



**FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN
DE JERUSALÉN**

**MANEJO SOCIO AFECTIVO DE NIÑOS
Y ADOLESCENTES EN
CONFINAMIENTO**



**QUITO-ECUADOR
2020**

SEGUNDO GRUPO DE APOIO

TEMA: "Gestão socioafetiva de crianças e adolescentes em isolamento"

DATA: Quinta-feira, 26 de novembro de 2020

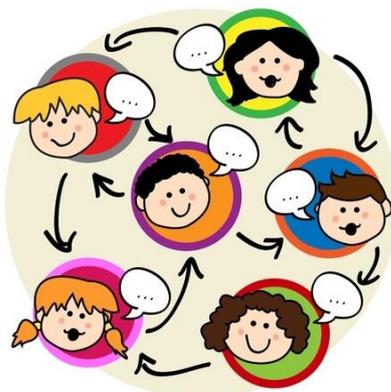
DESTINADO A: pais e mães das famílias

Objetivos:

- Compartilhar experiências e preocupações que surgiram nesse período de pandemia em relação aos filhos.
- Usar materiais que permitam projetar e integrar as emoções (plasticina, pintura) para retratar as situações de vida com seus filhos, e assim encontrarem por si mesmos, apoio socioemocional para suas crianças.



1. Introdução



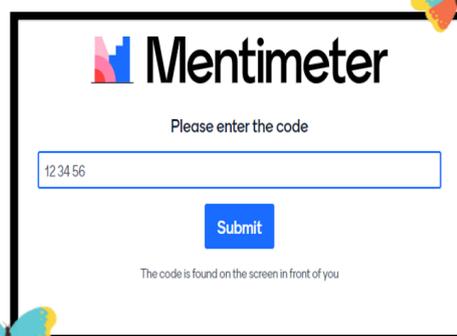
❖ O que é um grupo de apoio?

Os grupos de apoio são grupos de pessoas que estão passando pelas mesmas situações de vida e que se encontram regularmente para compartilhar suas experiências. Um grupo de apoio é um lugar seguro para trocar ideias sobre como lidar com questões difíceis.

2. Desenvolvimento

❖ Ferramenta para o desenvolvimento do grupo

Com o objetivo de criar um grupo de apoio dinâmico e participativo, a área de psicologia da Fundação utiliza a ferramenta "Mentimeter". Através de um código dado pelo moderador, os participantes podem entrar e responder perguntas anonimamente e, mais tarde, essas respostas se refletirão no grupo.



❖ Gestão socioafetiva de adolescentes em isolamento.

David comenta que quando o coronavírus chegou ao Equador, ninguém imaginava que iríamos passar por essa situação, pensávamos que estaríamos protegidos por um tempo mínimo e muitas crianças e adolescentes estão em confinamento desde 16 de março. Como pais, eles tiveram que dar a notícia de que já no dia seguinte, seus filhos não iriam mais à escola por algumas semanas. Muitos podem ter ficado felizes porque pensavam que seria como umas miniférias, outros podem ter ficado tristes, e outros ainda com raiva.



Nós adultos, também tivemos e temos medos, cuja intensidade varia para cada um. Embora seja verdade que cada criança e cada adolescente esteja vivendo essa situação de uma maneira única, ela não deve ser subestimada e não deve passar despercebida, já que muitas emoções negativas podem estar bem escondidas. É importante não fazer comparações com outras crianças ou adolescentes e, ao falarmos com eles, devemos ser muito cuidadosos com nossos gestos e com o tom de voz.

❖ Desenvolvimento do grupo de apoio

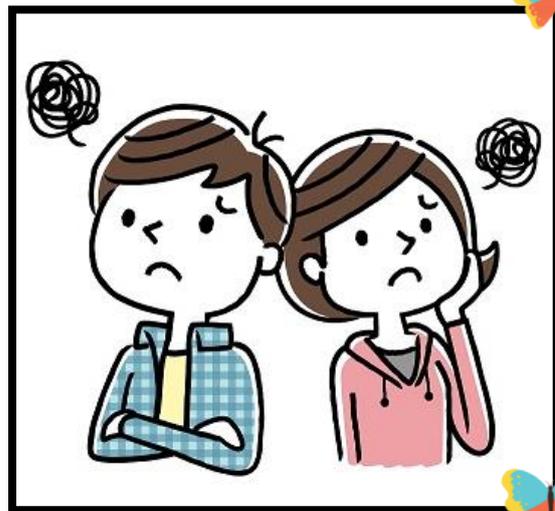
○ Qual foi o maior desafio que tive com o meu filho/filha no período da pandemia?

