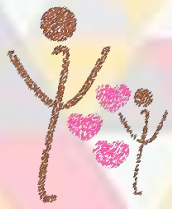




Promovendo vínculos familiares

Material elaborado para possibilitar uma conexão mais afetiva com seus filhos, cultivar o bem estar para a harmonia emocional familiar. Cheio de carinho, informações, dicas e muito amor!



Querida família

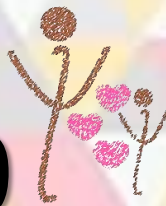
Temos como objetivo apresentar este e-book como ferramenta de intervenção familiar na construção de vínculos e práticas lúdicas que possam auxiliá-los na gestão emocional das crianças neste momento de isolamento social.

O COVID-19 nos traz inseguranças quanto adultos, incertezas e vários outros sentimentos difíceis de lidar, imaginem só as crianças que recebem muita informação e tem dificuldade para compreender sua complexidade.

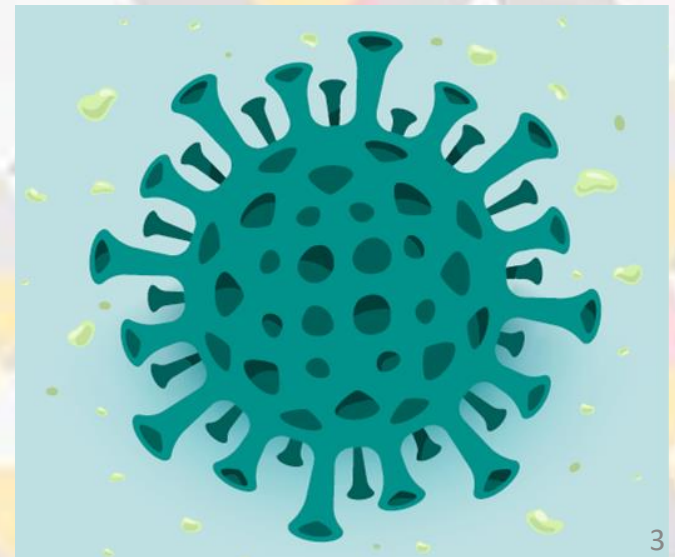
O cenário atual gera preocupação, mudanças na rotina, interrupção nas aulas presenciais, sem contato físico com colegas da escola e familiares. Vamos lá?



Informações sobre COVID-19



Os vírus fazem parte de um grupo de seres minúsculos chamados de microorganismos. Existem vírus de diferentes formas e tamanhos. O corona vírus tem esse nome por se parecer com uma coroa.



Como manter sua família prevenida



1

LAVE AS MÃOS
COM ÁGUA E SABÃO
OU USE ÁLCOOL GEL



EVITE LOCAIS
COM AGLOMERAÇÃO
DE PESSOAS

2

3

UTILIZE LENÇO
DESCARTÁVEL
PARA HIGIENE NASAL



CUBRA O NARIZ E A
BOCA AO TOSSIR E
ESPIRRAR

4

5

EVITE TOCAR NOS
OLHOS, NARIZ E BOCA





Aproveitar o isolamento social para se conectar com a família, estimular a criatividade e desenvolvimento infantil

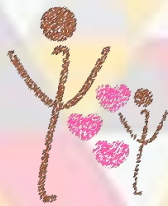


A importância do brincar no desenvolvimento infantil



Pais, é importante vocês compreenderem a forma de brincar de seu filho de acordo com o desenvolvimento. Vamos te ajudar!





0 a 3 anos: Neste momento, a criança está desenvolvendo a linguagem, funções executivas e habilidades motoras. Isto se dá através de estimulação, sendo de grande importância para o desenvolvimento cognitivo infantil.

- Dicas: Brincar de faz de conta, massinhas, formas, fantoches, brinquedos de montar.





