



Parentalidade em confinamento:
A família, o teletrabalho e a telescola.

Principais Reflexões

EU, ADULTO

1

COMO ME SINTO?

**ELES:
CRIANÇAS,
ADOLESCENTES**

2

**COMO SE
PODERÃO
ESTAR A
SENTIR?**

ESTRATÉGIAS

3

**ENFRENTAR
OS DESAFIOS:
FAMÍLIA,
CASA, TELETRABALHO
E TELESCOLA.**



EU: ADULTO

É NATURAL SENTIR...

- Ansiedade e medo
- Zanga
- Angustia
- Frustração e aborrecimento
- Preocupação
- Tristeza, medo, falta de esperança
- Incerteza
- Solidão



FADIGA DA PANDEMIA



COMO GERIR A **FADIGA** DA PANDEMIA?

- Acredite na sua capacidade para lidar com esta situação;
- Esteja atento às suas emoções, pensamentos e sentimentos;
- Cuide de si e do seu bem-estar
- **Peça ajuda!** 

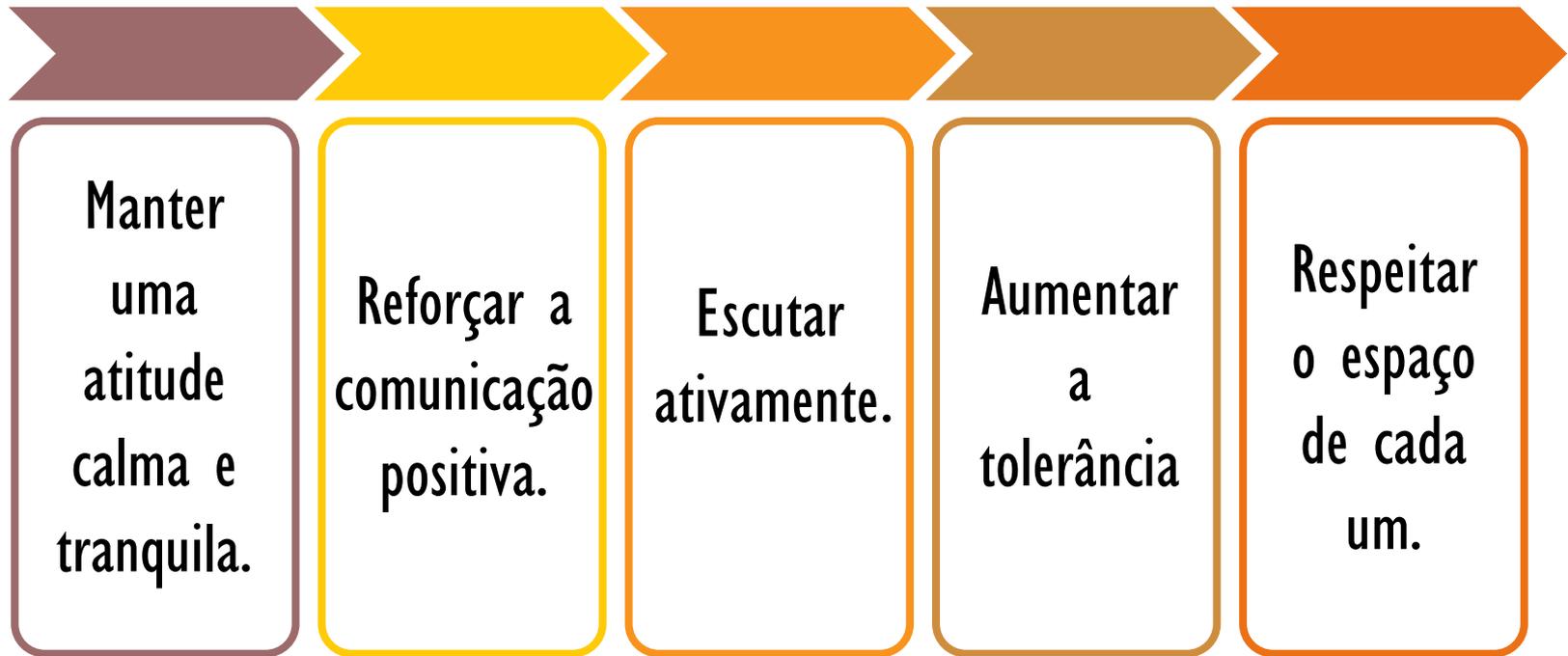
GESTÃO DE CONFLITOS

- 1** Estar em isolamento 24 horas em partilha continuada com os nossos familiares pode ser **desafiante!**
- 2** Conciliar vários papéis no mesmo espaço físico é muito exigente, podendo fazer com que, rapidamente, nos sintamos sobrecarregados e desgastados.
- 3** A reação de cada um de nós influencia as reações daqueles que estão à nossa volta.
- 4** É normal que surjam alguns **conflitos.**



O QUE FAZER PARA EVITAR CONFLITOS?

A melhor estratégia para gerir conflitos é... evitá-los! Mas como?



Afastar-se quando sentir que “já não aguenta mais” ou que o conflito vai agravar-se.

COMO GERIR CONFLITOS DE FORMA POSITIVA?



