Brincar Sem Ecrãs

Rotinas e emoções

manhãs sem pressa, noites sem birras

3 a 8 anos



21 fichas + guia para os pais

quadros de rotina · tarefas e recompensas · cartões e jogos das emoções

Em português de Portugal

Guia para os pais

Porque é que as rotinas ajudam

As crianças sentem-se seguras quando sabem o que vem a seguir. Uma rotina previsível reduz as discussões, porque a regra deixa de ser «a mãe manda» e passa a ser «é o que está no quadro».

Os quadros também dão autonomia: a criança consulta o desenho e faz sozinha, em vez de ouvir a mesma ordem dez vezes.

Como começar

1. Escolha um só quadro para começar, normalmente o da manhã ou o da noite.

2. Leia-o com a criança e deixe-a pintar os desenhos. Pendure-o à altura dos olhos dela.

3. Nos primeiros dias, faça os passos em conjunto e aponte para o desenho em vez de dar ordens.

4. Ao fim de duas semanas, quando a rotina estiver feita, acrescente outro quadro.

Elogio em vez de castigo

Elogie o esforço concreto: «Lavaste os dentes sem eu pedir!» funciona melhor do que «és muito bom».

Um passo que falhou fica só por pintar. Não risque, não tire estrelas, não compare com irmãos.

As recompensas são experiências e tempo juntos (os vales da ficha 02.04), não doces nem compras. Com o tempo, vão sendo menos precisas: o orgulho da criança passa a ser a recompensa.

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula · proibida a revenda

Falar de emoções

Todas as emoções são aceites; os comportamentos é que têm regras. «Podes estar zangado, mas não podes bater.»

Dê nome ao que a criança sente: «Parece-me que ficaste frustrado porque a torre caiu.» Os cartões das emoções ajudam a construir esse vocabulário.

Use o termómetro e o cantinho da calma num momento tranquilo primeiro, como um jogo, para a criança saber o que fazer quando a zanga chegar.

Durante uma birra, fale pouco e baixo, fique por perto e espere. A conversa sobre o que aconteceu fica para depois.

Frases que ajudam

Em vez de «Despacha-te!», experimente «O que vem a seguir no quadro?».

Em vez de «Para de chorar», experimente «Estou aqui. Quando estiveres pronto, conversamos.».

Em vez de «Não foi nada», experimente «Isso assustou-te, não foi?».

Em vez de «Se não arrumares, não há parque», experimente «Quando os brinquedos estiverem arrumados, vamos ao parque.».

Em vez de «És tão desarrumado», experimente «Vamos arrumar juntos: tu os carros, eu os livros.».

Quando pedir ajuda

Se as birras forem muito frequentes, muito intensas ou se a criança andar triste ou ansiosa durante semanas, fale com o pediatra ou com o médico de família. Estas fichas são uma ajuda do dia a dia, não substituem um profissional.

O que está neste pack

Quadros de rotina	01.01 a 01.06
Tarefas e recompensas	02.01 a 02.05
Emoções	03.01 a 03.10

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula · proibida a revenda

Nome: _____ Data: _____

A minha rotina da manhã

Segue os passos pela ordem, todas as manhãs. Consegues fazer tudo sozinho?

		seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	 Acordar e espreguiçar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	 Ir à casa de banho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	 Lavar a cara e as mãos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	 Vestir a roupa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	 Tomar o pequeno-almoço	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	 Lavar os dentes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	 Calçar os sapatos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	 Pegar na mochila	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pinta o quadrado ou cola um autocolante sempre que fizeres o passo.

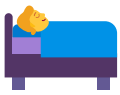
O que treina: autonomia, rotinas e responsabilidade

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

A minha rotina da noite

Uma noite calma começa com passos sempre iguais. Pinta cada passo que fizeres.

		seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	 Jantar em família	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	 Arrumar os brinquedos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	 Tomar banho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	 Vestir o pijama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	 Lavar os dentes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	 Ir à casa de banho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	 Ler uma história	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	 Dormir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pinta o quadrado ou cola um autocolante sempre que fizeres o passo.

