

# **IDEIAS CRIATIVAS**



SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA FAZER EM FAMÍLIA



**ATIVIDADES  
PARA TODA A FAMÍLIA**



Seja Bem  
Vindo!

**"Nosso auto-conhecimento é  
fervoroso, come as nossas  
tristezas e nos faz mais fortes".  
Lucas Lemos**

*Inicialmente, vamos conversar entre adultos. Não se cobre além da conta. Esse é um momento delicado e todos estão mais sensíveis. Você vai se estressar, vai cansar e seu(s) filho(s) também, é natural. A casa vai estar mais bagunçada, a comida pode atrasar, os horários poderão alterar um pouco, e tudo bem! Quando você também estiver se adequando ao que está acontecendo, olhe para sua casa, para sua família e defina as prioridades para aquele dia. Estabeleça os horários de estudo, de brincar sozinhos e com você, pois eles irão te solicitar, mas sem rigidez.*

**VOCÊ também precisa e deve se cuidar e se respeitar.**

*O momento pede e nos possibilita conversar com mais tempo, ter uma escuta ativa, ter paciência, afetividade e criatividade, principalmente, como nossos pequenos. Devemos estar atentos a nossa ansiedade e das crianças que demonstram de uma forma diferenciada. Deixe ela confortável para perguntar o que quiser e para isso prepare-se! Elas sentem o que não é falado, estão atentas as conversas dos adultos e, com isso, podem ter uma interpretação equivocada da situação. Então, converse com seu filho sobre o assunto de maneira clara, sem informações erradas e utilize uma linguagem adequada. Assim, cabe aos adultos, principais exemplos para elas, ter uma conversa franca e direta. Isso não significa dizer que tudo ficará bem ou prometer algo que não pode cumprir, mas explicar, usando a linguagem de acordo com o entendimento da criança para compreender o que ela compreende e o que ela tem a dizer. Assim, como você ele também tem seus medos e pensamentos alarmantes. Então, além de dar mais informações práticas, é importante não desmerecer o sentimento dele em relação à situação. Ajude as crianças a encontrar caminhos positivos para se expressar, isso pode ser através de atividades lúdicas ou até diálogo. Brinque com as crianças, você também precisa se dar um tempo para enfrentar esse momento.*

**Aproveite para fortalecer esse vínculo!**



## Entediado

“Ao brincar, a criança assume papéis e aceita as regras próprias da brincadeira, executando, imaginariamente, tarefas para as quais ainda não está apta ou não sente como agradáveis na realidade.”

Lev Vygotsky

- Crie uma lista de “estou entediado”. Cada pessoa escreve ideias para o que elas podem fazer quando sentirem tédio. Cole na geladeira e use quando precisar.

**É um bom indicativo para você saber se o estresse, a birra ou os choros estão chegando!**

- Faça uma lista de animais e objetos. Escreva-os em pedaços de papel individuais e coloque-os em uma caixa, dobrados. Cada pessoa sorteia um papel e precisa construir a figura sorteada com Legos.
- Faça um desafio Lego de construção (existem vários exemplos na internet).
- Assista a águas-vivas, baleias belugas, pinguins africanos e muito mais nas webcams ao vivo do Georgia Aquarium.



## BRINCANDO SOZINHO

### Crianças menores



- Águas coloridas - Essa é um sucesso com os menores. Coloque potes e colheres com água colorida e a criança passa horas passando a água de um pote para o outro.
- Cantinho de massinha - Os cantinhos são sucesso. Você pode misturar massinha e lego, massinha e macarrão, massinha e uma infinidade de coisas para fazer a alegria das crianças.
- Cantinho de artes - Num cantinho de artes você reúne materiais diferentes, como papel, aquarela e flanela e deixa a criança sozinha para descobrir o que fazer.
- Quebra-cabeças
- Crie uma pista de obstáculos na sala. Use brinquedos antigos ou objetos encontrados pela casa e monte seus próprios obstáculos.
- Crie o seu próprio quebra-cabeça: desenhe ou pinte uma imagem, cole no papelão de uma caixa e corte as peças.
- Faça uma caçada doméstica. Alguém esconde o “tesouro” e os outros o encontram.
- Faça arte com adesivos e papel de construção. Tem muitas caixas de entrega pela casa? Faça torres de caixa, fortes, castelos e casas.
- Colete pedras de algum vaso de flor e as decore com pinturas diferentes.

## Lembre-se

**Não tenha a expectativa de que uma criança de 2 anos vai realmente conseguir ficar sozinha num determinado ambiente, sem a segurança de um adulto por perto. Procure fazer a atividade que demanda sua atenção no mesmo ambiente em que a criança estiver brincando.**

**A criança pequena não está pronta para ficar realmente sozinha. Comece fazendo alguma coisa rápida, como responder um e-mail, algo que leve poucos minutos, sem deixar o ambiente em que a criança se encontra. Vá treinando esta situação e aumento o tempo aos poucos. Primeiro 5, depois 7, depois 10 minutos, até o ponto em que a criança dê conta.**



## BRINCANDO SOZINHO



### Crianças maiores

- Fazer um fantoche personalizado

Para esse divertido fantoche seu filho só vai precisar de uma meia velha, um pedaço grosso de papelão, tesoura sem pontas, lã, dois botões, lã e cola para tecido. Primeiro é preciso recortar uma forma oval no papelão. Depois, peça para ele colocar a mão dentro da meia e posicionar o dedão no calcanhar da meia e os outros dedos na ponta formando a “boca”. Dobre o papelão ao meio e cole no espaço entre o dedão e os outros dedos e deixe secar.

