Kit Mágico

É importante termos algumas ferramentas mágicas que nos ajudem nos dias mais desafiantes, naqueles dias que parece que nada corre bem e que estamos zangados com tudo e com todos.

Este kit será dedicado na sua totalidade aos pais. Um dos super-heróis desta pandemia!

Podem encontrar aqui algumas atividades que vos vão ajudar a reconhecer o que estão a sentir e a utilizar a vossa respiração e alguns exercícios de forma a sentirem-se melhor.

respirar

sentir

acalmar

Mindfulness quê??

Mindfulness significa atenção plena, ou seja aqueles momentos em que estamos totalmente presentes e focados no que estamos realmente a fazer.

Aqui vão encontrar algumas atividades, bem divertidas, que vos vão ajudar a melhorar a relação com os vossos filhos e usufruir de novas experiências.

Atividades:

- individuais;
- a pares;
- em família.

Atividade de Atenção Plena

Vou descobrir a minha criança interior!

Ao dar início à sua meditação escolha um lugar calmo onde não seja interrompido. Sente-se confortavelmente, coloque as suas mãos, com as palmas viradas para cima sobre os seus joelhos. Feche os olhos e procure mantê-los fechados até ao final da meditação, caso se sinta confortável.

Foque-se agora no ato da respiração, procure sentir o ar a entrar pelas narinas na inspiração e a sair na expiração. Isso mesmo, muito bem. Inspire, expire.

Hoje vamos fazer uma viagem, uma viagem à sua infância. Imagine-se criança, com toda a sua energia, alegria, vontade de viver.

Agora observe como brinca, como corre… isso mesmo.

Observe as sensações do corpo pequeno, as sensações presentes a fragilidade, a vulnerabilidade, a inocência, o acreditar que tudo é possível (pausa). Agora traga essa energia, esse acreditar para o momento presente.

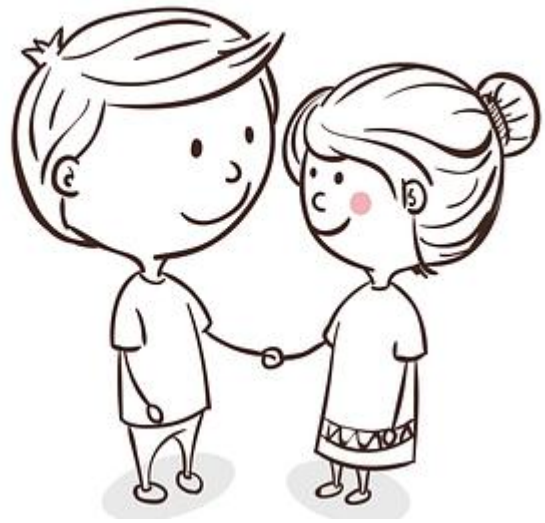
Sinta hoje o mesmo que sentia no passado, na altura é que tudo era fácil, possível de alcançar. Use essa visão para os desafios do momento presente. (muito bem, isso mesmo).

Agora volte a focar-se na sua respiração, inspirando e expirando pelo nariz. (pausa maior)

Tome agora consciência dos pensamentos presentes, não se agarrando a eles, simplesmente observe que tipo de pensamentos estão a surgir, isso mesmo, deixe-os ir como se fossem nuvens, que vêm, ficam um pouco e vão embora.

Pode começar por mexer devagarinho as suas mãos, os pés, espreguiçar-se se quiser, e lentamente abrir os seus olhos.

Pode ouvir aqui: https://youtu.be/zKEAcElxph8



Atividade a dois

Voltar a ser criança!

Olá Super-Pais, já sabem que este último Kit é inteirinho para vós! Mas para fazerem com a ajuda dos pequenos claro! Aquilo que vos propomos agora é assumirem o papel dos vossos filhos por um dia, ou por esta semana! Sim, até por que esta semana é a do Dia Mundial da Criança, e vamo-nos permitir voltar a ser crianças outra vez…

E o que é isto de "voltar a ser criança", perguntam vós? Vamos "ativar", tornar consciente a nossa vulnerabilidade, fragilidade, necessidade de proteção, ingenuidade, curiosidade, energia, dinamismo e pensar que tipo de criança eu iria ser? Que atividades eu iria gostar de realizar, que desejos gostaria que me fossem concedidos? Pensem numa atividade que vos desse prazer dinamizar enquanto crianças e partilhem com os mais pequenos.

Mas não fica por aqui, sendo esta atividade a pares, os mais pequenos também vão ter a oportunidade de inverter os papéis, e de também eles serem o pai/adulto por um dia!

Sim, o que fariam de diferente se fossem eles os pais? Como reagiriam se uma vontade sua não fosse respeitada? Que regras teriam, que vontades acediam? Que atividades gostavam de fazer enquanto "pais" com os seus pequenos? Parecendo que não este "tomar a pele" do outro vai-nos fazer ver que nem tudo é bom em ser adulto e nem tudo é bom em ser criança, e que nesta simbiose há muito que podemos ensinar uns aos outros!

E não se esqueçam "crianças por um dia" devem também fazer uma atividade proposta pelos vossos "pais por um dia"! Deixem-se levar uns pelos outros, respeitando as fragilidades e potencialidades de cada papel! ☺

Para refletir em conjunto!

- Pais, o que sentiram em voltar a ser crianças? O que menos gostaram, e o que mais gostaram?

- Filhos, o que foi mais difícil de imaginar sendo um "pai", e o que mais entusiasmo vos deu em poderem ser" pais por um dia"?

Nota: Um dos objetivos desta atividade é conseguirmos sentir empatia, "colocarmo-nos no papel um do outro", e esta inversão de papéis permite-nos também ver-nos a nós próprios "de fora". Parece complicado? Mas se a conseguiram realizar e se tiraram conclusões, isso é o mais importante, essa partilha de opiniões. Parabéns a todos!

