



DICAS PARA OS PAIS

**PROTAGONISTAS-EDUCADORES
DURANTE E PÓS- PANDEMIA**

Caro(a) leitor(a),

considerando esta nova vivência em casa, este e-book tem por objetivo incentivar famílias a fortalecerem os vínculos afetivos e terem uma melhor qualidade de vida através de atividades interativas que podem ser realizadas por pessoas de todas as idades e em qualquer momento do dia com a família. Pequenas atitudes afetivas potencializam a oxitocina e os hormônios de bem-estar, amenizando, desta forma, quadros de tristeza e isolamento que afetam os adultos e crianças. Além disso, esses momentos de interação proporcionam aos membros da família a oportunidade de utilizar suas competências socioemocionais de forma equilibrada, estimulando uma melhor aprendizagem.

Para contextualizar a estrutura deste material, dividiremos o e-book em três capítulos. No primeiro, falaremos sobre a importância do desenvolvimento da inteligência emocional no âmbito familiar. No segundo, falaremos sobre a influência da Pandemia no ambiente escolar. Para finalizar, no terceiro capítulo traremos um roteiro de sugestões de atividades para serem praticadas.

Construímos este material com carinho, porque temos consciência da importância da família para o desenvolvimento humano e esperamos que esse e-book proporcione a você muitas sementes para transformar a sua vida.

Ana Paula Purcino Pellenz | Psicóloga
Micheli Panzarini | Pedagoga
Autoras deste e-book



BUREAU

Introdução

Sejam bem-vindos a “Dicas para o fortalecimento do vínculo afetivo de pais e filhos”. Para iniciar nossa jornada queremos fazer algumas reflexões para contextualizar o motivo o qual criamos este ebook.



*“Nada do que foi será de novo
do jeito que já foi um dia...”
Lulu Santos*

As mudanças fazem parte das nossas vidas, as pessoas que viveram na década de 30 talvez não imaginavam que teríamos a oportunidade de conversar através de videoconferência. “Assim como a internet transformou a humanidade, o mundo não será mais o mesmo após a Pandemia do Covid 19”. A arte de mudar faz parte do contexto humano, basta pensar nas evoluções de moradias: pessoas moram em cavernas, iglus, ocas, casas, sobrados, quitinetes, barcos, e em lugares que nem imaginamos.

Atualmente, as famílias estão precisando aprender a reaprender novos comportamentos para fortalecer os vínculos afetivos. A pandemia causou desequilíbrio emocional, perdas financeiras, luto da perda de pessoas, irritabilidade, excesso de atividades, mudanças nos calendários escolares e na forma de ensinar e aprender e alterações fisiológicas, como o aumento da ansiedade e sintomas depressivos.

Com base nos atendimentos psicoterápicos e da vivência de aulas online, vemos o aumento da tristeza, murmuração, stress, pais que não conseguem interagir com filhos e filhos não conseguindo interagir com pais. Vemos também a necessidade de cooperar para que a saúde emocional seja fortalecida em prol do desenvolvimento das crianças no ambiente escolar.

De acordo com a vivência da Psicóloga e Psicopedagoga Ana Paula Purcino Pellenz, que há dez anos trabalha com atendimento de crianças e mulheres e atua na área de depressão, com atendimentos clínicos individual e em grupo, houve um aumento na queixa das mães que se sentem sobrecarregadas com a nova forma de desenvolverem a maternidade e as demais atividades, inclusive as relacionadas ao apoio escolar.

Na perspectiva pedagógica, também ocorreram alterações. No ponto de vista da Pedagoga e Neuropsicopedagoga Micheli Bárbara Soares Panzarini, que atuou como educadora por cinco anos na Educação Infantil e tem atuado como professora desde o ano de 2012 no Ensino Fundamental em Escola Pública, as crianças não aprendem mais como antes. Anteriormente, as crianças iam para os CMEIs e escolas para receber aprendizados, para ouvir e cumprirem as rotinas estabelecidas. Porém, as mudanças são inevitáveis e cada vez mais urgentes. As crianças desde pequenas se tornam “inocentes digitais”, sendo estimuladas pelas diversas ferramentas tecnológicas, o que implica que os educadores e professores precisam aprender a utilizar métodos de ensino cada vez mais diversificados e ligados a tecnologia.

