



Como **não** ficar entediado

Durante as férias!

Seu espaço. Suas regras. Seu ritmo.

Já sentiu como se o seu motor das férias tivesse simplesmente parado? Num minuto você tem uma montanha de energia para explorar e, no seguinte, está aí olhando para a parede, pensando: "Não faço a menor ideia do que fazer agora."

É totalmente normal que o seu corpo e o seu cérebro levem um tempinho para achar o próprio ritmo quando a rotina da escola some. Mas pode ser frustrante quando os adultos ficam reclamando ou dizendo para você "ir arranjar alguma coisa para fazer sozinho". Nem sempre é fácil simplesmente ligar uma ideia nova quando você está meio para baixo!

É exatamente por isso que eu criei este material para você.

Você não precisa de ninguém para te dirigir ou controlar o seu tempo. Você é o cientista-chefe da sua própria casa. Nas próximas páginas, você vai encontrar espaços organizados por tipos de atividade: de jogos de cartas tranquilos a desafios de movimento cheios de energia e projetos de organização pela casa que dão aquela satisfação.

Como usar seu quadro e NÃO FICAR ENTEDIADO:

- 1. Abra isto** sempre que sentir aquela travada das férias começando.
- 2. Peça** para o seu pai, mãe ou responsável **imprimir**.
- 3. Anote as suas próprias ideias e descobertas** conforme você as encontra pela casa.
- 4. Pendure** num lugar onde você sempre ache. Volte sempre que precisar de novas ideias!

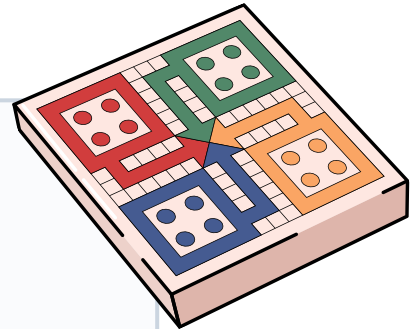
JOGOS

Como **não** ficar entediado

Os jogos têm regras claras, então o seu cérebro sempre sabe o que vem a seguir. Quando tudo o mais parece meio bagunçado, isso pode dar uma sensação bem calmante — e ainda é um jeito divertido de passar um tempo com alguém.

JOGOS DE TABULEIRO

Jogos de tabuleiro que adoro jogar com alguém:



IDEIAS PARA ESCOLHER:

☐ Connect 4 ☐ Snakes & Ladders ☐ Monopoly ☐ Pop-Up Pirate ☐ Jogo da Vida

JOGOS DE CARTAS

Jogos de cartas rápidos que eu curto:

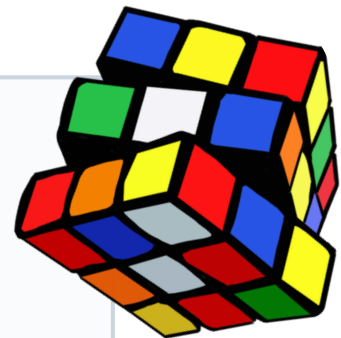


IDEIAS PARA ESCOLHER:

☐ UNO ☐ More or Less ☐ Skillmatics ☐ Snap
☐ Skip-Bo (se você vem às minhas sessões, a gente provavelmente joga isso!)

JOGOS QUE EU JOGO SOZINHO(A)

Jogos que consigo jogar sozinho(a):



IDEIAS PARA ESCOLHER:

☐ Rush Hour ☐ Pista de Bolinhas ☐ Jogo de Memória ☐ Perplexus ball ☐ Cubo Mágico

CRIAR

Como **não** ficar entediado

Criar coisas deixa você mostrar o que está acontecendo por dentro, sem precisar de nenhuma palavra. Não existe jeito errado de fazer — é só começar e ver o que acontece.

ARTES & QUEBRA-CABEÇAS

Artes, projetos ou quebra-cabeças que quero experimentar:

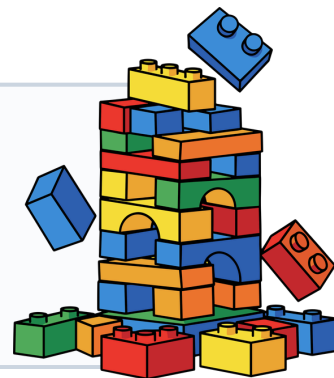


IDEIAS PARA ESCOLHER:

- ☐ Projetos de argila
- ☐ Desenhar um labirinto
- ☐ Mandala de padrões da natureza
- ☐ Fazer chaveiros de macramê
- ☐ Fazer lâmpadas de lava com garrafas velhas

LEGO & CONSTRUÇÃO

Coisas que quero construir:



IDEIAS PARA ESCOLHER:

- ☐ Construir uma ponte com palitos
- ☐ Separar meus blocos por cor
- ☐ Montar um labirinto de bolinha
- ☐ Construir algo com Lego e peças magnéticas

COZINHAR & ASSAR

Coisas que eu adoraria cozinhar ou assar:



IDEIAS PARA ESCOLHER:

- ☐ Pizza de massa folhada
- ☐ Biscoitos (cookies)
- ☐ Panquecas
- ☐ Vitamina da minha fruta favorita
- ☐ Farinha de rosca caseira

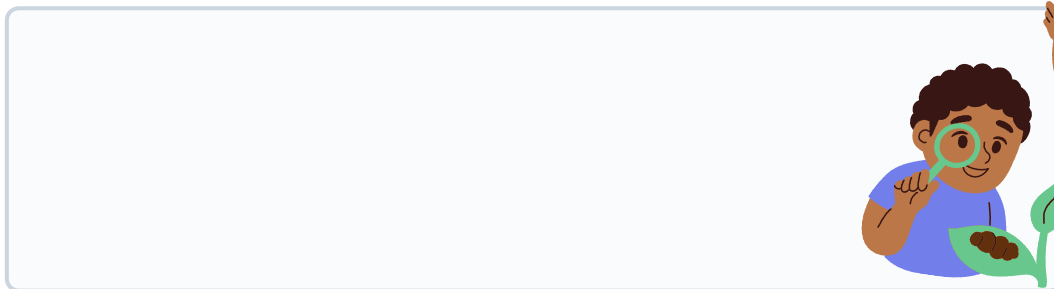
MEXA-SE

Como ~~não~~ ficar entediado

Às vezes o seu corpo só precisa se MEXER. Correr, escalar, carregar e se equilibrar ajudam a soltar aqueles sentimentos agitados ou elétricos, para você se sentir mais firme de novo.

EXPLORAR AO AR LIVRE

Lugares para explorar e coisas para fazer lá fora:



IDEIAS PARA ESCOLHER:

- ☐ Fazer desenhos com folhas
- ☐ Fazer uma caça ao tesouro na natureza
- ☐ Construir um abrigo para animais com gravetos
- ☐ Subir em árvores
- ☐ Explorar um lugar novo numa caminhada

PARA ME MEXER EM CASA

Jeitos de mexer o corpo dentro de casa:



IDEIAS PARA ESCOLHER:

- ☐ Montar uma barraca com lençóis
- ☐ Embaixadinha com balão (não deixar cair)
- ☐ Pular de almofada em almofada (o chão é lava!)
- ☐ Circuito de obstáculos imitando animais
- ☐ Patinar de meias no chão liso

DESCANSAR & AJUDAR

Como ~~não~~ ficar entediado

Descansar é tão importante quanto se mexer. Quando o seu cérebro está cheio ou agitado, desacelerar de vez ajuda ele a se acalmar — mais ou menos como deixar um globo de neve chacoalhado ir se aquietando aos poucos.

ACALMAR

Coisas calmas que eu gosto de fazer:

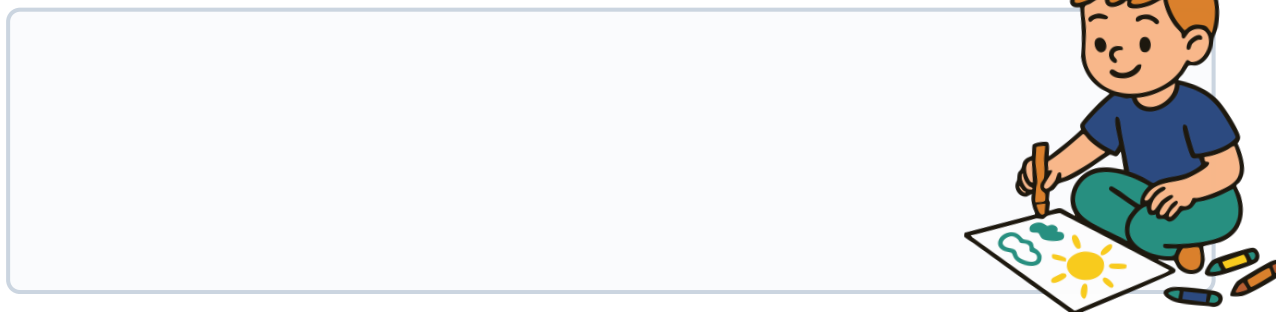


IDEIAS PARA ESCOLHER:

- ☐ Ler um livro
- ☐ Assistir a um filme
- ☐ Ouvir música ou um audiolivro
- ☐ Montar uma cabaninha aconchegante
- ☐ Descansar com o meu cobertor favorito