Os pais compartilharam suas experiências em casa e mencionaram qual foi o maior desafio com seus filhos em casa:

- Lidar com a tristeza, ao sentirem falta dos seus amigos e da escola
- Fazer com que os filhos assumissem a responsabilidade por seus trabalhos escolares, incluindo a verificação dos deveres de casa da irmã mais nova
- Gerenciar a raiva, o choro, a ansiedade e a vontade de sair à rua
- Lidar com o tédio
- Apoiar a educação virtual e não descuidar do seu trabalho.

As crianças preenchem a falta de informação muitas vezes imaginando uma realidade muito mais terrível do que a que está acontecendo, o que aumenta sua preocupação e inquietação. O fato de não poder sair de casa privou as crianças de movimentos e estímulos sensoriais muito necessários.

O contato social limitado pode aumentar a sensação de solidão. A mudança abrupta de rotinas ou a falta delas, pode aumentar os conflitos entre pais e filhos, gerando insegurança nas crianças em uma situação já cheia de incertezas.



As crianças mais vulneráveis ou as que sofreram a perda de um parente estão em maior risco. Quando o isolamento é longo ou se prolonga no tempo, a probabilidade de afetar nossa saúde mental é maior.

o Como a pandemia afetou as crianças e os adolescentes?

O ano de 2020 será lembrado como o ano em que assistimos, incrédulos, como uma pandemia mudou, em apenas algumas semanas, nossa maneira de viver. Quando o isolamento obrigatório foi imposto no Equador em 16 de março, a vida de milhões de crianças e adolescentes mudou radicalmente.

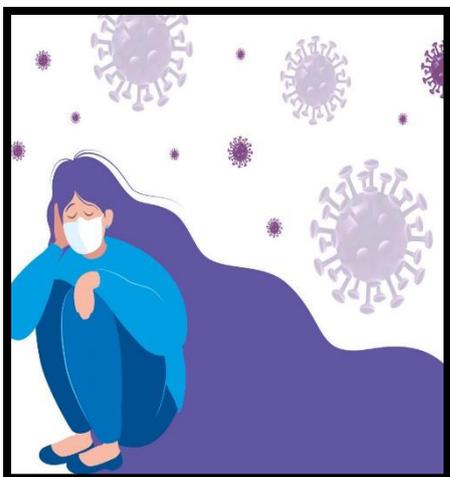


Dias antes, eles deixaram a escola sem ter a chance de se despedirem de seus colegas e sem saberem quantos meses seriam necessários até reencontrá-los. Durante o isolamento, a interação social das crianças era praticamente limitada aos membros da família.

Em um dos primeiros estudos realizados na Espanha, publicado em *Frontiers in Psychology*, foi relatado que 8 em cada 10 pais participantes perceberam mudanças em seus filhos durante o isolamento. Dificuldades de concentração, inquietação, preocupação, nervosismo, irritação, tédio e aumento da dependência dos pais, foram reações frequentes de crianças e adolescentes durante as primeiras semanas da pandemia.

O uso de computadores aumentou consideravelmente, assim como o estilo de vida sedentário. Os sinais emocionais e comportamentais que as crianças apresentavam

estavam relacionados com um nível mais elevado de estresse de seus pais; sendo assim, os problemas mais comuns em crianças e adolescentes são:



- Medo da doença e da morte de seus entes queridos
- Falta de contato com crianças e adolescentes da mesma idade
- Falta de contato com suas famílias estendidas
- Falta de recreação e movimento ao ar livre.
- Educação on-line que não oferece o incentivo e a motivação da "mão na massa"
- Atividades sociais que não puderam ser vivenciadas no distanciamento, por exemplo: mudança de uma série para outra, primeira comunhão, casamento de um ente querido, não poder se despedir dos entes queridos que faleceram, formaturas, passeios, etc.



- Qual foi o maior transtorno que seu filho/filha vivenciou durante o isolamento?

Das opções acima, os pais responderam quais foram os transtornos de seus filhos durante o isolamento; a maioria dos participantes respondeu que seus filhos passaram por mais de um transtorno



- Que fatores geram ou aumentam o desequilíbrio emocional das crianças ou adolescentes?

As pressões frequentemente vêm de fontes externas (como família, amigos ou escola), mas também podem vir de dentro da própria pessoa. A pressão que impomos sobre nós mesmos pode ser muito significativa, porque muitas vezes existe uma discrepância entre



