

Pote da Calma

Materiais

- Garrafa pet ou pote transparente com boa vedação.
- Pequenos objetos e brinquedos que passem pela boca do pote ou garrafa.
- Corante alimentício ou um pedaço de papel crepom da cor preferida (opcional).
- Fita adesiva, durex ou similar.
- Água.

O que colocar no pote?



(sugestões)

Como fazer

Com a ajuda de um adulto disponha os materiais escolhidos dentro do pote.

Coloque água, mas não encha completamente. Deixe um pequeno espaço.

Tampe bem e passe algumas camadas de fita adesiva na tampa para que não tenha risco de abrir.

Pronto! Agora é só observar as cores e os movimentos relaxantes do seu Pote da Calma.



Dicas

- Não é necessário comprar esses materiais. Use o que tem em casa.
- Para colorir a água coloque um pedaço de papel crepom e deixe por 10 minutos. O resultado é incrível!
- O glitter valoriza a beleza do pote.
- Você pode usar cola universal ou cola quente para vedar bem a tampa do pote.

O Pote da Calma é uma atividade sensorial que atrai pelo brilho, cores e movimento da água. Ajuda a criança a direcionar seu foco para o momento presente levando-a a prestar atenção em sua respiração, pensamentos e emoções. Ele facilita a externalização de acontecimentos e sentimentos por parte da criança.