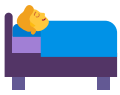
O que treina: autonomia, rotinas e responsabilidade

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

O meu fim de semana

No fim de semana também há rotina! Escolhe e pinta o que fizeste em cada dia.

		sábado	domingo
1	 Fazer a cama	☐	☐
2	 Ajudar em casa	☐	☐
3	 Brincar lá fora	☐	☐
4	 Ler um livro	☐	☐
5	 Estar com a família ou amigos	☐	☐
6	 Desenhar ou fazer trabalhos manuais	☐	☐
7	 Cozinhar com um adulto	☐	☐
8	 Descansar	☐	☐

Pinta o quadrado ou cola um autocolante sempre que fizeres o passo.

O que treina: autonomia, rotinas e responsabilidade

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Higiene: eu cuido de mim

Cuidar do corpo todos os dias. Pinta o quadrado do dia sempre que fizeres.

		seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	 Lavar as mãos antes de comer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	 Lavar os dentes de manhã	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	 Lavar os dentes à noite	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	 Tomar banho	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	 Assoar o nariz com um lenço	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	 Pôr creme na pele	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	 Beber água	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pinta o quadrado ou cola um autocolante sempre que fizeres o passo.

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Preparar a mochila

À noite, prepara a mochila para o dia seguinte. Marca o que já lá está dentro.

		seg	ter	qua	qui	sex
1	 Livros e cadernos	☐	☐	☐	☐	☐
2	 Estojo	☐	☐	☐	☐	☐
3	 Trabalhos de casa	☐	☐	☐	☐	☐
4	 Caderneta	☐	☐	☐	☐	☐
5	 Lanche	☐	☐	☐	☐	☐
6	 Garrafa de água	☐	☐	☐	☐	☐
7	 Casaco	☐	☐	☐	☐	☐
8	 Roupa de ginástica	☐	☐	☐	☐	☐

Pinta o quadrado ou cola um autocolante sempre que fizeres o passo.

O que treina: autonomia, rotinas e responsabilidade

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Arrumar o quarto

Um quarto arrumado em 10 minutos! Faz um passo de cada vez.

		seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
1	 Fazer a cama	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	 Guardar os brinquedos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	 Pôr a roupa suja no cesto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	 Arrumar a roupa limpa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	 Arrumar os livros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	 Arrumar os sapatos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	 Deitar o lixo fora	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Pinta o quadrado ou cola um autocolante sempre que fizeres o passo.

O que treina: autonomia, rotinas e responsabilidade

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Quadro semanal de tarefas

Escrevam juntos as tarefas da semana. Cada tarefa feita ganha uma estrela!

	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom
_____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
_____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
_____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
_____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
_____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
_____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
_____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
_____	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆



Se juntar _____ estrelas esta semana, ganho:

_____

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Tarefas para cada idade

Ideias de tarefas que as crianças já conseguem fazer. Escolham 2 ou 3 para começar.

3 e 4 anos

- [ ] Pôr a roupa suja no cesto
- [ ] Arrumar os brinquedos numa caixa
- [ ] Pôr os guardanapos na mesa
- [ ] Regar as plantas
- [ ] Dar comida ao animal de estimação
- [ ] Limpar o que entornou



5 e 6 anos

- [ ] Fazer a cama (à sua maneira)
- [ ] Pôr e levantar a mesa
- [ ] Separar a roupa por cores
- [ ] Ajudar a arrumar as compras
- [ ] Preparar a mochila
- [ ] Vestir-se sozinho



7 e 8 anos

- [ ] Arrumar o quarto
- [ ] Ajudar a cozinhar receitas simples
- [ ] Separar o lixo para reciclar
- [ ] Dobrar e arrumar a roupa
- [ ] Preparar o próprio lanche
- [ ] Tratar do animal de estimação



© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

A minha folha de estrelas

Cada vez que te portares lindamente ou fizeres uma tarefa, pinta uma estrela. Quando chegares ao fim, há prémio!





