ESCOLA MUNICIPAL

JL

JARDIM LEBLON

Como lidar com os filhos em tempos de quarentena?

PERGUNTAS E RESPOSTAS DA LIVE DA EMJL.

Um momento de encontro

Na noite de 29 de Maio, a comunidade da **Escola Municipal Jardim Leblon** vivenciou um encontro virtual muito especial. A primeira *live* da escola discutiu o tema **Como lidar com os filhos em tempos de quarentena?** e - até a data de produção desse material - contou com quase novecentas visualizações.

A psicóloga Cibele Corrêa estabeleceu com os participantes um diálogo prático e sensível. Ela atenciosamente respondeu às diversas perguntas que haviam sido enviadas pelos canais virtuais da EMJL e as respostas foram reunidas nesse *e-book.*

Desejamos que essa mensagem de cuidado mútuo chegue a cada família e nos ajude a colorir esses tempos tão desafiadores.

Boa leitura!

Equipe Pedagógica da EMJL

ESCOLA MUNICIPAL
JL
JARDIM LEBLON

Psicóloga Cibele Corrêa

Como evitar brigas em casa durante o isolamento?

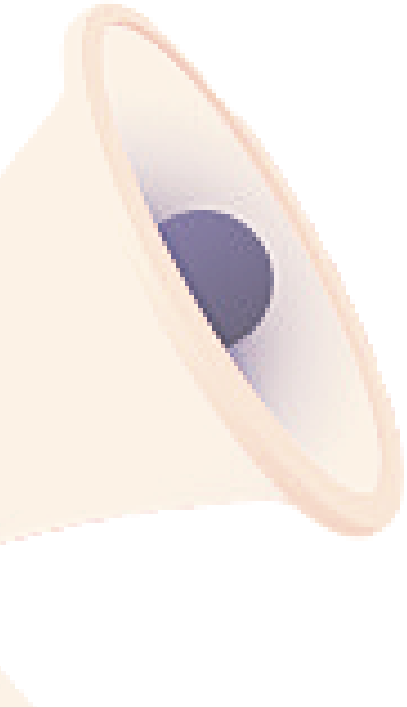
Brigas entre os filhos? Se sim, buscando atividades complementares de acordo com a idade e planejando o dia e a semana; passando atividades colaborativas e que eles se sintam úteis, Vou repetir, de acordo com a idade!

Guardar brinquedos, arrumar a cozinha, varrer o quintal, ajudar no almoço, brincar de pular corda, de dama, xadrez, tocar, cantar, contar história, pintar, escrever cartas uns para os outros, montar painéis de recadinhos em casa, criar receitas novas para o café da tarde, fazer piquenique em casa, etc.

O que fazer quando pai e mãe têm posturas diferentes em relação ao isolamento social?

A comunicação e o acordo precisam acontecer. Se não conseguirem conversar e chegarem nesse consenso, precisarão de um mediador: pastor, padre, amigo, parente, etc.

Meus filhos já se cansaram de tudo nessa quarentena. Nada mais que eu ofereço eles querem. O que fazer?



As atividades são de acordo com a idade? O planejamento ajuda a não ficarem repetindo as atividades e
criarem novas possibilidades.

Conversar com outros pais pode ser uma saída para buscar novas ideias. Será que os filhos se cansaram ou você está cansado ou as duas coisas? Com leveza, pode-se fazer a mesma coisa de formas diferentes.

Como lidar com o medo, a angústia e a ansiedade e ficar emocionalmente bem para não transmitir para os filhos?

Não transmitir para os filhos o medo, a angústia e a ansiedade é uma tarefa difícil. Vocês podem criar juntos formas de todos lidarem com esses sentimentos: meditação (lojong), conversarem sobre o medo, brincarem juntos, buscarem atividades de prazer individual e coletivo.

Às vezes você precisa de uma atividade só sua (leitura, música, caminhada com máscara) para liberar espaço pra caber mais angústia, medo e ansiedade que o momento naturalmente potencializa.

CLIQUE NA IMAGEM PARA CONHECER O APLICATIVO LOJONG E EXPERIMENTAR OS EFEITOS DA MEDITAÇÃO.

Diante do novo contexto, as mães que antes trabalhavam fora, estão em casa o tempo todo e o nível de stress aumenta com tantas demandas da casa, filhos, marido, etc. É possível equilibrar de certa forma para que as mães não surtem?

Precisa-se deixar que os pais ou ajudadores sejam inseridos na rotina da casa (lavar, cozinhar, arrumar a cozinha), sem que seja do seu jeito, dividindo tarefas de acordo com a maior identificação do casal. Revezar o cuidado com os filhos também. Caso não resolva com o diálogo, buscar a mediação.

Você tem ouvido relatos de que, apesar do grupo de risco (idosos), os pais precisam deixar os filhos com o avós para trabalhar?

Sim. É um contexto de várias famílias. Alguns não conseguem manter esse cuidado pela falta de dinheiro ou da ajuda de amigos ou parentes. Nesse caso, a única coisa que resta para amenizar o risco é chegar em casa, ir direto para o banho, separar a roupa suja, usar a máscara e sempre higienizar as mãos.