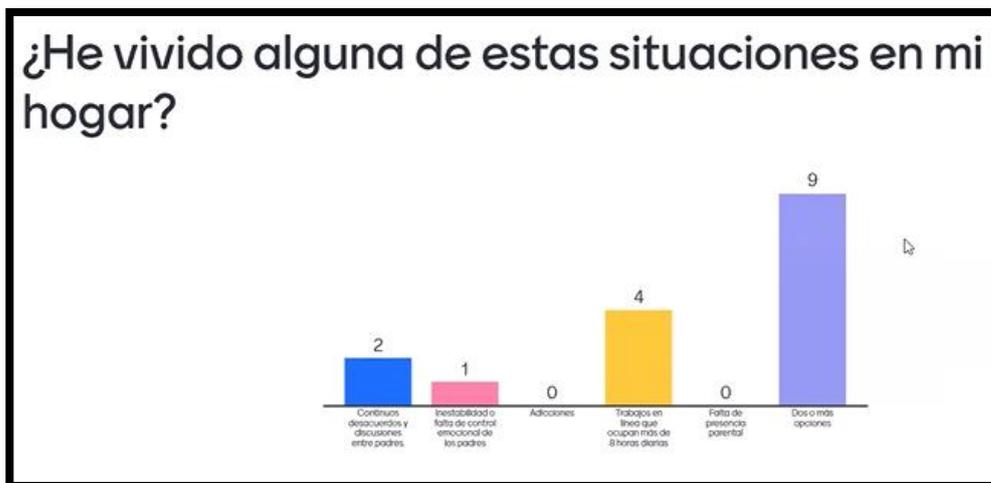
o que pensamos que deveríamos estar fazendo e o que realmente fazemos em nossas vidas.

- Desentendimentos e discussões contínuos entre os pais.
- Desentendimentos entre o casal e a educação dos filhos.
- Instabilidade ou falta de controle emocional dos pais.
- Vícios, incluindo o celular.
- Teletrabalho que ocupa mais de oito horas por dia e toma o lugar do tempo compartilhado com a família
- Falta da presença dos pais



○ Já vivenciei alguma destas situações em minha casa?

A partir das opções acima, pode-se notar que muitos já passaram por duas ou mais situações em casa; houve vários conflitos com as famílias durante a pandemia.



Um dos principais fatores para prever como uma criança será afetada após uma crise, é observar o quão bem os pais lidam com o seu próprio estresse.

Se estiverem excessivamente estressados e sem mecanismos eficazes para lidar com o estresse, há uma probabilidade maior de que seus filhos tenham problemas.

Não quer dizer que os pais ou cuidadores não possam se estressar, se preocupar, ter medo ou se zangar. A questão é: Como faço para lidar com esses sentimentos? Me desespero e vejo o mundo como um lugar completamente perigoso? Ou digo: "Bem, estas são as coisas que vamos fazer para garantir que estejamos o mais seguro e saudável possível"

○ Consequências

- Estresse contínuo que ocasionou doenças físicas e mentais.
- Não ter a motivação adequada para os estudos
- Depressão - ansiedade – isolamento
- Terores noturnos
- Falta de desenvolvimento, atrasos na socialização.
- Agravamento de sintomas ou distúrbios anteriores.



○ O que fiz para lidar com essas situações com meus filhos/filhas?

○ Conversar

Discutir claramente o que está acontecendo com a COVID-19, sem pessimismo, mas também sem falsas expectativas. Fornecer informações que sejam verdadeiras e apropriadas para a idade e o estágio de desenvolvimento de seu filho. Avisar seus filhos que algumas histórias sobre a COVID-19 que estão espalhadas na internet e nas mídias sociais podem ser baseadas em rumores e informações imprecisas.



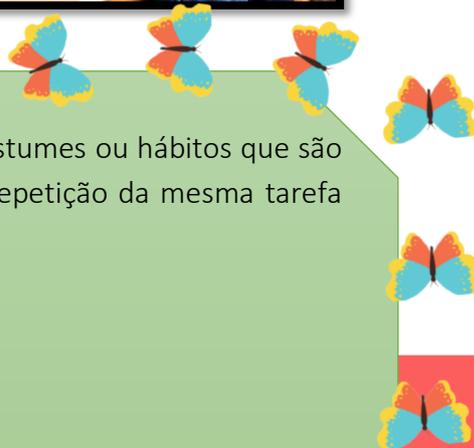
○ Acompanhar

Os pais devem acompanhar os processos da educação virtual, mostrando interesse e preocupação; se possível, ajudá-los a entender, explicar ou esclarecer um tópico que não foi aprendido em sua totalidade; não negligenciar o acompanhamento de crianças pequenas.



○ Rotinas

As rotinas são costumes ou hábitos que são adquiridos pela repetição da mesma tarefa ou atividade.

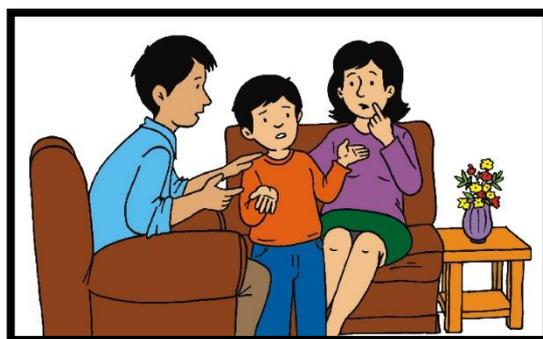


A criação de uma rotina é simples, pois as atividades diárias são capturadas em imagens que serão colocadas em um quadro em formato de calendário, colocado em um local visível e em uma altura adequada para que a criança possa visualizar.

