

Conta-me o que estás a sentir

DESCOBRIR AS EMOÇÕES DA CRIANÇA ATRAVÉS DA ARTE



WORKSHOPS DE ARTE-TERAPIA PARA PAIS E EDUCADORES

2.ª Edição On-line - 2023



SOCIEDADE PORTUGUESA DE ARTE-TERAPIA

Descobrir as
EMOÇÕES da
CRIANÇA através
da ARTE



Os adultos que lidam com a criança devem ter um papel ativo no sentido de ajudá-la a lidar e reconhecer as suas emoções e as de quem a rodeia. Ao ser promovida a criatividade na expressão emocional em família, na escola ou em contexto institucional, são estimulados comportamentos saudáveis, determinantes para o crescimento psíquico e afetivo da criança.

É importante que os pais e cuidadores estejam atentos e disponíveis para as emoções da criança, mas é também importante que o adulto reflita sobre as suas próprias emoções.

O conjunto de quatro workshops que vos apresentamos são inspirados no livro “Conta-me o que estás a sentir”, e oferecem uma oportunidade para refletir sobre a importância da arte e do brincar criativo, como forma de ajudar a criança a libertar a sua criatividade e poder contactar com as suas emoções e sentimentos de forma lúdica e espontânea.

Os/ as participantes terão a oportunidade de potenciar competências e/ou encontrar novas estratégias no que diz respeito à expressão emocional da criança, através da experimentação de técnicas próprias à arte-terapia, que poderão colocar em prática, tanto num contexto familiar como profissional.

OBJETIVOS

- Refletir sobre a importância da arte e do brincar criativo nas relações familiares.
- Identificar os benefícios da criação artística para o desenvolvimento saudável da criança.
- Experimentar a expressão das emoções através de técnicas criativas próprias da arte-terapia.

ESTRUTURA, CALENDÁRIO

Os Workshops decorrem, num formato síncrono/on-line via Plataforma ZOOM, com a duração de 2h, no horário entre as 19h 30m – 21h 30m

Temas	Data	N.º horas
Workshop 1 - Benefícios da criação artística para o desenvolvimento da criança	10 fevereiro (6.F)	2h
Workshop 2 - “Vem aí um GIGANTE!” Atividades de arte-terapia para ajudar as crianças a lidar com o MEDO	17 fevereiro (6.F)	2h
Workshop 3 - “Nascem gotas do mar nos meus olhos” Atividades de arte-terapia para ajudar as crianças a lidar com a TRISTEZA	24 fevereiro (6.F)	2h
Workshop 4 - Às vezes sinto um dragão dentro de mim” Atividades de arte-terapia para ajudar as crianças a lidar com a ZANGA	3 março (6.F)	2h

METODOLOGIA

Os workshops organizam-se em torno de uma metodologia expositiva e ativa, centrada na dinamização de práticas individuais e em grupo orientadas para aumentar o potencial criativo da experiência vivenciada e partilhada. Para participar não precisa de ter, qualquer conhecimento ou habilidade na área das artes. Em Arte-Terapia não interessa tanto a obra criada, mas sim o que é vivido e partilhado.

DESTINATÁRIOS

Os Workshops são especialmente dirigidos aos pais ou outros familiares de crianças com idades entre os 5 e os 10 anos. Esta é uma fase da infância que implica um conjunto de mudanças afetivas, relacionais e escolares, com influência na estabilidade emocional das crianças.

Podem também participar profissionais e estudantes das áreas de Ensino (Educadores de Infância, Auxiliares Educativos e Professores) Psicologia, Artes/Design, Sociologia, Serviço Social, Terapia Ocupacional, Educação, Medicina, Animação Cultural, interessados em saber mais sobre a temática.

FORMADORA

Teresa Vaz | Licenciatura de Sociologia pela UAL, Lisboa |CAP/ CCP de Formadora, pelo IEFP | Arte-Terapeuta e Arte-Psicoterapeuta, pela SPAT | Membro da Sociedade Portuguesa de Arteterapia.

