



10/24
desafios criativos

SEGUER AS
SETAS PARA
'DESMONTARES' A
TUARIVA

www.capiti.pt
www.pin.com.pt
www.artesplasticasdamafalda.pt

M A T E R I A I S :

8 CUBOS
TECIDOS
TESOURA
COLA BRANCA OU
COLA LÍQUIDA UHU
CANETA

D I N Â M I C A D O P R O J E T O

SEGUE AS SETAS PARA 'DESMONTARES' A TUA RAIVA.

MAIS UM DESAFIO CRIATIVO QUE VEM 'DESAFIAR' A RAIVA QUE
PODEMOS SENTIR.

COMO JÁ TÍNHAMOS FALADO NO DESAFIO ANTERIOR,
É NORMAL SENTIRMOS RAIVA, MAS TEMOS DE APRENDER
A CONTROLÁ-LA PARA NÃO NOS FAZER "EXPLODIR"
E CAUSAR DANOS.

DESTA VEZ VIMOS ENSINAR A FAZER UM CUBO QUE NOS VAI
AJUDAR A REGULAR A RAIVA. VAI MESMO AJUDAR-NOS
A ACALMAR E ATÉ FAZER DESAPARECER A RAIVA.

UM DESAFIO FÁCIL DE EXECUTAR, ONDE A SEQUÊNCIA DAS
COLAGENS DOS CUBOS É ESSENCIAL PARA O CUBO FUNCIONAR.
UM CUBO QUE VAMOS DESDOBRANDO E DESMONTANDO SEM
PARAR, À SEMELHANÇA DO QUE VIMOS PROPOR FAZEREM COM
A VOSSA RAIVA, DESMONTANDO E DESMONTANDO,
ATÉ QUE A RAIVA ACALME OU DESAPAREÇA.
NADA COMO EXPERIMENTAR!

BOM TRABALHO!



1ºPASSO

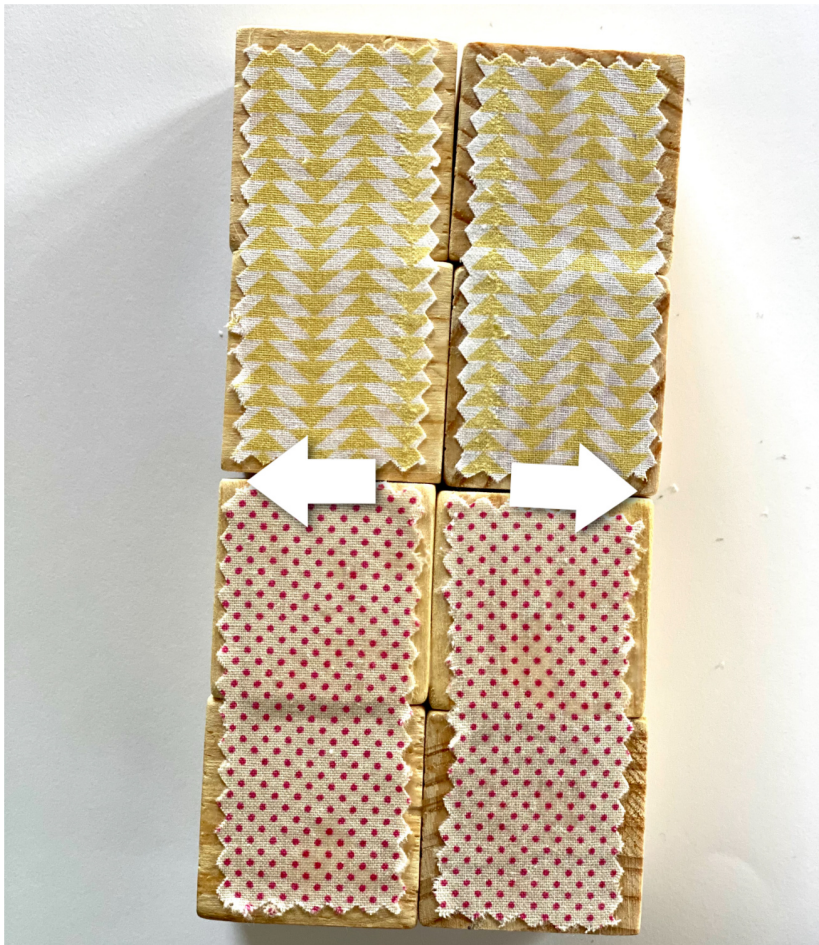
RECORTAR 8 TIRAS
DE TECIDO DA
LARGURA DE 1
CUBO E DE
COMPRIMENTO DE
2 CUBOS.