CLIQUE NA IMAGEM PARA SABER MAIS SOBRE COMO SE PREVENIR DO CORONAVÍRUS.

Existem pessoas que vivem sozinhas. Como evitar a tristeza e a solidão em momentos de pandemia?

O autoconhecimento é sempre importante nesses momentos. O que você gosta de fazer? O que você gostaria de fazer e não faz? Por quê não faz? Procrastinação? Falta de dinheiro? Falta de planejamento? A meditação é uma saída, conversar com pessoas que lhe fazem bem por telefone, vídeo, buscar canais interativos: lives, terapia em grupo online, caminhada com máscara, assistir ao culto online, etc.

CONECTE-SE COM A NOSSA ESCOLA! CLIQUE NAS IMAGENS ABAIXO E SIGA AS NOSSAS REDES SOCIAIS.

@emjl.oficial

emjl.oficial

Para crianças que já estão apresentando sintomas de ansiedade (roer unhas, medo de dormir, dizer que não quer que os pais morram, irritabilidade) como proceder? É indicado terapia on-line para crianças?

As crianças também sentem medo, angústia, ansiedade, etc. Não sabendo a idade das crianças é mais difícil sugerir ações, mas, para crianças de 3 a 6 anos as brincadeiras com massinhas, história contada ou cantada, desenho, pintura, jogos interativos, para quem tem quintal em casa (pique esconde, rouba bandeira, pular corda), etc., podem ajudar a minimizar esses sentimentos.

A terapia on-line é difícil para as crianças (como manter o foco? Elaborar sem brincar?), mas pode ser uma boa saída para os pais, que,
lidando melhor com a sua ansiedade, poderá ter um melhor desempenho e
habilidade com os filhos.

Como ficar em casa sem espaço e nem recursos para interagir e se divertir, uma vez que muitos de nós vivemos em casas extremamente pequenas e não temos recursos como computadores, Internet e outras possibilidades de entretenimento?

O espaço para a criatividade pode ser superado, mas, também tem limites. Uma casa sem espaço físico pode caber em um cantinho, colado na parede, pinturas, desenhos, recados, histórias, leitura (até mesmo da bíblia), atividades conjuntas e divididas para cada um de acordo com a afinidade e a idade, pular corda, jogar dama com tampinhas, criar artefatos reciclados, plantar uma semente e cuidar para ver a plantinha crescendo, conversar com outros pais (com máscara), para trocar ideias, se assentar no pequeno quintal e tomar um café da tarde simples e com afeto, buscar o autoconhecimento sempre, para os adultos encontrarem formas de lidar com a angústia (até procurando o serviço de saúde para darem conta de cuidarem dos filhos).

Caso algum familiar, ou própria pessoa que cuida da criança tenha Covid 19, em isolamento domiciliar, como proceder com as crianças em relação ao aspecto emocional?

Sempre buscar a brincadeira, o cuidado, o acolhimento, o afeto e o autoconhecimento dos pais para lidarem com a própria ansiedade e medo para darem conta de administrarem esse momento com os filhos. Buscar ajuda, sempre.

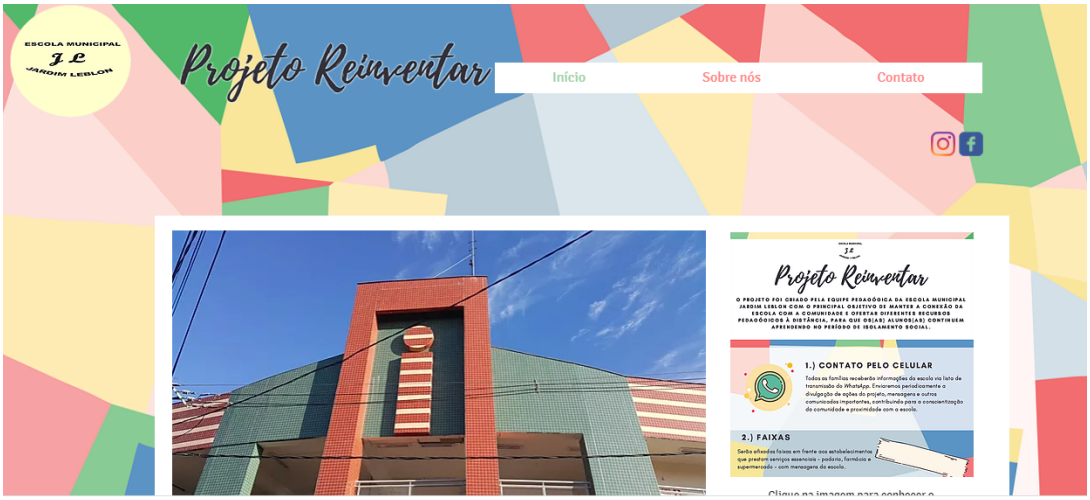
Devemos manter a mesma rotina de horários para dormir, acordar, fazer refeições, etc com as crianças?