Evitar acusações e juízos de valor



Focar-se no seu comportamento



Cooperar para um bem comum



Mostrar-se disponível para dialogar e resolver o conflito



Intervir quando o conflito entre crianças começa a escalar



Colocar-se no lugar do outro



Pedir desculpas e aceitar desculpas



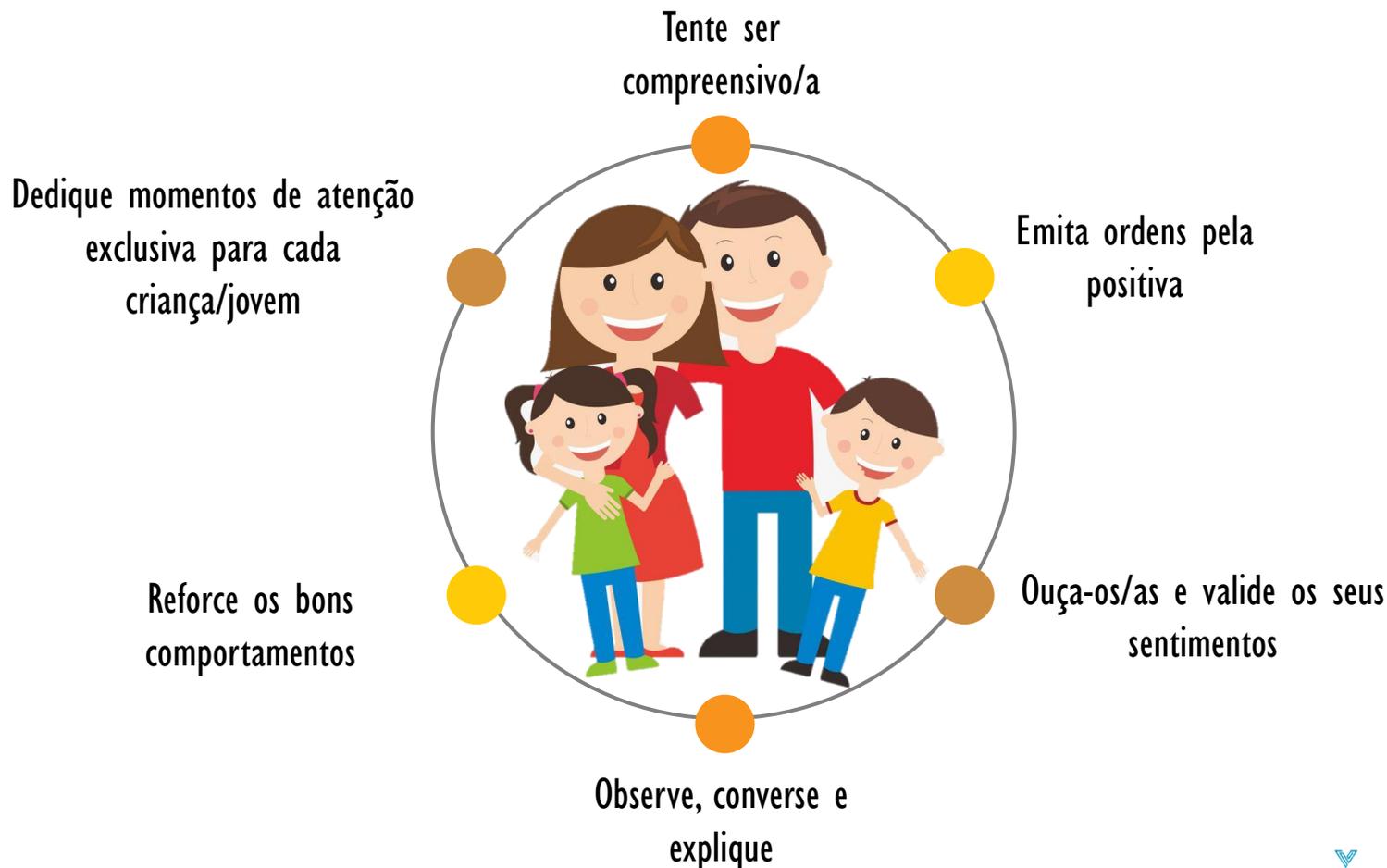
Clarifique pensamentos e sentimentos

COMO GERIR CONFLITOS DE FORMA POSITIVA?

Com crianças e adolescentes

1. Discutir e definir em conjunto as regras razoáveis a seguir nesta fase de isolamento.

2. Estabeleça limites claros e consistentes, com bom senso, assegurando o seu cumprimento.



COMO GERIR CONFLITOS DE FORMA **POSITIVA?**

Com crianças e adolescentes

Controle a sua
impulsividade



Exija que cumpra
regras e seja
consistente

Evite gritos ou
violência física

Coordene a definição dos
mesmos limites entre os
pais/mães/pessoas
cuidadoras e pratique.
Se errou, peça desculpa!



Que **estratégias** podemos adotar neste momento?

Eis o exemplo de algumas **práticas** que poderão servir de **apoio**:



ENFRENTAR OS DESAFIOS

FAMÍLIA, CASA, TELETRABALHO E TELESCOLA

-  O jantar: cozinhar em família;
-  Apoio nas tarefas;
-  Promoção de hábitos saudáveis;
-  Oportunidades de interação;
-  Comunicação com o outro;
-  Em teletrabalho;
-  Planeamento do dia seguinte;



O JANTAR: COZINHAR EM FAMÍLIA

Criar uma lista do top 5

Criar uma lista com cinco refeições nutritivas que agradem à família toda!

Experimentar receitas novas

Consoante o ingredientes favoritos de toda a família, procure novas receitas para fazerem juntos.



Distribuição igual de tarefas

Cozinhar em conjunto, mesmo sem os filhos, o casal acaba por ter mais tempo para si, sendo uma boa oportunidade para conversar.

Cozinhe alimentos saudáveis

Estarmos bem nutridos é ainda mais essencial nos dias que correm.

“Mas, cá em casa eles/elas não gostam de comer legumes!”