Alguns dados profissionais |Coordenação e gestão de Projetos de Intervenção Comunitária dirigidos a crianças e jovens em risco, famílias e idosos |Coordenação de Grupo de Jovens Voluntários |Equipa técnica de Gabinete de Apoio ao Jovem | Desenvolveu grupo terapêutico em Arte-terapia, num Centro de Reabilitação Psicossocial em Lisboa, dirigido a pessoas com doença mental |Desenvolveu grupo terapêutico em Arte-terapia com mulheres idosas em contexto comunitário, Lisboa |Realizou acompanhamento de Arte-terapia individual no domicílio de Idosos, Projeto VisitARTE, Junta de Freguesia da Estrela, Lisboa | Prática clínica privada supervisionada, de Arte-Psicoterapia com adultos | Formadora de Workshops e cursos de Arte-terapia dirigidos a profissionais de várias áreas | Co-autora do livro “Conta-me o que estás a sentir - 35 atividades de arte-terapia para ajudar as crianças a lidar com as emoções”, Manuscrito Editora, Lisboa, agosto de 2020.

MEIOS TÉCNICOS E MATERIAIS

- Computador com câmara e microfone
- Acesso à internet
- Plataforma de comunicação ZOOM
- Material de expressão plástica (será indicado previamente para cada workshop)

CERTIFICAÇÃO

Os/ as participantes terão acesso a um Certificado de frequência, emitido pela Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia, por cada workshop realizado na totalidade (2h).

Os Workshops não incluem manual de formação. Não habilitam à prática da Arte-Terapia. Potenciam o desenvolvimento pessoal e profissional dos/as participantes, no sentido de despertar particularidades criativas na relação e no trabalho com as crianças.

INSCRIÇÃO

Para efetuar a sua inscrição será necessário que:

- Proceda à submissão do formulário: <https://forms.gle/qWwzFy6WbsT1y5eXA>
- Efetue o pagamento do valor total do(s) Workshop(s) em que se inscreve.
- Proceda ao envio de comprovativo de pagamento para o e-mail: spat.pt@gmail.com

PAGAMENTO

O valor de cada workshop pago individualmente é de 25€.

Ao inscrever-se inicialmente na totalidade dos workshops (4) tem um desconto de 10%, perfazendo o valor de 90€.

O valor total dos workshops para Membros da SPAT: 80€ (20€ cada).

Transferência bancária para o IBAN: PT50 0035 0197 0001 8099 8302 7

O recibo será emitido mediante envio do respetivo comprovativo de pagamento por parte do formando via e-mail: spat.pt@gmail.com.

DESCRIÇÃO DOS WORKSHOPS

WORKSHOP 1 - Os benefícios da criação artística para o desenvolvimento da criança

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



Como é que através da arte, famílias e educadores podem ajudar as crianças a lidar com as suas emoções? Este primeiro workshop irá ajudar os/as participantes a refletirem sobre os benefícios da criatividade e das atividades artísticas para o desenvolvimento saudável das crianças. Através da experimentação de técnicas próprias à arte-terapia, os/ as participantes poderão potenciar estratégias de comunicação, identificação, diferenciação e regulação de diferentes emoções.

Material de expressão plástica:

- Um objeto que associe à infância;
- 6 folhas de papel A4;
- Esferográfica;
- Canetas de feltro, ou lápis de cor, ou pastel de óleo (o que tiverem).

WORKSHOP 2 - "Vem aí um GIGANTE!"

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

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



O medo ou situações de susto são frequentes na vida das crianças. As crianças têm uma enorme imaginação e tudo o que observam e não compreendem pode ser sentido como aterrador. É importante que os adultos, principalmente aqueles que lhe são próximos, recorram a algumas estratégias para ajudar a criança a lidar com o medo. Durante o workshop os/ as participantes terão a oportunidade de experimentar/ conhecer técnicas criativas próprias da arte-terapia, que facilitem a expressão e transformação da emoção medo.

Material de expressão plástica:

- Cartão duro (tamanho A4) pode ser de uma caixa velha;
- Tesoura;
- Cola;
- Fita cola ou adesiva;
- Pau de espetada ou outro;
- Canetas de feltro ou marcadores;
- Materiais diversos para colar: botões, revistas, tecidos, lantejoulas, lã, saco de papel, caixas velhas de produtos de supermercado, etc.

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.

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

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.

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...