2ºPASSO

COLAR AS TIRAS
DE TECIDO DA
SEGUINTE
FORMA :

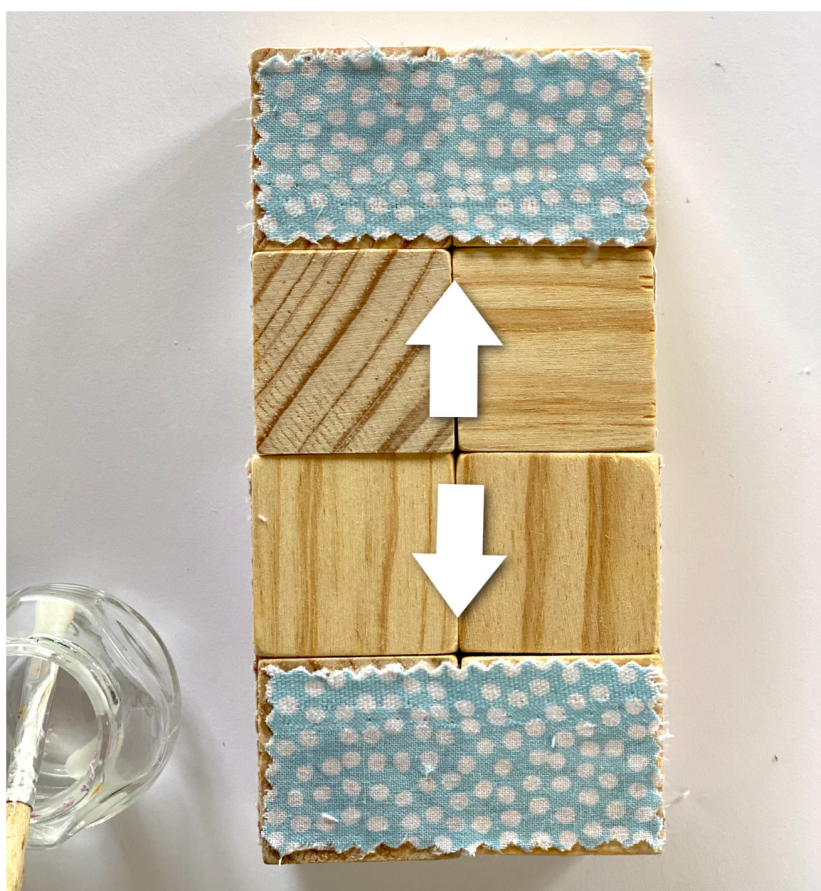
PRESTE ATENÇÃO À SEQUÊNCIA QUE VAMOS FAZER PARA
COLAR AS TIRAS DE TECIDO.



3ºPASSO

COLAR 2 PARES DE
TIRAS NA POSIÇÃO
DA IMAGEM.

DEPOIS DE COLAR BEM AS TIRAS DE TECIDO, VIRAR OS CUBOS
NA DIREÇÃO DAS SETAS.



