

CARTILHA AOS PAIS

Olá Pais e Mães!!

Sabemos que todo esse contexto da pandemia do novo Coronavírus e também dessa situação de isolamento social acaba afetando a todos, uma vez que a rotina foi alterada: pais trabalhando em casa, crianças o tempo todo dentro de casa, atividades domésticas, aulas online...tudo isso pode acabar contribuindo para um ambiente muitas vezes estressante e entediante.



Curso: Psicologia
Psicologia Escolar I
Alunos:
Caroline Alves
Paulo Vitor Jasckstet
Petra Murdash
Rayssa Pontes
Renata Cabral

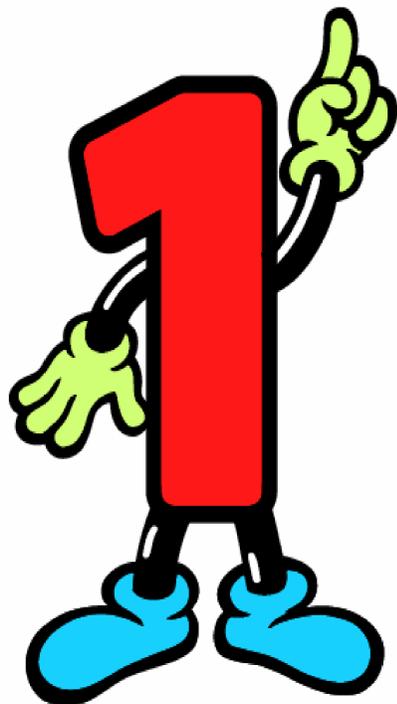
PROPOSTAS

Pensando nisso, elaboramos essa cartilha com 3 propostas que se agregam para auxiliá-los nesse momento tão ímpar e tão delicado.

A **1ª proposta** diz respeito à explicação dessa situação e desse contexto de pandemia para as crianças, de forma que se possa ajuda-las a entender toda essa situação, até mesmo para que elas possam ser protagonistas nesse momento de isolamento.

A **2ª proposta** foi pensada como uma forma de auxiliar, vocês pais/mães, no discernimento daquilo que as crianças estão sentindo e pensando acerca de todo esse contexto. Assim, foram pensadas atividades que estimulam as crianças a demonstrar seus sentimentos e emoções, ajudando vocês nesse momento de diálogo com seus filhos.

E por fim, a **3ª proposta** é uma lista de sugestões de atividades a serem realizadas com seus filhos, ou até mesmo para eles realizarem sozinhos, como uma forma de estimular a autonomia, a criatividade, gastar energia e servir como um escape de atividades envolvendo equipamentos eletrônicos, que por muitas vezes acabam deixando as crianças mais agitadas e ansiosas.



Com essa primeira proposta, queremos ajudar vocês com a explicação acerca desse momento da pandemia e do isolamento social, para isso trazemos algumas sugestões de canais ou mesmo de *sites* que estão explicando toda essa situação de uma maneira bastante lúdica e didática, de forma que pode auxiliá-los na conversa com os seus filhos e filhas.



Uma cartilha trazendo os personagens da Turma da Mônica, explicando de uma forma bem simples sobre a Pandemia.

<https://www.instagram.com/p/B9zyIgcHKIB/>



Esses vídeos também trazem, de uma maneira bem simples e didática, uma explicação sobre o “tal coronavírus”:

<https://www.youtube.com/watch?v=3BklwXJTdSw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ff3gAQ7E4vc>

Temos ainda outras sugestões bem didáticas e bem explicadinhas que vocês podem usar pra mostrar para os seus filhos:

<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/06/Cartilha--Crian--as-Coronavirus.pdf>

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020-2/marco/ministerio-lanca-material-sobre-o-novo-coronavirus-para-criancas-e-adolescentes/bannercoronavirussndca.png>



Nesse link aqui, por exemplo, vocês conseguem baixar uma cartilha produzida que tem toda explicação e também algumas atividades para a criança mostrar aquilo que ela sentindo:

<https://www.mindheart.co/descargables>

Também sugerimos a leitura desse material elaborado pela Sociedade Brasileira de Psicologia, que traz um subsídio para os pais de como lidar com as crianças diante desse período de pandemia:

https://www.sbponline.org.br/arquivos/T%C3%B3pico_9_Nos_diferentes_contextos_do_trabalho_do_psic%C3%B3logo_durante_a_pandemia,_o_tema_de_como_cuidar_do_bem_estar_dos_pequenos_herois_da_pandemia_as_crian%C3%A7as_ser%C3%A1_frequente.pdf