Atividade para a família

Brincar como no meu tempo!

Chegou o momento dos pais comandarem os jogos. E que tal irem ao baú das brincadeiras e trazer alguns dos jogos que faziam quando crianças? A macaca, o berlinde, jogo do galo e tantos outros.

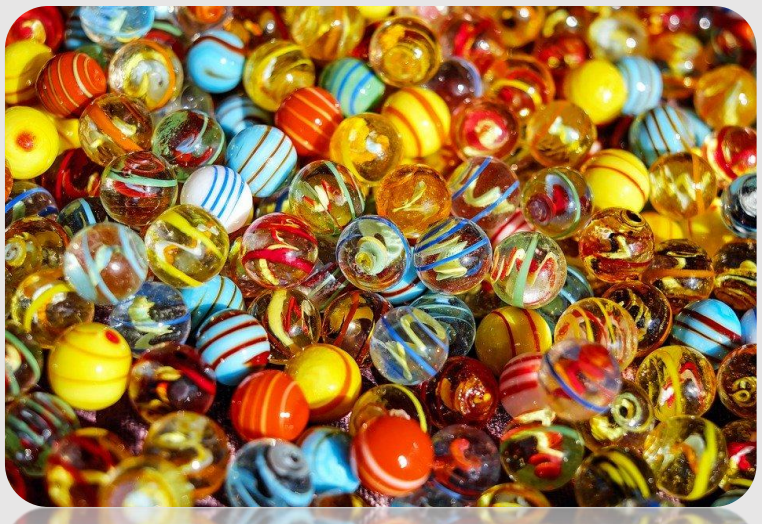
Pois é possivelmente os vossos filhos nunca souberam quais as brincadeiras dos pais, quais os jogos que vos faziam vibrar de entusiasmo. E (só cá para nós) nem vocês se lembravam.

Preparem o espaço e o material necessário para darem largas à vossa memória e divirtam-se.

São estes momentos que ficarão registados nas memórias dos vossos filhos e assim estão a fortalecer a vossa relação parental.

No final da diversão podem perguntar aos vossos filhos o que é que eles sentiram, se foi divertido e se têm algum jogo que também vos queiram ensinar.

Brincar pelo simples prazer de brincar, deixem-se contagiar pela infância dos vossos filhos.



Atividade de artes plásticas

Painel de Memórias

Prontos para a última atividade?

Esta é uma atividade que vos vai permitir viajar no tempo, sim ouviram bem! Uma autêntica Máquina do Tempo!

Pais levem os pequenos até aos álbuns ou baú de recordações, e façam uma viagem. Atenção, se por acaso não tiverem acesso a esses registos fotográficos/memórias vão poder recriá-las.

Vamos lá por partes!

Primeiro encontrar fotos, lembranças de atividades, locais que os pais gostassem de frequentar quando eram pequenos, pessoas queridas, e depois fazer uma exposição, ou um painel com um fio e molas penduradas (estendal de fotos), a disposição fica ao vosso critério, é só puxar pela criatividade.

Se não tiverem essas recordações em papel podem procurar em revistas, livros, tirar novas fotos, o que quiserem, para recriar símbolos da vossa infância, locais, interesses, gostos, tudo o que vos remeta para memórias felizes, e que gostassem de compartilhar com os mais pequenos.

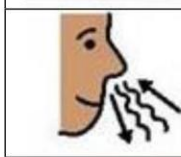
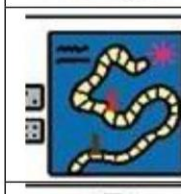
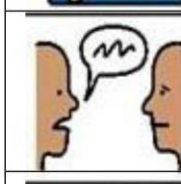
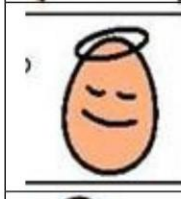
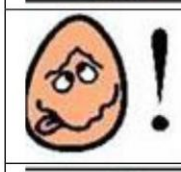
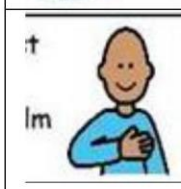
Os pequenos podem e devem fazer perguntas aos pais sobre os elementos escolhidos.

No final, as crianças podem também escolher momentos, fotos, atividades que até agora tenham sido marcantes de forma positiva para a sua infância.

Alguma que gostassem de repetir? De fazer diferente?

Vamos lá construir memórias felizes em conjunto pais e filhos!

Calendário Semanal para os pais

Atividades para os Pais								
	ATIVIDADES	**2ªfeira**	**3ªfeira**	**4ªfeira**	**5ªfeira**	**6ªfeira**	**Sábado**	**Domingo**
	Dar um abraço ao meu filho sem razão							
	Ajudar o meu filho a arrumar o quarto dele							
	Respirar calmamente antes de falar							
	Jogar com o meu filho um jogo de tabuleiro							
	Pedir desculpa ao meu filho se eu errar							
	Mostrar compreensão ao meu filho quando ele se zangar							
	Fazer alguma coisa tola para fazer rir o meu filho							
	Fazer alguma coisa só para mim, pois se eu estiver bem o meu filho também estará.							

Sugestões/Opiniões

-- Podem enviar-nos a vossa opinião como pais e de que forma estes kits ajudaram a família;

-- Podem partilhar connosco o que sentiram antes e depois de realizar as atividades;

-- Podem dar-nos sugestões de outros jogos ou brincadeiras que se lembrarem, serão muito bem-vindas.

Contactos

Bárbara Batista
Psicóloga CMOB
mbatista@cm-olb.pt

Iolanda Pereira
Coach Educacional
eduqueinformado@gmail.com