



2-4 ANOS

O pequeno explorador do Halloween

Uma aventura com o Cuquin para descobrir emoções



IDADE:
2-4 anos



TEMPO:
10 minutos



PRECISAS DE:
esta ficha, lápis de cor e, se vos apetecer,
um disfarce ou um acessório.

O Cuquin está a preparar-se para o Halloween! Há disfarces divertidos, personagens surpreendentes e sons que nem sempre conhecemos. Vamos ajudá-lo a preparar-se para a sua aventura?

Não há respostas certas nem erradas. Cada pessoa pode sentir uma coisa diferente. Vamos explorar juntos!

1

Escolhe o teu disfarce!

O Cuquin quer mascarar-se, mas ainda não sabe de quê. Vamos ajudá-lo a escolher?

De qual gostas mais?



Um fantasma
divertido



Uma abóbora



Um gato
misterioso



Um monstro
colorido



Outra personagem
à minha escolha!

O meu disfarce preferido é:

Agora podes desenhar o Cuquin com o teu disfarce preferido.



Espaço para desenhar.

2

Como se sente o Cuquin?

Imagina que o Cuquin chega a uma festa de Halloween. Vê um disfarce que não conhece e ouve um barulho inesperado.

Como achas que ele se sente?

☐


Alegre

☐


Surpreendido

☐


Assustado

☐


Calmo

Ele pode sentir uma emoção diferente da que tu sentirias. E não faz mal!

E tu, como te sentirias?

Aponta para uma carinha, conta a quem está contigo ou desenha como te sentes.

 Espaço para desenharmos uma carinha.



3

O que podemos fazer se alguma coisa nos assusta?

Ser explorador não quer dizer não ter medo! Quer dizer descobrir as coisas aos poucos e pedir ajuda quando precisamos.

Se o Cuquin se assustar, o que o pode ajudar?

- ☐ Dar a mão a alguém de confiança.
- ☐ Ver o que se passa a partir de um sítio seguro.
- ☐ Pedir que lhe expliquem o que está a acontecer.
- ☐ Afastar-se um bocadinho ou fazer uma pausa.
- ☐ Decidir que hoje prefere fazer outra coisa.

E a ti, o que te ajuda quando tens medo?

Podes escolher uma das ideias acima ou contar a tua.

A minha pessoa de confiança é:

Uma coisa que me ajuda é:

4

A nossa missão de hoje!

Agora vamos escolher uma pequena aventura de Halloween para fazermos juntos.

- ☐ Olhar para um disfarce e descobrir quem está por trás.
- ☐ Decorar uma abóbora de papel.
- ☐ Ver uma história do Cuquin e falar sobre o que as personagens sentem.
- ☐ Dançar ao som de música de Halloween.
- ☐ Inventar um monstro divertido com desenhos.

Importante! Podemos olhar primeiro, experimentar depois ou decidir que hoje não nos apetece. Não temos de fazer tudo.

★ Missão cumprida! ★



Hoje descobrimos que podemos sentir alegria, surpresa, medo e muitas outras emoções.

Quando alguma coisa me assusta, posso pedir ajuda. E se precisar de parar, posso parar.

Muito bem, pequeno explorador!

Uma pergunta para partilhar em família: O que podemos fazer para nos ajudarmos uns aos outros quando alguma coisa nos mete medo?

Atividade para fazer com o acompanhamento de um adulto. Cada criança pode participar ao seu ritmo, sem ter de responder a todas as perguntas nem completar todos os passos.