Quando pintar as 30 estrelas, ganho:

_____

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

10 vales de recompensa

Recorta os vales. Quando a criança juntar as estrelas combinadas, escolhe um vale para trocar.



Vale uma história extra antes de dormir

☆ ☆ ☆



Vale escolher o jantar de sábado

☆ ☆ ☆



Vale 15 minutos extra de brincadeira

☆ ☆ ☆



Vale dormir numa cabana de mantas

☆ ☆ ☆



Vale um piquenique na sala

☆ ☆ ☆



Vale uma noite de jogos em família

☆ ☆ ☆



Vale escolher a música do carro

☆ ☆ ☆



Vale panquecas ao pequeno-almoço

☆ ☆ ☆



Vale uma ida ao parque

☆ ☆ ☆



Vale um abraço gigante e uma cócega

☆ ☆ ☆

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Diploma do mês

No fim do mês, celebrem o esforço. Um adulto escreve o nome, o mês e uma coisa de que se orgulha.



Campeão das rotinas

Este diploma é entregue a

_____

por ter cumprido as suas rotinas no mês de

_____

Estamos muito orgulhosos porque:

_____

_____

_____ _____

Assinatura Data

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Cartões das emoções (1/3)

Recorta os cartões. Joga à mímica, escolhe o cartão de como te sentes ou conta quando te sentiste assim.



Alegre

Sinto-me assim quando...



Triste

Sinto-me assim quando...



Zangado

Sinto-me assim quando...



Com medo

Sinto-me assim quando...



Surpreendido

Sinto-me assim quando...



Calmo

Sinto-me assim quando...



Envergonhado

Sinto-me assim quando...



Cansado

Sinto-me assim quando...

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Cartões das emoções (2/3)

Recorta os cartões. Joga à mímica, escolhe o cartão de como te sentes ou conta quando te sentiste assim.



Orgulhoso

Sinto-me assim quando...



Preocupado

Sinto-me assim quando...



Aborrecido

Sinto-me assim quando...



Confuso

Sinto-me assim quando...



Entusiasmado

Sinto-me assim quando...



Frustrado

Sinto-me assim quando...



Carinhoso

Sinto-me assim quando...



Com nojo

Sinto-me assim quando...

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Cartões das emoções (3/3)

Recorta os cartões. Joga à mímica, escolhe o cartão de como te sentes ou conta quando te sentiste assim.



Sozinho

Sinto-me assim quando...



Nervoso

Sinto-me assim quando...



Divertido

Sinto-me assim quando...



Curioso

Sinto-me assim quando...



Agradecido

Sinto-me assim quando...



Tímido

Sinto-me assim quando...



Desiludido

Sinto-me assim quando...



Amado

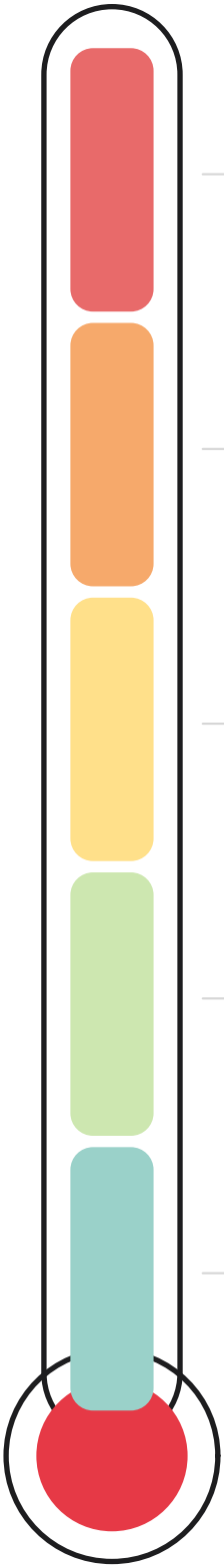
Sinto-me assim quando...