3 a 5 anos: Nesta fase é fundamental promover brincadeiras para o desenvolvimento da autonomia da criança, como atividades que estimulam a coordenação motora fina e preparatórias para a alfabetização.

- Dicas: pinturas, cobrir desenhos pontilhados com canetinhas, recortes.





5 a 7 anos: Nesta faixa etária, é importante estimular brincadeiras que exercitem sua atenção, memória, cooperação e autocontrole.

- Dicas: jogos de tabuleiro, quebra-cabeças, brincadeira de “morto-vivo”, adedonha “stop”.





7 a 12 anos: Nessa faixa etária é difícil fugir dos jogos eletrônicos. O importante é que haja equilíbrio no tempo dedicado a atividade e a modalidade do jogo seja educativa e indicada para a idade. Estimulação da proximidade com a família, dedicação, cooperação e autoestima são fundamentais.

- Dicas: Minecraft, jogos educativos, jogos de tabuleiro.





Importância da rotina no desenvolvimento infantil

A rotina é um recurso que nos auxilia no desenvolvimento de atividades elaboradas e possibilita vários benefícios como disciplina, sentimentos de segurança, constância nos comportamentos.

Uma rotina rígida, baseada em exigências, pode resultar em um efeito reverso, pois as crianças não compreendem a dimensão de sobreposição de tarefas que este momento impõe (Home Office, atividades escolares, aulas online, full time).

Construa uma rotina flexível junto com a família para proporcionar mais diálogo e que as atividades sejam realizadas com maior naturalidade e prazer.



Estamos em um momento que podemos demonstrar às crianças que a autodisciplina é possível e a gestão e inclusão delas nas tarefas domésticas, como lavar os sapatos, arrumar a cama, guardar as louças e colocar a roupa suja no cesto é aprendido.

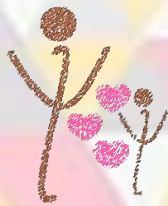


O resultado da atividade pode não ser conforme sua exigência, porém as crianças continuam aprendendo. Palavras positivas como:

“ - Que legal meu filho, você arrumou a cama! Mas, olha, vou te ajudar a estender o lençol... Desse jeito, viu como ficou legal?!”

O elogio pelo incentivo e a determinação pela execução da tarefa são bem aceitas pelas crianças e reforçam seu comportamento de cooperação. O que gera mais satisfação e emoções positivas, contudo palavras ríspidas, grosseiras e autoritárias podem gerar comportamentos aversivos.

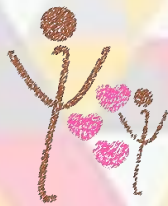
Importância das emoções no desenvolvimento infantil



Você sabe o que seus filhos sentem? Já conversaram sobre as emoções? Conhecer e expressar as emoções é um dos pilares da autorregulação que estimulará a inteligência emocional para adquirir resiliência e interagir mente, cérebro e corpo, promovendo harmonia e saúde emocional da família. Vamos conhecer as emoções primárias.



Alegria



A alegria é uma emoção que nos causa entusiasmo, contentamento, sentimento de plenitude e satisfação interior.

Ela é perene, ligada à autoconfiança e a serenidade.



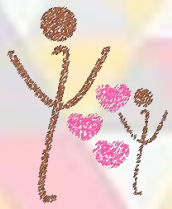


Tristeza



A tristeza é uma diminuição geral de nossa energia e nosso estado de ânimo. Quando estamos tristes, perdemos o apetite, as forças, o desejo, a motivação, a vontade de viver.

Nojo



É o desprazer que nos causa algo que consideramos repugnante, náusea e enjojo.

Sentimento de aversão associado por coisas que são percebidas como sujas, incomestíveis ou infecciosas.



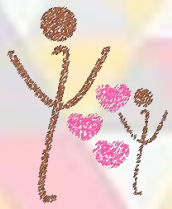


Raiva



A raiva é um sentimento passageiro, caracterizado por protesto, insegurança e frustração, conhecida como ira, cólera ou fúria.

