



MENTORIAS

PARA QUEM AMA O MUNDO INFANTIL

Projeto "Eu Sou Capaz!"





Estimulando a criatividade

Criatividade

Muitas vezes a criatividade é vista como um dom ou um talento, um privilégio só para alguns.

Mas a criatividade é uma competência e pode e deve ser desenvolvida.

Trabalhar a criatividade é super importante pois ser criativo não tem só a ver com desenhar e trabalhos manuais, mas sim no dia a dia como vamos solucionar os desafios que nos são apresentados.

Estimular a criatividade das crianças no Yoga é também a nossa função!



**“Ah mas eu não sou criativa como é
que vou trabalhar isso com os
meus alunos?”**

Pois é, então trabalha a tua flexibilidade para que consigas deixar de dizer “não sei”; “ não consigo”; “não sou criativa”; “não tenho ideias”; “não tenho jeito nenhum”



Onde estimulamos a criatividade nas aulas

1. Nas próprias posturas de yoga.
2. Nas histórias.
3. Através da escrita.
4. Através do desenho.
5. Através de jogos.
6. Através da música
7. Através da meditação
8. Através das respirações

Resumindo desde o início ao fim da aula!



Criatividade nas posturas de Yoga

- ✓ As posturas podem ser desafiadoras para algumas crianças e a ideia é a criança poder sentir o corpo e perceber a melhor maneira de fazer a postura.
- Podemos ler uma história e pedir que cada um invente uma postura
- Podemos sugerir uma postura e pedir à criança que atribua um nome àquela postura



Criatividade nas histórias

- Ao ler um história cada criança está na sua mente a imaginar, a visualizar, as personagens podemos ir perguntando para descreverem as personagens, as cores, os cheiros...
- A seguir podemos sugerir um desenho sobre a história
- Podemos através de imagens, palavras pedir para inventarem uma história, individualmente ou em grupo
- Podemos iniciar uma história e pedir para que o grupo, um a um, vá criando o resto da história
- Podemos sugerir uma banda desenhada



Criatividade nos jogos

Podemos criar na aula um jogo, com vários objetos que levamos para a aula, ou até sem objetos

Um dos jogos poderá ser um cada um faz uma postura e o outro tem de adivinhar
ou até o jogo da mimica através de gestos
ou até desenhar algo e os colegas têm de adivinhar

Preparar e levar para a aula, papel de tamanho de cartas, e cada um pode desenhar uma postura e no final juntamos todas as cartas e fazemos as posturas

O mesmo pode ser feito com afirmações

Podemos criar um jogo só com perguntas, conselhos, elogios...



Criatividade na escrita

Para além de escrever histórias podemos estimular a criatividade através de vários exercícios:

- escrever uma carta aos pais a dizer o que gostavam que eles mudassem; ou o que gostam mais neles; ou uma carta de agradecimento
- escrever uma carta ao universo, à natureza, ao mar, às estrelas, ao rei da selva
- escrever o que estamos a sentir
- ouvir uma música e escrever o que sentiu ou visualizou ao ouvir a música
- escrever o que mudaria no mundo, se tivesse um super poder o que faria...



Criatividade no desenho

Aqui é dar asas à imaginação:

- desenhar ao ouvir uma música
- desenhar o que sente
- desenhar o que viu na meditação
- desenhar uma postura de yoga e escrever uma afirmação
- desenhar de olhos fechados
- desenhar uns riscos na folha e depois de abrir os olhos tentar aproveitar a folha fazendo um desenho, seguindo os riscos anteriores
- desenhar mandalas
- pintar mandalas
- um desenho que passa de criança em criança, cada um inicia um desenho e depois passado uns minutos para para outra criança



Criatividade na música

- Podemos criar jogos com ritmos para trabalhar a coordenação
- através de uma música criamos um coreografia
- cada um dança livremente
- cada criança faz movimentos livres e os colegas têm de imitar
- cada um, escolhe uma música e dançamos ou fazemos uma atividade incluindo essa música
- cada um sugere um exercício de aquecimento ao som da música
- podemos escolher várias músicas e ao pôr cada uma delas, por pouco tempo, cada um faz um desenho ou uma postura de yoga



Criatividade na meditação

Meditação & relaxamento

- Aqui podemos guiar as crianças para sítios, situações, para que ela visualize, estimulando a criatividade
- podemos deixar em aberto as viagens, iniciando e guiando até a um local ou situação e deixar a criança seguir no resto do relaxamento
- podemos simplesmente pôr uma música e deixar a criança criar o seu relaxamento
- podemos dar a oportunidade a todas as crianças de guiar o relaxamento dos colegas



Criatividade na respiração

- Podemos e devemos explorar as respirações com as crianças
- podemos sugerir que inventem respirações de animais que explorem a respiração com diversas atividades
- podemos ajudar sempre no final a criança, corrigindo de forma suave a fazer a respiração de forma correta.
- Nunca dizendo "isso não se faz assim"; "tens de fazer assim"
- O ideal é sempre ir pela positiva "agora experimenta lá assim" "como é que foi?" "parece que se respira melhor, que nos sentimos melhor depois" "e se usarmos esta respiração que tu criaste, mas feita assim?"

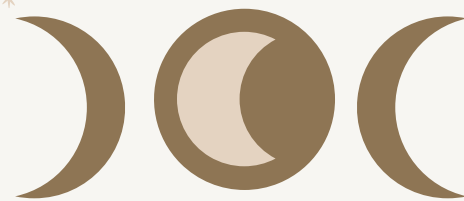


Podia dar muitos mais exemplos!

Mas o que interessa é também vocês enquanto professores desenvolverem a vossa criatividade

Se estas indicações, que tu já sabias, mas que eu te relembrar, te deu novas ideias, aponta tudo numa folha e vai usando nas tuas aulas





Sê criativa todos os dias!