



Como gerir a família em isolamento

por **Cintia Silveira**

*"Na maioria das vezes, é na
dificuldade que aprendemos."*

– Cintia Silveira



Eu também sou uma mãe em isolamento

"Se você está entrando em isolamento devido ao Coronavírus, pode estar procurando algumas idéias de como gerir a família e atividades com as crianças que não envolvem telas!"

Temos sorte de viver em uma era de entretenimento digital e não me interpretem mal - também utilizarei isso para manter a sanidade. Mas essa lista ajudará a interromper o tempo de tela e manter as crianças ativas e envolvidas também. Espero que ajude uma mãe a não pirar durante esse tempo estranho em que estamos vivendo!

*Qualquer dúvida vou estar aqui em casa também entretendo meus filhos e você também pode nos acompanhar lá no meu perfil do instagram @cintiasilveira_oficial
Aproveitem ♥ "*

Crie uma rotina

Por mais tentador que seja ficar na cama, trabalhar de pijama e deixar as crianças na TV, a longo prazo, isso teria um efeito prejudicial no humor geral da família. Em conjunto com a criança, crie uma rotina, lembrando que não é férias. Não precisa ser tão rigorosa mas tente respeitar os horários que a criança já está acostumada. Caso estude no matutino, reserve um período da manhã para atividades escolares com conteúdos que ela já aprendia na escola.



Mantenha o corpo ativo

Existem muitas maneiras de se manter em movimento, mesmo quando você não pode sair. Reservar meia hora todos os dias para fazer uma rotina de ioga guiada, um treino em casa, aprimorar seus exercícios com peso corporal...(existem centenas de vídeos para escolher no YouTube). Se conseguir faça sozinha e depois faça um treino para criança. Se não der, façam juntos.



Mantenha a mente ativa

Além de permanecer fisicamente ativo, manter-se mentalmente ativo também é vital. Assistir a programas, jogos, baseados em questionários podem ajudá-los a manter a mente ligada.

Resolver problemas, equações matemáticas e quebra-cabeças ajudam a manter a nitidez e a positividade mental. Além de aumentar o conhecimento, o hábito da leitura aprimora o vocabulário e ajuda na construção textual. Palavras cruzadas, alguém?



Permaneça em contato

Esteja você ansiosa para ficar no FaceTime ou não, mantenha contato telefônico regular com amigos e familiares. Isso não apenas manterá todos conectados, mas também ajudará a família a não sentir como se estivesse perdendo contato com o mundo exterior. Isso é especialmente importante para os avós também, que potencialmente ficarão isolado por um longo período de tempo.



Aceite o tédio

Aproveitem este tempo, crianças, adolescentes e adultos, para aprender a conviver com o tédio e para aceitar que não se tem que estar sempre fazendo alguma coisa, vendo alguma coisa ou falando com alguém. Todos estão familiarizados com aquela necessidade que se tem quando se está num pico de stress: “só queria um dia para não fazer absolutamente nada”. Pois esse dia chegou, e com ele a oportunidade de aprender a não fazer nada e a beneficiar desse tempo.



Faça oração

Independente da sua crença e do seu Deus, orar é falar com Ele.

Deus nos deu a oportunidade de, por meio da oração, estarmos em contato, de forma muito mais próxima, com Ele.

A oração é o alimento da alma, é o que alimenta a fé. Assim como nos alimentamos diariamente para o sustento do corpo, é necessário alimentar diariamente também a alma para o sustento da fé.



Aprenda e ensine seu filho a meditar

Durante momentos de ansiedade, pode ser útil praticar respiração ou meditação para ajudar a gerenciar seu espaço na cabeça. A respiração ou a meditação, é a prática de treinar a mente para um estado de clareza mental que os estudos descobriram que ajuda a lidar com o estresse, além de reduzir os níveis de depressão e ansiedade.