De acordo com a reportagem do jornal Gazeta do Povo de 06/09/2019, intitulada “Tecnologia no ensino é recurso que facilita o processo de aprendizagem na escola” a tecnologia é causadora de transformações no ensino e na condução das aulas. “Para acompanhar o ritmo das novas gerações de estudantes, que já nascem conectados, o quadro negro, o giz e o caderno passaram a dividir espaço com computadores, tablets e outros recursos multimídia. O ambiente escolar vem sofrendo profundas alterações impulsionadas pelos novos aparatos tecnológicos que surgiram nas últimas décadas.”

Com a alteração da rotina de vida de estudantes e familiares, o uso das mídias se intensificou, e causou certo desconforto para muitas mães, as quais se deparam com a realidade de precisar acompanhar o rendimento escolar de seus filhos em casa. As crianças passam mais tempo em casa e necessitam de orientações quanto ao bom uso de tais mídias. Para isso, familiares agora se veem obrigados a ter de lidar com esta realidade – a do ensino híbrido – pautado na tecnologia e no auxílio de responsáveis pela criança, o que gerou o excesso de atividades em casa.

1

A importância do desenvolvimento da inteligência emocional no âmbito familiar

*“Numa folha qualquer
eu desenho um Sol amarelo...
E com cinco ou seis retas
é fácil fazer um castelo...”*

Toquinho e Vinícius de Moraes

Em primeiro lugar, quero homenagear o ser humano criativo, sonhador, talentoso, pensador, habilidoso, com necessidade de conectar-se consigo mesmo e com outros, procriador e gerador de vida através de ações, palavras e atitudes. Um dos atos comuns que muitas pessoas praticam todas as vezes que chegamos no término de um ano é avaliarem seu ano e até mesmo estabelecer uma lista de metas e sonhos. Em outras palavras, revisitamos o ano vivido e construímos um “castelo” de ideias para o ano que virá.

Então, pegamos uma nova agenda, um amontoado de “folhas” em branco para escrever e colocar as figuras que representam nossos objetivos a serem alcançados no novo ano. De repente, o início de uma nova década é com o vento das mudanças atingindo o mundo: na forma de se relacionar, trabalhar, na área econômica, familiar e principalmente na saúde física e emocional, de uma maneira totalmente inesperada.

Ora, nunca se falou tanto em isolamento social como hoje. Além das mudanças já citadas, queremos destacar a preocupação com o desenvolvimento do vínculo afetivo na relação entre pais e filhos. O isolamento social desafiou o ser humano a refletir sobre o desenvolvimento emocional, o reconectar-se consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor.

Pensando num verso da música Aquarela, de Toquinho e Vinícius de Moraes: “Corro o lápis em torno da mão e me dou uma luva... E se faço chover, com dois riscos tenho um guarda-chuva...”

O guarda-chuva nos abriga da chuva. Foi preciso corrermos para dentro de casa para nos abrigarmos. A luva nos protege do frio e hoje, para nos sentirmos protegidos, desenvolvemos novos hábitos: uso de álcool em gel; pouco convívio fora de casa; novas aprendizagens, como o calendário escolar que hoje é executado dentro do “guarda-chuva”; home office; entre outras ações. Mas, neste momento, salientemos o aspecto emocional das famílias com o isolamento, já que os impactos sociais, econômicos e comportamentais podem desencadear sintomas depressivos.

Conforme as informações do Jornal O Globo, de 18/01/2020:

“A depressão chega de mansinho, silenciosamente, através de reações comuns do nosso dia a dia como a falta de energia, confundida com cansaço, desinteresse em atividades que antes davam prazer, isolamento, pessimismo, mudanças na appetite, no sono, sentimento de inutilidade e pensamentos recorrentes de morte que, na pior das hipóteses, podem levar ao suicídio. A

tristeza, apesar de ser um sintoma evidente, é justamente a que mais dificulta o diagnóstico inicial, uma vez que, por ser uma emoção normal do ser humano, nem sempre é associada à depressão.”

