

O COMPORTAMENTO DA CRIANÇA DURANTE ISOLAMENTO SOCIAL



**RENATA
LEITE**

EDUCADORA
PARENTAL

(SEMPRE AMORA)



mãe amor fose
em Casa





Neste período de **isolamento social** devido à pandemia do Coronavírus, vivemos momentos inéditos. Temos um **cenário diferente** para as famílias: as crianças ficam os dias em casa e passam por **fortes mudanças** em sua rotina, suas vivências habituais e sua relação com tempo e espaço.



Porém, a natureza da criança não muda, e as suas

necessidades básicas, como um ambiente de paz e afeto, boa alimentação, rotina com ritmo, movimento, brincadeira ao ar livre, encontro com outras crianças, contato com a natureza, etc.,

continuam as mesmas, e se não preenchidas, impactam diretamente no seu comportamento, influenciados por novos sentimentos e pensamentos.



Nessa situação de **confinamento**, tais necessidades podem ser comprometidas. Ainda é comum a **flexibilização** das regras, o desbalanceamento da rotina e um maior uso das **telas**, que em excesso, pode ser um dos fatores impactantes nas **alterações emocionais** apresentadas pelas crianças.



**Como consequência,
podemos observar alguns
desses comportamentos,
em intensidades diferentes,
a depender da criança e da
adaptação da família ao
momento de isolamento
social.**

ANSIEDADE



Um ritmo desregulado com o ritmo da natureza, a busca do entendimento do que acontece e vai acontecer, a sensação inversa da liberdade, e a ansiedade dos adultos, levam a criança a apresentar sintomas de ansiedade, seja comer com frequência, roer unhas, fazer xixi na cama, etc.

IRRITAÇÃO/BIRRA

Pouco movimento, alteração no sono, ou ainda excesso do uso de telas podem trazer irritação e agressividade à criança. Além disso, assim como os adultos, a criança pode se sentir confusa, angustiada e privada de fazer o que gosta, gerando tal irritação e um possível aumento de brigas entre irmãos.

MEDOS



A atmosfera de incertezas e insegurança acarreta a sensação de medo para boa parte das pessoas. A criança sente as emoções dos pais, mesmo que eles tentem disfarçar, pois se conectam com seu estado interior, e isso reflete na sua vitalidade e no seu comportamento. Essa confusão de sentimentos pode trazer fragilidades como o choro, o sono partido, os pesadelos, etc.



CARÊNCIA DE ATENÇÃO



Apesar dos pais estarem presentes fisicamente, dividem as atenções com os demais trabalhos (home office e/ou trabalhos domésticos). E mais, vive-se um período tenso, voltando-se para as notícias, o que pode desequilibrar o estado emocional dos adultos. Diante do cenário, nada melhor que o colo dos pais para aliviar qualquer sentimento de medo ou angústia. Ela vai querer a sua atenção!

Algumas medidas os pais devem tomar para passar por este período de uma forma mais leve e cuidar da saúde física e emocional das crianças de dentro para fora. Primeiramente, devem olhar para si próprio e terem dois grandes cuidados:



NÃO SE COBREM DEMAIS

O melhor lugar para uma criança estar é perto dos pais, num ambiente de afeto, onde ela se sinta acolhida, amada e protegida. Então, não se cobrem demais.

Se vocês se cobram muito, não se permitem errar e são impacientes consigo mesmos, será difícil ter paciência com seus filhos. Procurem estar juntos e demonstrar afeto e acolhimento.

Num momento de birra ou conflito entre irmãos, peçam um abraço ao(s) seu(s) filho(s), identifiquem juntos as emoções desagradáveis dos envolvidos e conversem sobre os seus sentimentos.



CUIDEM DE SUAS EMOÇÕES

Se vocês apresentam tristeza, ansiedade, medos e frustrações, não há problemas se a criança perceber. A honestidade emocional, não a perfeição, é o que os filhos necessitam dos pais. Porém procurem gerenciar suas emoções, pois a vibração intensa e constante em sentimentos de medo e de ansiedade afeta a força vital da criança, o seu equilíbrio e a sua imunidade. Ainda pode acarretar consequências emocionais futuras.