Medo



Conhecido como temor, o medo surge quando você acredita que vai sofrer algum tipo de dano. Quando o medo aumenta demais, ele se converte em pavor e você perde o controle. O medo pode servir para nos deixar alerta diante do perigo.



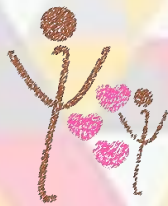
Como será que seus filhos estão se sentindo?



As crianças estão num momento de autorregulação emocional, as vezes não compreendem o que sentem e nem sempre conseguem nomear. Por vezes, precisamos auxiliá-las nesta tarefa.

Esteja atento ao que seu filho está contando com as atitudes dele. O isolamento social possibilita uma maior conexão e as crianças podem demonstrar comportamentos antes não percebidos.

Como falar sobre emoções



Uma primeira dica: sentar com a criança e brincar de adivinhar o que cada expressão está mostrando.



COM MEDO



PREOCUPADO



COM SAUDADE



FELIZ



ANSIOSO



TRISTE



COM VERGONHA



TRANQUILO



BRABO



COM CIÚMES



COM CALOR



CANSADO



COM SEDE



COM FRIO



COM FOME



COM DOR



COM SONO

Os símbolos no cantinho são para identificar o que é uma sensação física e o que é um sentimento.



Conexões empáticas



A empatia com o sentimento do seu filho é importante para o gerenciamento emocional. Diga a ele como você se sente nesse momento de isolamento social, ouça-o também e pensem juntos em soluções para minimizar as emoções negativas que possam existir.

O que você papai e mamãe fazem quando ficam com raiva? E com medo? Felizes? E por aí vai...



As emoções não definem a personalidade do seu filho, lembre-se de que ele está em um processo de desenvolvimento, haverá dias que eles ficarão nervosos, irritados, etc.

Fiquem atentos à persistência desses sentimentos no cotidiano do seu filho, observando sua intensidade, frequência e durabilidade.

Este pode ser um momento de maior alteração emocional, humor e estresse, sendo mais perceptível comportamentos de irritabilidade, agitação e ansiedade.



Aprender Brincando



Game at Home

Apresentaremos dicas de brincadeiras e atividades para este período que podem ser feitas em família (promovendo a comunicação e conexão entre vocês) ou que a criança pode fazer sozinha (trabalhando autonomia e criatividade).

Cada família utilizará os recursos disponíveis, mas esperamos que possa haver espaço para bons momentos dentro da casa de cada um de vocês!



Jogos clássicos

QUEBRA-CABEÇA

Dica: Faça um desenho ou selecione alguma imagem, depois recorte a folha e brinquem juntos.

- Estimula atenção, concentração, coordenação motora fina.

JOGO DA MEMÓRIA

Dica: Aproveite as imagens das emoções, duplique-as. Quanto mais pares, maior o nível de dificuldade.

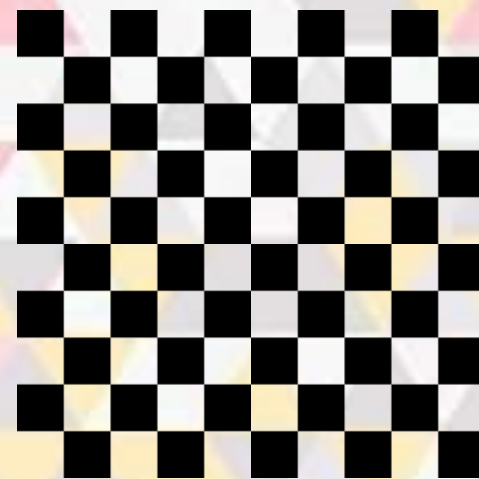
- Estimula atenção, memória, raciocínio.



JOGOS DE TABULEIRO

Dica: Xadrez, Dama, Banco Imobiliário, Jogo da Vida, Perfil, War, etc.

- Estimula raciocínio lógico e estratégico, conhecimentos gerais, atenção .





