



COLEÇÃO DESCOBERTAS

CADERNO DE PRÁTICA

DESCOBERTA DA PAUSA

PARAR • OLHAR • OUVIR • PENSAR • AGIR

Experiências breves para viver na rotina



Este caderno pertence a:

Como usar este caderno

Uma prática breve, possível e repetível.

Escolha uma atividade, apresente a sequência da pausa e repita a experiência ao longo da etapa. Algumas crianças precisarão de mais tempo, apoio visual ou repetição. Observe o que a criança já consegue fazer e escolha o próximo passo possível.

Rotina curta sugerida

- 1 **Relembre a história O Poder da Pausa ou mostre a sequência visual.**
- 2 Escolha uma atividade-base.
- 3 Faça poucas tentativas com possibilidade de sucesso.
- 4 Use a pausa em uma situação real da rotina.
- 5 Registre apenas o que foi relevante.

Frases úteis

- “Primeiro a pausa.”
- “Seu corpo pode parar um pouquinho.”
- “Olhe para descobrir.”
- “Vamos ouvir até o final.”
- “Um instante para pensar.”
- “Agora é a hora de agir.”
- “Você tentou novamente.”

LEMBRE-SE

Ensine antes de exigir. Ofereça ajuda sem constranger. Comece com uma espera possível. Celebre tentativas específicas.

Os cinco passos da pausa

Quando meu corpo fica muito animado, eu posso:

1

PARAR

Interromper o movimento pelo tempo possível.

2

OLHAR

Orientar a atenção para o sinal importante.

3

OUVIR

Receber a orientação até o final.

4

PENSAR

Organizar o que percebi e preparar a resposta.

5

AGIR

Começar no momento combinado.

Eu posso precisar de ajuda. Posso esquecer.
Posso tentar novamente.

1

Descobrimdo

Perceber o sinal de pausa e experimentar a interrupção do movimento por um intervalo curto e possível.

Frase da etapa: “Meu corpo pode parar um pouquinho.”

1

CORPO ESTÁTUA

Coloque uma música curta ou cante. Enquanto há som, todos se movimentam. Quando aparecer o cartão PARAR ou o som for interrompido, todos congelam por um instante. Depois, diga AGORA e continue.

Começo possível: uma pausa de um segundo, com o adulto fazendo junto.

Variações: congelar como um animal; fazer uma posição engraçada; usar palmas; alternar quem mostra o cartão.

2

CARRINHO: PAUSA E AGORA

A criança movimenta um carrinho, boneco ou animal por uma pista. Ao aparecer o cartão PAUSA, o objeto para. Ao aparecer AGORA, volta a se mover.

Variações: usar bola, bicicleta ou caminhada; criar um caminho com fita no chão; deixar a criança controlar os cartões para o adulto.

Descobrimo: mais uma experiência

3

SEMÁFORO DO CORPO

Use três sinais: vermelho para parar, amarelo para preparar e perceber, e verde para agir. No início, use apenas vermelho e verde. Acrescente o amarelo quando a alternância já estiver compreendida.

Lembre: a pausa deve ser curta e possível, nunca uma prova de obediência.

FACILITE

Faça junto. Use sinais grandes. Diminua a velocidade. Antecipe: “Daqui a pouco vem a pausa”. Escolha movimentos já conhecidos.

AMPLIE

Varie o movimento. Aumente o intervalo aos poucos. Alterne sinais visuais e sonoros. Convide outra pessoa.

LEVE PARA A ROTINA

Escolha uma ou duas oportunidades: antes de abrir uma porta, apertar um botão ou começar uma brincadeira desejada.

OBSERVE

Percebeu o sinal? Parou por algum intervalo? Precisou de modelagem, gesto, cartão ou apenas uma lembrança?

MEU PEQUENO REGISTRO

O que chamou atenção? Que ajuda foi necessária? Qual foi o próximo passo possível?

2

Experimentando

Perceber a informação relevante e receber uma orientação curta antes de começar.

Frase da etapa: “Eu percebo e escuto para descobrir o que fazer.”

1

OLHE PRIMEIRO, FAÇA DEPOIS

Demonstre uma ação simples com blocos, animais, gestos ou objetos. A criança observa e realiza depois do sinal AGORA.

Experimente: posicionar dois blocos; repetir um gesto; levar um animal até uma casa; observar um movimento curto de esporte.

Atenção: perceber não significa olhar nos olhos. A criança pode observar mãos, objetos ou movimentos.

2

OUÇA A SURPRESA

Apresente uma instrução curta e divertida. A criança espera o final para agir.

Exemplos: “Pegue o animal que pula”; “Coloque o bloco azul na caixa”; “Antes de bater palmas, toque a cabeça”.

Comece com uma informação. Amplie somente quando houver compreensão.

Experimentando: mais uma experiência

3 PISTA DO TESOURO

Esconda um objeto de interesse e ofereça uma pista por vez. A criança recebe a pista antes de procurar.

Variações: apontar em vez de falar; usar uma imagem; deixar a criança dar a pista; realizar a busca em outro ambiente.

FACILITE

Reduza ruídos. Use frases curtas. Mostre objeto ou imagem junto da fala. Dê tempo para processamento. Repita só o essencial.

AMPLIE

Acrescente uma segunda informação. Varie quem orienta. Use a habilidade em atividade corporal. Retire o cartão gradualmente.

LEVE PARA A ROTINA

Use antes de montar um brinquedo, participar de uma receita, iniciar uma tarefa, receber uma regra ou observar um movimento.

OBSERVE

Orientou a atenção? Esperou a instrução terminar? Começou com menos lembretes? Demonstrou compreensão por fala, gesto ou ação?

MEU PEQUENO REGISTRO

O que chamou atenção? Que ajuda foi necessária? Qual foi o próximo passo possível?

3

Praticando

Ampliar o intervalo entre desejo e ação, organizar a resposta e agir após o sinal combinado.

Frase da etapa: “Eu posso esperar um pouquinho e escolher o que fazer.”

1

SÓ NO AGORA

Deixe um objeto interessante visível. Combine que ele poderá ser usado quando o adulto disser ou mostrar AGORA. Comece com uma espera muito curta e ofereça acesso logo após o sinal.

Cuidado: o objeto não deve provocar sofrimento nem testar a criança por períodos longos. A oportunidade precisa ser pequena e possível.

2

TORRE POR TURNOS

Cada participante coloca uma peça por vez. Use os cartões MINHA VEZ e SUA VEZ, ou PAUSA e AGORA.

Variações: montar pista; encaixar peças; alimentar animais de brinquedo; jogar bola; fazer uma ação de cada vez em uma brincadeira simbólica.

Praticando: mais uma experiência

3

CIRCUITO DA PAUSA

Monte um circuito com dois ou três movimentos conhecidos. Antes de cada etapa, use a sequência:

PARAR - perceber o sinal.

OLHAR/OUVIR - receber a orientação.

PENSAR - lembrar a próxima ação.

AGIR - realizar o movimento.

FACILITE

Mostre a sequência. Conte “um” antes do AGORA. Mantenha poucos participantes e turnos curtos. Ajude a concluir uma tentativa.

AMPLIE

Aumente a espera em pequenos intervalos. Varie o ambiente. Convide a criança a conduzir. Reduza os lembretes.

LEVE PARA A ROTINA

Use em jogos, refeições compartilhadas, brincadeiras, atividades de mesa, filas curtas e escolhas de brinquedos.

OBSERVE

Tolerou algum intervalo? Usou parte da sequência espontaneamente? Precisou de menos ajuda? Tentou novamente?

MEU PEQUENO REGISTRO

O que chamou atenção? Que ajuda foi necessária? Qual foi o próximo passo possível?

4

Levando para o mundo

Utilizar a pausa com diferentes pessoas, materiais e ambientes, em situações reais e significativas.

Frase da etapa: “Eu posso usar a pausa em muitos lugares.”

1 MAPA DA PAUSA

Escolha três lugares em que a pausa pode ajudar.

Casa: antes de abrir, pegar ou escolher.

Escola: antes de iniciar uma atividade ou entrar em um jogo.

Esporte/terapia: antes de executar um movimento.

Passeio: perto de portas e travessias, sempre com supervisão direta.

A criança pode desenhar um símbolo ao lado de cada contexto.

2 PARCEIRO DA PAUSA

Escolha uma pessoa que ainda não participou. Explique a sequência e faça uma brincadeira conhecida. O novo parceiro utiliza as mesmas palavras e símbolos, sem transformar a experiência em teste.

Combine antes: qual sinal será usado, quanto tempo será esperado e como oferecer ajuda.

Levando para o mundo: mais uma experiência

3

CAÇA À PAUSA

Procure momentos reais em que alguém parou, percebeu, pensou e agiu. A criança pode identificar a pausa do adulto, dos amigos, dos personagens ou dela própria.

Exemplos: “Eu parei antes de atravessar”; “Você esperou a bola chegar”; “Ela ouviu a regra antes de começar”.

FACILITE

Leve o chaveiro visual. Avise quando a pausa será usada. Mantenha a frase-chave. Comece em ambientes conhecidos.

AMPLIE

Use com pessoas diferentes. Convide a criança a lembrar o adulto. Registre um uso espontâneo. Experimente um contexto novo com apoio.

LEVE PARA A ROTINA

A mesma habilidade precisa aparecer em situações verdadeiras, com repetição, apoio e segurança. O caderno é ponto de partida.

OBSERVE

Onde a pausa apareceu? Reconheceu o símbolo fora da atividade? Precisou de menos ajuda? O que ainda é difícil?

MEU PEQUENO REGISTRO

O que chamou atenção? Que ajuda foi necessária? Qual foi o próximo passo possível?

O que descobrimos

Minha pausa pode ser pequena. Posso precisar de ajuda. Posso esquecer e tentar novamente. Cada vez que pratico, meu corpo e meu pensamento aprendem a trabalhar juntos.

A parte da pausa que ficou mais fácil foi:

☐ PARAR☐ OLHAR☐ OUVIR☐ PENSAR☐ AGIR

Não é preciso completar toda a sequência para reconhecer um avanço.

Uma situação em que usei a pausa:

Meu próximo pequeno passo:

A pausa não apaga a energia da criança.
Ela amplia a possibilidade de participar, compreender e escolher.