4ºPASSO

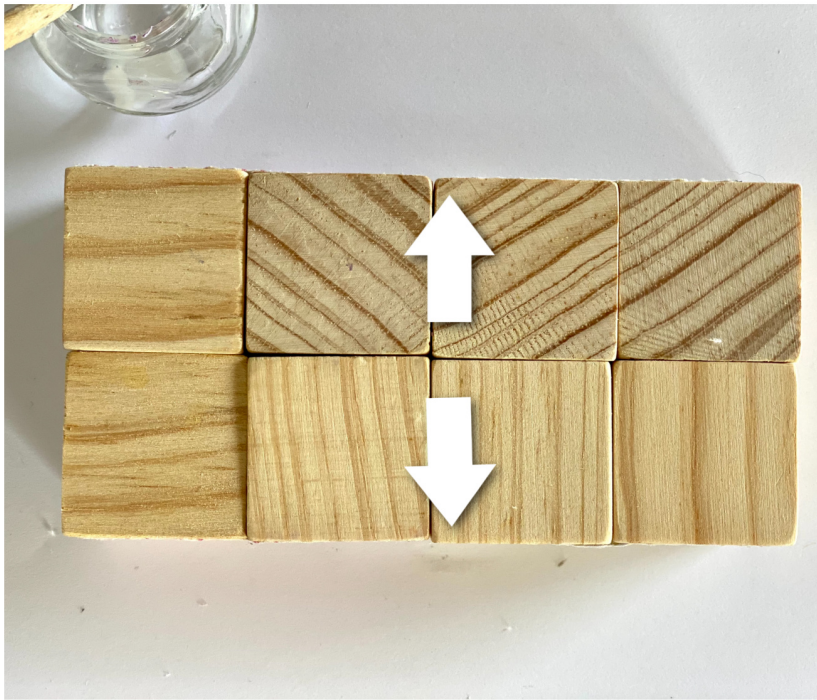
COLAR O PAR DE
TIRAS NA POSIÇÃO
DA IMAGEM.

DEPOIS DE COLAR BEM AS TIRAS DE TECIDO, VIRAR OS CUBOS
NA DIREÇÃO DAS SETAS.



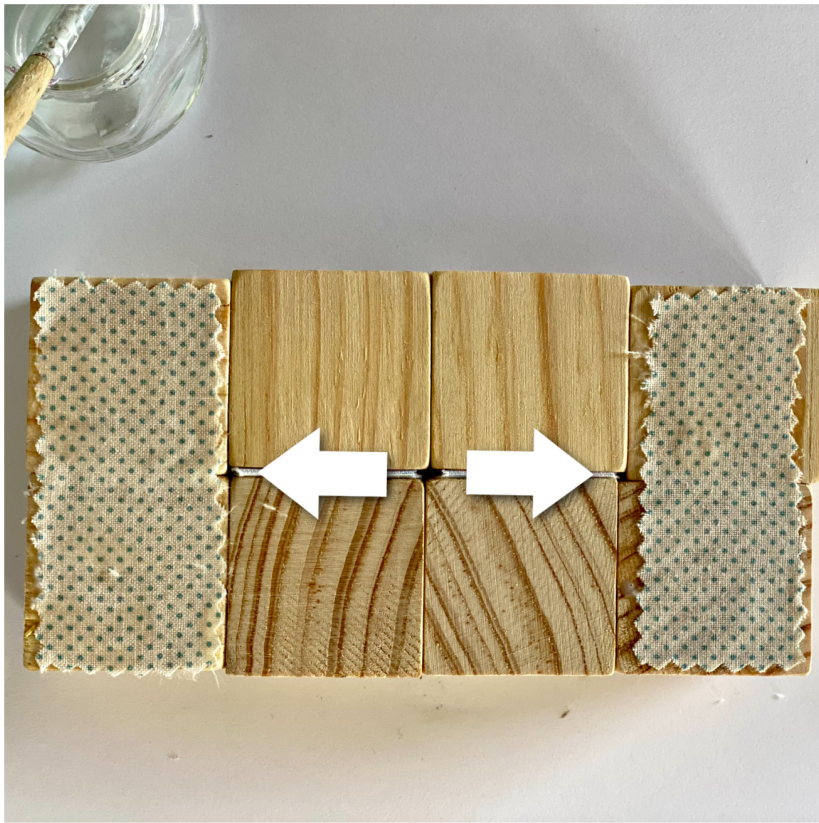
6ºPASSO

V I R A R A P E N A S O S
C U B O S N A
D I R E Ç Ã O D A S
S E T A S .



