

Secretaria Municipal de Educação de Ubatuba

Seção de Educação Especial
PSICOLOGIA



Proposta da
Semana:
Atividades em Família

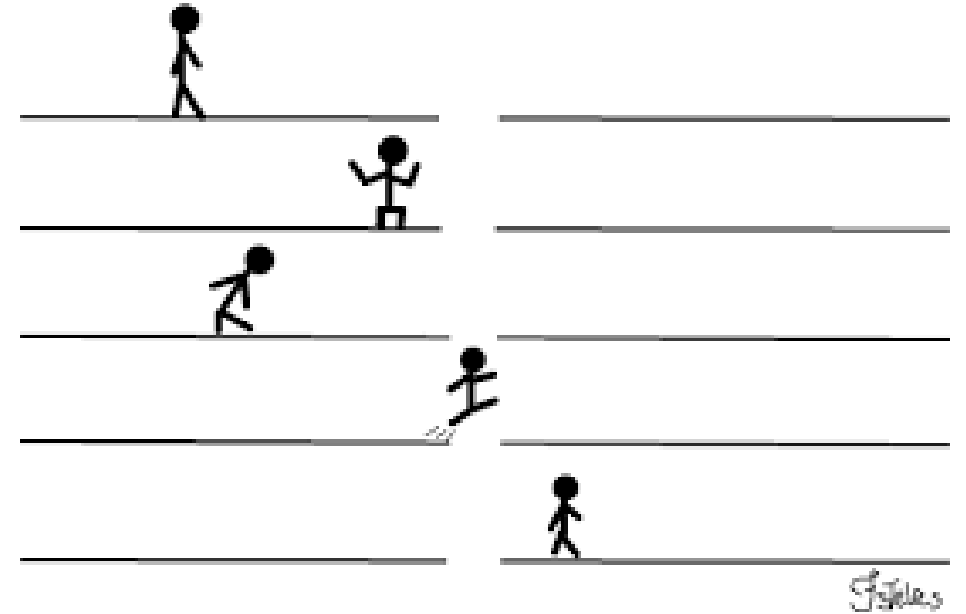


*Os vínculos familiares são
as raízes que nos
sustentam contra as
adversidades da vida.*

Autor desconhecido.

Não podemos negar que estamos vivendo um período **desafiador!**

Desafiador para pais e mães, que precisam se desdobrar e dar conta de **muitas funções ao mesmo tempo...**



Desafiador para as **crianças** que, de repente, tiveram suas rotinas alteradas, deixaram de ir à escola, de encontrar os amigos, passear, e estão passando muito tempo em casa, com **energia de sobra!**

Desafiador também para as **famílias** que, em meio a tantas incertezas e (muitas vezes) emoções afloradas, estão agora **confinadas juntas!**

Vale a pena estarmos atentos ao que está acontecendo no dia a dia com a nossa família: pode começar acontecer, por exemplo, de nos irritarmos com as pessoas com quem estamos convivendo...

Coisas muito pequenas e que não incomodavam tanto antes, podem começar a nos irritar mais agora : uma toalha molhada na cama, brinquedos desarrumados, uma porta batida com força...



Assim, precisamos prestar atenção (ainda mais do que antes!) em nossas emoções e na forma como estamos lidando com nossos familiares, evitando conflitos desnecessários, e aproveitando o momento para desfrutarmos ao máximo da **proximidade** com aqueles que mais amamos!



Estamos tendo uma oportunidade rara de passarmos mais tempo com nossos filhos em casa, de estarmos mais próximos deles, fortalecendo, e muito, nossos **laços familiares!** Nesse momento, nada melhor do que estarmos seguros no amor de nossa família, refletindo sobre o que é realmente **importante** para nós!!

Um dos cuidados que vale a pena termos é **evitar** deixarmos nossos filhos passando muito tempo em frente aos eletrônicos (TV, celular, videogame).

Precisamos nos lembrar que eles já estão em um período em que estão com diminuição das **relações sociais** e da **atividade física!**



Mais do que nunca, o tempo em família é uma das coisas mais valiosas que podemos oferecer a eles.



Estabelecermos rituais em família, como reunir todos para o almoço ou jantar, e conversarmos “olho no olho” ao redor da mesa (evitando as cenas tão comuns de cada um comendo na frente do seu celular).

Que tal nos darmos a oportunidade de resgatar antigas e simples brincadeiras, jogos, atividades que fazíamos em nossa própria infância?

