

Adélia no Natal

by Projeto Adélia

Neste natal, o melhor presente pode ser estar mais presente. Por isso, todos os dias o/a desafiamos a reencontrar-se com a sua criança.

Que sejam dias mágicos!

dia 1

Dez minutos de brincadeira ao dia, não imagina o bem que lhe faria!



Mostre-se disponível para brincar com a criança, deixe-se guiar por ela e entre no seu mundo! Brinque ao faz de conta, invente os papéis... sinta-se livre e desfrute do momento.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 2

Para, escute, desligue-se de tudo e olhe nos olhos da criança!



Concentre-se no que ela quer partilhar consigo, não a interrompa e demonstre a sua atenção. Coloque questões ou faça pequenos resumos do que ela diz.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 3

Um elogio dá saúde e faz crescer!



Esteja atento e reforce com um elogio os comportamentos positivos da criança. Ela ficará feliz, mais confiante e segura de si.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 4

Um, dois, três... dez! Respire fundo e faça de conta que não viu!



Deixe passar uma birra ou outra, ignore a desarmadura e esconda o rabete. Hoje é dia de cócegas, mimos, abraços e divertimento em família!

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 5

Acerta um desafio radical? Ofereça um presente especial...



Proporcione um momento de superação dos medos e receios, em conjunto. As alturas são um problema? Convide para uma viagem de teleférico, suba escadas com a criança, suba uma árvore... Suba de elevador a um edifício alto e desfrute da paisagem! É algum animal que provoca o medo? Promova uma aproximação controlada, tente uma cartola ou uma brincadeira! Juntos, tudo é mais fácil e a criança compreende que ter medo é normal e aceitável e, ao mesmo tempo, aprende que é possível superar.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 6

É Natal! Hum... Que delicioso aroma o dos bolinhos, bolachas e outros docinhos!



Hoje o "Chefe" pode ser a criança! Uma sobremesa especial, confeccionada por mãos especiais, tem um gostinho diferente. Com mais ou menos apoio, incentive-a a preparar um doce para a família, ou preparem-no em conjunto. Promova a autonomia e autostima da criança.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 7

Em busca dos tesouros de 2020... um exercício de Gratidão!



Crie um "poço de boas lembranças". Escrevam coisas boas que aconteceram ao longo do ano e juntem-nas no poço. Em família, revolvam na leitura em voz alta e coloquem numa cartolina todas essas boas lembranças. Affixem a cartolina junto à Árvore de Natal. Aprender a ser grato, a reconhecer e a valorizar o que de bom nos aconteceu, nos mais pequenos detalhes, é fundamental para o nosso bem-estar, especialmente em tempos tão desafiantes como o que vivemos.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 8

De pequenino... se aprende a Partilhar!



Reúna a família em casa, faça uma seleção no início de dezembro - dos brinquedos, jogos e roupas em bom estado, que a família deixou de usar ou valorize. Em conjunto, escolham entidades à quem ensinar e definam quem e como podem doar tudo. Promova a generosidade e solidariedade.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 9

Eu participo, tu participas, nós participamos!



Reúna a família e programem o dia em conjunto. Conversem, discutam e decidam, dando espaço à criança para expressar sentimentos e desejos.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 10

Princesas, cavaleiros, bruxas e dragões... Viva a fantasia!



Conte uma história ao fim do dia. Dêe a criança escolher um livro ou improvise, vista a personagem, ria, faça vozes estranhas... Divirta e divirta-se!

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 11

Ano novo... Vida Nova!



Dia de enfrentar e ultrapassar desafios. Cada membro da família deve escrever o que quer deixar para trás: uma dificuldade, uma tristeza, uma preocupação. Partilhem e reflitam em conjunto sobre cada coisa de cada um, de forma empática, compreensiva e otimista. Depois silenciosamente escritos, por exemplo, queimando na lareira, enterrando no quintal, atirando num avião de papel pela janela, etc.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 12

Quem se lembra de jogar ao "Quente e Frio"? Vai uma voltinha no tempo?



Crie o dia do "caja ao tesouro do presente do amor". Cada elemento da família deve fazer um presente por si próprio. Este presente de amor, não é para se comprar, mas sim para se fazer. Uma coisa simples como, por exemplo, um cartão com uma mensagem de amor, um desenho especial, uma caixa colorida. Faça com que a oferta de presentes dure um pouco mais e aumente a oportunidade de apreciação, escondendo os presentes, dando pistas uns aos outros. Diga "quente" quando se aproximam do presente escondido e "frio" quando se afastam. Adote a generosidade e a atenção ao outro, de forma criativa, divertida e simples.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 13

Ofereça um presente de Amor e cuidado!



Em família, faça um pequeno "salaz de natal", com diversos alimentos e até com alguma iguaria natalícia confeccionada por vós, e ofereçam a alguém/instituição que mais vos preza receber. Assim, a criança aprende que precisamos de cuidar uns dos outros, exercita a empatia e a solidariedade.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 14

Para todos! Chegou a hora do... Relax time!



Incentive a família a fazer meditação, relaxamento ou yoga, concentrando-se na atenção plena, na respiração e na tranquilidade. É útil para aprendermos a melhorar a nossa autorregulação e a enfrentar desafios.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 15

Recordar é viver. Para sempre vive, quem é recordado!