- Fazer uma casa de passarinho reciclada

Mora em casa ou tem uma sacada em seu apartamento? Então essa brincadeira é muito legal para seu filho e estimula os amigos voadores a dar uma passadinha para descansar ou fazer um lanchinho. Seu filho vai precisar de: Uma caixa de leite ou suco vazia e limpa, pincel e tinta, tesoura sem ponta, cola, furador de papel, barbante, palito de sorvete e alpiste. Primeiro ele vai usar a criatividade para pintar a caixa e deixar secar. Depois vai cortar, com cuidado, um retângulo na parte inferior da caixa onde vai ser a porta dos passarinhos. O palito de sorvete vai ser colado no fundo da caixa para servir de poleiro. Na parte de cima da caixa o furador de papel vai ser usado para fazer o furo onde vai o barbante para pendurar a caixa. Por fim, é só colocar o alpiste e esperar os pássaros aparecerem! Fale para seu filho também fazer um diário sobre os pássaros que visitam sua casinha.

- Inicie um blog.
- Aprenda sobre mapas e faça um mapa do seu bairro.
- Faça joias utilizando um kit de miçangas.
- Brinque de petshop: lave seus bichinhos de pelúcia como parte do “plano banho e tosa”.



## BRINCANDO EM FAMÍLIA

- Tênis de bexiga

Sabe aqueles pratos descartáveis que a gente sempre tem em casa? Basta colar um palito de picolé que ele vira uma raquete para um animado jogo de tênis com bexiga. Uma dica pra deixar a atividade ainda mais legal é prender um fio em duas cadeiras para poder transformar a sala numa quadra de verdade. Assim, vocês têm um campo imaginário em casa. Diversão garantida!

- História maluca

Uma brincadeira super divertida para fazer com as crianças a partir dos 7 anos e que pode envolver um monte de gente. Nada mais é do que um jogo de perguntas e respostas para soltar a criatividade e a imaginação.

- Complete o desenho

Você já se viu na situação de ter que entreter duas crianças de idades completamente diferentes? Essa sugestão é ótima para situações assim. Funciona assim: você recorta figuras de revistas e cola em um papel. Depois convida as crianças a completar os desenhos usando a imaginação. O resultado é muito legal. Você vai precisar de papel, cola, tesoura, material de colorir (lápis de cor ou canetinhas) e revistas.

- Concurso de Poses

A ideia aqui é imitar poses de um desenho. Você pode criar os seus próprios ou trabalhar em cima de alguns que já existem. Baixe ou desenhe as suas poses. Depois, é convidar as crianças para copiar o que estão vendo. Um jeito superdivertido de brincar com o corpo e dar boas risadas.



## BRINCANDO COM AVÓS

**“Oferecer momentos felizes com diversos tipos de dinâmicas, jogos e brincadeiras com idosos é essencial para a melhoria de diferentes áreas relacionadas ao corpo e a mente, potencializando características ou inibindo surgimento de doenças, resultando na melhora da autoestima e consequentemente da qualidade de vida.”**

Dentre os exemplos mais comuns de brincadeiras com idosos voltados para atividades que estimulem a mente, estão:

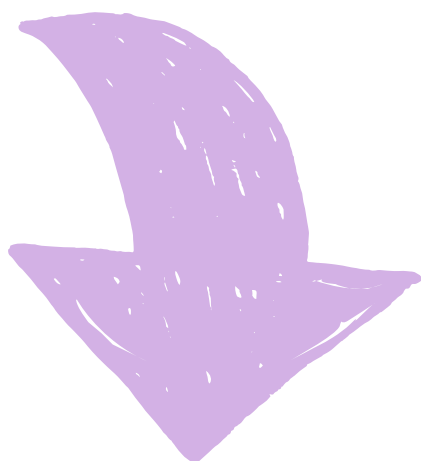
- Xadrez
- Bingo
- Cartas
- Jogo da memória
- Palavras cruzadas
- Dominó
- Stop
- Meditação



Agradeço você por ler e utilizar essas atividades. Espero que seja útil e agradável para sua família.

Nesse momento estamos todos no mesmo barco, então vamos nos apoiar.

Caso deseje outras atividades e os demais e-books que produzi, faça contato!







Letícia  
Martins 

**Gaúcha, mãe de uma linda menina que me inspira e me incentiva a realizar meus projetos, mesmo que ela ainda não compreenda isso. Atuo como técnica social, psicóloga escolar e psicoterapeuta clínica e facilitadora de constelações familiares em Porto Alegre. Além de atendimento psicoterapêutico, realizo workshops temáticos na área educacional e institucional sobre constelações familiares, pedagogia sistêmica e maternidade.**

Psicóloga formada pela Unisinos em 2006.

Especialista em Psicologia Clínica- ênfase em Saúde Coletiva, UFRGS/2008.

Consteladora Familiar Sistêmica pelo espaço Merkabah, 2016.

Formação em Geobiologia Ambiental e Espiritual, 2019.

Formação em andamento (2019) - Pedagogia Sistêmica - Instituto Hellen Vieira da Fonseca.



(51) 98039.92.54



<https://t.me/pensamentoscomapsique>



@pensamentoscomapsique



<https://letmaders.wixsite.com/pensamentoscomapsique>

**Contatos**