



NOME DA ACTIVIDADE	Livros para ensinar competências sociais
PARCEIRO	CDI
IDADE	3-6 anos
DURAÇÃO	30 minutos
INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE	Seleção de livros: Reúna uma variedade de livros ilustrados que mostrem diferentes emoções. Certifique-se de que os livros são cativantes e adequados à faixa etária, com texto simples e ilustrações expressivas. Escolha livros com os quais as crianças se identifiquem facilmente e que explorem as emoções de uma forma compreensível. Sessão de leitura: Crie uma área de leitura acolhedora com almofadas, cobertores ou sacos de feijão onde as crianças se possam sentar confortavelmente. Inicie a atividade com a leitura de um dos livros seleccionados que retrate uma determinada emoção. Durante a leitura, utilize expressões faciais e tons de voz animados para realçar as emoções das personagens. Incentive as crianças a prestarem atenção aos sentimentos das personagens e à forma como os exprimem. Exploração de emoções: Depois de ler o livro, envolva as crianças num debate sobre as emoções apresentadas na história. Faça perguntas abertas para as incentivar a refletir sobre o que as personagens poderão estar a sentir e porquê. Desenhar emoções: Forneça às crianças material artístico e folhas de papel em branco. Peça-lhes para desenharem a sua cena favorita do livro ou para desenharem como se sentem quando experimentam uma determinada emoção. Incentivar a criatividade e a auto-expressão através das suas obras de arte. Jogo de correspondência de emoções: Prepare autocolantes ou recortes que representem várias emoções (por exemplo, cara feliz, cara triste, cara zangada, etc.). Peça às crianças que façam corresponder os autocolantes ou os recortes às imagens das personagens que apresentam as emoções correspondentes nos livros que leram. Esta atividade reforça a sua capacidade de reconhecer e rotular as emoções. Empatia e partilha: Durante a atividade, incentive as crianças a partilharem os seus

	sentimentos e emoções umas com as outras. Ajude-as a compreender que não há problema em sentir emoções diferentes e que todos as experimentam por vezes.
	Fomentar a empatia, debatendo a forma como podem apoiar e confortar um amigo que possa estar a sentir-se triste ou perturbado. Conclusão: Recapitule as emoções exploradas durante a atividade e sublinhe a importância de compreender e exprimir as emoções de forma saudável. Incentivar os pais ou os prestadores de cuidados a continuarem a explorar as emoções com os seus filhos através da leitura de livros e da discussão conjunta de sentimentos.
MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	• Uma seleção de livros adequados à idade que retratam várias emoções (feliz, triste, zangado, assustado, etc.) • Área de estar confortável • Material artístico (lápiz de cor, lápis de cera, marcadores ou tinta) e folhas de papel em branco • Autocolantes ou recortes de emoticons que representam

	diferentes emoções
--	--------------------

<i>NOME DA ACTIVIDADE</i>	<u>Estrelas-do-mar e tornados</u>
<i>PARCEIRO</i>	CDI
<i>IDADE</i>	3-6 anos
<i>DURAÇÃO</i>	30 minutos
<i>INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE</i>	Reúna as crianças no espaço aberto e faça um breve debate sobre as emoções. Explique que, por vezes, acontecem coisas que nos fazem sentir emoções diferentes e que não há problema em ter várias reacções a essas situações. Introduza o conceito de "Estrela-do-mar" e "Tornados" como metáforas para duas formas diferentes de as pessoas reagirem quando ocorre algo inesperado ou desafiante. Estrela-do-mar (Reacções calmas): Mostre às crianças um cartão com uma imagem que represente uma situação difícil, como deixar cair um gelado ou perder um brinquedo. Explique que uma reacção de "Estrela do Mar" é quando alguém se mantém calmo e tenta lidar com a situação sem ficar perturbado ou excessivamente emocional. Discutir exemplos de reacções "Estrela do Mar", tais como respirar fundo, pedir ajuda ou tentar de novo se algo não resultar à primeira. Tornados (Reacções emocionais): Mostre às crianças outro cartão com uma imagem, desta vez representando uma situação desafiadora diferente, como ficar assustado com um barulho alto ou não conseguir o que quer. Explique que uma reacção "Tornado" é quando alguém se sente dominado pelas suas emoções e pode expressá-las de forma mais intensa. Discutir exemplos de reacções "Tornados", tais como chorar, gritar ou sentir-se muito perturbado. Discussão em grupo:

	Reúna as crianças à volta de um cartaz grande ou de um quadro. Divida-o em duas secções, uma com o nome "Estrelas-do-mar" e a outra com o nome "Tornados". Mostre novamente os cartões com imagens, um a um, e peça às crianças que decidam se cada situação representa uma reacção de "Estrela-do-mar" ou de "Tornado". Cole os cartões nas secções apropriadas do papel de cartaz. Desenho de emoções (opcional): Para uma atividade mais criativa, dê a cada criança uma folha de papel em branco e alguns marcadores ou lápis de cera. Peça-lhes que façam um desenho de um momento em que tiveram uma reacção de "Estrela do Mar" ou de "Tornado" a uma situação difícil. Depois de desenharem, podem partilhar a sua obra de arte com o grupo e explicar as suas emoções durante esse momento. Conclusão: Resumir a atividade, salientando a importância de compreender e aceitar as diferentes reacções emocionais em nós e nos outros. Lembre às crianças que não há problema em ter emoções fortes e que podem sempre procurar ajuda ou apoio quando enfrentam situações difíceis.
MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	• Grande espaço aberto para se movimentar e brincar. • Cartões com figuras ou imagens que representam várias situações difíceis (por exemplo, deixar cair um gelado, perder um brinquedo, assustar-se com um barulho forte, etc.). • Papel ou cartão para cartazes de grandes dimensões. • Marcadores ou lápis de cor. • Autocolantes ou notas autocolantes (opcional).

NOME DA ACTIVIDADE	Cartas de emoções
PARCEIRO	CDI
IDADE	3-6 anos
DURAÇÃO	30 minutos

INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE	Reúna as crianças numa área confortável onde possam concentrar-se na atividade. Introduzir o conceito de emoções, explicando que os sentimentos são uma parte normal do ser humano e que toda a gente os experimenta. Mostre alguns cartões de emoções às crianças, um de cada vez, e discuta brevemente o que cada emoção representa. Utilize expressões faciais e linguagem corporal para transmitir as emoções à medida que as apresenta. Exploração de emoções: Coloque todos os cartões de emoções num cartaz grande ou num quadro, certificando-se de que estão visíveis e acessíveis às crianças. Peça às crianças que, à vez, seleccionem um cartão de emoção e identifiquem a emoção representada. Incentive-as a descrever como pensam que alguém se sentiria ao sentir essa emoção. Oriente as crianças a exprimirem elas próprias as emoções, utilizando as suas expressões faciais e a linguagem corporal para imitarem o seu aspeto se estivessem a sentir-se assim.
	Expressão emocional: Nesta fase, encoraje as crianças a partilharem situações em que tenham experimentado cada emoção. Pode ser uma altura em que se sentiram felizes, tristes, entusiasmadas, etc. Crie uma atmosfera de apoio e não julgamento, permitindo que cada criança se expresse livremente e sem pressão. Jogo de papéis: Para uma experiência mais interactiva, incentive as crianças a participarem em cenários de dramatização em que representem diferentes emoções. Dê sugestões simples como: "Mostra-nos como serias se estivesses a sentir medo" ou "Demonstra como é estar feliz". Jogo de seleção de emoções: Se as crianças estiverem dispostas a uma atividade adicional, crie um jogo de classificação simples. Prepare algumas imagens de crianças que expressem diferentes emoções (felizes, tristes, zangadas, etc.). Peça às crianças que façam corresponder os cartões de emoções às imagens correspondentes. Conclusão: Termine a atividade resumindo as emoções discutidas e encorajando as crianças a continuarem a explorar e a compreender os seus sentimentos. Lembre-os de que as emoções são uma parte natural da vida e que é essencial reconhecê-las e expressá-las de forma saudável.
MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	• Cartões de emoções: Criar ou imprimir cartões com diferentes emoções com ilustrações simples. Exemplos de emoções a incluir são: feliz, triste, zangado, assustado, excitado, surpreendido, tímido, orgulhoso, etc. Cada emoção deve ter o seu próprio cartão. • Marcadores coloridos, lápis de cera ou autocolantes (opcional para personalização). • Papel de cartaz grande ou um quadro para expor os cartões de emoções. • Área de estar confortável.

