

# ANSIEDADE E OS 5 SENTIDOS

Todos nós passamos por momentos ansiosos, e com as crianças não é diferente. Elas podem apresentar sintomas ansiosos desde meses de vida.



No entanto, com o passar dos anos é possível que ela se manifeste de maneira mais intensa, dificultando a socialização ou ação da criança ou então se manifestando através do corpo.



A boa notícia é que podemos auxiliar as crianças a perceberem a ansiedade como parte de nós e a observarem que é possível amenizar essa emoção com atividades como essa que apresento para vocês. No entanto, para que a criança realize essa atividade, ela precisará do apoio e incentivo dos pais



Essa atividade consiste em manter a atenção no momento presente. E pode ser realizada tanto em um momento de crise de ansiedade quanto em momentos do dia a dia para exercitar a atenção plena e reduzir o nível de ansiedade intensa. Para essa atividade vocês precisarão de lápis (de cor, canetas, canetinhas ou giz de cera) e a folha de atividade da próxima página. Além disso, mamães e papais precisarão de paciência para conduzir suas crianças, afinal, uma atividade para controlar a ansiedade não precisa de pressa não é mesmo..rsrs



É interessante que a criança tenha tempo para observar o que está ao seu redor e vá anotando ou desenhando, detalhadamente o que for percebendo. E para isso ela utilizará os 5 sentidos: visão, audição, tato, olfato e paladar.



Pede-se à criança que busque 5 coisas que ela esteja vendo, 4 coisas que possa ouvir, 3 coisas que possa tocar, 2 coisas que possa sentir o cheiro e 1 coisa que possa sentir o sabor. Para instigar ainda mais o foco no presente, o facilitador, poderá fazer perguntas como: "de que cor é isso que você está vendo?", "Qual a textura disso que está tocando?" "Isso que você está sentindo o sabor é doce ou salgado?"

Assim a criança permanecerá mais tempo com a atenção no momento presente.



# ANSIEDADE E OS 5 SENTIDOS

**Encontre e anote ou desenhe:**

 **5 coisas que possa ver** 



# ANSIEDADE E OS 5 SENTIDOS


**Encontre e anote ou desenhe:**

 4 coisas que possa ouvir 



# ANSIEDADE E OS 5 SENTIDOS


Encontre e anote ou desenhe:

 3 coisas que possa tocar 



# ANSIEDADE E OS 5 SENTIDOS

Encontre e anote ou desenhe:

 2 coisas que possa sentir o cheiro 



# ANSIEDADE E OS 5 SENTIDOS

Encontre e anote ou desenhe:

 1 coisas que possa sentir o sabor 