Brinque

Já existem diversos estudos que mostram que a brincadeira é fundamental para o desenvolvimento dos pequenos. Ao participar de brincadeiras, a criança explora o ambiente e se entende como um membro da família e sociedade. Além disso, brincar é sempre uma oportunidade de fortalecer vínculos vocês.





**Atividades para fazer
com as crianças**

Emoções no balão

Vocês podem usar, farinha, arroz, trigo para encher balões com a ajuda de um funil. Desenhe uma variedade de rostos em balões. Ensine seu filho sobre emoções diferentes.



Acampamento

Monte uma barraca com lençóis e acampem dentro de casa.



Caça ao tesouro (esconda objetos em algum lugar da casa)

Você pode fazer uma caixa simbolizando o baú com "tesouros", relógio, bijuteria, pedras preciosas de brincadeira, moedas de chocolate. Ou pode simplesmente esconder um brinquedo favorito. Também podem se fantasiar de piratas.

Se a criança for um pouco maior faça um mapa da casa com pistas. Se for pequena vá falando "está quente (se estiver perto) ou "está frio" (se estiver longe).



Faça um pote da gratidão

As vezes acontece tanta coisa legal no nosso dia a dia e, com o tempo, acabamos nos esquecendo desses bons momentos.

Uma dica é escrever em papeizinhos agradecendo estes momentos e guardar dentro de um pote. E, no final do ano, vocês poderão abrir o pote, relembrar e ver o tantão de coisa legal que aconteceu.



Massagem

Faça uma massagem nas costas, nos pés ou na cabeça. A massagem tem muitos benefícios e ajuda a acalmar e relaxar as crianças.



Piquenique

Piquenique é uma delícia!
Faça o de você dentro de casa.



Pintar pedras

Dê um passo à frente na pintura rupestre: depois que a tinta estiver seca, as imagens nas pedras se tornam personagens de uma história que todos podem contar juntos.



Criar carimbos

Agente seu vício de estourar plástico bolha e use-o para criar um carimbo de tinta legal.



Fichário de caras engraçadas

Use um fichário antigo ou construa o seu e faça-os desenhar algumas partes do rosto. Prenda os cartões juntos e as inúmeras combinações os manterão entretidos por horas. Todos podem se revezar para desenhar traços faciais e depois se revezam combinando os traços de todos juntos para uma noite de risadas e diversão.

Para construir seu fichário:

- papel cartolina branco
- papelão
- 3 anéis de livro de metal
- furador
- tesoura
- adesivos de óculos ou olhos arregalados (opcional)



Teatro de fantoches

Convide seu filho a criar fantoches com cartolina e palitos. Vá para traz da mesa ou sofá e divirtam-se no teatro.



Caça ao tesouro de cores

Esta caça ao tesouro simples para crianças é incrivelmente fácil de fazer e as crianças se divertem.

Usar saco de pipoca, saco de pão ou qualquer sacola de papel também é perfeito porque as crianças têm um lugar para guardar todos os seus novos tesouros.

