



WORKSHOP 4 - "Às vezes sinto um dragão dentro de mim."

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

3 de março de 2023 / 19h 30m- 21h 30m – Online



Há dias em que, de repente... começo a ficar irrequieto/a, a sentir uma força a crescer dentro de mim e fico muito vermelho/a! Nestes dias, grito! Dou pontapés! Atiro com tudo para o chão! Sinto-me zangado/a! Tão zangado/a que até parece que tenho um dragão dentro de mim...

Através da expressão artística e criativa, a criança poderá exprimir e dar forma a sentimentos que vive de forma negativa e destrutiva, como a impaciência, a frustração, a insatisfação, a irritação e a revolta.

As atividades artísticas propostas neste workshop oferecem aos/às participantes a oportunidade de desenvolver estratégias criativas que permitam gerir e transformar a raiva/zanga, tornando-a mais suportável.

Material de expressão plástica:

- Folha de papel A3;
- Revistas, jornais velhos;
- Cola;
- Canetas de feltro ou lápis de cor;
- Um objeto da casa com sonoridade, ex: panela, caixa, talheres, saco plástico, papel...