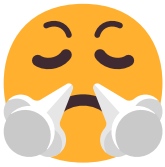
© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

O termómetro das emoções

Quando a zanga sobe, onde estás tu? Aponta no termómetro e escolhe o que fazer.





A explodir!

Peço ajuda a um adulto e um abraço.



Zangado

Vou para o cantinho da calma. Aperto uma almofada.



Irritado

Paro um pouco. Bebo água ou conto até 10.



Um bocadinho incomodado

Respiro fundo e digo o que me incomoda.



Calmo

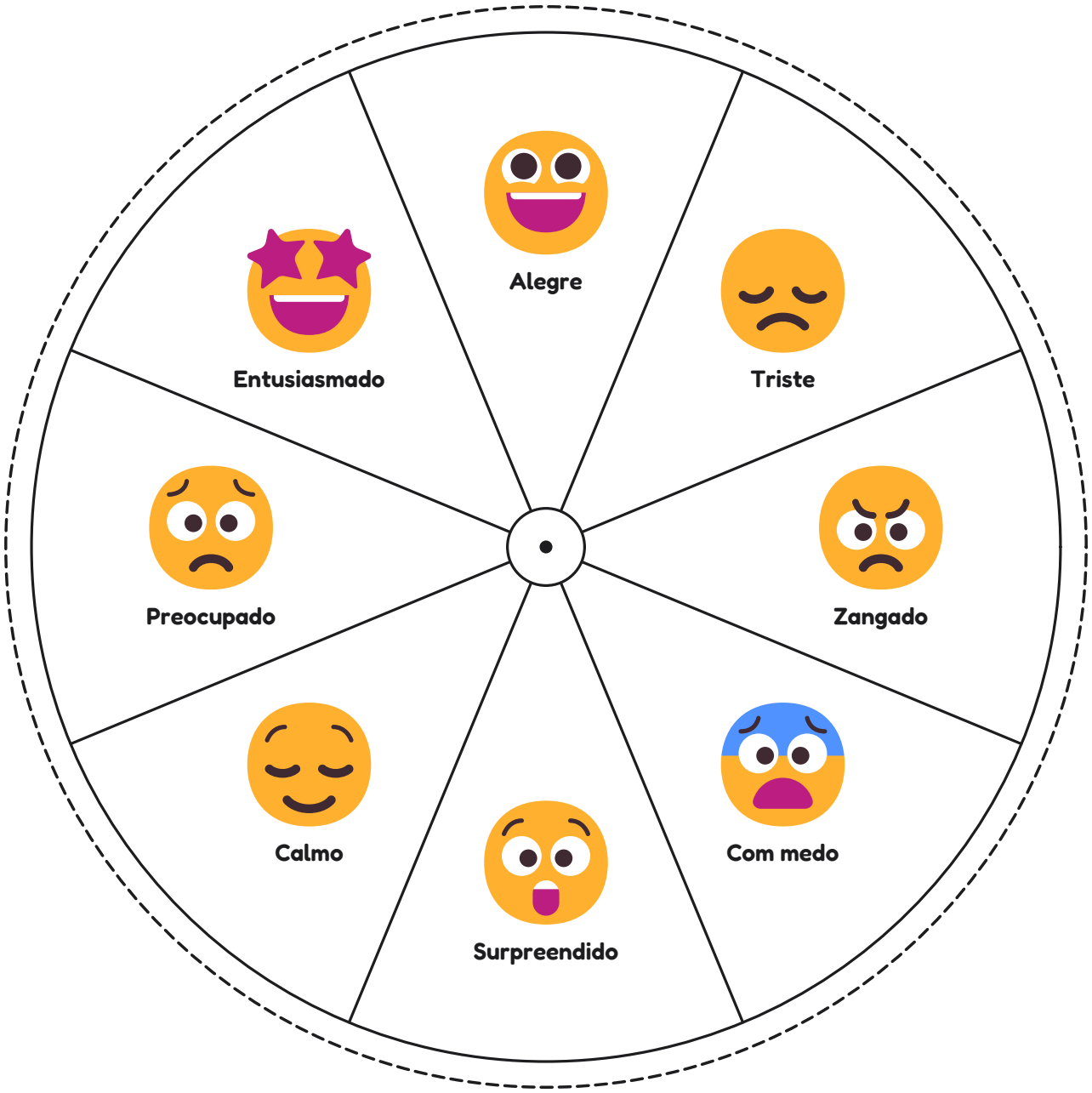
Estou bem. Posso brincar e aprender.

