

# FÉRIAS ESCOLARES PODEM SER SÓ EM CASA, COM ATIVIDADES SIMPLES E ATÉ ENTEDIANTES



*Pais acionam a rede de apoio para ter ajuda no cuidado de crianças e adolescentes no período de recesso.*

Férias são sinônimo de ansiedade e culpa para muitos pais, já que adultos não costumam seguir o calendário de descanso das escolas e precisam se desdobrar para dar atenção às crianças e seguir com as tarefas do dia a dia. Fazer os filhos felizes nesta época do ano, entretanto, pode ser mais simples do que a maioria imagina.

Especialistas indicam esquecer a ideia de encher crianças e adolescentes de atividades, uma vez que ficar em casa (e com um pouco de tédio) não deve ser visto como algum tipo de punição. Pais também reforçam a necessidade de uma rede de apoio.

Para a psicóloga Sara Camargo Silveira, bacharel pela USP (Universidade de São Paulo) e coordenadora técnica da Clínica Platô, proteger a saúde mental da família durante os recessos escolares é desapegar de ideias elaboradas ou extravagantes.

Ela reforça que as férias são uma oportunidade para descansar das atividades pedagógicas intelectuais e que os responsáveis devem investir em atividades psicomotoras e físicas. *"Tudo que favoreça gastar energia, como correr, ir para um parque ou dar uma volta, já é um evento. Para criança, tudo é brincadeira, absolutamente tudo"*, diz.

E se as férias do meio do ano são invernais e não permitirem sair com frequência para brincar no parque, por exemplo, fazer um cineminha com pipoca já é uma boa opção. As telas, tema de debates sobre benefícios para crianças e adolescentes, podem também ser aliadas, desde que usadas com orientação de profissionais

*"A pandemia deixou uma espécie de trauma, como se ficar dentro de casa fosse uma penalidade, e não é"*, pontua Silveira.

'O advogado Eduardo Seidi Yoshimura, 38, e a psicóloga Maria Lídia de Aquino Yoshida, 38, são pais de Yuna, 3, que nasceu no auge do confinamento e hoje frequenta a escola.

Em julho, a programação é seguir a rotina e brincar com a filha em casa quando não estiverem no trabalho. O dia a dia de Yuna será dividido entre o curso de férias na escolinha e um período com a babá.

*"Em termos de horário, não vai mudar nada para ela, só as atividades que fazem com as professoras. Acaba sendo nossa rotina normal. Como chego primeiro, brinco mais com ela. Tem sido*

*uma fase de muito estímulo, de faz de conta, de inventar com materiais recicláveis. Vamos adaptando conforme mudam a idade e os interesses", diz a mãe.*

A família gosta de viajar e fazer passeios, que são distribuídos entre fins de semana, feriados e férias dos pais, sem muita pressão. *"Desde o ano passado estamos tirando férias em junho por conta do aniversário da Yuna, mas este foi o primeiro com todo mundo vacinado", afirma o pai.*

Já Rita Scacabarozi Coracini, 38, conta com a ajuda dos avós para os cuidados de Felipe, 7. Ela e o marido trabalham em período integral, o que os impede de ser companhia para o filho nas férias.

Se não fossem os avós, a saída seria investir em escolas que oferecem cuidados em julho, o que tornaria o período mais desgastante para Coracini.

*"Tentar conciliar as férias no trabalho com as férias escolares seria uma boa, mas nem sempre conseguimos. Infelizmente é muito difícil encontrar algum lugar que tenha curso de férias em período integral. Por isso, Felipe já está na cidade dos avós e contamos totalmente com eles no momento", diz.*

No local, o menino tem espaço e liberdade para brincar, além de contar com a supervisão constante de adultos para administrar as atividades. Às vezes dá um pulo na casa do tio, que tem um videogame.

Férias simples, entre amigos e familiares, como as de Felipe, devem ser suficientes. Idealizar expectativas e estabelecer objetivos que tornarão a vida dos responsáveis mais difíceis podem gerar frustração.

*"Qualquer atividade extraordinária é uma armadilha que a gente desarma com facilidade quando entende que simplicidade é um bom caminho", afirma Silveira.*

Inverter a lógica de que crianças em casa são sinônimo de trabalho extra também ajuda. Contar histórias, propor desafios e tornar a rotina lúdica, além de entreter, também são ferramentas que promovem a intimidade em família e a sensação de valor nas crianças.

*"Na verdade, os filhos podem ser muito bons aliados no cotidiano da casa e da família. Para o adulto, as atividades do lar são tarefas, mas quando a gente muda o filtro e coloca uma perspectiva infantil, lavar louça pode ser uma aventura, um momento de brincar com espuma ou de criar espuma colorida", exemplifica.*

Também é importante não se sentir culpado por não ser criativo o suficiente para elaborar alguma atividade, conseguir preencher o tempo todo da criança, estar livre para viajar ou sempre desestressado durante as férias escolares.

*"Todo mundo precisa passar por momentos úteis de tédio, em que a mente vai estar num lugar de calma para poder ser criativa, fazer associações que na racionalidade e na correria do dia a dia não consegue fazer. O que vejo acontecer é que muitos pais não percebem o que sentem, esse desejo de também estar de férias, e precisam muito de colo para tentar elaborar esse sentimento duro que é não poder estar com os filhos", diz a psicóloga.*

Foto: Divulgação