Criar e manter rotinas ajuda as crianças a melhorarem sua tolerância e resiliência, além do fato de criarem segurança nelas próprias enquanto antecipam as atividades que realizarão.

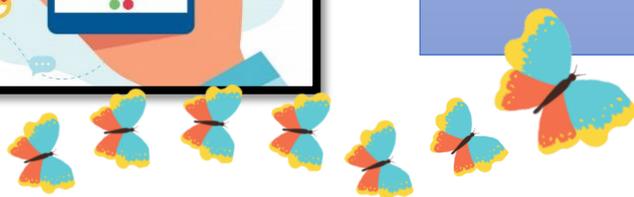
o Expressar pensamentos e emoções

Devem ser criados espaços seguros em casa, onde crianças e adolescentes possam expressar seus pensamentos e emoções, os quais devem ser respeitados. As crianças devem ser tranquilizadas, dizendo a elas que estão protegidas e que não há problema ao se sentirem chateadas.



o Socialização

Ao perder contato ou a interação com os seus amigos, é necessário que os pais promovam a socialização dos seus filhos através de meios alternativos, como as chamadas de vídeo



❖ Encerramento do grupo de apoio

- Trabalhar com plasticina



Carla menciona que a expressão das emoções pode ser feita através de diferentes técnicas artísticas; atividades manuais geralmente nos levam a focar a atenção em nosso corpo e a nos colocarmos no aqui e agora, deixando a preocupação e a ansiedade de lado; pode-se usar a modelagem da plasticina da seguinte maneira:

- Primeiro, peça à pessoa que escolha qualquer cor de plasticina e comece a amassar.
- Peça que coloque toda a atenção naquele momento. Pergunte: O que essa cor representa para ela? O que acontece quando se continua a fazer essa atividade? O que ela sente?
- Agora solicite que ela se lembre de uma situação que tenha vivido nesses dias e que gostaria de poder mudar; pode ser com seu filho ou, se necessário, com outra coisa. Pode ser uma situação ou emoção. Depois, pegue a metade da plasticina com a cor que simbolize isso.
- Peça para começar a amassar imaginando que "amassa e deixa seus sentimentos naquela plasticina". Depois ela vai flexibilizar a situação, e pouco a pouco vai criar uma forma que talvez também simbolize a situação. Ela deve se perguntar: O que fiz? O que simboliza essa forma? E a deixa de lado.
- Agora peça que ela pense em uma situação oposta à anterior: um bom momento ou um bom sentimento com seu filho/filha e diga para escolher outra cor que simbolize essa situação, e selecione apenas a metade da quantidade total.
- Da mesma forma, peça para amassá-la, senti-la e começar a moldá-la em forma de algo que represente essa situação agradável.
- Agora temos as duas formas que representam as duas situações que fizeram parte da sua vida.
- Faça uma reflexão sobre como as aprendizagens dessas situações ajudam no seu desenvolvimento.
- Solicite que ela pegue a outra metade de ambas e as amasse, mas agora misturando as duas cores, que mentalize e decida aprender com o que as duas experiências mostraram.
- Finalmente, peça que faça uma nova criação, uma nova imagem simbólica, que possa ajudá-la no seu desenvolvimento como pai, mãe.
- Para concluir, solicite à pessoa que crie a expressão da experiência, reflita sobre a aceitação do que ela experimentou, que tome a decisão de como algo que a ajude na vida através da experiência do que ela vivenciou.

- É necessário que nós, enquanto pais, trabalhemos a área emocional para pouco a pouco, poder transmiti-la para nossos filhos.
- **Formas de crianças e adolescentes expressarem e integrarem seus pensamentos e emoções**

Não é fácil para as crianças compreender conceitos abstratos, e as emoções parecem bastante abstratas. Compreendê-las sem nomeá-las é ainda mais complicado. Por isso as crianças precisam compreender suas emoções para poder expressá-las e, assim, ter um bom desenvolvimento emocional e um equilíbrio mental que as ajudarão a trabalhar sua empatia e assertividade de forma mais adequada, essenciais em todas as áreas.

Pode-se utilizar diferentes técnicas para expressar emoções através da arte, como:

- Incentivá-las a escrever um diário
- Desenho, pintura, plasticina
- Esportes, consciência sensorial e respiração
- Técnicas de relaxamento
- Leitura de livros - criação de uma história
- Vídeos referentes ao tema
- Música.
- Apoio psicológico

