

O FRASCO DA CALMA



O que propomos?

O Monstro das Cores gosta muito de descansar e de ficar calmo. Torna-se verde e relaxa para descansar, ler ou ver um filme. Porém, isso não é sempre fácil de obter. Por vezes, como no jogo, ficamos com as nossas emoções todas bagunçadas e precisamos que alguém, ou alguma coisa, nos ajude a reconhecê-las e a recuperar a calma.

Propomos que criem um canto na sua casa onde toda a família possa se acalmar quando estiverem transbordando de emoções. Lá colocaremos um frasco da calma, feito por nós, para poder ser usado sempre que necessitarmos de ajuda para se acalmar.

O que é necessário?

- 1 jogo “**O Monstro das Cores**”.
- 1 objeto especial de cada membro da família.
- Para fazer o frasco da calma:
 - Uma garrafa de plástico sem etiquetas.
 - Água morna.
 - Corante alimentício amarelo e azul.
 - Cola glitter verde ou transparente.
 - Purpurinas ou bolinhas coloridas.
- Responder às perguntas da seção “**Como foi a partida?**”



Atenção

os folhetos para crianças a partir dos 3 anos foram pensados para serem feitos na companhia de um adulto que leia e explique o conteúdo à criança e a acompanhe durante o processo



ATIVIDADE: O FRASCO DA CALMA

Vamos em frente!

1. Abram o jogo “O Monstro das Cores” e joguem uma partida.
2. Como puderam ver no jogo, o Monstro ajuda uma amiga a superar os seus problemas emocionais. Mas, como não podemos sempre ter um amigo ou amiga ao nosso lado para nos ajudar, vamos construir em casa um lugar especial onde qualquer membro da família pode acalmar-se.
3. Escolham um lugar da casa onde haja uma cadeira confortável (ou onde se possa colocar uma) e que esteja numa zona tranquila. Junto a este local, cada membro da família vai colocar um objeto favorito que gostaria de ter na mão quando se enerva. Quando todos tiverem escolhido o seu objeto, mostrem-no aos outros e expliquem a razão porque é especial.
4. Agora, vamos fazer um frasco da calma. Peguem na garrafa de plástico transparente, encham-na até três quartos com água morna e adicionem umas gotas de corante alimentício amarelo e verde até a água ficar com um tom verde que os agrade.





5. A seguir, juntem uma boa quantidade de cola glitter, misturem-na e adicionem purpurina colorida que baste até gostarem do movimento que faz quando se agita a garrafa.
6. Acabem de encher a garrafa com água para que, quando se move a garrafa, a purpurina vai de um lado para o outro criando um efeito relaxante.
7. Finalmente, fechem bem a garrafa com a tampa e selem-na com cola, para evitar acidentes. Pronto. Já têm o seu frasco da calma familiar, que podem deixar no seu cantinho!
8. Cada vez que as emoções forem demais , podemos vir sentar-nos no canto da calma, com o nosso objeto favorito e o frasco da calma, acalmando enquanto observamos como a purpurina se move no seu interior.





Como foi a partida?

Uma vez terminada a partida e a construção do frasco da calma, respondam a estas perguntas:

1. De que cor fica o Monstro das Cores quando está tranquilo e relaxado?
2. Digam três coisas que os deixem tranquilos e três que os deixam nervosos.
3. Peguem no frasco da calma que fizeram, sentem-se no canto e respirem calmamente durante dois ou três minutos, enquanto movem o frasco e observam atentamente o movimento da purpurina no seu interior. Que tal? Sentem-se mais tranquilos? Querem voltar a usá-lo na próxima vez que estiverem atrapalhados?





O método Montessori

O frasco da calma faz parte das técnicas de desenvolvimento emocional e social do método Montessori. Este método, idealizado pela pedagoga e educadora italiana Maria Montessori no início do século XX, procura uma harmonia no desenvolvimento infantil combinando liberdade, independência e respeito pelos interesses e capacidades naturais da criança para desenvolver todo o seu potencial.

O frasco da calma não é só para as crianças, já que os adultos também podem beneficiar do seu uso quando se enervam ou quando querem gerir as suas emoções e angústias. Além disso, um uso familiar do frasco faz com que as crianças deem valor à importância de entender, reconhecer e saber gerir as emoções.

Se quiserem, podem tirar uma fotografia e partilhar o frasco da calma nas redes sociais usando o hashtag **#DevirHomeAcademy**, onde podem encontrar fotografias de atividades realizadas por outras famílias.



O que aprendemos?

Com esta atividade, desenvolvemos principalmente a nossa habilidade artística, social e emocional, mas será o uso do cantinho e do frasco da calma nos momentos de tensão que mostrará todo o seu potencial. Aproveitem esses momentos para criar laços de confiança e cumplicidade para poder expressar, sem medo, as emoções sentidas e as razões que as provocaram. Assim, no futuro, poderão reconhecê-las e geri-las a tempo. Uma frase do tipo "Amanhã será um dia melhor" é sempre uma excelente motivação para o crescimento.