-menino-e-o-foguete/</p>	<p>Com música relaxante de fundo e luz fraca, simbolizaremos o crescimento de uma árvore. Começaremos colocando os joelhos no chão, inclinando a cabeça e estendendo os braços para a frente, como se fôssemos gatos nos espreguiçando. Somos uma semente que, ao som da música, cresce e se transforma em uma árvore grande com belos galhos, que serão nossos braços estendidos para cima quando estivermos de pé. Este exercício é ideal para fazermos à noite, antes das crianças irem para a cama.</p> <p>https://amentemaravilhosa.com.br/8-jogos-relaxamento-criancas</p>	<p>Fique diante do espelho e comece a rir. O que aconteceu com o seu corpo? O que além de sua voz está rindo? Seus olhos, suas bochechas, sua boca? Sua barriga também está rindo? E seus ombros? Pode ser muito divertido fazer este exercício com outras pessoas! Junte toda a família na frente do espelho um do lado do outro e escolha uma pessoa para ser o mestre e as outras devem imitar a careta que o mestre fizer. O primeiro que rir se torna o mestre. Sugestão: Coloque uma música bem divertida!</p> <p>https://novaescola.org.br/conteudo/5638/brincadeiras-na-frente-do-espelho</p>	<p>A criança fará uma caixinha usando a criatividade. Quando você perceber que ela está chateada com alguma coisa, pergunte se está com alguma preocupação ou se tem algo o incomodando. Pensar sobre as preocupações (em vez de evitá-las) revelará sua natureza. Esses pensamentos e preocupações deverão ser colocados dentro da caixa, através de escrita ou desenho. Deixe a caixa visível para criança, assim perceberá que não estão mais em sua cabeça.</p> <p>Livro: Quietinho feito um sapo, Ed.Rocco.</p>	<p>Ideal para ver antes de se ler um livro. Descubra que os livros podem ser grandes companheiros!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ad3CMri3hOs</p>