



Como sobreviver às férias grandes

'Falta muito? Falta muito? Mãe, falta muito?!?'
Se o cenário lhe soa familiar saiba como programar uma viagem – e umas férias descansadas – na companhia dos mais pequenos.

por **Sónia Ramalho**

Aos 39 anos, Joana Marques personifica o que os especialistas aconselham a não fazer: não planeia férias com antecedência, prepara a mala na véspera e leva o mínimo indispensável. Mais: em 2016, passou a tradicional semana de férias no Algarve com o marido e os três filhos: Rodrigo, de 9 anos, Tomás, de 8 anos, e o na altura recém-nascido, Lourenço. “Não sou apologista de planejar tudo com antecedência, mas marquei as férias quando estava grávida. O bebé tinha 15 dias quando partimos para uma semana de férias no Algarve”. A família e os amigos apressaram-se a dizer que era uma loucura, mas Joana foi em frente. “Não queria que o Rodrigo e o Tomás pensassem que a chegada do irmão vinha alterar as rotinas, queria que o incluíssem na família. Quis continuar a tradição”.

Uma exceção à regra já que os especialistas sublinham a importância de planejar ao máximo para evitar surpresas. “O mais importante é não deixar o assunto para a véspera. Por exemplo, escolher o destino atempadamente, planejar os custos e eventuais gastos adicionais, tendo em conta o orçamento familiar, considerar as opções de lazer disponíveis no destino, as atividades a realizar, o que é preciso levar antes de partir de férias”, explica a psicóloga clínica Cláudia Madeira Pereira. “Tomar decisões, planejar e organizar as férias permite uma melhor gestão do tempo, das tarefas e das atividades, possibilita à família desfrutar de umas férias mais tranquilas e permite evitar muita ansiedade e stresse durante as férias”, refere.

O que levar

Uno Emoji
Mattel
9,90€



Receitas para Brincar
Rachel Sumner
e Ruth Mitchener
Presença 2,90€



Trolls Colorir por Números
Dreamworks
Planeta Júnior
4,95€



Como Ser Um Explorador do Mundo
Keru Smith
Planeta
14,95€



Senhor Dorminhoco
Roger Hargreaves
Editorial Presença 2,99€



GETTY IMAGES



Como preparar as malas

Joana gosta de ir o mais leve possível. E é possível? “Sim. Na viagem, levamos vestidas as roupas que ocupam mais espaço (calças e ténis). Na mala, vão as *T-shirts*, fatos de banho, vestidos, calções e chinelos. Estamos de férias na praia, não precisamos de muito mais. Para os quatro, consigo colocar tudo numa única mala”. Mais complicada é a logística do bebé. “Tenho de levar alcofa, lençóis, cremes, mudas de roupa, fraldas, mas não sou muito stressada. Por exemplo, nos cremes levei amostras”. E um pormenor importante: “Cada um dos meus filhos pode levar uma mochila com o que quiserem. Isto inclui brinquedos e *tablets*.”

Por falar em novas tecnologias, os *tablets* e *smartphones* podem ir de férias? “A televisão, as consolas, os *tablets* e outros *gadgets* devem ser deixados para último recurso no programa de atividade para as férias”, aponta Cláudia Madeira Pereira. “É importante evitar atividades sedentárias, passivas e solitárias e dar prioridade a atividades que promovam a ação, a interação social das crianças, assim como o estreitamento das relações familiares. E, atenção! Os pais devem dar o exemplo: nada de *tablets* ou telemóveis! Não vale o ‘faz o que eu digo, não faças o que eu faço’.”

Como sobreviver ao ‘falta muito?’

Desde que é mãe que Joana aprendeu a fazer as viagens grandes quando sabe que um dos filhos vai estar a dormir. “Planeamos a viagem ou à hora da sesta ou a seguir ao

Planos de férias

Até aos 5 anos

Atividades que promovam o jogo simbólico e o faz-de-conta.

- Jogos de montar, desenho, pintura, colagem e modelagem. “Nesta fase, as crianças costumam gostar de dançar, cantar, pular ou de brincadeiras que imitam o mundo adulto.”

Dos 5 aos 10 anos

Atividades que estimulem o raciocínio lógico.

- “Jogos com regras (de cartas ou tabuleiro), jogos de dramatização, atividades desportivas (correr, andar de bicicleta), atividades coletivas que estimulem a interação e a sociabilização, atividades de cooperação e de equipa, que permitam às crianças aprender a lidar com a vitória e a derrota”.

Dos 10 aos 13 anos

Atividades com regras e características adaptadas ao género (menino ou menina), que promovam a “interação social e a sociabilização, e atividades desportivas.

- Futebol, voleibol, jogos de raciocínio mais complexos (jogos de estratégia), atividades que promovam o desenvolvimento de competências, jogos de aventura e competição, atividades artesanais, manuais e culturais.

FONTE: CLÁUDIA MADEIRA PEREIRA, PSICÓLOGA CLÍNICA

É IMPORTANTE PLANEAR ATIVIDADES EM FAMÍLIA QUE TODOS GOSTEM DURANTE AS FÉRIAS

jantar. Assim não implicam e não passam a viagem a perguntar se falta muito para chegar.” O que também não pode faltar são os CD preferidos. Além de garantir que os filhos se sintam confortáveis, também prepara uma lancheira com água, bolachas, barras de cereais e pacotes de leite ou sumos “porque estão sempre a pedir alguma coisa”.

“Atualmente muitos pais queixam-se que não têm tempo para os filhos e as férias são o momento privilegiado para ter esse tempo de qualidade. Educar os filhos não deve ser encarado como um ‘trabalho’. É importante que os pais não tirem férias dos seus papéis de mãe e pai”, refere a psicóloga clínica, que sublinha a importância de planejar atividades em família e “que todos gostem. Promove os laços afetivos e familiares. Os jogos coletivos, de cartas e de tabuleiro, cozinhar ou jardinar, atividades culturais como ir ao teatro, visitar museus ou locais históricos, passear em parques zoológicos, botânicos ou até fazer voluntariado”. “Se os pais querem ter tempo de qualidade com os filhos, é importante que se envolvam nas brincadeiras. Através do brincar, podem ajudar as crianças a expressar emoções, sentimentos e afetos, assimilar regras e diferenças sociais, promover conhecimentos e estimular o desenvolvimento de aptidões”, justifica

Cláudia Madeira Pereira. Há um item que não pode faltar na mala de férias de Joana Marques: um baralho de cartas, que serve para entreter os filhos. “Tenho um lema de vida: simplificar o máximo possível.”

FÉRIAS COM ADOLESCENTES

‘Se tu me castigas nas férias, nem sei o que faço’, ou ‘pai, o meu namorado pode vir connosco nas férias?’ ou ainda ‘combinei com umas amigas

irmos de férias sozinhas’. Se tem filhos adolescentes, por certo que já se deparou com alguma destas frases.

No livro *Queridos Pais, Odeio-vos*, Renato Paiva fala sobre a educação de filhos adolescentes e aborda o tema das férias grandes. O diretor

da Clínica da Educação e da Academia de Alto Rendimento Escolar WOWStudy deixa a dica: “Durante o tempo de

férias, não fale em escola nem em trabalho. Nas férias escolares, deixe na escola as coisas da escola. Se for necessário algum trabalho

de reforço, deixe esse assunto para os últimos dias de férias, em setembro. Aproveite ao máximo este tempo em família.”