

Jornal Saúde infantil

Férias fora da rotina para preparar um excelente regresso às aulas

Renato Paiva
Director da Clínica da Educação
Professor e pedagogo

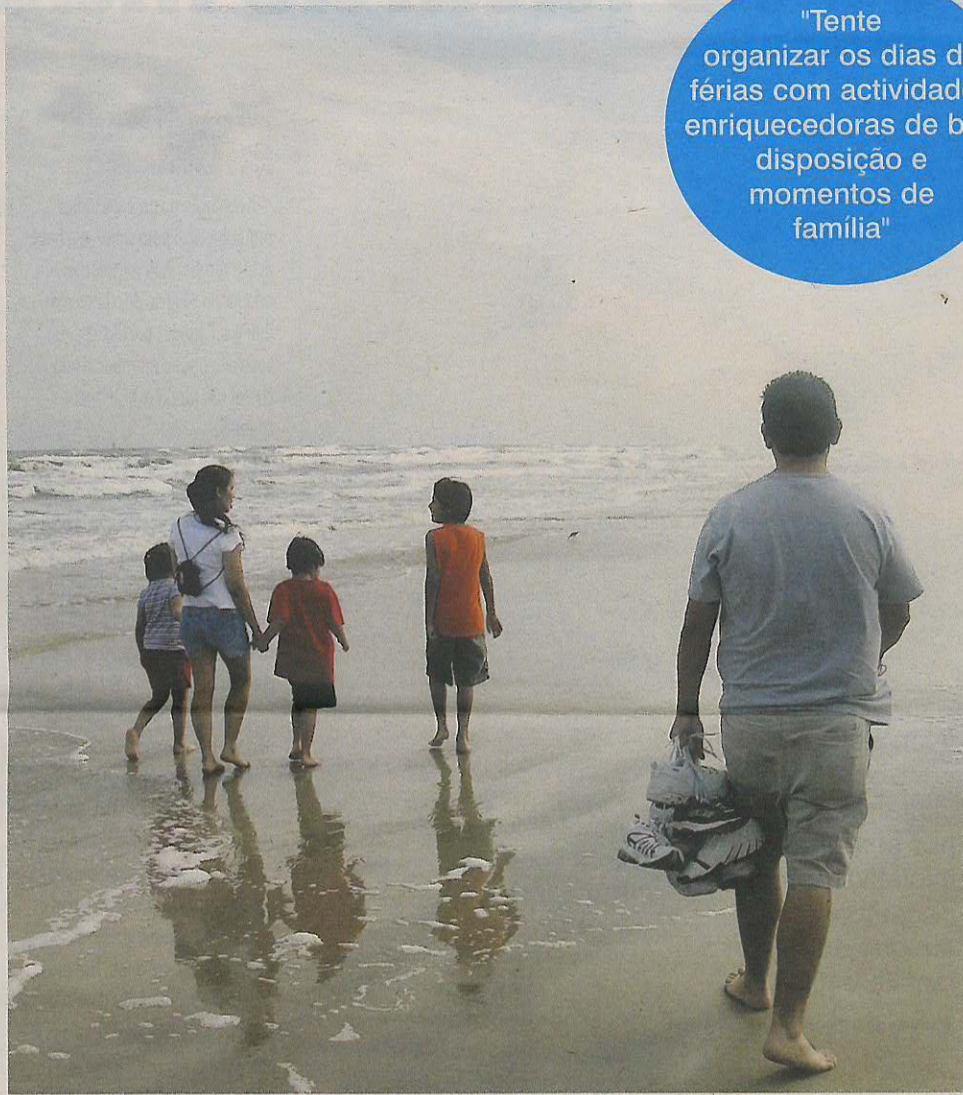
Agosto é por tradição o mês das férias e do tão desejado e merecido descanso! Os primeiros dias do mês de Setembro podem ainda ser aproveitados para férias em família para preparar o regresso às aulas.

É um tempo privilegiado para a família, onde mais facilmente se coadunam horários e disponibilidades para o fortalecimento de laços familiares, e para fazer as coisas que durante o ano vão ficando de lado por falta de disponibilidade.

As férias são feitas para aproveitar os melhores momentos da sua vida junto com a sua família, não deixe que nada atrapalhe esse momento tão especial, e tão importante. São estes momentos de disponibilidade física e emocional praticamente total que fortalecem as uniões familiares, sobretudo com as crianças.

É importante consagrar-lhes tempo de qualidade, mas também dedicar-lhes receptividade. Disponibilidade para jogar, para passear, para ir à praia, para ver os desenhos animados, para andar de bicicleta, para ir ao cinema... para rir e sorrir com os seus filhos.

