Com as crianças em casa. E agora?

É um desafio manter crianças ocupadas dentro de casa tantos dias seguidos e mais ainda se ao mesmo tempo tivermos de manter o ritmo em teletrabalho. Ficam algumas sugestões para estes dias de isolamento social. Por Joana Louçã.

21 de Março, 2020 - 16:47h

Joana Louçã

FacebookTwitterEmail

- manter uma rotina igual à da escola: sesta, refeições, manter a maior proximidade possível aos horários escolares, apoiar no e-learning e para os mais pequenos falar com as educadoras e pedir os nomes das canções que cantam na creche e aquilo que estavam a aprender (segurar e usar lápis de cera, por exemplo);

- fazer um mapa com tarefas e atividades: envolver as crianças na escolha e planeamento dos dias;

- dividir as tarefas domésticas: deixar que as crianças (e todas as pessoas da família) participem na confeção das refeições, a fazer as camas, estender a roupa, pôr a mesa e arrumar a loiça;

- criar juntos: construir jogos, fazer desenhos, máscaras, prendas do dia do pai, prendas para depois dar aos avós, forrar uma parede da casa com papel de cenário e pintá-la, fazer um mural na varanda ou numa pequena parede vazia com restos de tinta, etc.;

Como falar com as crianças sobre o Covid-19?

- gastar energia: é importante manter os momentos de motricidade, pode ser dançando juntos, seguindo aulas online (a escolha é imensa, mas por exemplo aqui(link is external), aqui(link is external) ou aqui(link is external) ficam três sugestões de fitness, hip hop e body combat), imitando coreografias de videoclipes, pôr os pequeninos a dar aulas de ginástica aos crescidos, criar circuitos com almofadas e túneis (também conhecidos como cadeiras e mesas), tudo é possível;

- cozinhar com tempo: fazer pão em casa, pasta italiana ou bolachas, há inúmeros sites de receitas para fazer com crianças (por exemplo, nutella vegan aqui(link is external), receitas pictóricas aqui(link is external), aqui(link is external) algumas receitas que usam e explicam metodologia Montessori);

- realizar projetos: jardinagem, experiências científicas (sugestões de experiências de matemática aqui(link is external)), redecorar a casa, arrumar ou alterar, juntos, o lugar das coisas;

- sozinhos mas não sós: tirar fotografias temáticas e partilhar com outros grupos de pais e esperar pelas respostas, fazer videochamadas com os avós e amigos, porque não criar momentos coletivos de leituras de histórias com os netos ou com os filhos dos amigos? A Associação Nacional para o Software Livre criou um site(link is external) com uma lista de programas livres e gratuitos para ensino à distância que também pode ser usado para outros fins, como uma grande reunião familiar ou de amigos;

- ouvir podcasts: para fugir ao tema do momento há podcasts para todos os gostos, música clássica (Allegro Mágico(link is external), em castelhano), rock e pop ("Spare the rock, spoil the child(link is external)", "The saturday morning cereal bowl(link is external)", "All songs considered(link is external)" norte-americanos), de histórias (como "Maritaca(link is external)" e "Histórias de ninar para garotas

rebeldes(link is external)", ambos em português do Brasil) ou de divulgação científica ("Coisa de criança(link is external)" também em português do Brasil);

- do it yourself: aprender a fazer papel reciclado(link is external), areia mágica(link is external), plasticina(link is external), tinta comestível(link is external) (para bebés), criar jogos de associação de cores, números, formas geométricas, fazer puzzles a partir de desenhos, criar jogos de memória com cartas desenhadas em conjunto (usando a caixa dos cereais, por exemplo) e criar instrumentos musicais e dar (pequenos!) concertos em família;

- filmes diferentes: quando já não consegues ouvir o genérico do Mickey e os superpilotos e nem a Vampirina aguentas, experimenta filmes diferentes - Chaplin, Buster Keaton, Mr Bean, Miyazaki... Podes sempre procurar sugestões na programação anterior da Cinemateca Júnior ou nos festivais de cinema para crianças;

- quebrar a rotina de forma planeada: combinar que daqui a dois dias vamos acampar na sala, montar a tenda, dormir em sacos-cama e tudo; inventar uma ida à praia em que todos se vestem de fato de banho, enchem alguidares com um pouco de água e brincam com brinquedos da praia; fazer um almoço de picnic na varanda;

- inspiração online: há museus com visitas virtuais (por exemplo, o Museu Calouste Gulbenkian aqui(link is external), o Museu Nacional de História Natural dos Estados Unidos - Smithsonian Institute aqui(link is external)), aulas e atividades online (há muitas contadoras de histórias a fazer diretos diários no instagram, como aqui(link is external), aqui(link is external) ou aqui(link is external), as Bibliotecas Municipais de Lisboa vão ter histórias diárias aqui(link is external)), já há e vai aumentar a variedade da oferta;

- momentos a sós também são valiosos (e o teletrabalho não se faz sozinho): redescobrir todos os jogos de tabuleiro da casa para brincar com os irmãos, reabrir a caixa dos legos ou criar um cesto de roupa para disfarces são sempre boas opções!

Sobre o/a autor(a)

Joana Louçã
Doutorada em sociologia da infância

Termos relacionados #FicaemCasa, Covid-19, Sociedade