



## WORKSHOP 3 - “Nascem gotas do mar nos meus olhos”

Atividades de arte-terapia para ajudar as crianças a lidar com a TRISTEZA

24 de fevereiro de 2023 / 19h 30m- 21h 30m – Online



**Não sei o que tenho... Não me apetece fazer nada, nem ver ninguém... Sinto um vazio dentro de mim... Sinto-me sozinho/a...**

Estas são algumas das formas que os adultos utilizam para expressar o sofrimento inerente a uma profunda tristeza. E as crianças? Como sentem, expressam e agem perante esta emoção?

Neste workshop serão sugeridas algumas atividades artísticas que permitam ao adulto ajudar a criança a identificar e nomear a tristeza, assim como a aceitá-la como parte da vida, do dia-a-dia e do crescimento emocional.

### **Material de expressão plástica:**

- 1 Folha de papel A3 (250g, tipo aguarela);
- Aguarelas (se não tiver aguarelas pode optar por usar tinta, acrescentando água para ficar mais fluida ou pode usar por exemplo bebida de café ou chocolate);
- Pincel;
- Copo com água;
- Folhas de papel A4;
- Lápis de cor ou pastel de óleo ou lápis de cera.