E como gerenciar as emoções?

Selecionem as informações, procurem se desligar das notícias trágicas e as que lhes fazem mal e cuidado com as fake news. Elas alimentam o seu nível de ansiedade e stress.

Usem a respiração diafragmática quando se sentirem ansiosos ou angustiados e/ou façam o uso da meditação.


Cuidem dos seus pensamentos, buscando viver o momento presente, com conexão no que fazem e com quem fazem. Pensem positivo!

Insiram algo que dê prazer e bem estar dentro de sua rotina.

Mantenham a calma! O que acontece no mundo é algo fora de nosso controle.

Porém, podemos buscar o equilíbrio dentro de nossa casa e fazer o que está ao nosso alcance para ajudar ao próximo.





**Agora, seguem 10 dicas
do que podemos fazer com
as crianças para passarmos
por essa fase com maior
serenidade:**



01

Expliquem o básico, se a criança perguntar

Não devemos deixar a criança **sem respostas** sobre o COVID-19, mas é importante respeitar a sua idade e **adequar a linguagem** para que ela compreenda de sua forma o que acontece. Sejam **simples e cuidadosos**. Muitas vezes ela nem pergunta, e, nesse caso, não há por que comentar. Evitem expor as **notícias ruins** ou deixar a televisão ligada com as informações do mundo. A mídia explora os desastres, e a criança não precisa ouvir isso, especialmente aquelas dos 0 aos 7 anos, que absorvem tudo o que vêem, ouvem ou vivenciam, e, nessa fase, precisam viver o “**mundo bom**”.



02

Se acharem necessário, flexibilizem, mas tenham uma rotina com ritmo

Uma **rotina** com ritmo gera vitalidade e **equilíbrio emocional** à criança. Se necessário, **flexibilizem**, mas é importante não deixar a criança trocar a noite pelo dia. Dormir cedo e acordar cedo reforçam a **imunidade** da criança.

E ainda reduzem os possíveis sentimentos de irritabilidade, ansiedade e choro com facilidade durante o dia.



03

Nutram o corpo e a alma de seu filho através da alimentação

Alimentar-se bem repõe **vitalidade e energia**, gerando o bem-estar físico e emocional. Procurem envolver a **família** no processo de refeição, desde o preparo à arrumação final. Isso faz com que os **laços afetivos** sejam cultivados. Reunir a família na mesa é uma excelente oportunidade para **aproximar** os integrantes e viver momentos de descontração e nutrição da alma. Aproveitem para **agradecer** com eles a todos os que contribuíram para aquela comida estar ali.



04

Aceitem a ajuda de seu filho, e o ensinem para a vida

Arrumar a cama, lavar juntos a varanda, ajudar nos afazeres domésticos, entender como se faz alguma comida, prepará-la, separar itens para doação ou ajudar com a organização dos armários são exemplos de **colaboração** que trazem para a criança sensação de **pertencimento**, de “se sentir capaz”, e desenvolvem habilidades para a vida, além de momentos de **conexão** entre pais e filhos, que geram as **memórias afetivas** e os vínculos emocionais.

APROVEITEM!



05

Alternem momentos de movimento e concentração, e não esqueçam a pausa

A polaridade entre atividades movimentadas e concentradas garante um **ritmo saudável**. Deixem a criança inventar brincadeiras de **movimento** ainda que em um espaço limitado e adaptado, como dançar, exercitar-se, correr com obstáculos, pular corda, construir cabana, brincar de esconde-esconde, de roda, de amarelinha, de polichinelo, de caça ao tesouro, etc. Intercalem com atividades de concentração e calma, como desenhar, pintar, fazer arte com caixa e sucata, fazer origami, brincar de lego, montar quebra cabeça, jogar uno, dominó, baralho, outros jogos de tabuleiros, ver fotos de família, encenar peças de teatro, etc.. E não esqueçam os momentos de **pausa**. Deixá-los sem fazer nada é bom. Se possível, **façam nada juntos**.



