ABIGAÍL ASCENSO

7 passos para umas férias mesmo descansadas

FÉRIAS COM CRIANÇAS PEQUENAS E SEM MOMENTOS DE STRESSE, SEM CHOROS, SEM BIRRAS. PARECE IMPOSSÍVEL. MAS NÃO É. NO GUIA QUE SE SEGUE, PROPOMOS-LHE SETE PASSOS PARA UMAS FÉRIAS MAIS TRANQUILAS, MAIS FELIZES E INESQUECÍVEIS.

Texto de **Patrícia Lamúrias**

1. VISUALIZE AS FÉRIAS QUE QUER TER

Não é nada místico, nem nenhum segredo que prometa a felicidade eterna. É uma estratégia bem simples: «Quanto mais pensarmos naquilo que queremos que aconteça, mais nos organizamos para que isso aconteça», explica Sandra Azevedo, responsável pela Family Coaching, empresa que desenvolve a sua actividade na área do *coaching* aplicado ao contexto familiar. Assim, o conselho para umas férias mesmo descansadas é: «Feche os olhos, relaxe e imagine-se de férias. Pense naquilo que quer que aconteça, no que quer sentir, no que quer fazer. Como gostaria que fossem esses dias? Onde estaria? Com quem estaria? O que diria? O que ouviria? O que cheiraria?». No fundo, «é parar para pensar». Algo que dificilmente se consegue em período pré-ferias, é verdade, mas que faz falta para nos arrumarmos e seguirmos em frente. «Quando somos capazes de identificar o que queremos, facilmente definimos estratégias e encontramos formas criativas de alcançar isso mesmo», continua, salientando ainda que «é importante definir objectivos realistas e alcançáveis, mesmo que pareçam muito pequeninos». Desta forma, cada objectivo alcançado dará «confiança e motivação para continuarmos a mudar e a sermos a mãe ou o pai que desejamos». Um conselho válido para as férias e para o resto do ano.

2. ESCOLHA BEM O LOCAL

Praia ou campo? Brasil ou Algarve? A escolha do local de férias deve ter em conta as preferências e a carteira de cada família, mas não só. A terapeuta familiar Elisabete Ferreira destaca um factor decisivo para alcançar a tranquilidade total nas férias: mobilidade. «Se o local permitir a deslocação autónoma das pessoas, quer para a praia, quer para a piscina ou outros locais de lazer, baixa de certeza o stresse, porque facilita a adequação dos diferentes ritmos e interesses dos vários elementos da família», recomenda a dirigente da Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar. O melhor é tentar escolher um local onde o carro seja perfeitamente dispensável, onde se possa ir a pé para todo o lado ou, pelo menos, os transportes públicos sejam acessíveis. Não ter de conduzir, estacionar ou entrar num carro a escaldar é libertador.

Libertador é também ter bastante espaço ao ar livre disponível, especialmente para quem tem filhos mais pequenos. Dentro de casa, por muito entretenimento que tenham, é natural que as crianças se aborreçam, que fiquem

inquietas, que chorem mais vezes. Fora de portas – num jardim, num parque ou até num quintal – dificilmente uma criança se cansa de descobrir coisas novas. O que ajuda os pais a descansarem, como lembra Elisabete Ferreira: «Quando existem crianças, o espaço para correrem e brincarem em segurança facilita que os pais tenham tempo para si próprios».

3. MANTENHA AS ROTINAS DOS BEBÉS

Férias é tempo de esquecer as rotinas. Certo? Depende. «Para famílias com crianças em idade pré-escolar é importante manter as rotinas de alimentação e de sono, bem como os cuidados no horário de exposição solar, para que possam estar tranquilas e bem-dispostas, diminuindo os factores de stresse», afirma Elisabete Ferreira.

A psicóloga clínica Madalena Gonçalves Ferreira reforça a ideia: «Muitas vezes, mesmo sem estarem em férias, os pais queixam-se de que os filhos estão muito embirrentos ou numa fase instável, depois reparo que as crianças estão a fazer uma vida igual à dos adultos. Respeitar os ritmos e as rotinas das crianças mais pequenas evita que fiquem exaustas e contribui para que não façam tantas birras».

