

FUNDAÇÃO SALESIANOS



**Como ter uma atitude  
positiva e manter a  
calma?**



Estamos contigo



*Não pode ir trabalhar?*

*As escolas estão fechadas?*

*Está preocupado com as despesas?*

*O seu filho depende de si para estudar?*

É normal sentir-se sob stress e em sobrecarga!

A coisa mais importante que os pais podem fazer também pode ser a mais difícil:

**manter a positividade!**



# Manter a atitude positiva

**É difícil sentirmo-nos positivos quando as preocupações são muitas e as crianças ou os adolescentes nos desafiam.**

Saiba que é mais provável que as crianças façam o que lhes pedimos se dermos instruções positivas e elogiarmos o que fazem bem:

- Diga o comportamento que quer ver
- Está tudo na forma como fala
- Elogie a criança quando se porta bem
- Seja realista
- Ajude o seu filho adolescente a manter-se conectado

MANTER UMA  
ATITUDE  
POSITIVA  
CLIQUE [AQUI](#)

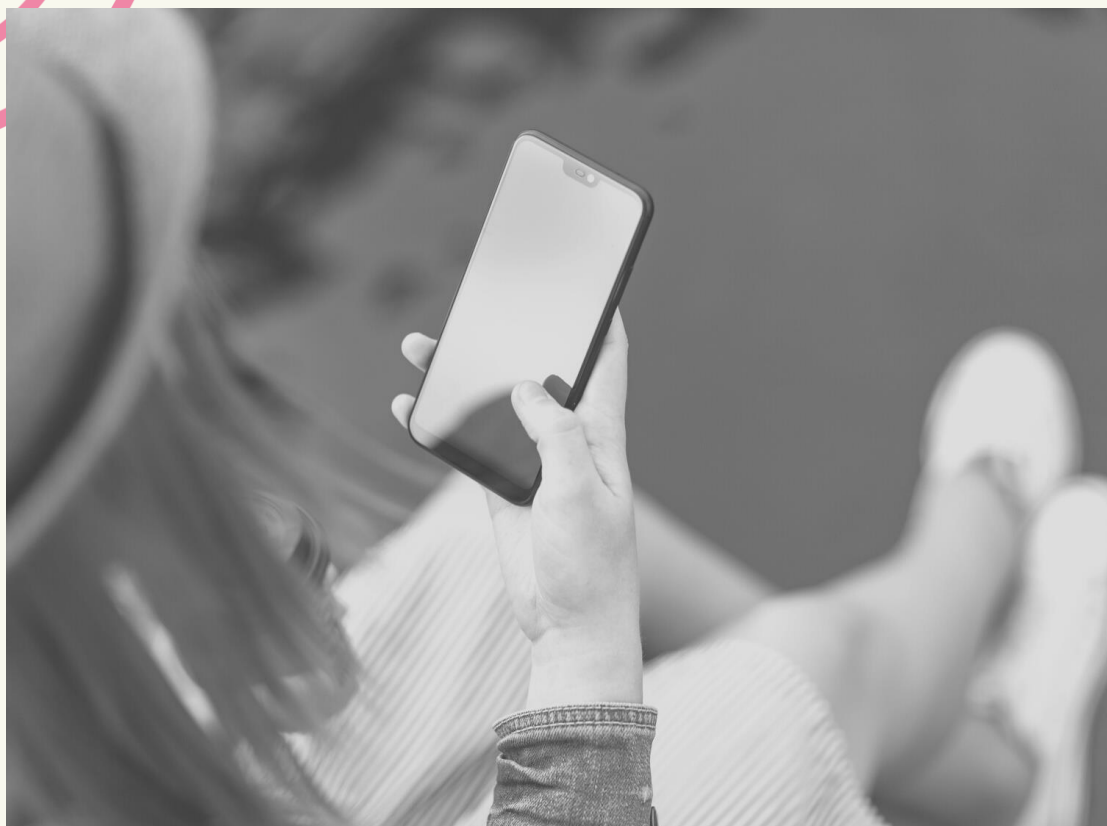
# Prevenir o mau comportamento

## TODAS AS CRIANÇAS PODEM TER MOMENTOS MAIS IRREQUIETOS

Principalmente quando as crianças estão cansadas, com fome, assustadas ou a ganhar independência.

## ESTES MOMENTOS PODEM SER MUITO PERTURBADORES QUANDO ESTAMOS FECHADOS EM CASA

Redirecione o comportamento para algo positivo; faça uma pausa; defina consequências ou penalizações



## Falar sobre a COVID-19

Esteja disponível para falar. O silêncio ou os segredos não protegem as crianças. Honestidade e abertura, sim. É a pessoa que as conhece melhor – adapte à idade da criança e confirme se compreendeu.