QUEM SOU EU?

Dica: Determine as regras do jogo, por exemplo, será aceito: personagens, objetos, lugares e/ou coisas. A imaginação não tem limite!

- Estimula atenção, capacidade criativa, raciocínio, cognição e interação social.

ADEDONHA *Up Grade*

Dica: Que tal colocarmos categorias para conhecerem uns aos outros. As regras serão feitas em conjunto. Qual sua música preferida? Comida preferida? Cidade que gostaria de conhecer? “Superpoder”? Emoção e sentimento, etc...

- Estimula atenção, repertório verbal e interação social. Além de que assim você conhecerá algo surpreendente do seu filho.



NOITE DA HISTÓRIA

Dica: Quem é apaixonado pelos clássicos? Abordam sinceros sentimentos, emoções e habilidades, como a coragem da Valente, a meiga Branca de Neve, a delicadeza da Aurora, a inteligência da Bela, a perspicácia da Ariel, a sonhadora Rapunzel, o mentiroso Pinóquio, a inocente chapeuzinho vermelho, os violões cheios de articulação e tramoias miraculosas, os três porquinhos com determinação e companheirismos de irmãos.

O interessante é os pais sempre estimularem a leitura desde a primeira infância, quando estão familiarizando com as palavras, criando seu repertório verbal. E deixá-las reproduzir as histórias da sua imaginação.

- Estimula a linguagem, o pensamento, e criatividade



Massinha de modelar

Dica: Façam sua própria massinha.

Ingredientes

- 1 xícara de água
- 1 xícara de farinha
- 1/2 xícara de sal
- 2 colheres de chá de cremor tártaro*
- 2 colheres de chá de óleo

* facilmente encontrado em lojas de artigos para festas

Preparo

- Ingredientes na panela
- Levar ao fogo por 3 minutos
- Misture até desgrudar do fundo e laterais
- Deixe esfriar e sove
- Separe em porções e tinga com corante alimentício colorido

- Estimula criatividade, concentração, desenvolvimento de coordenação motora fina e expressão.



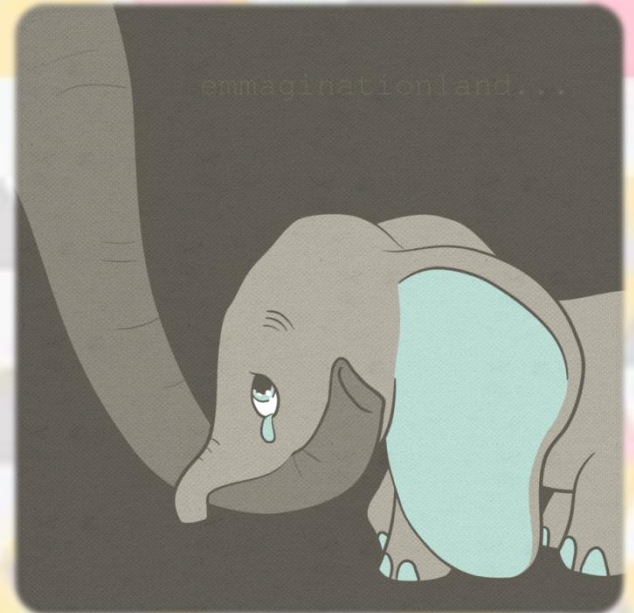
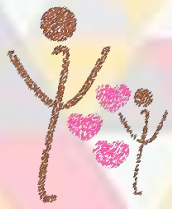
QUIZ DAS EMOÇÕES

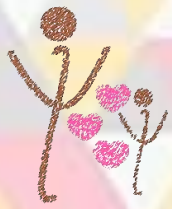
Desafio: Descubra de qual desenho é cada personagem e 3 características em comum.