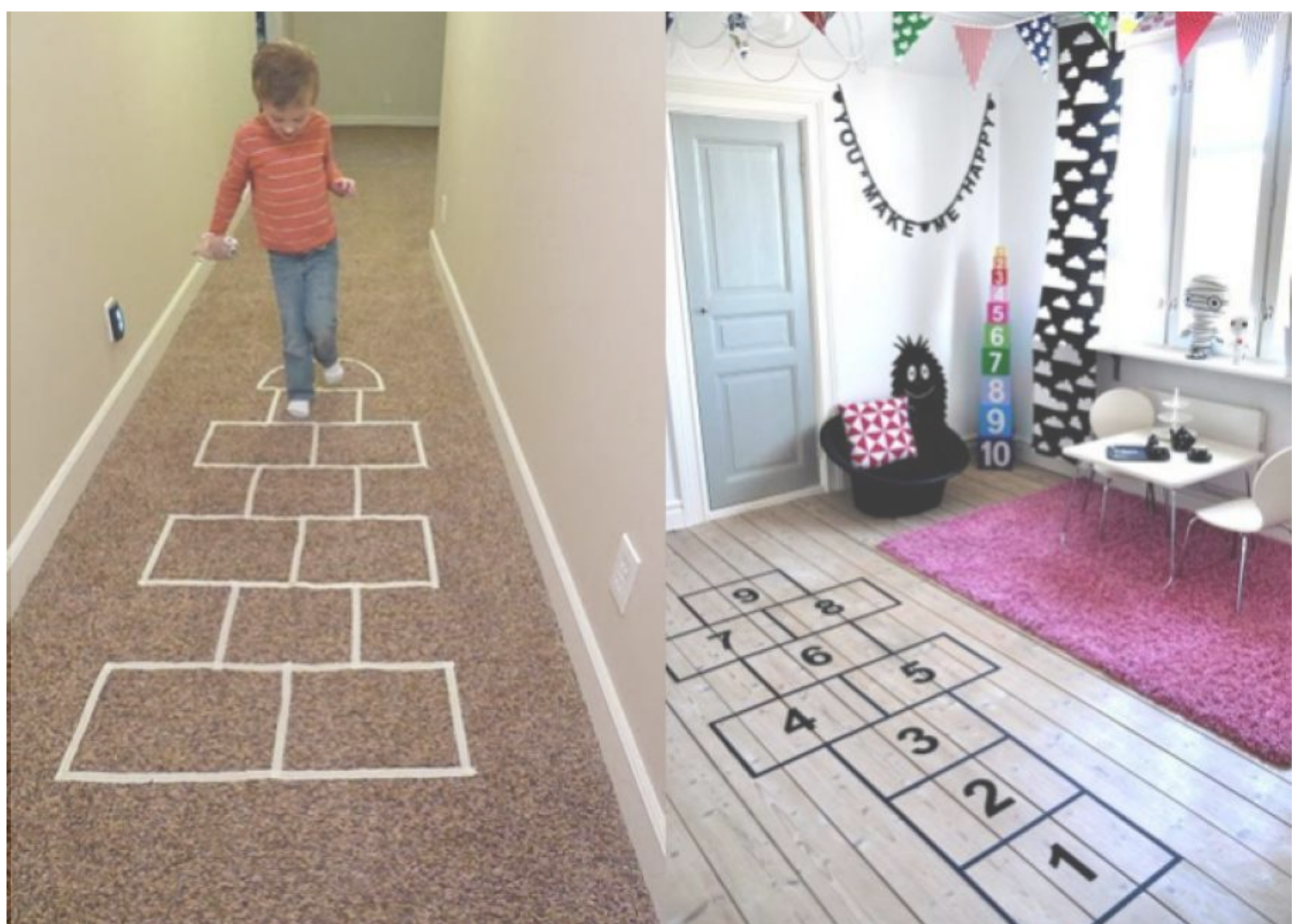
Como jogar:

Distribua os saquinhos para as crianças e deixem-se divertir encontrando todas as cores do saco de papel. Quando encontrarem um item que corresponda a uma das cores, coloque-o no saco. Quando todos terminarem, divirta-se fazendo um show e conte sobre todos os itens que todos encontraram.



Amarelinha

Com fita adesiva, para quem tem um pouco de espaço, esta é uma opção super simples e as crianças até vão esquecer que estão dentro de casa.



Cuidados com a beleza


Faça um dia da beleza cuidando das unhas e cabelos de uma forma mais divertida. Os meninos também adoram deixar os pés de molho na água.



Cozinhar juntos

Pegue uma receita de família ou uma na internet mesmo e leve as crianças para cozinha.





**Desejo muita saúde
para todos e que este
momento se
transforme logo em
passado. ▲**

Cintia Silveira

**www.coachingnaeducacao.com.br
[@cintiasilveira_oficial](https://www.instagram.com/cintiasilveira_oficial)**