## Dicas

- Esteja disponível e escute
- Seja honesto
- Apoie
- É normal não saber todas as respostas
- Termine num tom positivo

## Manter a calma e controlar o stress

- Não está sozinho
- Faça uma pausa
- Ouça as crianças

Este é um momento stressante.  
Cuide de si, para conseguir apoiar as crianças!

# Sabia que?

Pesquisas prévias indicam que pessoas submetidas a quarentenas desenvolvem sintomas psicológicos variados principalmente relacionados a stresse, ansiedade e depressão?

E que esta situação deve-se sobretudo à privação social e ao confinamento?





# Sabia que?

As crianças são influenciadas pelo que veem?

Por isso é realmente importante que os pais reservem algum tempo para si próprios, para saberem como se sentem.

Se os pais conseguirem manter a calma, vão ter mais facilidade em acalmar os outros.





# Ajudar os outros é uma forma simples de reverter a negatividade...

Procure uma caixa solidária perto de sua casa e ajude os seus filhos a comprar alimentos para lá deixarem

<https://www.facebook.com/groups/512939709335781/>

Fale com a pastoral da sua escola – podem estar a precisar de voluntários!

Ouçã as ideias do seu filho. Nunca se sabe se, juntos, vão criar um “movimento novo”

<https://forum.pt/estudantes/janelas-convida-projeto-de-estudantes-do-ipvc-distinguido>

# Outra forma de manter as crianças positivas é ajudá-las a sentir gratidão

## ANTES DE DORMIR

Peça aos seus filhos que nomeiem três coisas pelas quais sentiram gratidão nesse dia.

Dê o exemplo e comece por nomear as suas escolhas.

## DIÁRIO DA GRATIDÃO

Criem um diário da família, no qual podem fazer um registro do vosso diário de gratidão.

## MENSAGENS SOLIDÁRIAS

Escreva, envie e entregue mensagens de solidariedade e esperança.

Divulgue-as nas redes sociais



# Positivismo

The background of the slide is a pink-to-purple gradient. It features several stylized musical notes and symbols in various colors (purple, orange, and dark pink). There are also small star-like symbols scattered throughout the design.

**Incentive as crianças a substituírem os pensamentos negativos por pensamentos positivos**

**Vai correr bem, Boss Ac**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=104&v=HS54Fpfl2zY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=104&v=HS54Fpfl2zY&feature=emb_logo)

**All we need is love, Virgul**

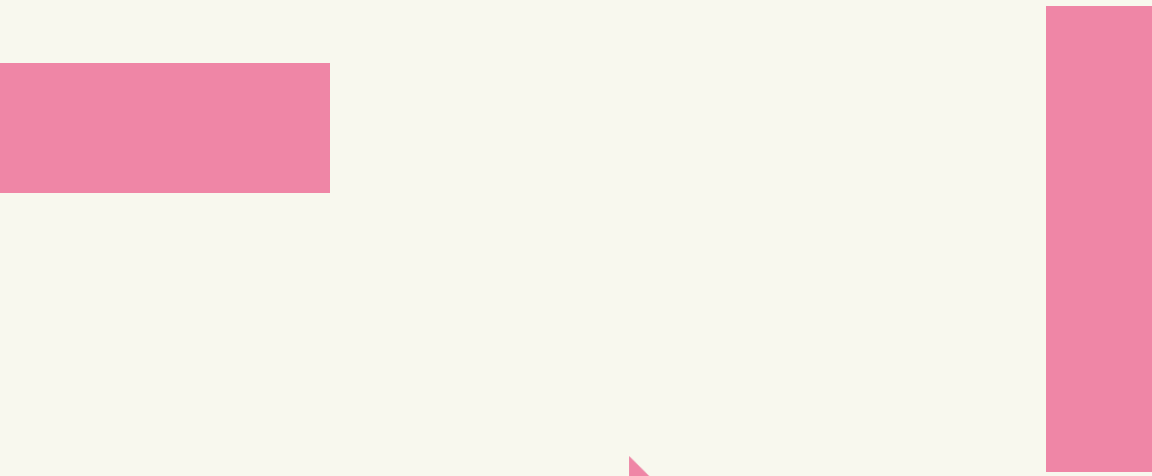
<https://www.youtube.com/watch?v=Q6FqZeXxXhQ>




## Referências

<https://www.unicef.pt/coronavirus-atitudedepositivaemanteracalma/>

<https://www.natgeo.pt/familia/2020/05/como-manter-criancas-positivas-durante-pandemia>



Zanon, Cristian & Lovato Dellazzana-Zanon, Letícia & Weschler, Solange & Fabretti, Rodrigo & Rocha, Karina. (2020). COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. 10.1590/SciELOPreprints.99.





Fundação  
**SALESIANOS**

## DEPARTAMENTOS PSICOPEDAGÓGICOS

Contacte o/a Psicólogo/a do colégio do seu filho e peça ajuda nesta fase.

## ESTAMOS CONTIGO

Mantenham-se a par das publicações da página Estamos Contigo e façam em conjunto algumas das sugestões.