Temos também sugestões de músicas para que as crianças entendam a importância da higienização e do lavar bem as mãos:

<https://www.youtube.com/watch?v=CaTXgmHyMSk&t=16s>

<https://www.youtube.com/watch?v=EAEQEnoo6BM>

<https://www.youtube.com/watch?v=CuaUuMNfJQk>



Nessa proposta, pensamos em atividades que estimulem as crianças a se expressarem e demonstrarem aquilo que elas estão sentindo, a fim de que vocês pais possam conversar com elas sobre essa situação e até mesmo entender de que maneira as crianças se sentem e pensam a respeito desse momento tão diferente da vida delas.



Uma ideia é pedir a elas que façam um desenho ou uma pintura sobre o que significa esse momento da pandemia para elas, pedindo para desenharem o que representa essa situação do isolamento social para elas.

Uma outra atividade que pode ser interessante de ser desenvolvida, é pedir às crianças que dramatizem, por meio de uma encenação, esse momento do isolamento social, uma vez que essa composição cênica permite a elas demonstrarem a forma como elas estão se sentindo e quais emoções essa situação produz nelas.



Com os resultados das produções feitas pelas crianças, é o momento oportuno para vocês pais, de uma maneira calma e tranquila, dialogarem com seus filhos, criando um espaço de escuta, no qual seja possível às crianças conversarem sobre aquilo que elas estão sentindo.



Nossa última proposta é a de sugerir atividades que possam estimular as crianças, seja em aspectos físicos ou cognitivos, como forma de auxiliá-los nesse momento de isolamento, propondo alternativas aos meios eletrônicos e servindo como uma ferramenta para estimular a autonomia das crianças e despertar sua criatividade.

Amarelinha

Uma ideia é construir sua própria amarelinha em casa com a participação de seus filhos. Você pode usar materiais como papelão, tnt, panos ou até mesmo fita crepe colada no chão para construí-la!



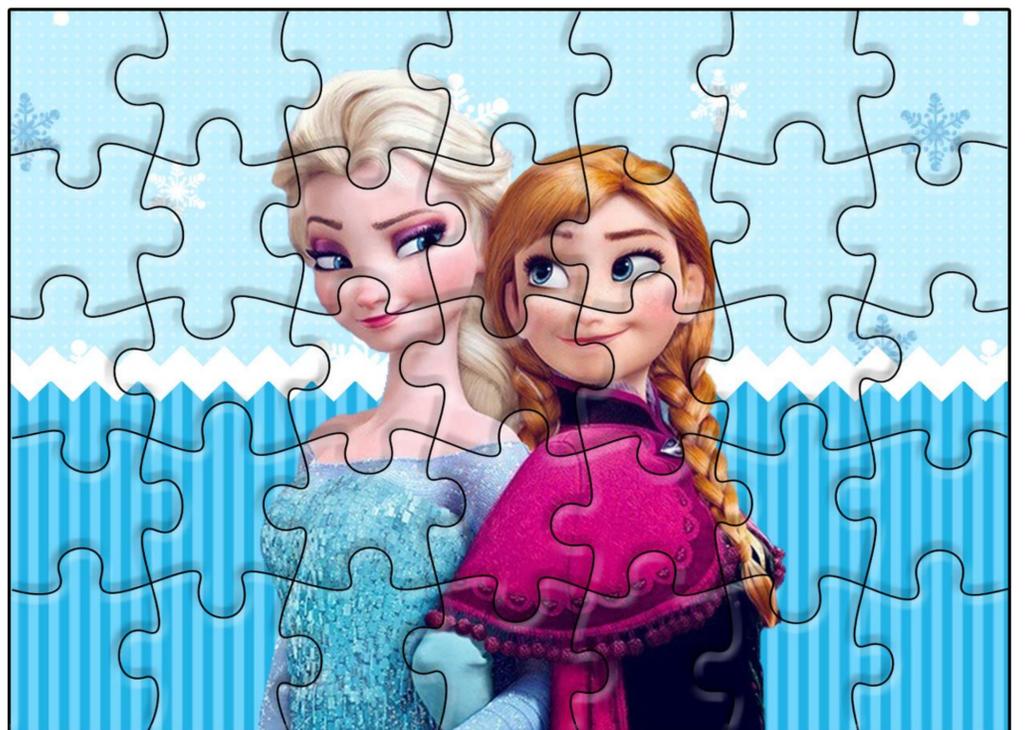
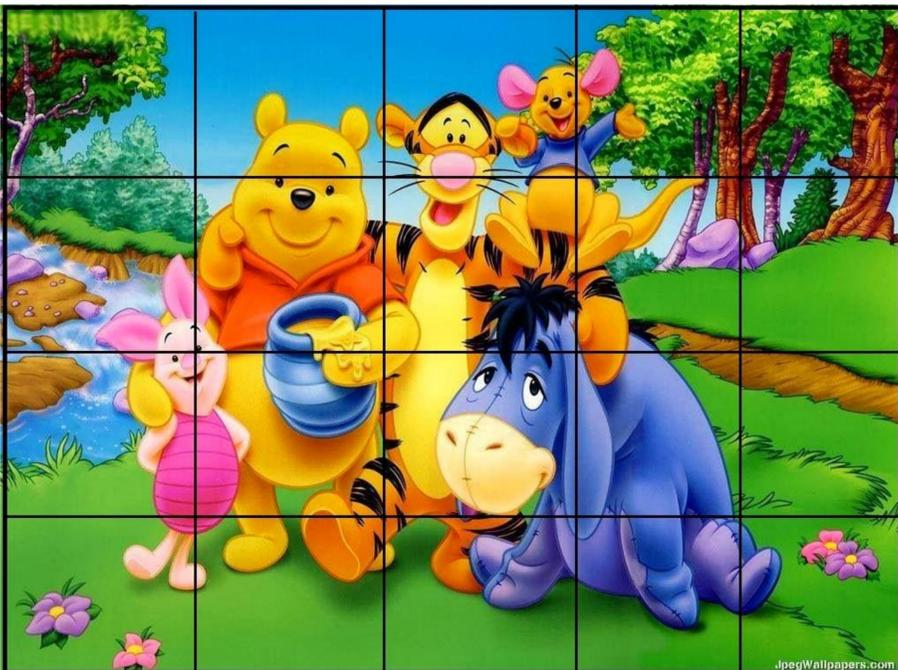


Pular corda

A vantagem dessa atividade é que a criança pode brincar sozinha, é muito boa para gastar energia e qualquer corda pode ser usada. Para manter a criança mais engajada na brincadeira e por mais tempo uma ideia é colocar um número mínimo que a criança tem que conseguir pular sem errar, quando ela conseguir pode ser premiada como por exemplo um adesivo ou pedaço de chocolate e depois podemos ir aumentando esse número.

Montar quebra-cabeça

Existem as opções prontas de quebra cabeça que são muito divertidas, mas caso o seu filho já consiga montar todos que você tem em casa, uma ideia é imprimir um da internet, passar papel contact e depois cortar. A diversão está garantida!





Basquete Improvisado

Coloque baldes de cores diferentes em um lugar um pouco mais alto. As crianças tem que conseguir jogar a bolinha colorida na cor correspondente ao balde.

Brincando com os sentidos

Vamos vendar as crianças e elas permanecem sentadas. Pegamos diversos objetos diferentes sem que ela veja e colocamos na frente dela. A criança tem que descobrir qual é o objeto usando apenas os pés.



A mesma proposta pode estimular o paladar! Vamos vendar as crianças e elas permanecem sentadas. Pegamos diversas comidas diferentes sem que ela veja e uma a uma vamos dando na boca dela. A criança tem que descobrir qual é a comida apenas sentindo o gosto.

Gincanas

Caso você tenha mais de um filho ou mais de uma criança em casa, uma ideia é fazer um dia de gincana. São atividades mais competitivas e os pequenos vão adorar!



Ilustração de Marcos Müller

Corrida do ovo

Consiste em colocar uma colher na boca e na ponta um ovo cozido. O primeira que passar da linha chegada vence!

Corrida do algodão

As crianças colocam um canudo na boca e não podem usar a mão. A primeira que conseguir levar o algodão apenas com a força do sopro à linha de chegada vence!



Cara de farinha

Em um pote com farinha coloque 5 jujubas. A criança que conseguir encontrar primeira as 5 jujubas usando apenas a boca, ganha!

Corrida do balão

Vamos fazer a linha do início e a linha da chegada. Após a linha da chegada coloque uma cadeira e um balão. A criança que conseguir encher o balão primeiro e estourar sentando em cima, ganha!



Esperamos que a nossa cartilha sirva como uma ferramenta a vocês pais/mães nesse momento tão peculiar que estamos vivendo, contribuindo de maneira positiva na relação de vocês com seus filhos e auxiliando-os nessa tarefa tão especial que é cuidar das crianças.