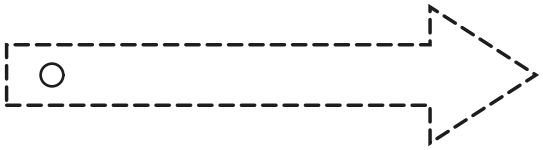
© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

A roda das emoções

Pinta e recorta a roda e a seta. Prende a seta no centro com um ataché. Roda para mostrar como te sentes.





seta

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Como me sinto hoje?

Todos os dias, pinta a cara de como te sentes e conta porquê. No fim da semana, olhem juntos para o diário.

	alegre	calmo	triste	zangado	com medo	
segunda						porque...
terça						porque...
quarta						porque...
quinta						porque...
sexta						porque...
sábado						porque...
domingo						porque...

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

O cantinho da calma

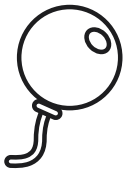
Cartaz para pendurar no cantinho da calma. Pinta-o e lê-o com um adulto quando precisares.

Quando estou zangado, eu consigo acalmar-me:

1. 

   Paro.

   Fico quieto um bocadinho.

2. 

   Respiro.

   Encho a barriga como um balão, 5 vezes.

3. 

   Conto até 10.

   Devagar, com os dedos.

4. 

   Digo o que sinto.

   «Estou zangado porque…»

5. 

   Peço ajuda.

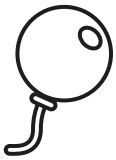
   Um abraço também ajuda.

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

10 maneiras de me acalmar

Pinta as que funcionam contigo. Podes recortá-las e guardá-las no cantinho da calma.



Respirar como um balão



Abraçar o meu peluche



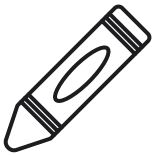
Beber um copo de água



Contar até 10 devagar



Apertar uma bola ou uma almofada



Desenhar o que sinto



Ouvir uma música calma



Pedir um abraço



Saltar 10 vezes no mesmo sítio



Ver um livro no cantinho

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Desenha o monstro zangado

A zanga às vezes parece um monstro. Como é o teu? Desenha-o e responde às perguntas.

o meu monstro da zanga

O que me deixa zangado?

Onde sinto a zanga no corpo?

O que me ajuda a ficar calmo?

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula

Nome: _____ Data: _____

Perguntas para o jantar

Recorta os cartões e põe-nos num frasco. Ao jantar, cada pessoa tira um e responde. Os adultos também!

? Qual foi a melhor parte do teu dia?	? Houve alguma coisa que te deixou triste hoje?
? Com quem brincaste hoje?	? Se pudesses ter um superpoder, qual seria?
? O que te fez rir hoje?	? Ajudaste alguém hoje? E alguém te ajudou?
? Qual é o teu animal preferido e porquê?	? Se fosses o chefe da casa por um dia, o que mudavas?
? O que aprendeste de novo hoje?	? Do que tens orgulho em ti?
? Qual é a tua memória preferida da família?	? O que te deixa nervoso?
? Se pudesses viajar para qualquer sítio, onde ias?	? Que coisa boa podemos fazer amanhã?
? O que é ser um bom amigo?	? Qual é a comida de que mais gostas?
? Como é que se acalma a zanga?	? O que querias ser quando fores grande?
? Qual foi a coisa mais difícil que fizeste esta semana?	? O que te deixou agradecido hoje?

© Brincar Sem Ecrãs · uso familiar e em sala de aula