

Conversando com a família



Camila Drumond Reis
Psicóloga
CRP 06/101789

Bem-estar emocional

Além de nos mantermos fisicamente seguros durante a pandemia da COVID-19, também é muito importante cuidarmos da nossa saúde emocional.

Separei algumas dicas para promover o bem-estar emocional da criança e sua família:





1 Compreender que a criança pode ter diferentes reações diante de eventos estressantes

A criança
apresenta diferentes reações,
através do seu comportamento,
quando
está vivendo momentos
estressantes.

Pode demonstrar
irritação, choro sem motivo aparente,
exigir atenção extra, demonstrar
dificuldades em coisas que já fazia,
regredindo, ou apresentar alteração
no
sono e na alimentação

Estes comportamentos são respostas naturais diante deste período de pandemia e os adultos podem ajudar a criança a enfrentar este desafio:



EMPATIA



Mostrando que entendem o que ela está passando;

Tendo empatia – imaginando-se no lugar dela, para entender como está percebendo e sentindo tudo que está acontecendo;

Tendo paciência e colocando limites com calma, sempre que necessário.

2 Ter sempre a presença e o cuidado de um adulto responsável pela criança

Uns dos principais fatores no desenvolvimento integral da criança e no suporte para enfrentar este período de pandemia, é a presença e o cuidado de um adulto.





Mesmo quando a mãe
ou o pai não estão disponíveis, é
fundamental a presença de um
adulto que fique responsável pela
criança.

Ter momentos de
qualidade com a criança,
estimulando sua criatividade,
imaginação,
comunicação. Isso proporciona a
construção de memórias afetivas.

3

Manter contato



Criar formas de contato por
telefone,
WhatsApp, chamadas de vídeo
com familiares, amigos e colegas
da escola que a criança já
tinha costume de conviver



Na próxima semana tem mais!

Me mande seu comentário, sua sugestão.

Abraços