O isolamento social pode sim contribuir com o aumento dos sintomas depressivos. A humanidade apropriou-se de tantos saberes, mas infelizmente não foi ensinado a olhar para sua angústia, expressar seus sentimentos com assertividade, a refletir sobre o seu pensar de uma maneira acolhedora. Fomos ensinados a guardar nossas emoções. Exemplo frases que confirmam o que foi citado acima:

- Quantos homens ouviram: homem não chora.
- Outra expressão popular: engole sapo.

Um outro aspecto que agravou ou impediu a boa comunicação foi o aumento de informações. As mídias proporcionam uma melhora significativa na educação, porém afetam negativamente as emoções dos cidadãos à medida que são utilizadas para propagar uma infinidade de informações sobre violência, o excesso da ostentação, o uso constante de máscaras para esconder seu verdadeiro eu. Vale ressaltar, tudo que é em excesso não é saudável para o desenvolvimento humano. Diante do isolamento social, diversas notícias foram veiculadas nos meios de comunicação oficiais e não oficiais, afetando todas as famílias, independente de raça, cor, religião ou qualquer outra característica em suas formas de expressar seus sentimentos e ideias.

Infelizmente há famílias que desenvolveram o padrão comportamental de não expressar os sentimentos através da verbalização. Podem investir em coisas, mas pouco no sentir, no expressar, no falar, no tempo de qualidade, no toque e em outras formas de expressão. Existe um livro chamado Cinco Linguagens do Amor, de Gary Chapman que reforça a importância de conhecer a forma de amar de cada pessoa e que ao conhecer a sua linguagem de amor e a do outro, os vínculos afetivos familiares são potencializados.

Por outro lado, a pandemia contribuiu para o aumento do adoecimento emocional, somatizando no corpo e acrescentando conflitos, inclusive na vida das crianças. Em psicoterapia e outros trabalhos individuais e em grupo, as pessoas apresentam sintomas depressivos como alterações no sono, aumento da irritabilidade, conflitos familiares, violência verbal/física, o aumento do medo assolando a todos, medo de morrer, medo de ficar sem

alimentos, medo da perda financeira, tristeza, ansiedade, descontrole fisiológico (como fazer xixi na cama), problemas que afetaram todas as famílias. Possivelmente não seremos mais os mesmos e precisaremos de um tempo para aprender novos hábitos.

De certo, esses fatores vão contribuir com o veneno do século: a depressão.

Segundo Tavares (2010) a depressão pode estar relacionada a dificuldade de não saber-fazer com as circunstâncias que a própria vida impõe.

Do ponto de vista de Oliveira, Lima e Magalhães, "há na criança deprimida uma baixa motivação que se torna uma das principais razões para o baixo desempenho acadêmico. A falta de concentração, atenção, memória e raciocínio gerados pela patologia afetam a compreensão que a criança tem de si de que ela é capaz". Segundo Stevanato e Marturano (2003, p. 67): "crianças que apresentam pobre desempenho escolar e atribuem isso à incompetência pessoal e apresentam sentimentos de vergonha, dúvida sobre si mesma, baixa estima e distanciamento das demandas de aprendizagem."

É importante estimular as pessoas para o desenvolvimento da neuroplasticidade, novos comportamentos e Inteligência Emocional. É tempo de trabalhar com a educação da saúde emocional em nossa sociedade desde o princípio, ou seja, na infância, estimulando o autoconhecimento para que a depressão não ganhe espaço. Os profissionais da Psicologia estão levantando a bandeira da estimulação de novos comportamentos. Assim, como demais profissões; professores, Serviço social etc.

Pais, que tal vocês promoverem o autoconhecimento e a inteligência emocional para florescer a paz, amor, temperança, mansidão, o equilíbrio e outras bons sentimentos e valores na vida da sua família?

Uma atitude para florescer paz interior é expressar o que sentimos com assertividade. Externalizar o sentimento com assertividade é verbalizar o problema/desconforto. Entretanto, é necessário primeiramente refletir que todo problema tem os aspectos positivos, negativos e possibilidades de soluções. Nós seres humanos temos dificuldade para ouvir críticas, devido aos julgamentos, sendo um dos fatores que impedem a expressão dos sentimentos.

Infelizmente é um comportamento inadequado que pode ser transferido de geração a geração. O desafio é reaprender novos hábitos e atitudes. Saibam leitores, é possível melhorar os vínculos afetivos através da comunicação.