DESACELERAR O MEU CORPO

Jeitos de ajudar o meu corpo e a minha mente a desacelerar:

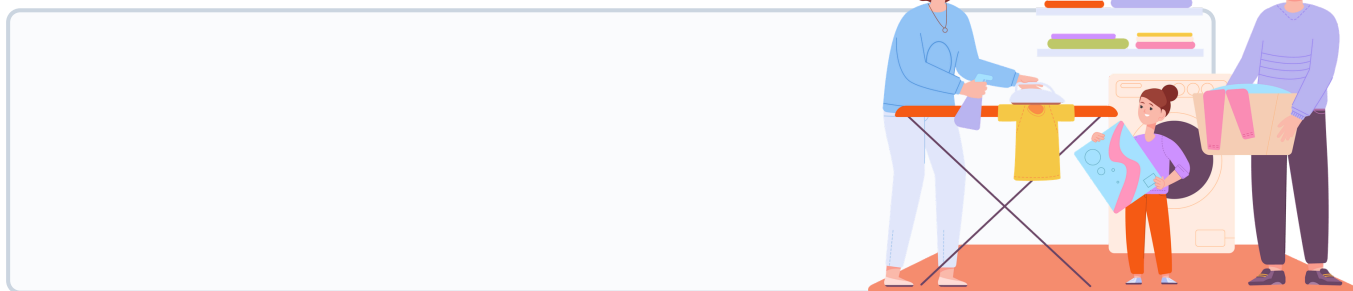


IDEIAS PARA ESCOLHER:

- ☐ Respiração simples (cheire a flor, apague a vela)
- ☐ Sentar no meu cantinho da calma
- ☐ Desenhar ou rabiscar em silêncio
- ☐ Escrever uma história ou diário
- ☐ Alongamentos leves

AJUDAR MINHA FAMÍLIA

Jeitos de ajudar toda a minha família:



IDEIAS PARA ESCOLHER:

- ☐ Separar brinquedos que não uso mais
- ☐ Separar roupas para doar ou vender
- ☐ Estender a roupa lavada
- ☐ Aprender a dobrar roupa
- ☐ Plantar algo num vaso ou no jardim



Recado para os adultos!

Este quadro pertence à sua criança. Ele foi escrito na voz dela, de propósito — a ideia é que ela se sinta a cientista-chefe das próprias férias, escolhendo o próprio próximo passo em vez de esperar ser entretida.

Por trás da diversão, cada categoria apoia uma necessidade diferente de regulação. Aqui está o raciocínio por trás disso, além de uma frase que você pode usar quando um momento ficar difícil.

Jogos

Por que ajuda: Regras claras e estrutura são previsíveis, o que apoia a correção e a conexão durante o tempo sem rotina das férias.

Quando ficar difícil: Se um jogo ficar avassalador ou surgir estresse por competição, priorize a conexão em vez das regras. Experimente dizer: "Dá para ver que isso está bem difícil agora — vamos dar uma pausa e resolver isso juntos."

Criar

Por que ajuda: Atividades práticas e abertas permitem que a criança expresse o que sente por dentro e explore os seus pontos fortes sensoriais.

Quando ficar difícil: A frustração pode aparecer quando as coisas não ficam exatamente como o planejado. Experimente dizer: "Não existe jeito errado de criar arte. Vamos ver o que acontece."



Mexa-se

Por que ajuda: O movimento age diretamente no sistema nervoso, ajudando a criança a processar grandes necessidades sensoriais e a liberar energia de um estado de agitação. Esforço mais pesado (carregar, escalar, empurrar) é especialmente estabilizador.

Quando ficar difícil: Quando a energia está muito alta ou começa a desregulação, ofereça um próximo passo com movimento: "Seu corpo parece que precisa se mexer. Vamos ver o quão firmes a gente consegue se equilibrar."

Descansar & Ajudar

Por que ajuda: Desacelerar importa tanto quanto se mexer. Atividades tranquilas e de baixa exigência ajudam um sistema nervoso agitado a se acalmar e recarregar. Além disso, organizar o espaço físico pode acalmar um mundo interno caótico, oferecendo previsibilidade visual e uma sensação de domínio.

Quando ficar difícil: Se a sua criança parecer apática, agitada ou sobrecarregada, ofereça uma opção de menor energia em vez de insistir em mais: "Parece que o seu corpo precisa de um momento mais devagar. Vamos achar algo calmo juntos." Tarefas muito amplas são avassaladoras. Divida em passos pequenos e visuais: "Estou aqui para ajudar. Vamos primeiro achar todas as camisetas azuis, juntos."

Para mais dúvidas e outros materiais, acesse:

www.thefeelingsteacher.org

