

WORKSHOP

SOS Férias com Engajamento Parental

Dr^a Tatiana Valério (05/01/25)



Saudações!

Preparei este 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! Não assista apenas, brinque também! Isso é revolucionário na relação de pais/mães e filhos(as)!

O QUE OS PAIS E MÃES PRECISAM SABER SOBRE FÉRIAS?

1. Rotina flexível;
2. Regras claras (e flexíveis);
3. Planejamento das férias (crianças maiores planejam junto)
4. Momentos de socialização;
5. Rede de apoio;
6. Inclua novas atividades
7. Estimule a autonomia;
8. Monitore (de perto e de longe);
9. Rodízio de pais e mães.
10. Seja paciente e compreensiva(o).

Obs.: Para fazer o planejamento, use a Folha de Planejamento semanal.

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.

Seguem algumas sugestões de atividades/brincadeiras para vocês fazerem juntos.

1. Participar de atividades voluntárias;
2. Cozinhar;

3. Dia de piscina com amigos(as);
4. Noite do pijama/ discoteca;
5. Brincar de esconde-esconde e outras brincadeiras clássicas;
6. Fazer artesanato/ Criar coisas manualmente (criatividade e imaginação);
7. Montar quebra-cabeças;
8. Passeios e atividades novas (fazer velhas atividades de um jeito novo)
9. Cabana de férias (organize um espaço usando uma tenda. Lá as crianças deixam seus brinquedos e usam esse lugar especial para brincar, receber amigos. É possível ensiná-las sobre cuidado com os brinquedos; responsabilidade (arrumar os brinquedos ao final de cada brincadeira e ao final do dia – mas seja tolerante).

Dica: Se você não tiver uma barraca disponível, use lençóis e um varal para montar um espaço criativo. Deixe as crianças ajudarem a decorar. O ideal é manter o espaço por vários dias para que as crianças aproveitem ao máximo. Elas adoram!



10. Oficinas de desenho, pintura, origami.

O TEMPO DE CONCENTRAÇÃO MÉDIO DAS CRIANÇAS.

As crianças não conseguem ficar muito tempo concentradas na mesma atividade. Tenha isso em mente ao planejar as atividades/ brincadeiras que elas irão fazer.

1 ano	3 a 5 minutos	6 anos	12 a 30 minutos
2 anos	4 a 10 minutos	7 anos	14 a 35 minutos
3 anos	6 a 15 minutos	8 anos	16 a 40 minutos
4 anos	8 a 20 minutos	9 anos	18 a 45 minutos
5 anos	10 a 25 minutos	10 anos	20 a 50 minutos



SOS Férias com Engajamento Parental

Família: _____

Mês: _____ Semana: _____

1° dia							2° dia							3° dia							4° dia							5° dia							6° dia							7° 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: _____