06

Relaxem quanto aos conteúdos escolares

O momento em que vivemos é **novo**, **único** e, muitas vezes, cansativo emocionalmente e fisicamente para os pais e professores. É fundamental que haja **empatia e tolerância** neste momento. As crianças são **adaptáveis** e vão recuperar o conteúdo. Tratem com **naturalidade**, não pressionem e não busquem intensos estímulos para a criança, por medo que ela não acompanhe o **desenvolvimento cognitivo**, num momento em que os principais estímulos devem ser para o **bem-estar** delas e de toda família. Melhor focarem no aprendizado maior que o momento nos propicia, que é o **aprendizado de vida**.



07 Façam um projeto juntos

Identifiquem algo que seja de interesse da família e aproveitem o momento para desenvolverem juntos. Aprender algum novo instrumento musical ou mesmo formar uma banda na família, aprender um jogo novo, realizar uma nova receita, escrever um livro, encenar uma peça, fazer um filme dos melhores momentos da quarentena, tudo isso pode virar um projeto. Planejar, preparar e executar esses projetos juntos é maravilhoso. Além de **coleccionarem momentos divertidos** que virarão histórias **memoráveis**.



08 Leiam com seus filhos

A leitura desenvolve a imaginação, a cultura, a linguagem e traz aprendizados de vida. Ler para os filhos é um momento riquíssimo, de **conexão** pura com eles.

Para os pequenos, os contos de fadas originais são perfeitos para alimentar sua alma. Para os maiores, há as fábulas, os mitos gregos e ainda, outros livros que trazem mensagens positivas. Durante o dia, a história ainda pode virar uma peça de teatro encenada por eles. Ler antes de dormir é excelente para **acalmar** a criança, e, durante o sono o conteúdo/mensagens são melhores absorvidos pelo seu cérebro.



09

Se não puderem evitar, usem os eletrônicos, mas cuidado com o excesso

Neste período, fica mais difícil restringir o uso de eletrônicos, mas lembrem-se de que a natureza da criança continua a mesma, e o **excesso** de telas intensifica o descontrole de algumas emoções. Até os dois anos, não é recomendável o uso.

Acima dos dois anos, se acharem que devem, **estipulem** um período de uso, prefiram à tarde e evitem antes de dormir. Deem preferência à televisão no lugar do tablet. Experimentem os filmes no lugar de jogos, e que sejam filmes com mensagens positivas e/ou didáticas que reforcem algum projeto, sendo ainda melhor, em família. Ainda é uma ótima opção documentários sobre a natureza. **Que tal a hora do cinema com pipoca em família?**



24

10

Sejam gratos e ensinem aos seus filhos sobre empatia e gratidão

A **gratidão** é a mudança de olhar para o positivo. Ao invés de focarem no viver **sem liberdade**, enxerguem a oportunidade de viver intensamente junto à **família**. Ao invés de focarem no cansaço de muito trabalho doméstico, enxerguem a possibilidade de **envolver** e ensinar os seus filhos a se virarem na vida. Ao invés de focarem na falta das relações sociais, enxerguem a oportunidade de aumentar a **conexão** entre vocês consigo mesmos e com seus filhos. Ao invés de focarem na reclamação, percebam e **ajudem** as pessoas que estão em condições menos favoráveis que as suas. E agradeçam.



Esse momento de **fragilidade** é também um momento de **solidariedade, empatia e colaboração**. Passamos por um movimento na humanidade de expansão de consciência. E a isso, temos um forte **aprendizado** atrelado. Vivemos uma experiência histórica que vai permitir uma **evolução espiritual** para cada um de nós.

Acreditem! Tudo vai passar e sairemos fortalecidos, com um novo olhar sobre nós mesmos, sobre o outro, sobre o mundo e sobre o “Viver em Família”.



ESTAMOS JUNTOS NESSA



PILATES, YOGA E ATENDIMENTO
MÉDICO ONLINE DURANTE
A QUARENTENA COVID-19.

informações: 81 98183-1601

SIGA:

@EspaçoMãetamorfose

@SempreAmoraFamilia