



ArcelorMittal

Fundação ArcelorMittal  
Investimento Social

# ANTENADOS

AMPLIANDO SUPERPODERES

## Tabela dos Poderes Antenados

- ★ Termômetro do humor
- ★ O Pote da Calma
- ★ Se eu Fosse Você
- ★ Duelo com o Medo
- ★ Viagem Sensorial
- ★ Barco da Ansiedade
- ★ O Pote da Gratidão



# MISSÃO 1

## O TERMÔMETRO DO HUMOR

Como fazer: Em uma folha de papel coloque os nomes das pessoas da sua família. Em baixo, peça a cada uma das pessoas que desenhe como ela está se sentindo.

Termômetro do Humor

Marisa	Lily	Bê
		
Feliz	Triste	Surpreso



Alguns exemplos que você pode usar



## MISSÃO 2 O POTE DA CALMA

Como fazer: Você vai precisar de um pote ou garrafa de plástico transparente. Dentro dele coloque água, purpurina de diferentes cores e pequenos objetos, como bichinhos de borracha em miniatura, lantejoulas, estrelinhas, bolinhas, etc, e feche bem!



Como utilizar: Sacudir o pote da calma e apenas observar os movimentos e brilhos dos objetos na água.



# MISSÃO 3

## SE EU FOSSE VOCÊ

### JOGO DA EMPATIA

Acrescente exemplos relevantes do seu cotidiano e aproveite para explorar mais emoções

SITUAÇÃO	SENTIMENTO	O QUE POSSO FAZER?
Exemplo: Seu irmão está com febre ou dor	Desânimo	Posso cuidar dele, levar água, etc.
Meu amigo acabou de saber que vai mudar de cidade	Medo e Tristeza	Posso escrever cartas, manter contato.
Mamãe está sobrecarregada de tarefas e dorme muito pouco	Cansaço	Perguntar se posso colaborar de alguma forma, Preparar um lanche para agradá-la, Dizer que a amo.

**Crie sua própria tabela de perguntas e respostas:** Na primeira coluna insira diversas situações; na coluna do meio o sentimento vivido diante daquela situação; e na terceira coluna quais ações você pode fazer ou dizer para aquela pessoa.



# MISSÃO 5

## VIAGEM SENSORIAL

**Como fazer:** Escolha um local tranquilo, sente-se com a criança e relaxem. Descubra no ambiente coisas que se encaixem em cada um dos sentidos: visão, audição, paladar, olfato e tato. Experimente cada coisa com profundidade, por pelo menos 30 segundos, usando o sentido da vez.

Para os sentidos do paladar e do olfato, você pode separar antecipadamente e trazer para o ambiente algumas frutas e itens cheirosos.



## MISSÃO 6

# BARCO DA ANSIEDADE

**Como fazer:** Reúna sua família em um ambiente tranquilo. Todos devem se deitar no chão ou sobre um tapete.

Coloque um pequeno barco de papel no seu umbigo ou um bichinho de pelúcia.

Quando inspirar imagine que uma onda é criada pelo estômago que se expande; quando expirar, a onda se encolhe. Observe o movimento do barco nas ondas ou o bichinho que sobe e desce.

Para relaxar feche os olhos.