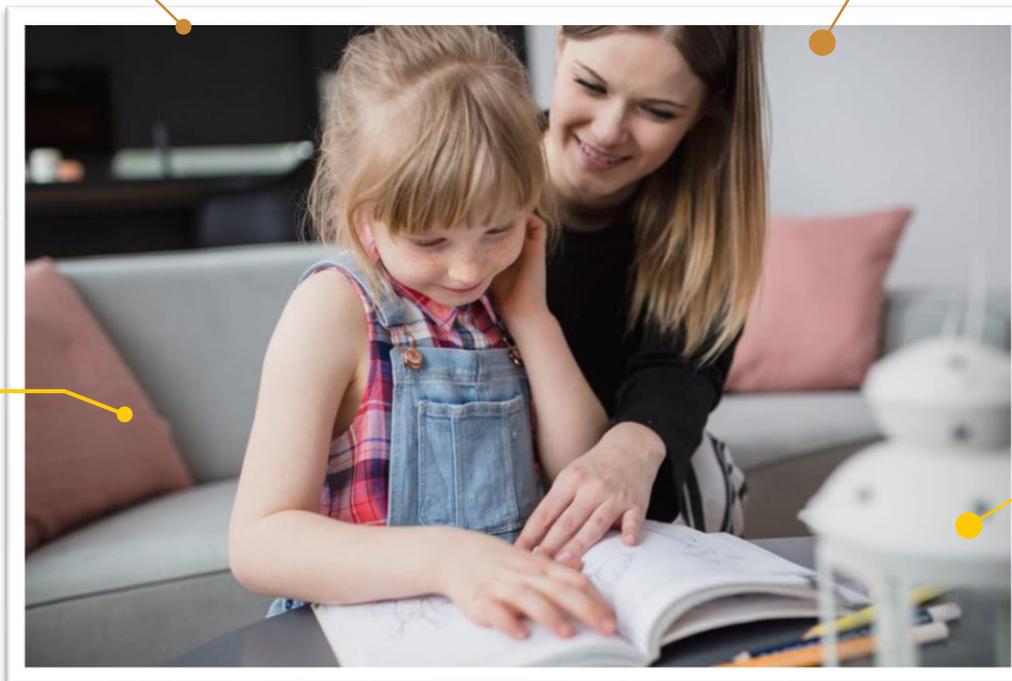
APOIO NAS TAREFAS

Ajudar nos TPCS

Enquanto cuidador cabe-lhe ajudar a criança/adolescente a aprender e a regular o estudo da forma mais autónoma possível.

Exigência Escolar

Ajuste a carga de trabalho proposta à criança/adolescente e às vossas circunstâncias, de preferência envolvendo também os professores na procura de soluções alternativas.



Apoiar nas pequenas atividades domésticas

Divisão da responsabilidade do espaço familiar. Apoio em tarefas simples que poderão ajudar a criança a desenvolver mais autonomia e responsabilidade (arrumar o quarto, pôr a mesa, etc)

Reforçar a organização do espaço de trabalho

Fale com a criança/adolescente sobre a importância de limpar, organizar e arrumar o seu espaço de estudo.

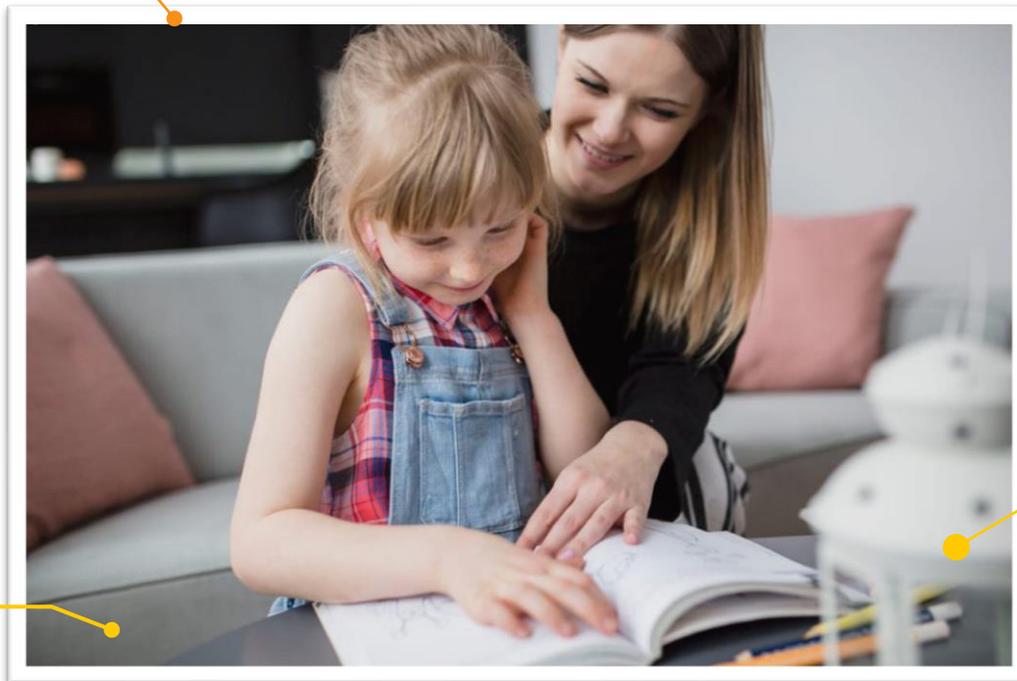
APOIO NAS TAREFAS

Objetivos realistas

Estabeleça expectativas e objetivos realistas e razoáveis acerca do desempenho escolar da criança e adolescente. A melhor forma de fazer isto é dizer-lhe que acredita no seu potencial e negociar crises de confiança elogiando a persistência e o esforço.