Que tal por um momento esquecermos de todas as preocupações e simplesmente desfrutarmos da companhia das pessoas que tanto amamos, nos desconectando de noticiários, de mensagens no celular, e nos conectando 100% com a nossa família?



Reunimos a seguir 7 sugestões de atividades para inspirar você.

Que tal se dar essa chance e experimentar? Uma dica é tentar sempre começar o dia com alguma **atividade em família**, pois a criança já ganha uma porção de atenção e gasta energia logo cedo!



1) Organizar um álbum de fotos da família



Imprimir fotografias e preparar um álbum pode ser uma **experiência** muito **enriquecedora** (se não for possível fotos impressas, podemos fazer um **álbum virtual**)

Organizar as fotos, lembrar e conversar sobre momentos familiares e agradáveis. É muito rico para uma criança ouvir sobre sua **história** e a de sua família!!!

2) Telefonar, fazer chamadas de vídeo com avós e outros familiares

A dimensão social é muito importante para as crianças. Estamos em isolamento social, mas não precisamos deixar de interagir com as pessoas que fazem parte de nossa vida.

A tecnologia hoje nos dá essa possibilidade! Além de ser muito importante para as crianças sentir que estão em contato e tendo notícias de seus familiares (e amigos), ver e ouvir as crianças também terá um valor enorme para a família!!





Como organizar uma festa do pijama

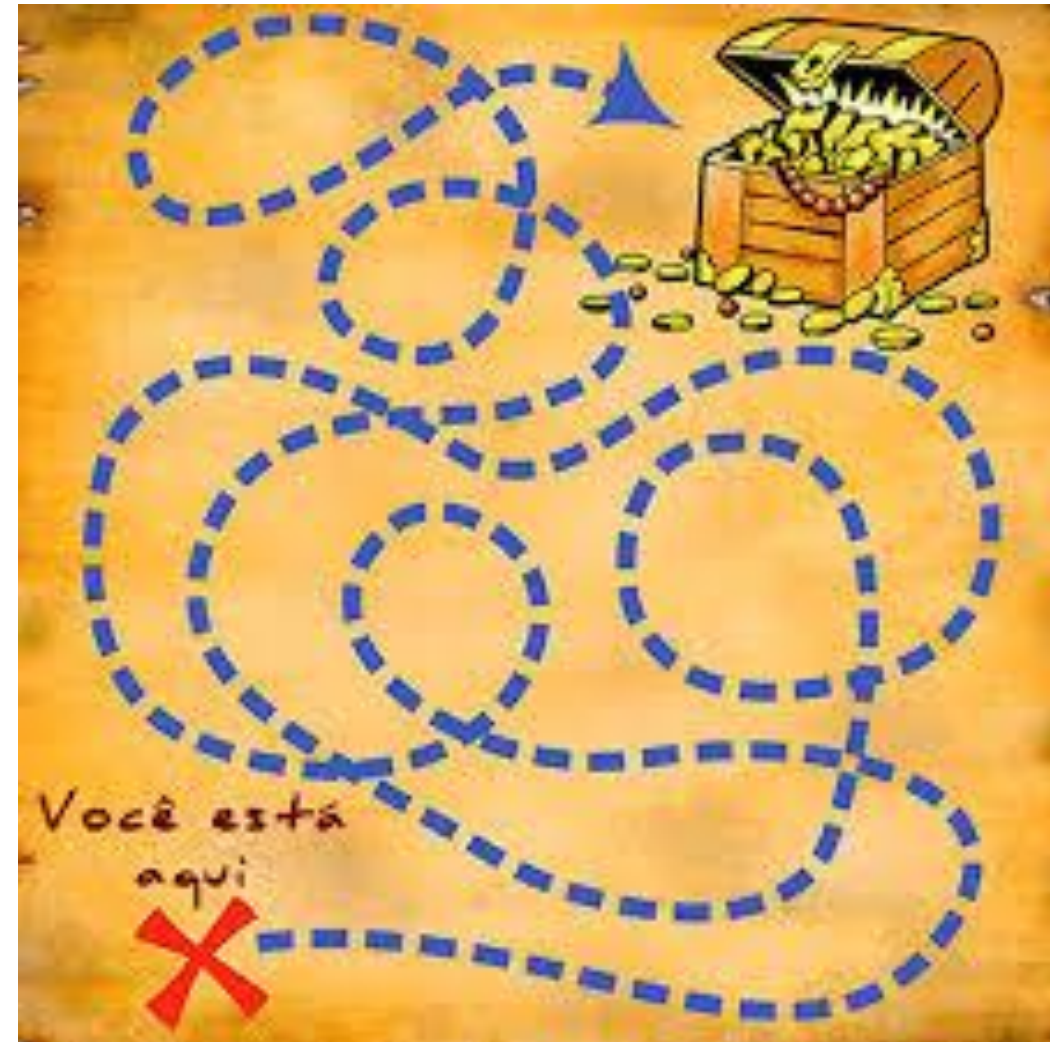
3) Festa do Pijama

Colocar colchões na sala, preparar pipoca e passar um tempo delicioso juntos. Vocês podem fazer uma barraquinha com lençol na mesa da cozinha ou no sofá da sala; pegar alguns jogos (memória, tabuleiro, dominó), contar uma história.

