

WORKSHOP

SOS Férias com Engajamento Parental

Dr^a Tatiana Valério (05/01/25)



Saudações!

Preparei aqui um material de apoio, baseado no que vimos no workshop. Boa leitura e desejo que as férias sejam uma oportunidade de vocês nutrirem e fortalecerem a conexão entre vocês e seus filhos(as)! Divirtam-se e aprendam juntos!

Pontos importantes sobre como lidar e amar adolescentes, segundo Judy Ford.

- **Aceite seu adolescente como ele é.** Mostre amor incondicional, mesmo quando ele erra.
- **Ouçã mais, fale menos.** Pratique a escuta ativa, sem julgamentos ou interrupções.
- **Mostre interesse genuíno.** Participe da vida dele, pergunte sobre seus interesses e opiniões.
- **Estabeleça limites claros e justos.** Seja consistente, mas flexível para negociar quando necessário.
- **Escolha as batalhas.** Nem todo comportamento precisa ser motivo de conflito.
- **Reconheça e valide os sentimentos.** Mostre que você entende as emoções dele, mesmo sem concordar.
- **Dê espaço para a autonomia.** Permita que ele tome decisões e aprenda com as consequências.
- **Reforce comportamentos positivos.** Elogie atitudes boas para incentivar mais delas.

- **Pratique a paciência.** Lembre-se de que a rebeldia é parte do crescimento.
- **Mantenha o bom humor.** Ria com eles e torne os momentos leves, mesmo em tempos difíceis.
- **Seja um modelo de comportamento.** Demonstre respeito, empatia e boas práticas de comunicação.
- **Busque ajuda se necessário.** Se os conflitos forem intensos, considere orientação profissional

Aqui estão minhas sugestões para a família se preparar para as férias:

Rotina flexível;	Regras claras (e flexíveis);	Planejamento das férias;
Momentos de socialização;	Estimule a autonomia;	Seja paciente e compreensiva(o);
Monitore;	Inclua novas atividades;	Seja presença.

Obs.:Para fazer o planejamento, use a Folha de Planejamento semanal (página 2).

SUGESTÕES DE ATIVIDADES:

O planejamento de cada semana das férias deve ser feito junto com os(as) filho(as). Não os sobrecarregue, férias significam essencialmente descanso.

1. Participar de atividades voluntárias;
2. Organizar noites de jogos ou maratona de séries
3. Cozinhar;
4. Dia de piscina com amigos(as);
5. Noite do pijama/ discoteca;
6. Brincar de esconde-esconde e outras brincadeiras clássicas;
7. Fazer artesanato/ Criar coisas manualmente (criatividade e imaginação);
8. Montar quebra-cabeças;
9. Passeios e atividades novas (fazer velhas atividades de um jeito novo)





SOS Férias com Engajamento Parental

Família: _____

Mês: _____ Semana: _____

1º dia							2º dia							3º dia							4º dia							5º dia							6º dia							7º dia						
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S

Assinatura de todos da família: _____