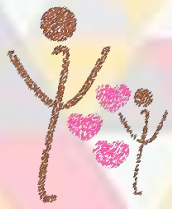


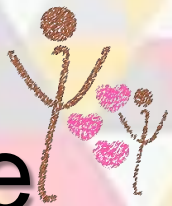












Dicas para controle da ansiedade

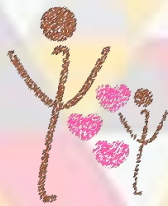
Pote da calma: Encha uma garrafa ou pote transparente com água e *glitter*. Feche bem e mexa o pote para o *glitter* se agitar. Diga à criança que nossos pensamentos funcionam como o *glitter*: se nos agitamos e perdemos a calma, os pensamentos se agitam e ficam desorganizados. Mas, à medida que paramos, respiramos e nos acalmamos, mantendo o foco e a atenção, os pensamentos vão se reorganizando novamente.





Encha o balão: Este é um exercício de respiração com ajuda de um balão (bexiga). Antes de começar, a criança deve respirar normalmente pelo nariz, com os ombros relaxados. Fale para ela inspirar pelo nariz o máximo que conseguir e soltar o ar pela boca, enchendo o balão de uma vez, até esvaziar os pulmões. Peça-lhe que repita mais algumas vezes para ver se consegue encher mais o balão.





Sessão Pipoca

- Wall-e
- Monstros S.A.
- Divertida Mente
- Toy Story
- Vida de Inseto
- Valente
- Os Croods
- Up – Altas Aventuras
- Procurando Nemo / Procurando Dory
- Lilo e Stitch
- Pets
- A Dama e o Vagabundo
- A Família Addams
- O Rei Leão
- Klaus
- O Lorax: Em busca da Trufula Perdida
- O Mágico de Oz
- Alice no país das maravilhas
- Moana
- Os incríveis
- O touro Ferdinando
- Como treinar seu Dragão
- O bom dinossauro
- Home – Cada um na sua casa
- Angry Birds 1 e 2
- Abominável
- Frozen 1 e 2
- Viva a Vida é uma festa

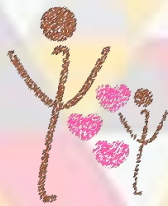




Dicas de Mídia



- EMCANTAR. <https://www.youtube.com/channel/UCEOgqRImTmhgPbvLNCAmORA>
- Que monstro te mordeu. https://www.youtube.com/channel/UCDRqaBJJYrEgsvR_JR1j1YQ
- Cocoricó. <https://www.youtube.com/channel/UCA6Roeo-qFVk3jvjAdag7Uw>
- Cordel Animado. <https://www.youtube.com/channel/UCGr9TFCIdQLdRPtoL7bqt8g>
- Palavra Cantada. <https://www.youtube.com/user/palavracantadatube>
- Minuto da Terra. <https://www.youtube.com/user/MinutoDaTerra>
- Show da Luna. https://www.youtube.com/results?search_query=show+da+Luna
- Grandes Pequeninos. <https://www.youtube.com/channel/UCRI5s1eMLphAhGAmixoUsxA>
- Mundo Globo. <https://www.youtube.com/user/MundoGloob>
- Fafá conta histórias. https://www.youtube.com/channel/UC9fxSdFjcz5QWDEhYCK_k1w



Leitura para a família

Para as crianças:

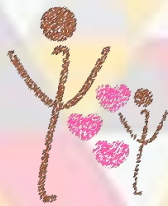
- Eu leio para uma Criança (Itaú) <https://www.euleioparaumacrianca.com.br/> **Publicação Gratuita**
- Chapeuzinho Amarelo (Chico Buarque)
- A Revolução das princesas. A Revolução da Ariel (Autora Clara Averbuck / Ilustradora Lorena de Paula)
- A Revolução das princesas. A Revolução da Rapunzel (Autora Teca Machado / Ilustradora Lorena Giostri)
- A Revolução das princesas. A Revolução da Cinderela (Autora Thaís Lira / Ilustradora Suryara Bernardi)
- A Revolução das princesas. A Revolução da Aurora (Autora Sebastiana Hoyer / Ilustradora Natália Lima)
- Malala, a menina que queria ir para a escola (Adriana Carranca)
- O livro dos sentimentos (Todd Parr)
- O monstro das cores (Anna Llenas)
- Vazio (Anna Llenas)
- Emocionário: Diga o que você sente (Cristina Nunez Pereira et al.)
- Brincando de Mindfulness: 50 exercícios para praticar a atenção plena com crianças. (Patrícia Calazaz)
- As cientistas: 50 mulheres que mudaram o mundo (Rachel Ignofsky et al.)
- Grandes Mulheres que fizeram história (Kate Pankhurst et al)
- Coleção Antiprincesas. Para meninos e meninas – Clarice Lispector, Frida Kahlo, Violera Parra. (Nádia Fink)
- Doze Lendas brasileiras: Como nascem as estrelas (Clarice Lispector)
- O mistério do coelho pensante e outros contos (Clarice Lispector)
- O encantador de livros (Lucas de Sousa)
- Enquanto isso... No mundo do Autismo (Renata Julianelli et al)



Leitura para a família

Para os pais:


- O cérebro da criança (Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson)
- Disciplina Sem drama: Guia prático para ajudar na educação, desenvolvimento e comportamento dos seus filhos (Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson)
- O cérebro que diz sim: Como criar filhos corajosos, curiosos e resilientes (Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson)
- Como saber do que seu filho realmente precisa? (Luciana Brites e Dr. Clay Brites)
- A parte que falta (Shel Silverstein)
- A parte que falta encontra o grande O (Shel Silverstein)
- A árvore generosa (Shel Silverstein)
- Disciplina Positiva: o guia clássico para os pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas (Jane Nelsen)
- Crianças dinamarquesas: O que as pessoas mais felizes do mundo sabem sobre criar filhos confiantes e capazes (Iben Dissing Sandahl, Jessica Alexander)
- Crianças Francesas não fazem manha (Pamela Druckerman)
- Educar sem Violência: Criando Filhos sem Palmadas (Ligia Moreira Sena et al)




Conheça as autoras




Fernanda Luiz Ribeiro. Bacharelado e Licenciatura em Psicologia (UFG), Especialização em Neuropsicologia (IPOG). Curso de Estimulação Precoce (AVASUS) e A importância do Brincar e da Participação Familiar para o Desenvolvimento Infantil (AVASUS). Psicóloga Clínica. CRP 09/9519


 @fernanda.neuropsi



 fernandaluizribeiro@hotmail.com

 (64) 99985-9177

Priscila Fernandes Eduardo. Bacharelado em Psicologia (UFG), MBA em Desenvolvimento Humano e Psicologia Positiva (IPOG), Pós Graduada em Psicologia e Desenvolvimento Infantil (Faculdade Metropolitana). Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta Junguiana. CRP 09/9398

 @psi_priscila.eduardo

 priscila.f.edu@gmail.com

  (64) 99647-5557





Referências

- Brincando de Mindfulness: 50 exercícios para praticar a atenção plena com crianças. (Patrícia Calazaz)
- Como saber do que seu filho realmente precisa? (Luciana Brites e Dr. Clay Brites)
- Desenvolvimento cerebral inicial e desenvolvimento humano (J. Fraser Mustard, PhD The Founders' Network, Founding Chairman)
- Disciplina Positiva: o guia clássico para os pais e professores que desejam ajudar as crianças a desenvolver autodisciplina, responsabilidade, cooperação e habilidades para resolver problemas (Jane Nelsen)
- Emocionário: Diga o que você sente (Cristina Nunez Pereira et al.)
- Neuropsicologia do desenvolvimento: infância e adolescência (Jerusa F. Salles, Vitor G. Haase, Leandro F. Malloy-Diniz)
- O cérebro da criança (Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson)
- O livro dos sentimentos (Todd Parr)