Meirinhas, 15 de maio de 2020

"Dia Internacional da Família"

Foi em 1993 que as Nações Unidas instituíram o **15 de maio** como o **"Dia Internacional da Família"**. O objetivo era alertar para o papel fundamental que as famílias têm na sociedade e na educação das crianças e, ao mesmo tempo, sensibilizar a população para as questões sociais, económicas e demográficas que as afetam.

Reforçar a mensagem de amor, união, respeito e compreensão, imprescindíveis em qualquer família, foi também o mote para criar este dia.

É um dia simbólico para relembrar o quão importante são as pessoas que nos são mais queridas. É essencial desfrutar de tempo com os pais, filhos, tios, tias, primos, avós, bisavós, …

Neste período de maior proximidade que estamos a viver, as relações no seio da família sofrem invariavelmente algumas modificações, com aspetos positivos e negativos. É fundamental o reconhecimento, por crianças e pais, do papel das figuras parentais como referências de autoridade, com legitimidade para impor regras e limites. Particularmente nas crianças mais pequenas, que neste momento não têm outras referências. O confinamento promove a partilha entre pais e filhos, privilegiando o diálogo, enquanto escuta e compreensão pela opinião do outro.

Deve-se aproveitar para repor e valorizar o tempo de qualidade em família, que outrora escasseava. Os conflitos aumentam também, porque as emoções e comportamentos são difíceis de regular. Mas não é quando se ultrapassam os conflitos e dificuldades, que as relações evoluem?

Para aproveitarmos este momento ao máximo, vou apresentar-vos sugestões de jogos divertidos e originais para este dia em família. São jogos para miúdos e graúdos que garantem muita diversão, gargalhadas e aquele histerismo que resulta da excitação dos mais pequenos.

Brincar em grupo é a forma mais divertida de passar tempo em família, criar memórias inesquecíveis e estimular ao mesmo tempo competências vitais para a vida presente e futura dos nossos filhos. Estes jogos exigem cooperação e saber trabalhar em equipa, obrigam a fugir da zona de conforto e desenvolvem competências físico-motoras importantes.

Jogos para brincar em família:

"Comer Sem Mãos"

Cada jogador recebe uma fatia de melancia/melão/meloa e a única regra é comê-la com as mãos atrás das costas. Ganha quem conseguir comer a fruta mais rapidamente.

"*Skis* Improvisados"

Para jogarem a esta divertida corrida formem duas equipas de três pessoas de diferentes idades e improvisem uns *skis* com tábuas de madeira e cordas. O objetivo é simples: chegar à meta em primeiro lugar, ajudando-se uns aos outros a cada passo.

“Futebol Sentado”

O melhor de um jogo como o futebol é a versatilidade que ele oferece aos jogadores de o reinventarem e adaptarem, para que os momentos divertidos não tenham fim. Experimentem fazer uma roda no chão e passar a bola uns aos outros, utilizando qualquer parte do corpo, menos as mãos, que não podem nunca levantar do chão.

“Mexer os Pés”

O nosso corpo funciona numa perceção tão natural que não nos apercebemos do quão difíceis podem ser alguns movimentos…até tentá-los.

Depositem num balde cheio de água alguns objetos pequenos, como brinquedos, ou, para os mais corajosos, até moedas, e tentem retirá-los de lá, utilizando apenas os dedos dos pés. Se quiserem tornar o desafio verdadeiramente difícil, experimentem depositar um cubo de gelo na água e pedir ao jogador para o retirar do balde antes que derreta.

“Equilíbrio”

Este é um desafio para o qual só precisam de pauzinhos de gelado, dados e muita concentração.

Cada jogador põe um pauzinho na boca e vai colocando, um a um, quantos dados consiga equilibrar. Depois, quando todos tiverem no mínimo quatro dados equilibrados no pauzinho, fazem uma corrida até à meta pré-estabelecida.

Já sabem, quem deixar cair os dados volta ao início e quem chegar à meta com todos aqueles com que partiu é o “rei do equilíbrio”.

“O Elefante vai ao *Bowling*”

Collants de adultos (ou de criança) e bolas de ténis para cada par de meias e está o elefante montado.

O jogo é simples e divertido: coloquem garrafas ou latas no chão e tentem derrubá-las com um golpe de “tromba”.

Sabemos que a comemoração da família deve ser feita todos os dias. Nunca é demais brindar ao amor, à saúde e ao sucesso. Nunca é demais darmos mais um abraço apertado, um carinho ou uma palavra de motivação. Dizer o quanto gostamos da nossa família, isso, também deve ser feito com regularidade durante o resto do ano, mas hoje, vamos tornar este dia ainda mais especial.

Feliz Dia da Família!

A psicóloga,
Paula Jerónimo