No caso das crianças mais velhas, terá mais vantagens fazer o contrário: «Pode-se ser mais flexível com os mais crescidos. Eles percebem que isso acontece porque estão de férias e sentem-se reconhecidos por terem mais liberdade. É um crescimento que se deve valorizar, responsabilizando-os, chamando-os a ajudar os pais», reflecte a psicóloga, que colabora com o Esca – Espaço para a Saúde da Criança e do Adolescente. «Por vezes, é difícil gerir rotinas e horários tendo filhos de idades diferentes. Mas obrigar os mais velhos a cumprir as rotinas do bebé, pode levá-los a regredir, numa idade em que tal já não é esperado», acrescenta.

> O espaço para as crianças brincarem em segurança facilita que os pais tenham tempo para si.

4. DESVALORIZE AS BIRRAS

«As birras são manifestações da vontade da própria criança que, por volta dos dois ou três anos, se apercebe de que já consegue fazer-se ouvir», explica Madalena Gonçalves Ferreira. Durante o ano, lidar com as birras dos miúdos exige uma paciência infinita, mas sabemos que fazem parte do crescimento e que, por isso, todo o nosso esforço vale a pena. «Podem tornar-se óptimas oportunidades de ajudar a criança a aprender a viver com sentimentos como a frustração e a zanga. As birras são uma manifestação saudável das emoções, sentimentos, vontades e necessidades das crianças. Apenas querem satisfazer a necessidade do momento e muito rapidamente. Mas é importante aprenderem a auto-controlarem-se», explica a psicóloga.

Mas será que dá para tirar umas férias das birras? Madalena Gonçalves Ferreira descansa os pais ansiosos: «Acredito que as crianças fazem menos birras nas férias do que no resto do ano. Pode haver alguma excitação e instabilidade pelo ambiente ser diferente e exigir rotinas diferentes. Mas, geralmente, estas "birras" não são para demarcar uma posição ou para afirmar a sua vontade». Daí que não devam ser motivo de grande preocupação.

Ainda assim, se surgir uma birra "daquelas", as regras do resto do ano devem manter-se. Madalena Gonçalves Ferreira enumera-as: «Não ceder, para não passar a mensagem que as birras são perfeitamente aceitáveis para se obter aquilo que se deseja. Manter a calma, pois as crianças tendem a imitar muito facilmente o comportamento dos adultos. Ignorar a birra, para que a criança perceba que não está a surtir efeito. Deixar a criança sozinha (se for em casa ou noutro espaço familiar). Sem audiência, a criança vai acabar por acalmar-se mais rapidamente. Depois da birra, é importante conversar com a criança sobre o que passou – o que estava certo e o que estava errado, por que não pode voltar a acontecer, as consequências de uma futura birra e de um bom comportamento».

5. REFORCE AS RELAÇÕES

A falta de tempo serve muitas vezes de desculpa para não estarmos com quem gostamos, para não conhecer melhor os cantos de cada um. Nas férias há tempo e é essencial aproveitá-lo para «reforçar laços e sentimentos de pertença», como sugere Elisabete Ferreira: «É importante o envolvimento afectivo e as diferentes formas de demonstração do afecto, factores que podem reforçar as relações e a intimidade no seio da família. Ter tempo para conversar, partilhar, descobrir». E, neste aspecto, o sítio de férias não é relevante: «Mesmo quando se está em casa, o tempo para brincar em conjunto – redescobrindo brinquedos, tantas vezes esquecidos, jogos nunca jogados ou revendo DVD com os pais – poderá permitir longas conversas e outras leituras».

Para quem tem filhos adolescentes, que durante o resto do ano tantas vezes parecem escapar ao alcance dos pais, «as férias são um momento privilegiado para se criarem oportunidades de realizar actividades de interesse comum»,

diz a especialista, lembrando que é importante também continuar a «estimular a partilha de refeições em conjunto» nas férias.

