

DICAS ÚTEIS PARA PAIS EM ISOLAMENTO COM OS FILHOS

Uma situação de isolamento nunca é fácil para ninguém, quanto mais tratando-se de crianças pequenas, levando-as a que se sintam tristes, zangadas, confusas, ansiosas e com medo.

Toda esta situação de pandemia levou a que mudanças súbitas fossem impostas, rotinas diárias fossem alteradas, levando-as a estar em isolamento em casa e longe dos amigos, por tempo indeterminado.

Por isso, pai e mãe sejam compreensivos, tolerantes e validem os sentimentos e preocupações dos vossos filhos, assim como os comportamentos de “birra”, choro frequente, irritabilidade, dificuldade em adormecer...

DICAS ÚTEIS para ajudarem os vossos filhos a superar este desafio:

- Ofereça **ESPAÇO E TEMPO PARA OS VOSSOS FILHOS EXPRESSAREM OS SEUS SENTIMENTOS E RECEIOS**. De uma forma simples, concreta e com linguagem apropriada à sua idade, explique-lhes o que se está a passar (pode ser com recurso a uma história, por exemplo).
- Mostre a importância do isolamento e de respeitar as medidas preventivas recomendadas. **SEJA O PRIMEIRO A DAR O EXEMPLO**.
- **SEMPRE QUE TIVER OS SEUS FILHOS POR PERTO, EVITE LIGAR A TELEVISÃO** com o propósito de se atualizar das notícias acerca deste surto. Terá certamente outros momentos, mais oportunos, para o fazer. Os nossos filhos podem-nos parecer que estão distraídos a brincar ao nosso lado ou no seu quarto, mas enganem-se pois estão sempre atentos a tudo o que vai acontecendo. A par disto, são muito perspicazes e bons observadores das nossas reações e estados emocionais.
- É igualmente importante que **MANTENHA AS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIAS, CUMPRINDO AS ROTINAS HABITUAIS** (horas das refeições, de deitar e acordar, hábitos de higiene, tempo para brincar e relaxar...).

- Todas as situações que nos acontecem na vida têm sempre o seu lado positivo. Neste caso, tente encarar esta situação de isolamento como uma **OPORTUNIDADE DE PASSAREM MAIS TEMPO EM FAMÍLIA** e fazerem aquilo que mais gosto e satisfação vos dá.
- Há muito mais para além do recurso às tecnologias. Outras atividades podem e devem ser feitas, basta ser criativo! Há uma panóplia de **ATIVIDADES LÚDICAS E PEDAGÓGICAS QUE PODEM FAZER COM OS VOSSOS FILHOS**, como jogos de tabuleiros, trabalhos manuais, desenhos, pintura... atreva-se a ser novamente criança brincando com eles!
- Durante o dia, à vez (se pai e mãe estiverem ambos em casa), **TENTE TIRAR ALGUM TEMPO APENAS PARA SI**, sendo possível claro.
- Lembre-se que uma das missões enquanto pais é **PASSAR SEMPRE TRANQUILIDADE** aos vossos filhos e que **TUDO VAI CORRER BEM!**
- Encare toda esta situação como uma **OPORTUNIDADE PARA SE REINVENTAREM ENQUANTO FAMÍLIA**, fortalecendo o laço pais-filhos que vos liga para a vida toda, relembrando que não há outro bem maior e mais importância que a família.

Serviço de Psicologia e Orientação (SPO)

Março de 2020