

**DEPARTEMENT  
BILDUNG, KULTUR UND SPORT**

Abteilung Volksschule

Sektion Schulpsychologie

**FOLHETO INFORMATIVO**

**Cotidiano com Corona: Dicas para Famílias**

---

O vírus corona está a mudar nossa vida cotidiana. Este folheto informativo fornece idéias, sobre como pais e filhos podem lidar com a situação atual, e faz referência ao atendimento telefônico de aconselhamento do Serviço Psicológico Escolar.

**Orientação para o cotidiano com crianças e adolescentes**



**Estrutura diária**

Hábitos familiares dão estrutura e segurança. Mantenha sua rotina diária o mais normal possível: Atente ao costumeável horário de dormir e às refeições em conjunto. Elabore em conjunto um plano diário. Determinem juntos os horários de estudo. Manter o ritmo diurno e noturno é particularmente importante para os adolescentes. Entre em contato com o/a professor/a se tiver alguma questão ou dúvida em relação a matéria escolar e os estudos.



**O Time Família**

Cada membro da família pode assumir tarefas domésticas conforme suas possibilidades. Acordos claros ajudam a reduzir possíveis conflitos.



**Responder à perguntas**

Demonstre a seu filho, que perguntas são bem vindas. Mas não insista no assunto. Atenha-se a assuntos conhecidos. Talvez encontre material adequado na internet. Explique ao seu filho o porquê dos contatos estarem momentaneamente seriamente restringidos. Prometa apenas, o que você seguramente poderá manter.



**Atividades**

A situação atual é uma oportunidade de passar tempo juntos. Planeje atividades conjuntas para toda a família. Os adolescentes no entanto precisam de momentos onde possam recolher-se e ficar a sós. Crianças não precisam ser entretidas constantemente e devem ter tempo para si mesmas. O tédio faz as pessoas serem criativas.



**Movimento Físico**

O movimento físico tem efeito positivo em nossa psique. O estresse é reduzido e nosso sistema imunológico fortalecido. Se for possível, vá com seu filho ao ar livre. Porém siga as regras do Departamento Federal de Saúde Pública. No entanto, também é possível fazer exercícios físicos dentro de casa: Na internet encontra-se programas de exercícios.



**Mídia**

No momento crianças e adolescentes podem passar mais tempo na frente da tela. No entanto é importante estabelecer limite de tempo e observar o conteúdo adequado à idade. As mídias sociais são especialmente para os jovens uma oportunidade para manter contato com seus amigos.

## Dicas para os Pais



### Como Lidar com o Estresse

Crianças são muito sensíveis e percebem como os pais estão se sentindo. A situação atual leva à incertezas, preocupações e estresse. Sob estresse estamos suscetíveis a termos menos paciência com nossos filhos. Tomamos menos consciência de suas necessidades e tendemos a aumentar a voz com facilidade. Por isso, é importante, que você, como mãe ou pai, não deixe de observar suas necessidades próprias. Reflita no que é bom para você e no que ajuda-lhe pessoalmente a lidar com a incerteza e o estresse.



### Ter Compreensão

Crianças e adolescentes reagem de maneira diferente à mudanças na vida diária. Talvez seu filho esteja mais triste, apegado ou com medo, talvez reaja com comportamento rebelde ou agressivo. Reflita que necessidade possa estar atrás destas atitudes e demonstre compreensão. Seu filho precisa de muita segurança e aconchego neste momento. Evite ao máximo castigos. Elogie seu filho no que ele fizer bem. Regras familiares dão estabilidade.



### Como Lidar com Conflitos

No momento você está passando tempo demasiado com a família em um espaço restrito. Isso pode levar ao aumento de conflitos. Possibilite a todos os membros da família tempo para si mesmos. Converse sobre o que lhe está afligindo e procure soluções em conjunto.



### Expectativas Realistas

Este momento está exigindo muito dos Pais. Repense suas expectativas. Seja compreensivo e paciente com seu filho como consigo mesmo. Ninguém espera que você tenha tudo sob controle.



### Pais como Exemplos

As crianças orientam-se fortemente nos pais. Seja o exemplo, do que você espera de seu filho.



### Permaneça Confiante

Tente permanecer positivo. O que fizemos bem hoje? Que oportunidades estão atualmente disponíveis para o relacionamento com meu filho ou para o aprendizado escolar?

## Serviço de Consultoria do Instituto Psicológico Escolar

Oferecemos aconselhamento telefônico gratuito:

- Perguntas sobre insentivo e educação
- Perguntas sobre comportamento ou bem-estar
- Conflitos familiares

☎ 062 835 40 00; [www.ag.ch/schulpsychologie](http://www.ag.ch/schulpsychologie)

Em caso de necessidade, ajudaremos a encontrar a oferta de suporte correta. Uma Tradutora Intérprete poderá ser organizada.

A equipe especializada contra a violência doméstica também oferece aconselhamento às famílias afetadas:

☎ 062 835 41 19