

Atividades de Outono para crianças: brincar, sentir e aprender



O outono chega com folhas no chão, mantas no sofá e um ritmo mais tranquilo. Mas, cá entre nós, também pode ser uma altura mais desafiante para os pais — os dias ficam mais curtos, as rotinas mudam, e as emoções das crianças nem sempre são fáceis de gerir. Por isso mesmo, preparámos algumas **atividades de outono para crianças** que podem ser grandes aliadas na hora de cuidar do lado emocional dos mais pequenos. Vamos a isso?

Como as atividades de outono para crianças podem ser aliadas na gestão emocional

Passeios no outono

Simples, mas tão eficazes. Um passeio no parque ou numa floresta pode ser o momento ideal para conversar, ouvir e até perceber o que vai na cabecinha deles. Levar um saquinho para apanhar folhas ou bolotas e fazer um pequeno “tesouro do outono” em casa pode parecer só brincadeira — mas é muito mais do que isso. É tempo de qualidade e de ligação.

O frasquinho das emoções

Ao final de um passeio na floresta cada membro da família pode colocar num frasco, folhas, bolotas e um papel com uma cor, desenho ou palavra que represente como se sentiu. Não há respostas certas ou erradas. O importante é dar espaço às crianças para falarem, mesmo que ainda não saibam bem o nome do que sentem.



Histórias de Outono

Junte as crianças para um momento especial de leitura com o tema do outono. Escolha livros ilustrados que explorem a estação, os animais que se preparam para o inverno e as tradições associadas a esta época do ano. Torne a sessão participativa, incentivando as crianças a comentar as imagens, partilhar ideias e responder a perguntas sobre as histórias

Brincadeiras criativas

Com folhas secas, colagens ou plasticina, pode-se propor às crianças que criem um “boneco das emoções”. Qual é a cara de quando estão tristes? E de quando estão felizes? Mais uma vez, brincar ajuda a entender e a expressar.

Estas atividades de outono para crianças são pequenos gestos com grande impacto. E se quiser mais ideias para brincadeiras ao ar livre, espere também este artigo: Brincadeiras ao ar livre. Cuidar das emoções não tem de ser complicado. Com tempo, natureza, carinho e criatividade, tudo se torna mais leve — para eles e para nós.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre. Mas sempre a acompanhar os mais pequenos, em tempo real, através da App Rodinhas. Ao contratar-nos está a facilitar a vida aos pais das crianças convidadas oferecendo-lhes um transporte seguro de recolha e entrega das crianças.

Para além da festa do pijama, nos restantes dias pode contar connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, ganhando mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!