<i>NOME DA ACTIVIDADE</i>	Cuidar dos animais
<i>PARCEIRO</i>	CDI
<i>IDADE</i>	3-6 anos
<i>DURAÇÃO</i>	30 minutos
<i>INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE</i>	Reúna as crianças num círculo ou numa área sentada. Comece por falar sobre a importância de cuidar dos animais e de os tratar com bondade. Mostre os "animais de estimação" de peluche que preparou e explique que cada criança terá a oportunidade de cuidar do seu próprio amigo animal especial. Seleção e atribuição de nomes aos animais de estimação:

	Deixe que cada criança escolha o seu animal de estimação de peluche da coleção que reuniu. Incentive-as a dar um nome ao seu animal de estimação, fomentando o sentimento de apego e responsabilidade. Demonstração de cuidados com animais de estimação: Demonstrar como cuidar dos animais de peluche. Mostre-lhes como "alimentá-los" com tigelas a fingir, "escovar" suavemente o pelo e "aconchegá-los" com pequenos cobertores. Sublinhe que, tal como os animais verdadeiros, os animais de peluche têm sentimentos e precisam de amor e carinho. Estações de cuidados para animais de estimação: Monte diferentes estações de "cuidados com os animais" à volta da área de jogo. Cada estação deve ter os materiais necessários para tarefas específicas, como alimentar, cuidar e acariciar. Incentive as crianças a alternarem entre as estações, cuidando à vez dos seus animais de peluche. Empatia e jogo de papéis: Enquanto as crianças estão a cuidar dos seus animais de peluche, pergunte-lhes como acham que o seu animal se sente. Encoraje a brincadeira imaginativa de papéis, onde podem fingir que o seu animal de estimação tem emoções e necessidades. Faça perguntas como: "Como é que o seu animal de estimação se sente quando lhe faz festas com carinho?" ou "O que é que o seu animal de estimação gostaria de comer ao jantar?" Hora do conto (opcional): Se seleccionou livros de histórias sobre cuidados com os animais e empatia, faça uma sessão de leitura em grupo de um dos livros. Depois da leitura, discuta as emoções e experiências das personagens da história e relacione-as com as interações das crianças com os seus animais de peluche. Reflexão e debate: Reúna as crianças para um debate em grupo. Faça perguntas como: "Como é que te sentiste ao cuidar do teu animal de peluche?" "O que é que aprendeste sobre ser responsável e mostrar bondade para com os outros?" "Como achas que os animais verdadeiros se sentem quando cuidamos deles?" Atividade de encerramento: Conclua a atividade salientando a importância da empatia e da responsabilidade na prestação de cuidados aos animais e aos outros que nos rodeiam. Incentive as crianças a continuarem a mostrar bondade e carinho para com os seus animais de peluche e para com as pessoas e animais das suas vidas. Através desta atividade, as crianças desenvolvem importantes competências sócio-emocionais, como a empatia, a responsabilidade e a compaixão. Cuidar dos seus "animais de estimação" de peluche ajuda-as a compreender as necessidades e os sentimentos dos outros, promovendo interações sociais positivas e fomentando um sentido de empatia e bondade numa idade precoce.
--	--

<i>MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES</i>	• Animais de peluche animais ou peluches de peluche (um paracada criança participante). • Material de "cuidados para animais" (tigelas, escovas, cobertores, etc.). • Livros de histórias sobre cuidados com os animais e empatia (opcional). • Material artístico (lápis de cor, marcadores, lápis de cera ou tinta) e papel (opcional).