O poder do elogio

Elogie os sucessos e conquistas da criança/adolescente reforçando todo o esforço e dedicação.



Estimular a aprendizagem

Estimule as crianças e adolescentes a aprender com outras formas alternativas como livros ou vídeos.

Promova competências de organização e de estudo

Ajude a criança e o adolescente a priorizar todas as suas tarefas diárias.

PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Monitorizar as horas de sono

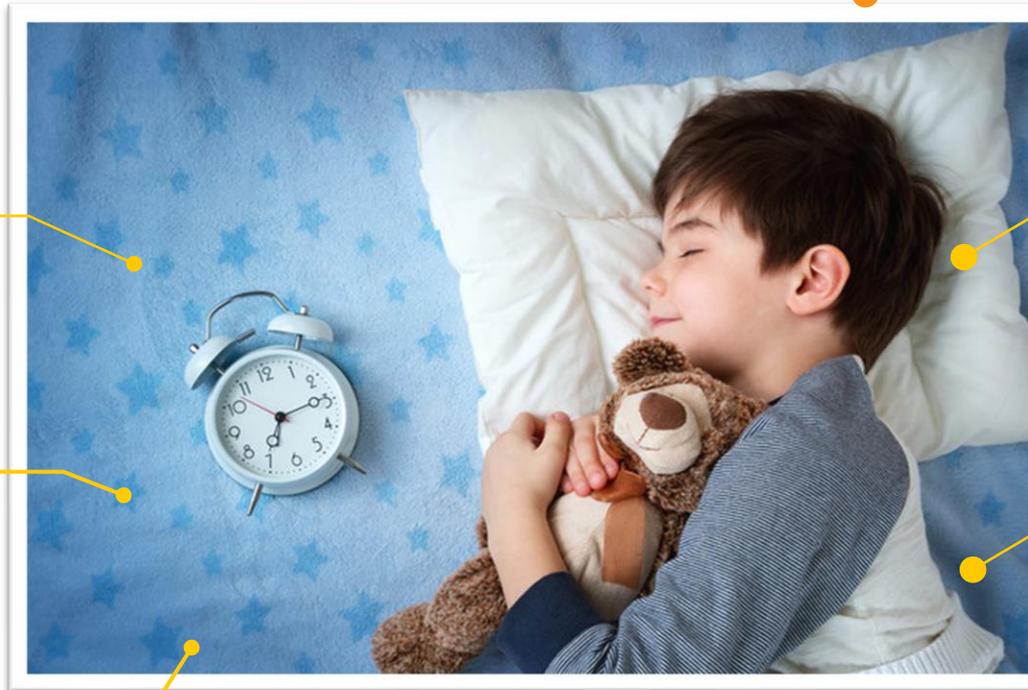
Acordar e deitar à mesma hora todos os dias.

Fazer várias refeições (saudáveis) durante o dia

Rotina das refeições
Procurar fazer refeições diárias à hora habitual

Evitar gadgets

Evitar utilizar dispositivos móveis cerca de 30min antes de dormir



Evitar trabalho em excesso

Fazer mais do que o necessário só aumenta o cansaço, irritabilidade...

Fazer exercício físico

Consoante o ritual familiar, manter a higiene corporal, horal e diária.

Manter os hábitos de higiene

Consoante o ritual familiar, manter a higiene corporal, horal e diária.

COMUNICAÇÃO COM O OUTRO

Conversar ao jantar

A conversa de um jantar em família tem um impacto extremamente positivo em todos os elementos. É a qualidade da conversa que influencia a qualidade da experiência.



Estratégias de gestão de conflitos

Adote e partilhe com os seus familiares estratégias que poderão ser uma mais valia na comunicação.

Empatia para compreender a necessidade do diálogo

Criar um espaço seguro de partilha e validação de sentimentos e emoções. Evitar julgar o familiar.