Podem escolher uma música divertida e fazer um concurso de dança ou simplesmente dançar juntos! Para os adultos será algo muito simples de realizar mas, para as crianças com certeza será algo que ficará marcado para sempre na memória!

4) Caça ao tesouro

Desenhe um mapa simples e coloque recadinhos pela casa com pistas. Ao final, o tesouro pode ser uma comida que seu filho goste, ou uma próxima atividade para vocês fazerem juntos.



5) Piquenique em família

Jogar uma toalha no chão, fazer os preparativos em família e comer juntos é sempre uma grande diversão!





6) Brincadeira - Gosto de você porquê...

Fazer uma roda com todos da família. Um integrante começa jogando a bola para alguém da roda e diz: "Gosto de você porque... Você é especial porque..." e acrescenta o que acha de positivo naquela pessoa.

A pessoa que recebeu a bola joga para outra e assim continua até todos serem escolhidos. E começa uma nova rodada. Essa brincadeira ajuda na **aproximação da família** e na percepção dos **pontos positivos de cada um**. Trabalhando a **gentileza** e os valores dos membro da família.

7) Viajar pelo mundo

Hoje é possível conhecer museus no mundo inteiro com o auxílio da tecnologia! Você e sua família podem fazer visitas virtuais e explorar acervos interessantes e super curiosos. Sem qualquer custo e sem sair de casa, seu filho (e a família toda!) poderá aprender a **ampliar muito seus horizontes**, aprendendo sobre cultura, história e arte do Brasil e do mundo!



Algumas sugestões...

<https://labeledu.org.br/um-passeio-por-museus-virtuais/>

Indica 6 museus, a maioria brasileiros, e um site com vários passeios virtuais que valem a pena conhecer!

<https://saopauloparacrianças.com.br/museus-virtuais-gratis/>

Indica 12 museus virtuais ao redor do mundo que dá para conhecer de graça!



8) Dominó Cooperativo

(para crianças a partir de 5 anos)

Uma nova forma de se divertir com um
jogo antigo!



Neste dominó, além de estimular o raciocínio e a percepção, promovemos o diálogo e a cooperação, mostrando que é possível ser competitivo, mas cooperando com um objetivo comum.

Como jogar

Parte do jogo é como um dominó tradicional: cada jogador recebe 7 pedras no início da rodada. Se houver menos de 4 jogadores, as pedras restantes ficam no dorme para serem compradas.



Ao contrário do dominó comum, as pedras devem ficar à mostra, para todos os jogadores verem.

O jogo começa pelo jogador que tenha a pedra dobrada mais alta ou, no caso de ninguém ter dobradas, começará o jogador que tenha a pedra mais alta.

Objetivo deste jogo cooperativo é que todos os jogadores coloquem suas peças sem precisar comprar mais e também sem passar a vez. Aqui, todos ganham juntos quando o último jogador coloca a sua última peça! Faz parte do jogo o desafio de cooperar em equipe. Portanto, devemos saber respeitar a vez do outro e suas opiniões.

Referência: <https://www.ludijogos.com/multiplayer/domino/regras/>

Outras idéias que podem ser muito bacanas também são: plantar uma semente ou muda, inventar brinquedos com sucata, desenhos coletivos (uma pessoa inicia e a outra continua), e tantas outras coisas!!

O importante é seu filho perceber que você está ali presente com ele, dando a sua atenção e se divertindo também! **APROVEITEM!!!**



CRÉDITOS

Imagens:

pt.dreamstime.com

gartic.com.br

pt.vecteezy.com

paisefilhosconectados.com.br

Shutterst

Pinterest.com

Pngkey.com

Album.es.com

Ilhei_wordpress.com

<https://br.depositphotos.com/69107607/stock-illustration-cute-children-at-picnic.html>

<https://br.depositphotos.com/13446081/stock-illustration-children-holding-the-globe.html>