<i>NOME DA ACTIVIDADE</i>	Vamos fazer um acordo
<i>PARCEIRO</i>	CDI
<i>IDADE</i>	3-6 anos
<i>DURAÇÃO</i>	30 minutos

INSTRUÇÕES PARA A ACTIVIDADE	Reúna as crianças num círculo ou numa área de estar. Explique-lhes que vão jogar um jogo chamado "Vamos fazer um acordo", em que têm de negociar e trocar objectos entre si. Sublinhe que o objetivo do jogo é trabalhar em conjunto, encontrar soluções justas e divertir-se enquanto pratica competências sociais essenciais. Seleção de artigos: Coloque uma coleção de vários brinquedos ou objectos no centro da área de jogo. Certifique-se de que os objectos são adequados à idade e desejáveis para as crianças. Certifique-se de que existem objectos suficientes para que cada criança tenha algumas opções para negociar. Rodadas de negociação: Dividir as crianças em pares ou pequenos grupos, consoante o número de participantes. Cada grupo terá a sua ronda de negociação. Explique-lhes que podem escolher à vez um objeto que queiram do centro, mas que, para o fazer, têm de negociar com o seu parceiro/membros do grupo. Regras de negociação: Estabelecer algumas regras básicas para as negociações: Cada criança deve falar e ouvir à vez. Têm de exprimir as suas preferências e explicar por que razão querem um determinado artigo. Incentive-os a utilizar uma linguagem educada, como "por favor" e "obrigado". Lembre-os de que o objetivo é chegar a um acordo que deixe todos satisfeitos. Negociação guiada (opcional): Para as crianças mais pequenas, pode orientar o processo de negociação. Ajude-as a expressarem à vez as suas preferências e a encontrarem um terreno comum. Para as crianças mais velhas, pode definir um temporizador para cada ronda de negociação para adicionar um elemento de pressão de tempo e incentivar a tomada de decisões rápidas. Fazer um acordo: Quando uma negociação estiver concluída, comemore o sucesso do acordo. Incentive as crianças a trocarem objectos entre si, se isso fizer parte do acordo. Elogie-as pela sua comunicação eficaz e pelo trabalho de equipa. Reflexão e debate:
--	---

	Depois de várias rondas de negociação, reúna as crianças e faça um debate em grupo. Faça perguntas como: "Como é que se sentiu durante a negociação?" "Por vezes, foi difícil chegar a um compromisso?" "Aprenderam algo de novo sobre os vossos amigos durante o jogo?" "Como é que resolveram os desacordos ou conflitos?" Incentivar a empatia: Debater a importância de compreender os sentimentos e as perspectivas dos outros durante as negociações. Falar sobre como a empatia pode levar a melhores acordos e a amizades mais fortes. Negociação criativa (opcional): Para um toque mais imaginativo, deixe as crianças criarem os seus próprios "acordos" ou cenários para negociar. Podem utilizar os seus brinquedos ou materiais artísticos para simular diferentes situações, como trocar tesouros numa aventura de piratas ou partilhar recursos numa cozinha a fingir. Conclusão: Resumir a atividade, salientando a importância da comunicação, do compromisso e da empatia na construção de relações positivas com os outros. Incentive as crianças a continuarem a praticar estas competências sociais nas suas interações diárias com amigos e familiares. Através de "Let's Make a Deal", as crianças podem desenvolver competências sociais valiosas que as irão beneficiar em várias situações ao longo das suas vidas. Promove um ambiente positivo e de apoio, promovendo o crescimento sócio-emocional e construindo uma base para uma comunicação e colaboração bem sucedidas com os outros.
MATERIAIS, IMAGENS E LIGAÇÕES RELEVANTES	• Diversos brinquedos ou objectos que as crianças consideram apelativos (por exemplo, peluches, pequenos brinquedos, material artístico, etc.). • Grande espaço aberto para a atividade. • Opcional: Temporizador ou relógio para registar o tempo de negociação (para crianças mais velhas).