Manter contactos à distância

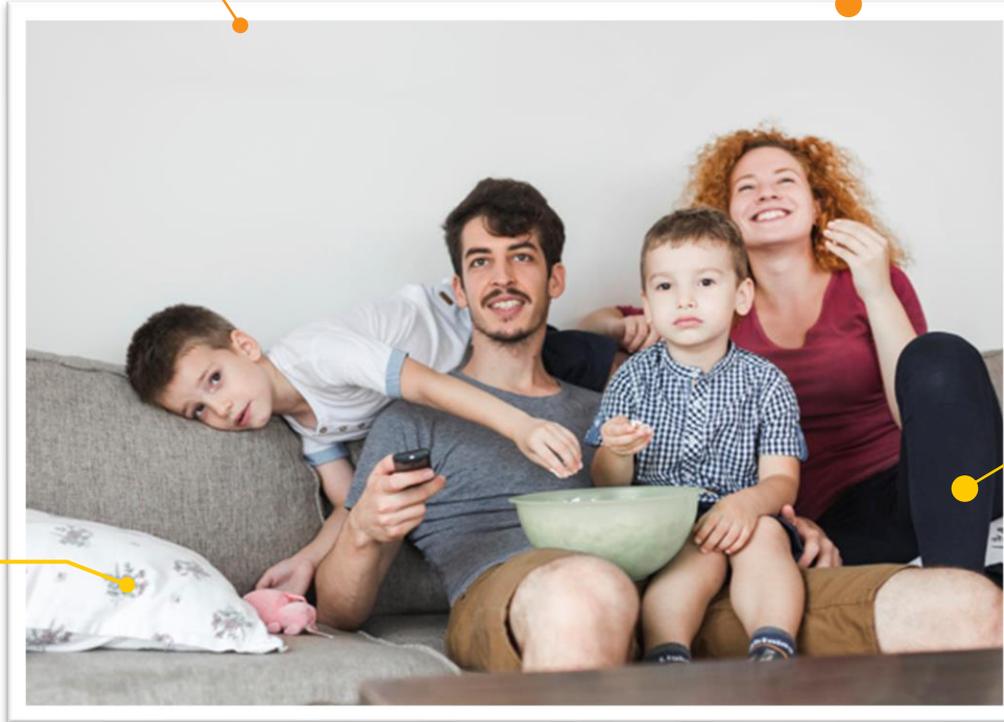
Mantenha o contacto com amigos e familiares através de telefonemas ou vídeochamadas.

Providencie esta comunicação aos/às seus/ suas filhos/as.

OPORTUNIDADES DE INTERAÇÃO

Jantar em família

As refeições familiares são uma mais valia para fomentar a coesão familiar. Preparem a mesa para todos os elementos da família e disfrutem de um momento rico em oportunidades de interação e procure comunicar com qualidade.



Sessão de cinema em família

Prepare uns snacks e escolham um filme que agrade a toda a família.

Fazer jogos em família

Uma pesquisa na internet poderá lhe dar a dose de inspiração que precisa. Atividades de movimento e de desenvolvimento de competências serão uma boa aposta.