6. NÃO SE ESQUEÇA DE NAMORAR

Muitas vezes, os casais com filhos pequenos vivem absorvidos pelas responsabilidades parentais e esquecem-se do bem que faz namorar. Todas as oportunidades são boas para reacender a chama do amor, mas as férias são um momento especial: «O tempo de férias pode ser único para retomar ou alimentar o namoro, a intimidade, a partilha, a redescoberta de interesses e modos de estar comuns», lembra a terapeuta familiar Elisabete Ferreira, sublinhando o prazer de recuperar as pequenas coisas, como «simplesmente conversar». Com os miúdos à perna não dará para grandes arrebatamentos amorosos, mas o truque é aproveitar os "entretantos" para dar a mão ou trocar um olhar apaixonado. O resto virá por acréscimo. Os benefícios são para toda a família. «Quanto mais o casal, como casal, estiver coeso, próximo, íntimo, mais disponibilidade emocional tem para os filhos.»

7. ANTECIPE O REGRESSO

Todos queremos aproveitar ao máximo as férias. Por isso, é grande a tentação de voltar a casa apenas na véspera do regresso ao emprego. De gozar até ao último minuto antes de por o pé num novo ano de trabalho árduo. Mas muito stresse pode ser poupado antecipando um pouco o final das férias. «É importante voltar mais cedo. Ter tempo para preparar o material escolar com calma e permitir às crianças fazerem o reconhecimento do espaço antes de começarem a escola ou a creche. Voltar no domingo e começar a escola na segunda é uma violência, pois alteram-se os horários e corta-se o convívio diário com os pais radicalmente», defende Madalena Gonçalves Ferreira.

Ter algum tempo para respirar fundo e para saborear o conforto de estar em casa contribui para um regresso à normalidade mais tranquilo, como afirma Elisabete Ferreira: «O retomar das actividades pós-férias deverá ser gradual. Para certas famílias, pode ser um factor de equilíbrio chegar um dia antes para descansar, retomar os horários rotineiros e os aspectos positivos que o outro lado da vida tem».

Também nesta altura é importante parar para pensar. Sandra Azevedo deixa algumas pistas para reflectir e entrar no novo ano de forma positiva: «Imagine como gostaria que fosse este regresso. O que gostaria que acontecesse? Mas, atenção, evite pensar "no que tenho para fazer". Experimente uma nova forma de olhar para a realidade: "O que gostaria que acontecesse?"». ■

CONVERSAS NO MUSEU
Sábado, 17h00
e Domingo, 12h00
ADULTOS
Ponto de encontro: recepção do Museu
(duração: 1 hora)

PERCURSOS NO PARQUE
Domingo às 11h00
ADULTOS
Ponto de encontro: recepção do Museu
(duração: 1 hora)

A ARQUITECTURA DE ÁLVARO SIZA
Domingo às 15h00
ADULTOS
Ponto de encontro: recepção do Museu
(duração: 1 hora)

VISITAS EM FAMÍLIA À DESCOBERTA DE SERRALVES
Domingo às 10h30
FAMÍLIAS
Ponto de encontro: recepção do Museu
(duração: 1 hora)

VISITA À EXPOSIÇÃO SERRALVES 2009: "A COLECÇÃO"
Domingo às 16h00
FAMÍLIAS
Ponto de encontro: recepção do Museu
(duração: 1 hora)

OFICINAS EM FAMÍLIA
Domingos, 10h00
FAMÍLIAS
Ponto de encontro: Clareira das Azinheiras

05 JUL
Alquimia das plantas

12 JUL
Castelos no ar

19 JUL
Experimentar, brincar, inventar

26 JUL
Livros concertina

02 AGO
À descoberta das borboletas

09 AGO
Papagaios em viagem

16 AGO
Folhas animadas

23 AGO
Castelos no ar

30 AGO
Ciência criativa

06 SET
Livros à solta

13 SET
A mão em acção

20 SET
Clorofilices

27 SET
Folhas animadas

Aos Sábados (todo o dia) e Domingos (à tarde) as actividades são gratuitas mediante aquisição de bilhete na recepção do Museu. Ao Domingo até às 14h00 a entrada é livre.

MECENAS DO SERVIÇO EDUCATIVO

APOIO INSTITUCIONAL
MC Ministério da Cultura

Águas do Douro e Paiva
Grupo Águas de Portugal

web · www.addp.pt › e-mail · correio@addp.pt