



1

O nosso tempo é precioso

Num mundo que evolui a toda a velocidade, arrisquemo-nos a abrandar para oferecer às nossas crianças o que elas mais precisam: a nossa disponibilidade.

Por vezes, o verdadeiro luxo passa por dizermos que não às muitas propostas de atividades e distrações.

Tentemos aproveitar o nosso tempo livre para partilhar e reforçar a ligação entre pais e filhos. O que interessa não é obrigatoriamente o tempo, mas sim a qualidade do tempo que passamos juntos.

E que tal não termos nada de previsto?

O jogo livre é essencial para a realização e o desenvolvimento da criança.

Ao aborrecer-se, a criança cultiva a sua criatividade e desenvolve o seu imaginário.

Procurar uma ocupação permite à criança explorar a sua autonomia, conectar-se com as outras pessoas e, desta forma, conhecer melhor os seus próprios interesses.

Evitemos sobrecarregar o tempo livre das nossas crianças e atrevamo-nos a descobrir a arte de "não fazer nada".

2



3

Um momento privilegiado

O tempo livre passado em família pode assumir muitas formas.

Ter um bom momento em família nem sempre exige que toda a família esteja reunida em torno da mesma atividade.

Um pai ou uma mãe pode ter um momento privilegiado com uma única criança. As crianças podem ter um momento entre elas, tal como os adultos têm o direito de passar tempo juntos ou sozinhos.



O poder da natureza

Aproveitemos o poder anti-stress e equilibrante da natureza. Muitos estudos mostram que um ambiente natural ajuda a reduzir o stress e a melhorar a sensação de felicidade.

Além disso, passar tempo no parque, na floresta ou junto à água não custa dinheiro.

4



As memórias são o que nos junta

Os momentos que passamos juntos criam memórias preciosas para todos os membros da família.

Estas experiências partilhadas reforçam a ligação familiar e acompanham cada indivíduo ao longo da sua vida e pelas gerações.



As maravilhas do quotidiano

Fazer um bolo juntos, pôr a mesa, brincar ao fantasma enquanto se dobra os lençóis ou ver as pipocas a rebentarem na panela... São estes pequenos rituais, estes momentos de briga e de doçura que constroem a infância das nossas crianças e a nossa vida de pais.

Envolver as crianças nas tarefas diárias é um trabalho de equipa e permite à criança desenvolver toda uma série de competências: a autonomia, a responsabilidade, a motricidade, a organização, a igualdade... Permitir que a criança nos ajude dá-lhe um sentimento de pertença, reforça a sua autoestima e cria oportunidades de partilha.

Vamos encontrar-nos

Venha partilhar connosco as suas inspirações, as suas reflexões e as suas experiências enquanto pais nos fóruns de pais da sua região.

Poderá encontrar todas as informações, atividades e notícias sobre a parentalidade no nosso site internet eltereforum.lu.

Os coordenadores dos fóruns de pais esperam conhecê-lo/a em breve!



O Eltereforum é um serviço do Ministério da Educação Nacional, da Infância e da Juventude. É um espaço para todos os pais poderem trocar ideias, informações e apoio.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse


eltereforum.lu

 **Eltere
Forum**
UM ESPAÇO PARA TODOS OS PAIS