Valorizar a diversidade das etnias também é necessária!

Praticar os princípios dos Valores Universais dos Direitos Humanos - Constituição de 1948 - que são essenciais para o desenvolvimento da harmonia social e grupal necessita ser praticado em casa e em qualquer ambiente. Ações de respeito, amor, direito de ser, paz, liberdade são pequenas atitudes no dia a dia podem auxiliar o bom relacionamento entre familiares. Temos como exemplos de ações transformadoras respeitar as diferenças de opiniões, etnias, estilos familiares, condição social etc.

De certo, cuidar da saúde emocional é responsabilidade de todos. Estimulá-la, junto com o autoconhecimento, poderá fortalecer o convívio familiar. Alguns pilares importantes são: o pertencimento à família, a autoestima e a autoconfiança.

Exemplos de atividades:

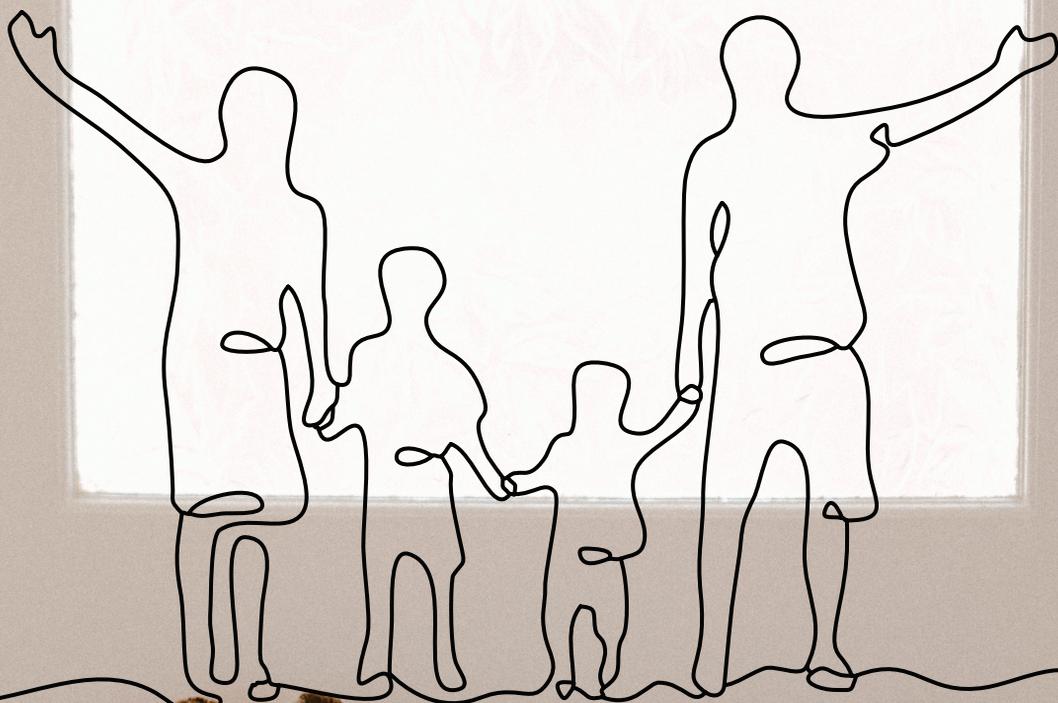
- Os pais separarem tempo para ouvir seus filhos;
- Ensinar os filhos a praticarem uma comunicação assertivas. A regra é: iniciar o assunto olhando os aspectos positivos. Segundo passo expressar o problema e terminar com as possíveis soluções. Resumo da regra (+ -+).
- Perguntar a opinião deles em relação ao que querem comer, pelo menos um dia da semana. Essa ação trabalha o sentimento de pertencimento.
- Organizar os horários para ter o dia da família, para brincarem, divertirem juntos;
- Toda noite os pais expressarem palavras afirmativas para os filhos. Exemplos: elogio, dizer que ama seu filho(a);
- Construir juntos um painel de fotos da família ou um painel dos sonhos que a família deseja conquistar em curto, médio e longo prazo.
- Mudar a forma de falar. Pode ser feito o pote da gratidão e a cada dia os membros da família podem escrever os pontos positivos da convivência e a cada 30 dias abrem o pote para celebrar.
- Diminuir as comparações e viver o aqui e agora.
- Desenvolver a prática do perdão. Pais reconhecerem que erram e falar com seus filhos e conectarem corações.
- No caso de pais separados, o responsável - seja a mulher ou o homem - procurar desenvolver as atividades sugeridas aqui neste material, pois pode ser proveitoso para todos que vivem essa realidade também.