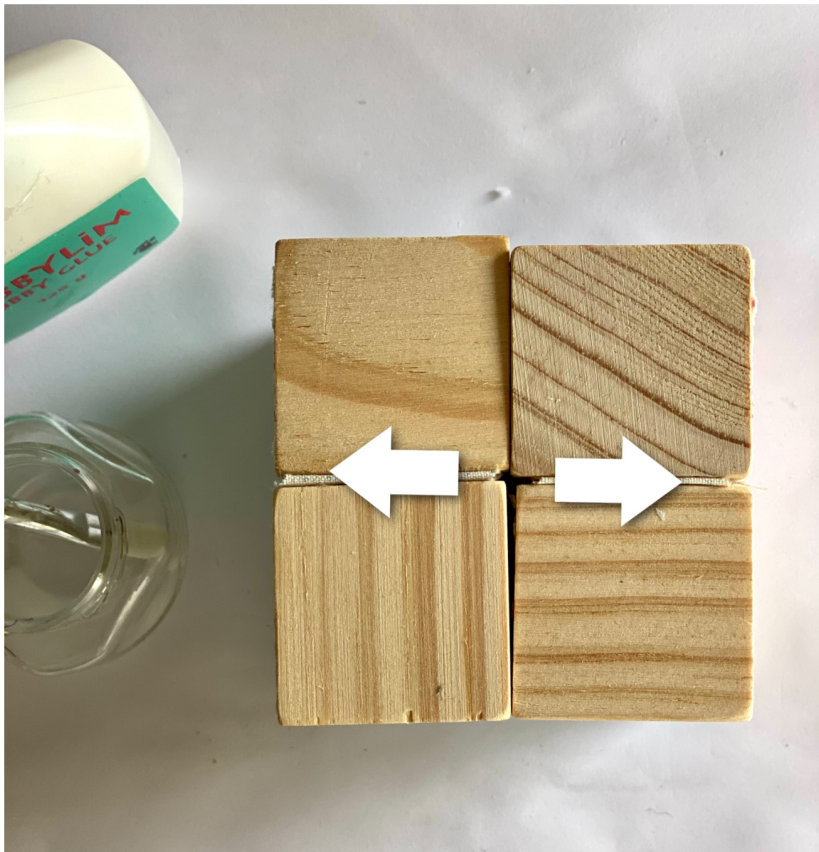
7ºPASSO

V I R A R A P E N A S O S
C U B O S N A
D I R E Ç Ã O D A S
S E T A S .



