

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº 1 DE SERPA

COVID-19

Ferramentas para lidar com uma situação de isolamento com crianças e adolescentes



MENSAGEM DAS PSICÓLOGAS DO AGRUPAMENTO Nº 1 DE SERPA

- Perante a complexidade desta pandemia e ao considerar os efeitos psicológicos que o isolamento social pode ter nas nossas crianças e jovens, deixamos algumas sugestões que poderão ajudar os pais e encarregados de educação a lidar de forma tranquila com esta situação delicada e excepcional!



SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- Uma situação de isolamento pode ser particularmente difícil para CRIANÇAS PEQUENAS. Podem sentir-se TRISTES, ANSIOSAS, COM MEDO, CONFUSAS com a alteração das rotinas diárias e com saudades dos amigos. Podem fazer MAIS “BIRRAS” e mostrar-se mais DEPENDENTES, IRRITÁVEIS E TEREM DIFICULDADE EM ADORMECER.

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- Aceite que EXISTIRÃO CONFLITOS E “BIRRAS”. SEJA COMPREENSIVO E PACIENTE perante estes comportamentos e tente resolvê-los rapidamente.
- Dê-lhes OPORTUNIDADE PARA EXPRESSAREM OS SEUS SENTIMENTOS E RECEIOS. Explique-lhes o que se passa e tranquilize-as utilizando linguagem apropriada à idade. EXPLIQUE-LHES A IMPORTÂNCIA DO ISOLAMENTO e assegure-as de que são apenas alguns dias.

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- EXPLIQUE O QUE É O VÍRUS E COMO SE TRANSMITE:
 - O corona vírus é tão PEQUENO que só o CONSEGUIMOS VER através de um MICROSCÓPIO.
 - Toda a gente sabe que ele existe e fala nele porque ele é CONTAGIOSO e está a ESPALHAR-SE MUITO RAPIDAMENTE pelas pessoas de muitos países, através de pequenas gotículas que libertamos quando falamos, tossimos ou espirramos (e que caem para os objetos e depois passam para as nossas mãos quando lhes tocamos).

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- EXPLIQUE O QUE É O VÍRUS E COMO SE TRANSMITE:
 - Algumas pessoas que FICAM DOENTES por causa deste vírus (por exemplo, ficam com dificuldade em respirar, tosse ou febre), PODEM PASSAR A OUTRAS e precisar de tratamento ou de ir para o hospital e por isso é que as pessoas estão preocupadas.

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- FAÇA A CRIANÇA/JOVEM SENTIR QUE PODE AJUDAR A COMBATER O VÍRUS:

➤ Enquanto os CIENTISTAS estão a tentar descobrir mais coisas sobre o vírus, COMO ELE PÕE AS PESSOAS DOENTES e a tentar ENCONTRAR UMA VACINA para ele, e os profissionais de saúde estão a ajudar as pessoas que já estão doentes, NÓS TAMBÉM PODEMOS AJUDAR. Na verdade, se todos tivermos alguns cuidados, PODEMOS EVITAR QUE MAIS PESSOAS FIQUEM DOENTES.

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- EXPLIQUE COMO SE PODE PROTEGER A SI E AOS OUTROS:
 - Para sermos uma espécie de **SUPER-HERÓIS** precisamos de lavar frequentemente as mãos e muito bem; tossir e espirrar para o cotovelo; avisar quem nos ajuda a limpar o nariz que tem de deitar fora o lenço e lavar novamente as mãos; evitar levar as mãos à cara e evitar dar beijinhos e abraçinhos a outras pessoas que não os nossos familiares mais próximos (porque o vírus entra no nosso corpo pelos olhos, boca e nariz) e... **FICAR EM CASA.**

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- Procure MANTER AS ATIVIDADES DIÁRIAS HABITUAIS, nomeadamente a hora das refeições e de ir dormir, a hora para realizar os trabalhos de casa e estudar, proporcionando-lhes também espaço para brincar ou estar nas redes sociais com os colegas e amigos.
- Encare a situação de isolamento como uma OPORTUNIDADE DE PASSAREM MAIS TEMPO JUNTOS e realizarem atividades em conjunto.

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- Não recorra exclusivamente à televisão e a outras tecnologias. APROVEITEM PARA REALIZAR ATIVIDADES PARA AS QUAIS NÃO COSTUMAM TER TEMPO: jogos de tabuleiro, trabalhos manuais, desenhos, leitura.
- No caso de crianças e adolescentes em idade escolar, PEÇA AO PROFESSOR QUE LHE ENVIE POR EMAIL INFORMAÇÃO DE ESTUDO, ATIVIDADES OU TRABALHOS DE CASA.

COVID-19

NÃO SÃO FÉRIAS

SEJAM AUTÓNOMOS, ESTUDEM, BRINQUEM, APROVEITEM O TEMPO

2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
Ler um livro	Estudar as matérias da escola	Estudar as matérias da escola	Ajudar nas tarefas domésticas	Estudar
Estudar as matérias da escola	Ajudar nas tarefas domésticas	Fazer um desenho	Estudar matérias da escola	Brincar
Fazer um desenho	Escrever uma história de aventura	Fazer uma corrida, saltar a corda	Escrever uma história sobre natureza	Fazer um lanche diferente
Fazer um lanche diferente	Fazer um puzzle	Faz uma receita de bolachas saudáveis	Aprender a fazer panquecas saudáveis	Ler uma história
Escolher um filme para ver com a família	Brincar Tirar fotografias	Fazer uma surpresa para a família	Ler um livro	Escolher um filme para ver com a família

ALGUMAS IDEIAS PARA GERIR O TEMPO

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- PROCURA CONTEÚDOS MAIS ORGANIZADOS PARA AJUDAR OS SEUS FILHOS?...

➤ O Ministério da Educação disponibiliza no seu site, um espaço dedicado a auxiliar as escolas e os pais e/ou encarregados de educação que estão em casa com os seus filhos/educandos! **USE E ABUSE DESTE RECURSO!**

➤ <https://apoioescolas.dge.mec.pt/>

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- PODE AINDA RECORRER A OUTROS RECURSOS DISPONIBILIZADOS NA

INTERNET:

- Site, criado pela editora Ideias com História, que permite o acesso a vídeos, atividades, jogos, livros em pdf, links úteis com o objetivo de informar diretamente crianças e jovens sobre a COVID-19, que se está a espalhar pelo

mundo.

- <https://www.coronakids.pt>



SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- APROVEITE O TEMPO DA MELHOR FORMA!
- APROVEITE O “AQUI E AGORA”,!
- APROVEITE PARA ESTAR COM OS SEUS, PARA FAZER O QUE NUNCA TEM TEMPO, PARA FALAR SOBRE AQUILO QUE TANTAS VEZES FICA POR DIZER NO DIA A DIA!
- APROVEITE PARA FAZER CRESCER O AMOR E OS AFETOS (com a devida distância exigida).

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO COM CRIANÇAS...

- Fazemos votos de que mantenham a tranquilidade e a coragem e que se protejam cumprindo as indicações do Ministério da Saúde e da Organização Mundial de Saúde! JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!
- Caso necessitem aqui fica:
 - ana.fonseca@aesperpa.pt
 - claudia.penacho@aesperpa.pt