Vale ressaltar, que essas dicas contribuíram para as crianças que estão apresentando sintomas depressivos, é uma das maneiras de fortalecer a autoestima. Entretanto, no caso da criança que perdeu a motivação em brincar, recomendo que busque o auxílio de um profissional da psicologia para avaliar e auxiliar a vida da criança e família no processo do restabelecimento do bem-estar.

Enfim, todas as dicas vão contribuir para o florescimento do amor no âmbito familiar, diminuirá os ciclos do medo, irritabilidade e sintomas de ansiedade e depressivos. Principalmente fortalecerá a autoestima, e autoconfiança da criança, o que também somará no desenvolvimento da aprendizagem cognitiva e no âmbito social.

2

Reflexões sobre a prática da aprendizagem no ambiente domiciliar



No ano de 2017, foi homologado no Brasil um documento que fundamenta a maneira sobre como as escolas brasileiras devem encaminhar o ensino e a aprendizagem na Educação Infantil, no Ensino Fundamental e Ensino Médio, o qual foi denominado Base Nacional Comum Curricular - BNCC.

De acordo com a BNCC, os cidadãos brasileiros devem apresentar o desenvolvimento da capacidade argumentativa, seu protagonismo, o bom uso de tecnologias e uma inteligência emocional favorável ao seu bem-estar. Para isso, foram elaboradas dez competências gerais, dentre elas as competências - Autoconhecimento e Autocuidado e Empatia e Cooperação. Essas competências propõem que cada indivíduo deve desenvolver a capacidade de reconhecer as suas emoções e as dos outros, exercitando o respeito e a apreciação de si e do outro. Isto quer dizer que agora a Educação deve ensinar os cidadãos a acolherem a diversidade dessas emoções e a respeitá-las, de forma a potencializar o equilíbrio das emoções, com o fim de contribuir para a evolução do ensino e da aprendizagem mútuos.

Conforme já registrado nas páginas anteriores, as pessoas têm apresentado emoções diversas diante da nova realidade mundial, a ponto de ficarem doentes ou desequilibradas. Percebendo essas mudanças, que já aconteciam antes da pandemia, é que os especialistas em Educação desenvolveram as 10 Competências Gerais na BNCC, que foram amplamente discutidas pelos diversos segmentos da educação - professores, diretores, pedagogos, estudiosos, autoridades políticas - com o objetivo de atender as necessidades não só cognitivas como também emocionais dos estudantes, formando assim cidadãos do século XXI mais aptos a lidarem com as mudanças sociais que acontecem rápida e bruscamente.

O desenvolvimento das competências gerais descritas na BNCC vem ao encontro das necessidades emocionais e cognitivas que têm se apresentado nos dias atuais, e também se correlaciona com a agenda 2030, ou seja, com os ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. De acordo com o objetivo 4 (Educação de Qualidade), a meta 4.4 tem como alvo "até 2030, aumentar substancialmente o número de jovens e adultos que tenham habilidades relevantes, inclusive competências técnicas e profissionais, para emprego, trabalho decente e empreendedorismo." Para isso acontecer é imprescindível que as famílias criem um ambiente acolhedor das emoções de cada um de seus membros, exercitando assim a empatia uns com os outros.

Vendo as competências gerais da BNCC e as metas estabelecidas pelo ODS 4

é importante perceber que as mudanças já estavam acontecendo, porém com o advento da pandemia houve a aceleração das transformações nas maneiras de ser das famílias. A transformação também está ocorrendo no jeito de ensinar e está interferindo também em como as pessoas lidam com os fatos.

