

Aos pais e familiares da rede municipal de Artur Nogueira.

Olá! Vamos falar um pouquinho do momento que estamos vivendo? Nós, aqui no Brasil, e grande parte do mundo estamos passando por uma experiência muito nova para todos: a tal pandemia, deflagrada pelo Coronavírus.

Com essa nova realidade, e perigo real para nossas vidas, estamos tendo que ressignificar muitas coisas: nossos hábitos de higiene, nossa forma de trabalhar e até mesmo o convívio social e familiar.

Porquê o convívio familiar? Com a proposta de isolamento social, estamos ficando mais tempo em casa, nossas crianças e adolescentes não estão frequentando a escola, nós não podemos sair para passear ou trabalhar da mesma forma como fazíamos antes e todas essas alterações na nossa rotina deixa a todos preocupados, ansiosos, estressados. Até mesmo as crianças sentem isso. Vamos entender um pouco para melhor ajuda-las?

Nós somos adultos e temos capacidade para compreender as informações e agir de forma a não nos colocar em risco e nem a nossa família. Mas e as crianças? Para elas é mais difícil compreender os motivos de não poder ir à escola, não poder visitar os avós ou outros familiares, não poder ir para a rua brincar e ficar com os amigos. Além disso, ouvem as notícias e não conseguem lidar bem com tantas informações. Do mesmo modo, o distanciamento dos amigos e da rotina que ela conhece, leva ao medo do que pode acontecer, causando ansiedade e estresse.

Por esse motivo você pode estar estranhando os comportamentos do seu filho. Ele pode estar manifestando suas dificuldades de várias formas: chorando à toa, mostrando-se mais irritado ou agressivo, demonstrando mais necessidade de contato físico, regredindo em alguns comportamentos, apresentando novos hábitos de alimentação (comendo mais que o normal ou menos) e sono (dormindo muito ou tendo dificuldades para dormir, acordando durante a noite ou solicitando companhia), pode mostrar-se desatento, sem interesse até pelas atividades de que gostava e ainda pode ter queixas somáticas (dores de cabeça, de barriga).

O que fazer então? Converse com o seu filho sobre o que está acontecendo, de forma honesta, sem inventar nada, mas de maneira apropriada à idade, para que ele compreenda. Não o deixe exposto às notícias que talvez ele não consiga compreender no todo. Perceba os seus comportamentos, pois seu filho vai se espelhar neles, portanto, se você se mostrar muito ansioso, estressado ou inseguro com essa situação, seu filho vai te copiar. Seja um modelo positivo, ensinando e reforçando ações preventivas, mas com calma e tranquilidade.

Aproveite esse tempo a mais com seu filho para ajuda-lo a desenvolver suas competências emocionais para lidar melhor com a situação. Ajude-o a praticar empatia, reconhecer a felicidade, manter a autoestima, ter ética, exercitar a paciência, a confiança, o autoconhecimento, a autonomia, a responsabilidade e a criatividade.

Quanto mais desenvolvidas essas competências, melhores condições eles terão para enfrentar as adversidades ao longo da vida.

Mas de que maneira? Brinque com seus filhos! Se tiver jogos, joguem em família; criem brincadeiras (que tal mostrar ao seu filho como você brincava?), leia com ele, assista um filme ou um desenho e converse a respeito depois, ensine-o algumas tarefas domésticas (arrumar a própria cama, organizar seus brinquedos), deixe-o ajuda-lo a fazer aquele bolo que ele tanto gosta! São momentos de estarem juntos, em família e de forma divertida!

Mas é claro que tudo deve estar organizado em uma rotina, pois dessa forma a criança irá se sentir mais segura. Manter horários para acordar, dormir, fazer as refeições, as atividades da escola e brincar é muito importante.

Deixe a criança tomar algumas decisões. Ofereça opções do que fazer e ela se sentirá importante podendo decidir.

Para que a criança não fique ociosa, faça com ela o planejamento para o dia. Claro que ela vai ter momentos livres, mas eles também devem estar previstos. Ao final do dia, relembre com ela o que foi feito e então planejem o dia seguinte. Isso traz segurança para a criança e como ela pode ajudar a planejar, as chances de não cumprir, diminuem bastante. Deixe para quebrar a rotina no final de semana! Com um pouquinho de esforço todos podem se beneficiar!

E que, ao final de tudo isso, seu filho possa se lembrar desse período, não como um período de perdas, mas como o melhor tempo que ele passou na vida, pois teve você ao seu lado.

Lembre-se: tenha paciência, tudo vai passar e essa experiência vai nos fazer mais fortes, unidos e confiantes!

Um abraço carinhoso de toda a Equipe de Educação da rede municipal de Artur Nogueira.