Evitar o uso de dispositivos móveis na interação

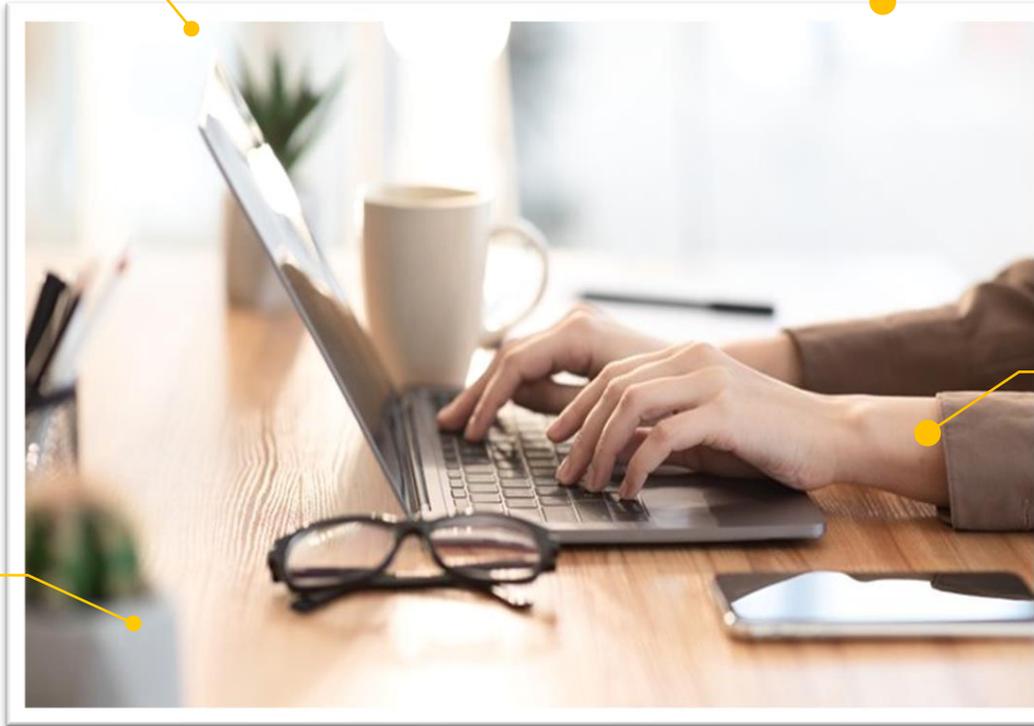
A distância criada por toda a “tecnofêrencia” poderá fazer o elemento da família nos percebermos como alguém que não está disponível para a interação.

EM TELETRABALHO

Produtividade

Tenha expectativas realistas relativamente à sua própria produtividade em regime de teletrabalho.

Local de trabalho
Sempre que possível, diferencie a zona de trabalho da zona de lazer.



Horário

Arranje uma forma que seja mais proveitosa para si para controlar o horário de trabalho (ex. alarme).

Monitorizar os seus comportamentos

Tente o máximo possível respeitar os limites por si impostos por forma a não interferir com as expectativas criadas por outros elementos da família relativamente à sua disponibilidade.

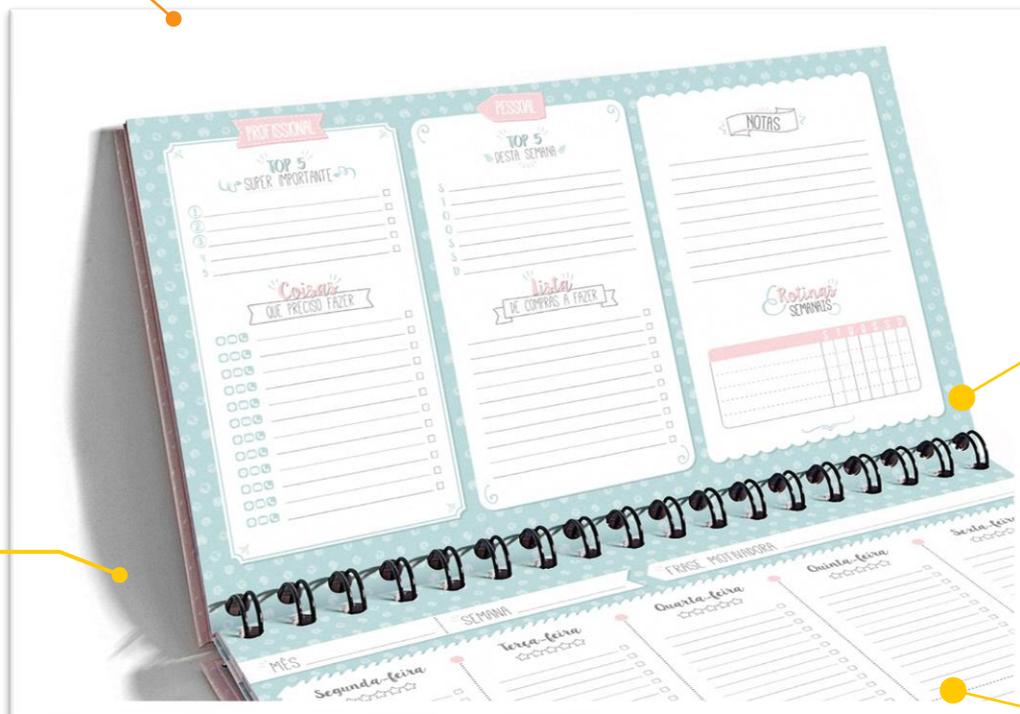
PLANEAMENTO DO DIA SEGUINTE

Planear o horário de trabalho

É importante monitorizar o tempo de trabalho e dar a conhecer aos outros membros da família a nossa rotina profissional por forma a auxiliá-los na criação de expectativas mais realistas.

