

Quem disse que as férias escolares precisam ser um desafio?

Saiba como encarar o período com leveza e transformar o ócio em um verdadeiro aliado do bem-estar das crianças — e seu!

Por Jéssica Batista

O mês de julho chega, e junto com ele vêm as tão aguardadas (ou temidas!) férias escolares. Para muitas mães e pais, o período parece um verdadeiro teste de paciência: é comum se sentir pressionada a montar um roteiro cheio de atividades e garantir que os pequenos estejam sempre ocupados e felizes.

Mas será que é realmente necessário tanto esforço para preencher cada minuto das férias? A psicóloga e hipnoterapeuta Yafit Laniado, criadora da consultoria Relacionamento, traz uma nova forma de enxergar esse momento.

O peso das expectativas nas férias escolares

Quando pensamos nas férias escolares, muitas vezes já criamos na cabeça o cenário de “caos”: bagunça em casa, crianças entediadas e dias longos demais. Segundo Yafit, isso acontece porque somos bombardeadas por propagandas e conteúdos que reforçam essa ideia. “Acabamos acreditando que as férias são um mal necessário e que precisamos suportar pacientemente até o retorno das aulas”, afirma. Assim, sem perceber, os cuidadores se enchem de ansiedade, o que acaba refletindo no ambiente familiar.

Além disso, conforme a especialista explica, as crianças costumam ter expectativas bem mais simples: dormir até mais tarde, brincar com os amigos do bairro e curtir o tempo livre sem pressa. Por isso, é importante observar: será que a necessidade de um programa para crianças vem mais da nossa insegurança como adultos do que de um desejo real dos pequenos?

O papel do tédio

Outro ponto destacado por Yafit Laniado é o medo que muitos pais sentem do tédio. Para ela, é essencial entender que o ócio também faz parte do desenvolvimento saudável. “O tédio, a monotonia, o não fazer nada são fundamentais para estimular a criatividade. O sociólogo Domenico De Masi até criou o conceito de ‘ócio criativo’, mostrando como a mente se abre para novas ideias quando não está presa a tarefas”, explica.

Isso não significa que você deve deixar os filhos completamente sem orientação, mas sim que pode permitir momentos em que eles próprios busquem o que fazer. Às vezes, o melhor programa para crianças é aquele criado por elas mesmas, com jogos simples, leitura, ou até explorando os próprios brinquedos esquecidos no armário.

Como lidar com a pressão de criar um grande programa para crianças

É verdade que existem muitas opções encantadoras para as férias escolares: colônias, parques, zoológicos, passeios culturais e viagens. Porém, como ressalta Yafit, nem sempre é possível — e nem necessário — apostar em grandes eventos. “As férias podem ser muito divertidas mesmo sem grandes passeios. Tudo depende do olhar dos pais”, reforça.

Saiba como encarar o período com leveza e transformar o ócio em um verdadeiro aliado do bem-estar das crianças – Crédito: Freepik

A dica da especialista é clara: tente não sucumbir a obrigação de montar um cronograma cheio de compromissos. Isso alivia a pressão e abre espaço para que a própria família descubra formas simples e prazerosas de estar junta. Um piquenique no quintal, uma tarde de jogos em casa ou até um cinema na sala com pipoca já podem virar momentos especiais.

O que realmente importa nas férias escolares

Para transformar as férias escolares em um período gostoso e leve, comece mudando suas expectativas. Ao invés de se prender à ideia de que precisa garantir entretenimento a todo custo, permita-se e permita aos filhos o direito de viver o tempo livre. Isso, por si só, já faz toda diferença.

Além disso, lembre-se de que nem tudo precisa ser planejado ou custar caro. Um bom programa para crianças pode surgir de ideias simples, como desenhar juntos,

cozinhar em família ou brincar no parque mais próximo. E o melhor: isso tudo ajuda a fortalecer o vínculo e criar memórias afetivas sem gerar estresse.

Resumo final:

As férias escolares não precisam ser motivo de preocupação. Ao ajustar as expectativas e valorizar o ócio criativo, você transforma o período em uma oportunidade de conexão e aprendizado. Lembre-se: o melhor programa para crianças pode ser aquele que surge das ideias mais simples e espontâneas do dia a dia.

<https://revistaanamaria.com.br/familia-filhos/quem-disse-que-as-ferias-escolares-precisam-ser-um-desafio/>

Veículo: Online -> Site -> Site Revista Ana Maria