A rotina e o planejamento ajudam em tempos de quarentena. Planejar as atividades do dia e da semana, incluindo a alimentação, brincadeiras, hora de ler, escrever, cantar, as atividades domiciliares, pode reduzir a frustração e a sensação de não estarmos fazendo nada. Isso ajuda a direcionar melhor as crianças e também reduzir a ansiedade e não se perderem. No fim de semana a "agenda" ficaria livre.

Como preparar a meninada para o retorno às atividades diárias e à escola no pós-pandemia?

Não deixar as atividades do dia-a-dia se perderem por completo já seria um bom caminho. Mesmo estando em casa, Precisamos de planejamento e disciplina para a convivência em família (direitos e deveres). As atividades se regularizando pós pandemia, seria uma adequação nessa agenda.

NO SITE DA ESCOLA MUNICIPAL JARDIM LEBLON, VOCÊ ENCONTRARÁ ATIVIDADES PEDAGÓGICAS, LIVROS, VÍDEOS, DICAS E DIVERSOS OUTROS MATERIAIS PARA MANTER AS CRIANÇAS ATIVAS NA APRENDIZAGEM DURANTE A PANDEMIA. CLIQUE NA IMAGEM ABAIXO PARA ACESSAR.



As crianças podem sofrer com ansiedade ou depressão devido ao distanciamento social? Em caso positivo, quais os sintomas e o como proceder?

Sim. Podem. Em primeiro lugar, é preciso enfatizar que os pais também precisam se cuidar para cuidarem bem das crianças. Um dos principais sintomas da depressão e ansiedade são a dificuldade para se alimentar regularmente, dormir, interagir (não é só um dia ou dois). É importante essa observação no dia-a-dia e se está frequente (um mês?) – sinal de alerta. Precisa-se buscar ajuda de um especialista (médico clinico, psiquiatra, psicólogo).

O que fazer com o medo de não estar fazendo tudo certo no trato com os filhos?

Dificilmente acertaremos o tempo todo. Esse medo pode existir pela autocobrança e a necessidade de nunca errarmos. É bom lembrar que não faz parte do mundo real uma pessoa ou pais perfeitos. A criança também precisa ter essa noção do mundo real: os pais também erram.

Como fazer para entender que na verdade estamos ansiosos, angustiados, até mesmo entediados e não com fome?

A quantidade, a frequência, alimentos calóricos e sobrepeso, consequentemente, pode ser um indicador importante. A alimentação pode ser uma tentativa de aliviar o estresse e a ansiedade. Precisamos do autoconhecimento e atitude para mudarmos esse hábito, planejando as alimentações mais saudáveis, tomando bastante água, criando intervalos entre as refeições, mantendo uma alimentação leve à noite, evitando o excesso de açúcar, carboidratos, etc. Caso não consigamos fazermos esse movimento sozinhos, precisamos de ajuda dos profissionais especializados.

No caso de pais separados, como agir nessa pandemia? O que fazer pra não tornar isso uma fonte de brigas em família?

Pais que já brigavam, se desentendiam, tinham dificuldade com a comunicação e acordos antes da pandemia, terão esses problemas potencializados. Se for pontual, pelo momento, a sugestão é a comunicação e a tentativa de entrarem em acordo. Isso vale para qualquer momento. É sempre importante lembrar-nos de que se não for possível resolver entre o casal, é importante o papel do mediador.

Qual mensagem você pode mandar para aqueles pais impacientes na ajuda das atividades on- line mandadas para seus filhos, neste momento de quarentena?

A paciência e adaptação a novas rotinas exige um esforço conjunto da família nesse momento. Quanto a paciência, não nascemos com essa competência pronta. Precisamos adquirir. Dessa forma, a disciplina e o planejamento podem ajudar na inserção dessa rotina com maior leveza e cooperação.

Quais os principais sinais de alerta para identificar se esse tédio está além do normal e caminha para algo patológico?

A insônia por mais de um mês, o apetite desregulado para maiores ou menores quantidades, diferentemente do meu hábito, a dificuldade para fazer atividades que antes fazíamos com tranquilidade (por mais de um mês seguido), a vontade de ficar sempre sozinho (lembrando que esse sentimento deve ser recorrente e por um período longo – um mês). Caso fique recorrente, deve-se procurar um profissional especializado.

ESCOLA MUNICIPAL
J L
JARDIM LEBLON

Busque ajuda!

ABAIXO ESTÃO SUGESTÕES DE ATENDIMENTOS ON-LINE GRATUITOS.

- https://bem.care/covidzero/
- https://g1.globo.com/sc/santa-catarina/especial-publicitario/univille/univille-e-voce-juntos-contra-a-covid-19/noticia/2020/04/23/servico-de-psicologia-oferece-atendimento-online-gratuito-durante-o-isolamento.ghtml
- https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/04/psicanalistas-oferecem-atendimento-gratuito-online-saiba-onde-encontrar.shtml
- https://www.rededeapoiopsicologico.org.br/
- https://www.em.com.br/app/noticia/gerais/2020/03/26/interna_gerais,1132695/psicologos-oferecem-atendimento-online-e-gratuito-em-meio-a-pandemia.shtml

ESCOLA MUNICIPAL

JL

JARDIM LEBLON