Portanto, se tornou fundamental que as pessoas exerçam com empatia a comunicação umas com as outras. As pessoas precisam ser constantemente incentivadas a comunicarem suas emoções, de forma a encontrarem o bem-estar e assim alcançarem uma melhor qualidade de vida familiar e consequentemente melhoras na forma de aprender.

Não há uma fórmula pronta e acabada para ajudar os familiares na educação escolar de seus filhos, porém é possível realizar algumas ações que contribuem para o alívio das tensões durante os estudos em casa. Algo muito importante a ser exercido no espaço familiar é ser pronto a ouvir, e ouvir tudo o que o ser humano estudante quer expressar. O ouvir poder ser exercido por um bom diálogo, um gesto, uma expressão facial, ou até pelo silêncio nos momentos difíceis.

Exercer o domínio próprio também é importante. Ao invés das atitudes serem pautadas pelo ímpeto das emoções, é mais proveitoso aguardar pacientemente todos se acalmarem nos momentos mais conflitantes e depois falarem de seus pontos de vista. E principalmente é urgente compreender que todos estão sujeitos a errar – tanto pais, avós, responsáveis quanto os filhos – e, portanto, exercitar o perdão e o amor pode transformar a vida de toda uma família.

O acolhimento tem se tornado um fator chave para que as famílias e escolas contribuam no desenvolvimento da inteligência emocional nos indivíduos. Portanto, é preciso criar um ambiente acolhedor nos lares e instituições de ensino. Pensando nesses ambientes é que o próximo capítulo propõe atividades em família ou em grupo.

Brincando com a família: Cronograma de atividades para fortalecer os vínculos afetivos

3

A proposta deste trabalho envolve a ludicidade. O lúdico estimula a espontaneidade, nos permite sermos mais sensíveis e desfrutar profundamente do que fazemos.

A ludicidade também é uma forma de aprendizado. Torna-se um modo de experimentar a realidade e descobrir habilidades, exercitar a resolução de problemas, refletir sobre si, gerar empatia, fortalecer a autoestima.

Neste capítulo são apresentadas sugestões para gerar motivação, alegria, paz, e frutos de bem-estar que refletirão no desenvolvimento dos leitores.

Atividade 1

Viajando pela aventura do acolhimento das nossas emoções



Vamos refletir um pouquinho. Vocês já perceberam que todo ser humano sente alguma coisa?

Os sentimentos comuns são amor, raiva, tristeza, alegria, nojo e outros sentimentos.

Um exemplo: Você já percebeu que quando recebemos um abraço de alguém sentimos alegria?

É uma das formas de expressões de sentimentos.

Outro exemplo: quando alguém pega um brinquedo, livro ou roupa sem pedir para você, como você fica?

Humm, talvez bravo, com raiva.

Os sentimentos fazem parte de nossas vidas, somos humanos e temos emoções.

Saibam: É IMPORTANTE FALAR! É muito bom expressar o que sentimos, principalmente em nossa família.

Convidamos vocês para o momento da leitura:

O PERGAMINHO DAS EMOÇÕES

QUANDO EU FALAR 3, VAMOS LER TODOS JUNTOS: 1, 2, 3...

QUANDO DEIXO DE FALAR
TEM UMA COISA MUITO IMPORTANTE
QUE NINGUÉM PODE DEIXAR DE FAZER: FALAR.
AGORA EU JÁ SEI!
QUANDO DEIXO DE FALAR FICO IRRITADO
QUANDO FICO IRRITADO MEU CORPO SENTE COISAS
ÀS VEZES COMEÇO A SENTIR DORES.
TUDO ISSO PORQUE FICO CALADO.
MAS QUANDO COMEÇO A FALAR,
QUANDO ABRO A MINHA BOCA
PARA FALAR O QUE ESTOU SENTINDO
FICO MAIS LEVE! SINTO PAZ NO CORAÇÃO.
CONSIGO DIZER PALAVRAS DE BONDADE,
MEU CORAÇÃO DE SE ENCHE DE AMOR
CONSIGO LIDAR MELHOR COM OS PROBLEMAS
JÁ NÃO FICO DESCONTROLADO
A DOR SE ACABA E A ALEGRIA VEM!

Retomando o diálogo

O que é possível aprender com este poema? Por que é importante falar? Você consegue falar com as pessoas sobre o que sente?