Planear o horário semanal de estudo

Planear as horas de estudo, intervalo, refeição, lazer e descanso.



Organizar objetivos realistas a curto prazo

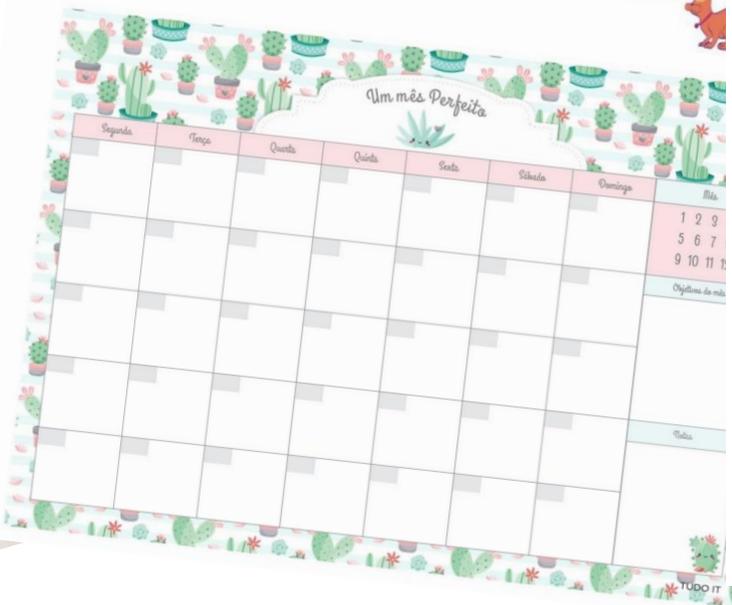
Cumprir pequenos objetivos poderá ajudar a criar uma perceção mais positiva acerca dos nossos dias e concretizações.

Organizar as refeições da semana

É uma estratégia que poderá ajudar a diminuir menos uma preocupação.

Organizar a lista de ingredientes para a semana

Poderá ajudar a reduzir a ansiedade e a garantir que tem a maior parte dos alimentos que precisa em casa para toda a família.



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
14:20							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

EXEMPLOS DE *PLANNERS*

A DISPONIBILIZAR AOS PARTICIPANTES

PARENTALIDADE EM CONFINAMENTO:



família, o teletrabalho e a teleescola

De volta ao confinamento, nós adultos, os jovens e as crianças vivenciamos sentimentos e emoções já algo familiares. O abalo da expectativa de um novo ano mais positivo, poderá ter um grande impacto na nossa saúde mental e aumentar ansiedade e medo, angústia, preocupação, solidão e incerteza que se reflete numa fadiga face à pandemia. Por outro lado, também vemos as nossas crianças e jovens a ser alvo de toda esta conjuntura nomeadamente com a alteração e privação das suas rotinas diárias, distanciando-os dos pares, familiares e da sua vida académica. A tristeza, confusão, ansiedade e medo constantes é uma realidade trazendo consequências e reforçando as problemáticas no seio familiar que, muitas vezes, não consegue dar resposta.

Como gerir os desafios

Em casa, já deve se ter deparado com algumas circunstâncias desafiantes que necessitam de alguma gestão da sua parte, tais como:

- 🍲 O jantar: cozinhar em família;
- 👏 Apoio nas tarefas;
- 🗨️ Oportunidades de interação;
- ✂️ Comunicação com o outro;
- 💻 Em teletrabalho;
- 📅 Planeamento do dia seguinte;

Guia prático de apoio sobre a sessão e com recursos de planeamento:

- I. Alimentar;
- II. Horário Escolar;
- III. Estudo;
- IV. Trabalho;

Links de apoio

PRÓXIMA SESSÃO

A FAMÍLIA, A CRIANÇA E O SONO

7 ABRIL 2021

21H00 - ZOOM



“Estamos sempre próximos!”

MUITO OBRIGADO!