

# Convivendo com crianças em Tempos de isolamento

No cenário atual que estamos vivenciando, frente a pandemia do COVID-19, o isolamento social foi a alternativa encontrada pelo governo para diminuir os riscos de contaminação. Este material foi produzido por estudantes de Psicologia do UniCEUB com o intuito de ajudar aqueles com crianças em casa nesse período de isolamento social.

Aqui buscamos explorar ideias aplicáveis à rotina para que ela se torne o mais leve possível, abordando a administração de estudos, atividades prazerosas que também sejam promotoras de conhecimento e estratégias de enfrentamento de crise.

## **Curso de Psicologia**

### **Disciplina**

Campos de Atuação e Investigação: Psicologia Escolar I

### **Alunas:**

Andressa Alves de Sousa

Bruna Fernanda Michelacci Meirelles

Paula Miziara Verlaet

Rafaella Rocha de Carvalho

CONVIVENDO  
COM  
CRIANÇAS EM  
TEMPOS DE  
ISOLAMENTO



**DICAS DE COMO  
ALIVIAR A  
ANSIEDADE E O  
ESTRESSE DURANTE  
O ISOLAMENTO  
SOCIAL**

# Sumário

1. Estabelecer uma rotina.....	4
2. Não se deixe sobrecarregar.....	5
3. Contribuir com a autonomia das crianças em suas atividades escolares.....	6
4. Estimulando a criatividade.....	7
5. Importância de redes de apoio.....	8
6. Estabelecer um momento de escuta e compartilhamento.....	9
7. A Internet como ferramenta de Socialização.....	10
8. Um dia de cada vez.....	11
9. Dicas de atividades com as crianças.....	12

## Estabelecer uma rotina

É importante que você e seu filho tenham uma rotina, com hora para estudos e hora para brincadeira.

É importante que ele saiba que você também tem obrigações a cumprir mesmo estando em casa e que precisará ter um tempo para si.



**Dica:** pode facilitar criar um quadro e deixá-lo em um lugar bem visível da casa com a rotina da família.

Também é necessário que nessa rotina existam aspectos prazerosos: hora para mexer no tablet, para brincar e hora de atividade em família.



# Não se deixe sobrecarregar

Uma pessoa que cuide de todas as tarefas de casa se sentirá sobrecarregada.

## Como evitar:

Se possuir um parceiro ou algum adulto que possa ajudar, é importante dividir as tarefas e garantir que elas realmente sejam cumpridas.



Dependendo da idade das crianças, é possível pedir para que façam algumas coisas como arrumar sua própria cama, lavar a louça, entre outras atividades.

## Contribuir para a autonomia das crianças em suas atividades escolares



Leia a atividade com seu filho, explique o comando geral e deixe-o tentar. É importante que ele tenha a oportunidade de aprender a fazer sozinho, mesmo que saia um pouco errado e você precise ajudá-lo posteriormente.

Com o estabelecimento da rotina ficará ainda mais fácil para que ele ou ela saiba a hora de fazer o dever de casa ou de assistir à aula.



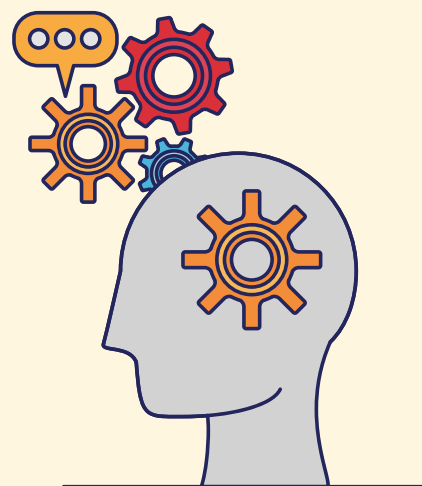
Se a criança estiver em processo de aprender a ler ou escrever, estimule-o com a leitura de pequenas coisas, como rótulos, e a escrever pequenos trechos, assim vai estimulando mais seu vocabulário.

## Estimulando a criatividade

Atualmente, com a tecnologia, temos ainda mais oportunidades de ser criativos.

O isolamento social é um bom momento para a estimulação da criatividade das crianças.

Promover brincadeiras de criação de histórias e personagens com todos os moradores da casa é um exemplo de como é possível desenvolver a criatividade das crianças de maneira simples.

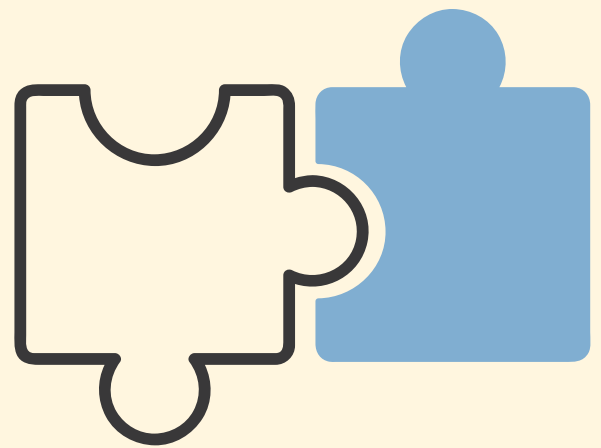


Esse tipo de brincadeira, além de outros tipos de atividades que envolvam a expressão artística e a construção de coisas, seja online ou com materiais da vida real, são capazes de contribuir para a imaginação das crianças e facilita a adaptação ao isolamento.



## Importância de redes de apoio

Muitos pais estão nessa situação de isolamento com seus filhos e estão tendo dificuldades semelhantes. Isso foi percebido em uma coleta de dados que foi feita anteriormente ao desenvolvimento desse material.



Dessa forma, uma alternativa interessante é estabelecer uma rede de apoio entre os pais, utilizando-se de grupos online, por exemplo, para que compartilhem alternativas de enfrentamento nesse período de isolamento. Além de poder aprender muito uns com os outros, podem fortalecer vínculos e fazer novas amizades.



## Estabelecer um momento de escuta e compartilhamento

É importante que os membros da família compartilhem seus sentimentos. Assim, poderão se apoiar uns nos outros e não se sentirão sozinhos.



Este momento pode ser propício para acolher medos e incertezas, compartilhar felicidade ou descontrair, fortalecendo laços!

Ademais, durante a conversa, podem surgir dúvidas com relação a atualidade, sendo uma oportunidade de possíveis esclarecimentos.



## A Internet como ferramenta de socialização



Para simular um dia de encontro e brincadeiras entre as crianças, marcar um encontro online pode ser a solução para a saudade dos colegas.

Algumas brincadeiras podem ser divertidas mesmo sem o contato físico! Utilizando-se a internet e de jogos disponíveis online, como mímica, adedonha ou contar histórias, por exemplo, é possível descontrair e passar um tempo com os amigos.

O mesmo pode ser feito com a família, para que ainda existam encontros com avós, tios, primos e outros familiares.



## Um dia de cada vez Evitando a ansiedade causada pelo excesso de informações



É importante que a família filtre as informações vindas de noticiários e internet, para que não recebam informações em excesso, inclusive algumas podem não ser de fontes confiáveis.

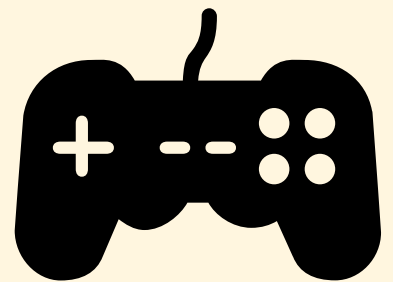
Dessa forma, é preciso manter-se informado, mas não sobrecarregado. Escolha um jornal de sua preferência para assistir, ao invés de aceitar todas as informações sobre o COVID-19 que são enviadas.



# Dicas de atividades com as crianças

## On-line:

- **Gartic:** site que possibilita a criação de salas de jogo on-line em família ou com amigos, na qual um desenha e os demais adivinham.
- **Stopots:** esse site também possibilita a criação de salas de jogos para várias pessoas, na qual se joga adedonha.
- **Netflix Party:** Extensão do Google Chrome que pode ser usada para ver um filme com amigos ou família, de vários computadores e ao mesmo tempo e um chat é aberto para que todos possam comentar uns com os outros
- **UNO (versão on-line):** Jogo de cartas interativo, em sua versão on-line pode-se convidar amigos e outros familiares



GAME

# Dicas de atividades com as crianças

## Presenciais:

- **Fazer arte** utilizando os materiais que já têm em casa, como fazer origami, um porta lápis com uma garrafa pet

- **Fantoches** Pode ser divertido utilizar retalhos velhos de pano para fazer fantoches, dependendo nem precisa costurar, amarrando com liguinha pode dar certo



- **Cozinha em família:** escolher uma receita para fazer com as crianças, dependendo da idade eles podem ficar com as partes menos arriscadas que não usam faca e nem vão ao fogo

- **Quem sou eu? :** A família deve escolher um tema, como disney, objetos, cantores, outros e cada um deve escrever no papel algo relacionado ao tema escolhido, com adesivo, fita durex ou até um pouco de água cola na testa do outro e cada pessoa que está com o papel na testa deve adivinhar através de perguntas de sim e não quem ou o que ela é.

## Dicas de atividades com as crianças

### **Presenciais:**

- **Jogos de tabuleiro e cartas:** Aproveite para tirar do armário aquele velho jogo de tabuleiro, o próprio UNO em formato de cartas e se divertir em família

- **Quebra-cabeças:** Pegar aquele quebra-cabeças esquecido em casa pode ser divertido, ainda mais se tiver muitas peças

- **Roda de histórias:** A família senta em roda, um começa uma história e para em determinado momento de sua escolha, o próximo deve continuar de onde ele ou ela parou

- **Show de fantasias:** Tem fantasias em casa? Use-as para fazer um espetáculo, misture heróis, princesas, o que tiver. Caso não tenha fantasias prontas porque não montar com o que tem?



É importante procurar ajuda de um profissional da saúde nesses tempos de crise.

Não hesite em consultar um psicólogo para cuidar da sua saúde mental e de quem você ama.

Este é um momento muito difícil para todos, mas passaremos por isso juntos.

Obrigada por  
fazer a sua  
parte e ficar  
em casa!