Saibam: Tudo o que você expressar é muito importante. Não vale ficar em silêncio.

Você tem alguma coisa para contar de como você está sentindo diante dos últimos dias?

Agora, quero que você pegue uma folha para fazer um desenho, do seu jeitinho, como quiser, com base no que ouvimos na história agora, sugiro para você criar o seu desenho da história. Vamos descobrir como será o desenho da mamãe, dos irmãos e do papai. Todos que estão aqui podem participar.

Atividade 2

Relembrando os jogos de infância



É tempo de viver e aprender mais uns com outros.

É tempo de amar mais a minha família, mesmo nos momentos mais difíceis.

As brincadeiras fazem parte das nossas vidas há muitos anos.

Momento Reflexão

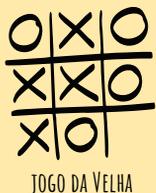
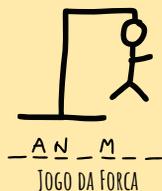
Mas vou contar uma história da família Rec. A Sra. e o Sr. Rec, depois de longos dias em casa, resolveram conversar com seus filhos, Aqui e OK, e decidiram passar o tempo fazendo coisas boas com eles. O Sr. e a Sra. Rec., lembraram-se das brincadeiras da sua infância: cinco marias, betes, detetive e outras. Após os dois conversarem, resolveram reunir toda família e começaram a procurar por toda a casa brinquedos e jogos divertidos. Encontraram de tudo: quebra-cabeças, dominó, jogo de encaixe e muitos outros

Quais são os jogos e as brincadeiras que vocês poderiam realizar em sua casa?

Agora, vamos pegar um papel e escrever juntos a lista de brincadeiras,

Vamos inventar?

Vai ser muito legal passar o tempo convivendo, sempre falando e ouvindo na hora certa o que cada um tem a dizer. E lá vai umas dicas de jogos e brincadeiras:



Preparados? Então vamos brincar e tirar fotos deste momento em família!

Atividade 3

Criando novos hábitos

Precisamos abastecer todos os dias o nosso tanque emocional para ficarmos mais fortes. Nossa rotina mudou, algumas pessoas estão trabalhando em casa, tendo aula em casa e às vezes tudo isso é cansativo. Nossa ideia aqui é sugerir uma atividade para ser realizada pelo menos uma vez por semana. Com certeza irá contribuir para a harmonia da casa, trabalhar a autoconfiança e a afirmação:



Estão falando de mim

DOM

1

- Formem um grupo e escolham alguém para sair do ambiente.
- Escolham um líder para direcionar a atividade.
- Cada integrante irá falar uma característica positiva da pessoa que se afastou do grupo.
- O participante que estava fora será chamado para retornar e o líder irá apenas falar as características positivas. Em seguida, o participante escolherá a característica que ele mais gostou de ouvir.
- A pessoa que falou a palavra que ele mais gostou será escolhida para sair.
- A brincadeira segue até que todos tenham saído uma vez.

SEG

2

Atenção! Concentração!



Reúna-se com seus familiares e escolha quem vai começar.

A pessoa que vai começar irá cantar: “Atenção (bate três palmas), concentração (bate três palmas), diga o nome (bate três palmas) de um animal (bate três palmas).”

A pessoa que canta escolhe quem vai responder cantando.

Observação: Nesta parte da música a pessoa que está cantando pergunta por nomes de animal, de pessoas, de uma brincadeira, de uma cor etc.

TER

3

Eu sei fazer!



Reúnam-se em um grupo.

Uma pessoa pede aos demais participantes que pensem o que sabem fazer de melhor.

Depois de pensar, cada um irá fazer uma mímica sobre o que sabe fazer de melhor, para que as pessoas possam descobrir o que é.

Depois da mímica, a pessoa pode falar para o grupo sobre o que faz de melhor.



Lendo a imagem

QUA

4

- Reúnam-se em família ou grupo.
- Uma pessoa escolhe uma foto da família, ou uma imagem especial para o grupo.
- A imagem deve ser colocada em exposição, para que as pessoas possam contemplar e pensar sobre o que estão vendo.
- Cada um deverá representar aquilo que leu da imagem fazendo uma obra de arte em uma folha. Depois pode ser organizada uma pequena exposição para o grupo.