Durante o vosso tempo de férias não fale em escola nem



"Tente organizar os dias de férias com actividades enriquecedoras de boa disposição e momentos de família"

em trabalho. Deixe esse assunto para os últimos dias. Aproveite ao máximo! Liberte-se do stress do trabalho e solte as crianças e adolescentes das angústias e preocupações escolares. Recarregar baterias é importante para ambos e poder afastar-se emocionalmente da rotina é importante para que possa regressar com mais motivação e vontade depois das férias. Aborde o regresso

às aulas no final das férias, após as suas crianças terem sentido que valeu a pena e que esteve efectivamente com elas! Sentirão mais facilmente que valerá a pena o esforço escolar que terão de empenhar durante o próximo ano lectivo. Não seja alarmista nem pessimista, pois essa atitude em nada irá ajudar os seus filhos. Converse com eles percebendo as expectativas, as vontades,

as ambições, os receios, as angústias e os desafios que se colocam no futuro. Tente antever possíveis dificuldades e equacione com eles formas de apoio e intervenção atempadas que possam ser necessárias. A consciencialização e a visualização de cenários possíveis ajudam a que as crianças percebam as atitudes dos pais, frequentemente incompreendidas.

DESCOBRIR NOVAS AVENTURAS

Aproveite estes momentos e leve os seus filhos para longe das rotinas que habitualmente possuem no seu dia-a-dia. Faça com que experimentem coisas novas. A sociedade contemporânea edifica paredes em volta das nossas vidas e preenche-as com tecnologia. É muito frequente encontrar crianças e adolescentes que pouco saem de casa ou de espaços fechados e que fazem outras actividades que não estar a ver televisão, navegar na Internet ou a jogar consola! Deixe isso de lado! Promova-lhes experiências ao ar livre e abra-lhes horizontes.

A maior parte das crianças referem que não gostam "disto" ou "daquilo" por mero desconhecimento. Leve-as a descobrir, parta à aventura natural, cultural, social, gastronómica, desportiva... Tente organizar os dias de férias com actividades enriquecedoras de boa disposição e momentos de família. Passeios pedestres pela montanha, andar de bicicleta pela beira-mar, ir acampar, fazer um piquenique na serra, descer o rio de canoa, ir à praia fazer snorkeling, experimentar jogos tradicionais, combinar umas "futeboladas" com os amigos, ir àquele parque temático que os miúdos tanto pedem para visitar, ir ao jardim zoológico, correr na praia... são uma imensidão de actividades que poderá realizar ao ar livre, sem tecnologia ou telemóvel por perto!

Se tiver possibilidade, vá para um lugar desconhecido, onde ninguém possa estar fisicamente e emocionalmente ligado ao trabalho, para que não o encontrem nem o perturbem com assuntos que podem ser resolvidos depois. Poderá, com os seus filhos, conhecer novas regiões, contactar com novas culturas, hábitos e costumes,

contribuindo para o seu enriquecimento cultural.

No entanto, não necessita de passar férias fora de casa para poder aproveitar todos estes momentos. Na sua região existirão certamente actividades à sua disposição que nunca fez, museus ou monumentos que nunca visitou. Mesmo que implique uma deslocação maior, o nosso país é relativamente pequeno para que num redor relativamente próximo possa encontrar actividades tão diversas e tão proveitosas sem que tenha de gastar uma quantia elevada de dinheiro.

Não decida tudo sozinho! Dê oportunidade de se deixar levar pelas sugestões de actividades dos seus filhos. Vá ao encontro dos seus interesses e mostre-se disponível. Será um excelente modo de poder estar próximo das crianças com actividades que lhes agradam. Deixe-os escolher a praia, a piscina, o campismo...

TER TEMPO NO RESTO DO ANO...

Não tente compensar os seus filhos do tempo que não se tem durante o ano. Faça-os sentir que as férias são sempre momentos de maior disponibilidade por parte dos pais e se toma mais fácil que possam estar juntos. Reflectam com eles o seu dia-a-dia e verá que lhe irão dar excelentes sugestões para que possam estar juntos ao longo do ano. Podem combinar almoçar juntos uma vez por semana, arranjar um momento após o jantar para brincar com os filhos, tentar conciliar horários para irem juntos ao ginásio ou praticar uma actividade desportiva em conjunto (ténis, jogging, caminhada...). Procure organizar actividades para os feriados e fins-de-semana. Faça-os entender que são importantes para si não só nas férias, mas sempre!

Aptamil Junior

Ajuda* o Sistema Imunitário do seu bebé

* Aptamil contém vitaminas A, C e D que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.



- Contém baixo teor proteico (2 vezes inferior ao leite de vaca)
- O teor de ferro por biberão de 250ml equivale ao de 6 litros de leite de vaca
- É fonte de vitaminas A, C e D, que ajudam o sistema imunitário do seu bebé

