



CONVIVÊNCIA: Cenários para crianças dos 7-10 anos

“Pensamentos que confortam” - atividade baseada no livro *Be Brave, Pinku!*, de U. Młodnicka e A. Waligóra, e elaborada pela Fundação para a Leitura Universal

Faixa etária: 7-10 anos

Duração: 2 x 45 minutos

Modalidades de trabalho: individual e em grupo

Objetivo geral:

- desenvolver a resiliência emocional dos alunos através da literatura infantil
- reforçar a autoestima e a consciência das necessidades pessoais

Objetivos específicos:

- desenvolver competências sociais
- reforçar as relações entre pares
- dar a conhecer estratégias para lidar com medos e fragilidades
- construir a identidade individual e o sentimento de pertença a um grupo

Métodos pedagógicos:

- resolução de problemas
- instrução orientada
- metodologias ativas
- aprendizagem baseada em tarefas

Materiais:

- 5 cartões didáticos com perguntas sobre as relações entre pares (ou situações ilustradas - podem ser adaptadas)
- penas sensoriais e música relaxante para crianças
- cartão triangular: “Tu és especial”
- 2 folhas A3 com os títulos “Pensamentos que não ajudam / Pensamentos que confortam”
- facultativo: um exemplar de *Be Brave, Pinku!*, de U. Młodnicka e A. Waligóra



PLANO DA AULA:

1. INTRODUÇÃO

Os alunos sentam-se em círculo no tapete.

O professor conduz uma conversa sobre diferentes emoções.

O professor apresenta o conceito de CORAGEM e incentiva os alunos a identificar as diferentes emoções que surgem em situações importantes.

2. AQUECIMENTO DA BOCA E DA LÍNGUA - “SOPRAR O STRESSE PARA LONGE”

Com as penas sensoriais, cada aluno recorda uma situação que lhe tenha provocado emoções fortes. Com a pena pousada na mão, cada aluno “sopra para longe” o stresse e o medo.

Repetir 3 vezes.

Atividade complementar:

Criar uma “fórmula para afastar o stresse” divertida com sons (por exemplo: “sh”, “cha”, “dja”).

O professor pode escrever os sons no quadro e combiná-los numa atividade de leitura em grupo.

3. PENSAMENTOS QUE NÃO AJUDAM (tristeza, medo, momentos difíceis)

O professor apresenta a ideia de “pensamentos que não ajudam” - pensamentos que surgem inesperadamente e nos perturbam na escola ou em casa.

Pode recorrer-se ao livro ou a outras personagens. Por exemplo: Pinku sentia-se preocupado e triste. Mensagem importante:

Quando estes pensamentos surgem, não estamos sozinhos - podemos falar com um amigo. O professor constrói um mapa mental com os alunos.

Conclusão:

Para recuperarmos o controlo, podemos falar com um amigo ou com alguém em quem confiamos.

4. PENSAMENTOS QUE CONFORTAM (calma, equilíbrio, controlo, pausa, respiração)

Os alunos continuam o trabalho nas respetivas mesas.

O professor incentiva-os a pensar em formas de transformar pensamentos que não ajudam em pensamentos que confortam - palavras capazes de apoiar um amigo e afastar os pensamentos negativos.

5. MISTURA DE AMIGOS - “PIZA DA AMIZADE”

Os alunos recebem folhas A4 coloridas, cortadas em triângulos.

Em conjunto, criam uma “piza da amizade” com desenhos, palavras carinhosas e gestos.





Ideia-chave: as palavras carinhosas têm poder.

6. **Jogo de movimento - “RECEITA PARA A CORAGEM”**

Os alunos formam um círculo.

O professor sussurra a cada aluno o papel que deverá desempenhar: “pensamento que conforta” ou “pensamento que não ajuda”. Os alunos circulam pela sala e perguntam uns aos outros:

“És um pensamento que conforta ou um pensamento que não ajuda?” Respondem apenas por gestos:

abraço = pensamento que

conforta rosto triste =

pensamento que não ajuda

Este jogo é muito envolvente e desperta emoções.

7. **“QUERO UM AMIGO” - Atividade artística**

Os alunos criam um trabalho artístico sobre a amizade.

Incluem um símbolo ou uma palavra que possa ajudar o seu “amigo ideal” quando surgirem pensamentos que não ajudam.

Importante:

Cada aluno apresenta o seu trabalho à turma.

O professor valoriza até os pequenos elementos positivos.

Os aplausos e os elogios ajudam a reforçar a autoconfiança e o sentido de valor pessoal.

8. **Atividade de gravação**

Utilizar a tecnologia para reforçar a mensagem do livro.

Os alunos gravam um vídeo curto no qual leem em voz alta os títulos dos capítulos ou frases-chave. Podem trabalhar individualmente ou em pares.

Esta gravação fica como uma recordação especial e ajuda os alunos a reter a mensagem.

9. **“MESA DA PAZ” - ATIVIDADE COM CARTÕES**

Os alunos trabalham em pares.

Respondem a perguntas curtas ou debatem situações de conflito apresentadas nos cartões. A sua tarefa:

Encontrar uma solução que funcione para todos.

10. **ENCERRAMENTO**

Resumir a aula e agradecer aos alunos a sua participação e o empenho demonstrado. Este passo é muito importante - reforça a autoconfiança e o sentimento de realização.