Pegue a bola

QUI

5

- Em grupo, posicionem-se em forma de roda (sentados ou em pé).
- Uma pessoa pega uma bolinha (de tamanho pequeno ou médio, ou o tamanho que tiver) e joga para alguém.
- Quem pegou a bola irá se apresentar ao grupo, dizendo quem é e as coisas que gosta e do que não gosta.
- Ao terminar de se apresentar, a pessoa deve jogar a bola para outra pessoa, e assim sucessivamente e, até que todos falem de si mesmo.



SEX

6

Temas que nós gostamos

Previamente, pesquise com sua família ou grupo que temas eles mais gostam de assistir. Anote cada tema em tiras de papel.

Pegue uma caixa pequena, ou uma lata, ou qualquer objeto que possa ser realizado um sorteio. Coloque dentro as tiras de papel.

Selecione na internet diversos vídeos com as temáticas sugeridas pelas pessoas do grupo. Os vídeos devem ser curtos.

Escolha um horário para reunir todos, realizando sorteio dos temas para assistir aos vídeos curtos sugeridos por todos.

Incentive a todos para curtirem esse momento. Pode até fazer um lanche especial.

SÁB

7

Jogo do equilibrista



Reúna o grupo em um espaço que possa dar uns passos.

Escolha livros que sejam leves (pode ser de literatura infantil ou para adultos). Pode ser cinco livros.

Escolha uma pessoa para ficar parada em lugar. Ela deverá ficar com um livro na cabeça (sem derrubar) e um livro em cada palma das mãos (não vale segurar; só vale equilibrar).

Se os participantes desejarem, podem equilibrar os livros e fazer tentativas de caminhar sem derrubar os livros.

Conclusão

Chegamos ao fim!

Como foi para vocês? Contem para nós!

Esperamos ter estimulado em você e sua família ações para o autocuidado emocional e novas aprendizagens que auxiliarão na autoestima e autoconfiança, proporcionando esperança e aumento dos hormônios de bem-estar, como, por exemplo, serotonina e oxitocina. Esperamos ter contribuído também para o sistema imunológico, pois a tristeza, irritabilidade, etc., ajudam a enfraquecer a imunidade biológica. Trabalhar com a autoestima significa fortalecer a visão de si e desenvolver as suas habilidades, tanto físicas quanto emocionais.

Ao fortalecer a visão de si, a capacidade para aprender será ainda mais ampliada, permitindo que você seja uma pessoa emocionalmente equilibrada, tornando-se o protagonista das transformações que a sociedade necessita em tempos de isolamento social. Se as famílias praticam o autocuidado das emoções e cognições de seus indivíduos, maiores são as oportunidades de contribuir para que nossa sociedade se torne produtiva nos aspectos econômico, educacional, tecnológico, científico, cultural e criativo.

Ana Paula Purcino Pellenz

Micheli Panzarini

 anapaulapsicologa

 www.anapaulappsicologa.com

 micheli_panzarini

Referências Bibliográficas

<<http://www4.planalto.gov.br/ods/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/educacao-de-qualidade/educacao-de-qualidade>> Acesso em 10/06/2020.

<<https://edusoft.com.br/gestao-educacao/conheca-as-10-competencias-gerais-da-bncc/>> Acesso em 10/06/2020.

<<https://www.gazetadopovo.com.br/gpbc/guia-de-matriculas/2019/tecnologia-ensino/>> Acesso em 10/06/2020.

<<https://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/blog/psicoblog/post/2020/01/12/depressao-a-doenca-mais-incapacitante-de-2020.ghtml>> Acesso em 10/06/2020.

TAVARES (2010)

OLIVEIRA, Poliana Silva de; LIMA, Letícia Djalma Monteiro Alves de; MAGALHÃES, Evaristo Nunes. Depressão Infantil: uma Abordagem Patológica dos Aspectos Cognitivos, Emocionais e Sociais [online].

Psicologado, (2018) [viewed date: 30 Sep 2020]. Available from <<https://psicologado.com.br/psicopatologia/transtornos-psiquicos/depressao-infantil-uma-abordagem-patologica-dos-aspectos-cognitivos-emocionais-e-sociais>>