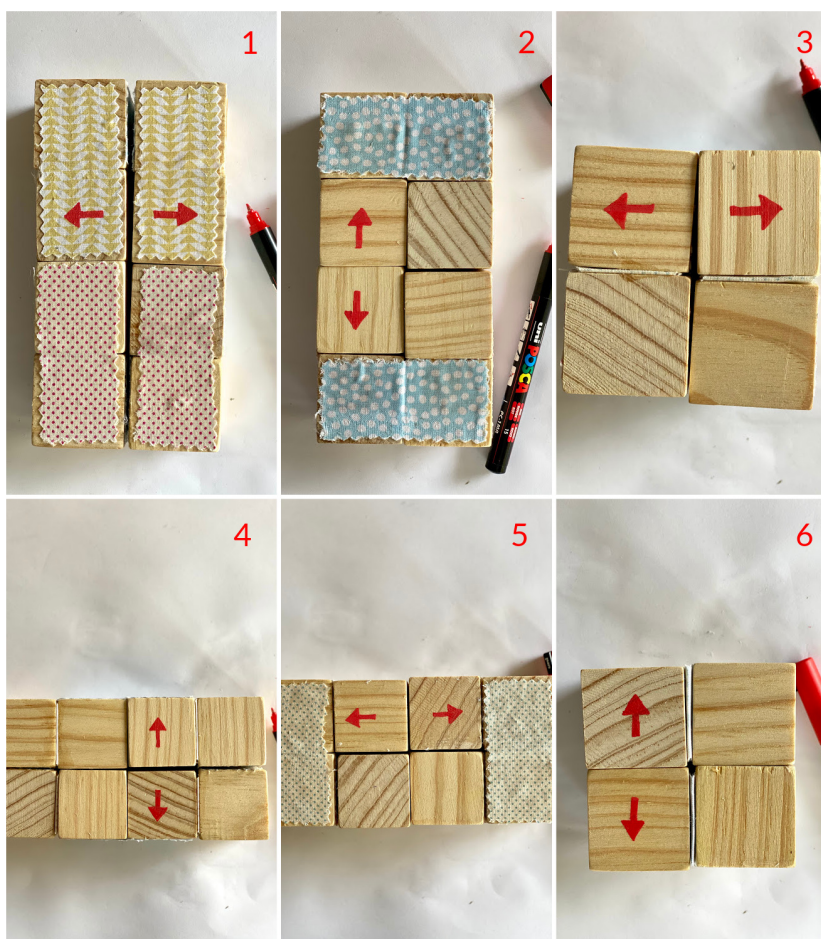
9ºPASSO

COLAR O PAR DE
TIRAS COMO NA
IMAGEM E VIRAR
OS CUBOS NA
DIREÇÃO DAS
SETAS .



10ºPASSO

V I R A R A P E N A S O S
C U B O S N A
D I R E Ç Ã O D A S
S E T A S .



11° PASSO

DESENHAR AS SETAS
QUE VÃO ORIENTAR
O DESDOBRAMENTO
DO CUBO.

USEI UMA CANETA UNIPOSCA PARA DESENHAR AS SETAS



12ºPASSO

RECORTAR
QUADRADINHOS DE
TECIDO PARA OS
CUBOS QUE FICARAM
POR PREENCHER.



13° PASSO

C O L A R O S
Q U A D R A D I N H O S
D E T E C I D O .



E T E M O S O
C U B O P R O N T O A
U T I L I Z A R !

ESTE DESAFIO CONTINUA A LANÇAR IDEIAS PARA, DE
FORMA CRIATIVA, REGULAR A RAIVA.
QUANDO UMA SITUAÇÃO NOS FAZ SENTIR RAIVA, PARECE
QUE ELA SURGE COM FACILIDADE, MAS NEM SEMPRE
É FÁCIL FAZÊ-LA DESAPARECER. NÃO SABEMOS O QUE
FAZER COM A RAIVA OU PODEMOS FAZER COISAS QUE NOS
MAGOAM OU MAGOAM OS OUTROS. ESTE PROJETO TRAZ
ÀS CRIANÇAS (E AOS ADULTOS DA FAMÍLIA) UMA FORMA
SIMPLES E DIVERTIDA DE PARAREM E SE FOCAREM NO OUTRA
COISA, MANIPULANDO UM CUBO MUITO ESPECIAL.
À MEDIDA QUE SEGUEM AS SETAS DO CUBO, TANTAS VEZES
QUANTO DESEJAREM, VÃO REGULANDO A RAIVA
E COMEÇANDO A EXPERIENCIAR OUTRAS EMOÇÕES
MAIS AGRADÁVEIS.
COM ESTE DESAFIO, PROMOVEM-SE COMPETÊNCIAS DE
REGULAÇÃO EMOCIONAL. PODEM LEVAR O CUBO PARA
QUALQUER LUGAR E TER SEMPRE UM 'TRUQUE À MÃO' PARA
ACALMAR!

Inês Leitão
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta
PIN - Em todas as fases da vida
Coordenação do Núcleo de Perturbação do Espectro do Autismo.