Em família, crie um livro, um cartaz ou uma caixa de recordações para relembrares os entes queridos que já faleceram. Sublinhe semelhanças e fetos ou características importantes dessas pessoas. Aprender a lidar com a perda é muito importante, tal como perceber a nossa história e a da família.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 16

Não fale, escreva... e nas costas! Que divertido!



Hoje vamos colar uma folha de papel nas costas de cada elemento da família. Enquanto fazemos o jantar, vamos escrevendo coisas boas e engraçadas nas costas de cada um sobre essa mesma pessoa, para nos rirmos após o jantar.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 17

Pensar e aprender em conjunto



Aproxima-se o final do primeiro período escolar. A família deve dizer, escrever, aos professores/as que eles fazem um ótimo trabalho. Promover a cooperação com a escola é fundamental. É o reconhecimento pelo trabalho desenvolvido pelos agentes de educação, docentes e não docentes, é merecido. A criança aprende a respeitar e a valorizar esse papel.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 18

3...2...1... lançamento! Um desejo em órbita!



Dia do "foguetão objetivo". Em família, imprima ou desenhe um foguetão. Cada um identifica e escreve no seu foguetão um objetivo principal para o próximo ano. Ao lado do foguetão, identifiquem, pensem sobre quais os passos necessários para alcançar esse objetivo. Ajudem-se uns aos outros. Crie objetivos, aprenda a fazer planos para os concretizar, superar os obstáculos e pedir ajuda são coisas importantes de que vamos precisar a vida toda. Afixe o seu "foguetão objetivo" num local que veja com regularidade. Dêe o seu objetivo voar com toda a potência.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 19

Viva a greve a Tablets e TV, Smartphones e PC! Família em movimento!

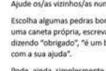


Hoje é dia de greve de todos os aparelhos eletrónicos! Se estiver bom tempo, vá até lá fora, brinque um pouco, cancheie ou corra com a criança. Pegue ao colo, coloque-a às cavalitas, ria-se muito.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 20

Em cada vizinho... Um Amigo!



Ajude os/as vizinhos/as numa tarefa. Escolha algumas pedras bonitas, limpe-as e prepare-as. Com uma caneta própria, escreva mensagens positivas. Por exemplo, dizendo "obrigado", "é um bom vizinho", "é bom poder contar com a sua ajuda". Pode, ainda, simplesmente, deixar um mimo ou uma nota de agradecimento para os/as vizinhos/as e outras pessoas com quem tem interação regular. Ou então, deixar um bilhete, elogiando as decorações de Natal de alguém. Promover o bem-estar comunitário e a entrega é importante.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 21

Uma criança... um mundo!



Hoje, o exercício é para si. Reflita ao longo do dia acerca das características da sua criança, das coisas boas de que é capaz, do bem que ela faz, do que aprende com ela. Ao jantar, devolva essa informação à/s sua/s criança/s. Será certamente um momento de reconhecimento e gratidão.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 22

1, 2, 3... Quantos Queres?

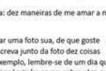


Conhece o Quantos Queres do Projeto Adélia? Hoje sugerimos que brinque ao Quantos Queres com a criança. Veja como é positivo interagir com ela, falando de sentimentos e coisas boas, com uma simples folha de papel.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 23

"Espelho meu, espelho meu... Diz-me lá quem sou eu!"

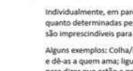


Um exercício de reflexão e descoberta: dez maneiras de me amar a mim próprio. Cada membro da família deve procurar uma foto sua, de que goste especialmente. Cole-a numa folha. Escreva junto da foto dez coisas boas/positivas sobre si próprio. Por exemplo, lembre-se de um dia que foi forte; pense sobre o que mais gosta sobre si próprio/a; pense sobre algo que só faz sentir orgulhoso/a; veja algo que aprendeu e que é importante, que só faz sentir único/a e especial, quando ajudou algum, etc. Partilhe entre todos/as. Começar cada dia com um pensamento positivo sobre nós próprios, é fundamental. Aprender a reconhecer as suas qualidades promove a autoestima e confiança da criança.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 24

A véspera - Dia especial na família



Individualmente, em pares e em família, deve dizer o quanto determinadas pessoas são importantes. Os afetos são imprescindíveis para a saúde e bem-estar. Alguns exemplos: Colha/m flores ou faça/m flores de papel e dê-as a quem ama; ligue/m para um familiar/amigo/a, para dizer que está a pensar nele/a e pergunte-lhe sobre o seu dia; crie uma "obra de arte" e partilhe-a com quem você ama; hume o dia da sua família com uma história, música, dança, poesia ou outras formas de entretenimento; ligue para os avós e pergunte sobre as suas memórias favoritas de infância.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, 2020

dia 25

FELIZ NATAL!



Neste Natal, o melhor presente é Estar presente!

Com este calendário, e ao tê-lo concretizado, conseguiu uma Prenda Muito Especial. Treinou algumas áreas da parentalidade positiva. O seu presente é o amor e o esforço de aprender e investir mais em ser um pai/mãe cada vez melhor na interação com a sua criança, proporcionando-lhe um contexto familiar afetivo, protetivo e seguro, capacitando-a para novas aprendizagens e para a sua autonomia.

Mesmo em tempos atípicos de pandemia, é possível estar presente. Por exemplo, um abraço virtual, um cartão de apreço/amizade/amor virtual, uma canção, uma fotografia especial.

REPUBLICA PORTUGUESA, PO ISE, PORTUGAL 2020

adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA