Aos pais com crianças até ao 1 Ciclo do Ensino Básico

Esperam-nos tempos diferentes e exigentes com os filhos em casa. Para tentarmos manter alguma tranquilidade emocional, seguem-se alguns conselhos, que embora estejam amplamente divulgados, não é de mais sistematizar:

1. É muito importante que em primeiro lugar as crianças sejam esclarecidas. Façam uma pequena reunião familiar e esclareçam o que é o Covid -19. Aconselha-nos a Unicef que "desenhos, histórias e outras atividades podem ajudar a abrir uma discussão".

Aproveitamos então para explicar, de uma forma simples e objetiva: há agente infeccioso que está a passar de pessoa para pessoa de uma forma mais acelerada do que é normal. Ele é muito contagioso, passa de pessoa para pessoa com muita facilidade, pelo que, estarmos em casa sem contacto com outras pessoas é fundamental. A escola fechou para garantir a nossa segurança, mas os adultos estão a trabalhar para resolver esta situação.

Ideia Chave: explicar de modo simples

2. Em casa, devem ser mantidas algumas rotinas: hora de levantar, hora para fazer trabalhos, hora para almoço e jantar e mantar uma regra na hora de deitar. Manter estes hábitos básicos, vai ajudar as crianças a manter a estabilidade do seus ritmos biológicos e emocionais.

Será de evitar que certas brincadeiras se prolonguem excessivamente sem controlo. Demasiadas horas em frente a um ecrã são vivamente desaconselhadas.

Ideia Chave: Manter rotinas

3. Obviamente que vão ter muito tempo livre, a leitura deve ser incentivada, mas também coisas diferentes. Explique, que há coisas diferentes do dia-a-dia que podemos fazer em conjunto e que até nem sabíamos que gostávamos de fazer:

Podemos também aproveitar para visitar museus e exposições virtuais - há vários disponíveis . Podemos aprender a cozinhar. Podemos jogar jogos de tabuleiro.

Muito importante é igualmente praticar atividade física em casa.

Ideia Chave: fazer coisa diferentes

4. Partilhe histórias de generosidade

Explique aos seus filhos que muitas situações de generosidade estão a acontecer na sociedade. Relate histórias de profissionais da saúde, cientistas , mas também de todas as pessoas que asseguram que temos bens nos supermercados, água nas nossas torneiras e luz nas nossas casas. Ajuda assim a desenvolver alguma sensação de segurança, bem como a consciência da importância de todas as pessoas para uma sociedade.

Ideia chave: todos somos importantes

5. Internet, televisão e redes sociais - É fundamental limitar os tempos da televisão ou o acesso a informações na Internet e nas redes sociais. Conversemos sobre o facto de na Internet as informações poderem ser baseadas em boatos e informações imprecisas.

Ideia chave: Moderação e filtro

6. Entenda, como adulto e com pai/mãe que as crianças estarão mais predisposta a fazer mais “birras” e mostrarem-se mais dependentes, irritáveis ou terem dificuldade em adormecer.

Seja compreensivo e paciente perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente. Dê-lhes oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios, mais uma vez, nestas idades os desenhos podem ser fontes de expressão de sentimentos.

As crianças mais novas têm muitas vezes a ideia de que são responsáveis, por se terem portado mal por exemplo, pelas alterações que observam à sua volta. Explique que não é responsável e que é uma situação global: tudo isto é transitório e todos temos direito a comportamentos diferentes, mantendo sempre a atenção pelo bem estar do grupo familiar.

Ideia Chave: transitório e cuidar do bem estar familiar

Lara Teixeira Gaspar (CP 1317 da OPP), março 2020