

Transição: Círculos de Ajuda

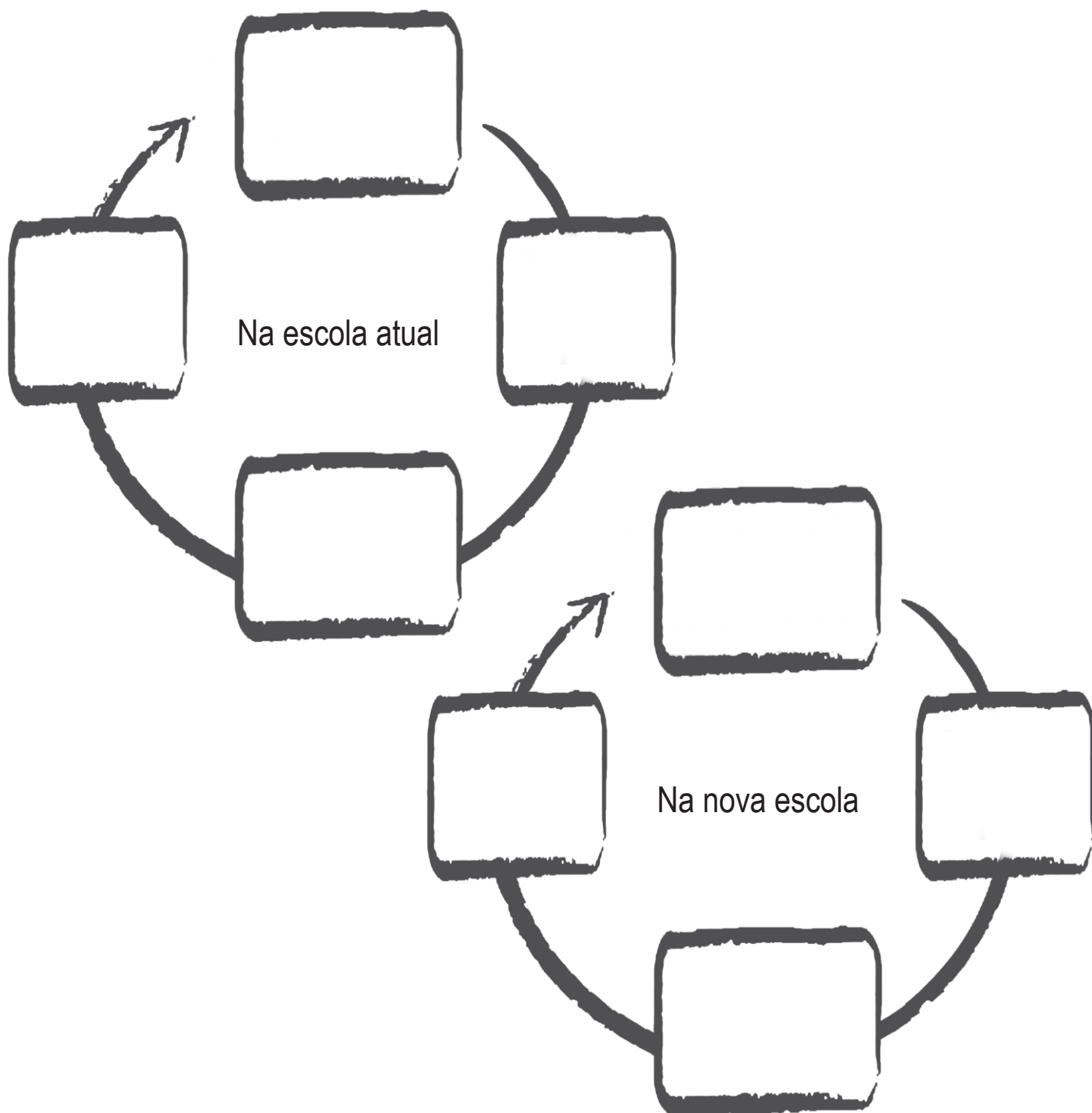
Materiais:



A mudança de escola pode ser assustadora para as crianças, especialmente se não tiverem podido conhecer a escola nova, devido ao confinamento.

Fale com a criança sobre as pessoas a quem poderá recorrer, na escola em que está, e sobre quem poderá ajudá-la, na escola nova. Se tiver um irmão ou irmã mais velho, poderá pedir-lhes ideias. A criança poderá acrescentar mais pessoas ao círculo de ajuda da escola nova depois de ter oportunidade de a conhecer, ou de iniciar as aulas.

Poderá desenhar ou colar fotografia de pessoas a quem recorrer, caso fique preocupada, assustada ou precise de ajuda. Quem são os amigos, familiares, professores ou outras pessoas a quem poderia pedir apoio?



Lidar com a morte de alguém próximo

Quando morre alguém próximo – um familiar, um amigo ou um animal de estimação – podemos experimentar diversos sentimentos difíceis. A criança poderá sentir-se imensamente triste. Poderá sentir-se zangada por a pessoa a ter abandonado, ou culpada e de alguma forma responsável pela sua morte. Poderá também não parecer muito afetada pelo que aconteceu. Todas estas reações são normais, para qualquer um.

Se a criança se sentir zangada ou culpada, tente que compreenda que a pessoa ou animal não desejava deixá-la e que ela não é responsável pela morte de ninguém. Não é possível voltar a ter a companhia daquela pessoa ou animal, mas podemos sempre procurar uma forma de nos sentirmos melhor, adultos e crianças. Para algumas pessoas, este processo pode ser longo. Algumas opções ajudam algumas pessoas, mas não ajudam outras. Algumas estratégias podem não ajudar agora, mas podem ajudar mais tarde.

Divida uma folha de papel em duas colunas, colocando estes cabeçalhos:

Ajuda-me a sentir-me melhor, agora

Não me ajuda a sentir-me melhor, agora

Na folha seguinte, encontra ideias para nos sentirmos melhor quando morre alguém próximo. A criança pode colorir as imagens e recortá-las. Peça à criança para pensar sobre cada uma das ideias e para as colar numa das colunas, com massa adesiva.

A criança pode voltar a olhá-las em cada dia ou em cada semana, enquanto desejar, e pode mudar as imagens de coluna, de acordo com os seus sentimentos do momento. Estas ideias também poderão ser uma ajuda para os adultos.

Para obter dicas sobre como conversar com as crianças sobre a morte, veja o nosso [vídeo](#).

Dicas para falar sobre a morte:

- Fale abertamente sobre a morte
- Deixe a criança dizer-lhe o que pensa e sabe sobre a morte
- Corrija falsas ideias e preocupações
- Não sobrecarregue a criança com informação
- Mantenha a conversa enquanto a criança mostrar interesse

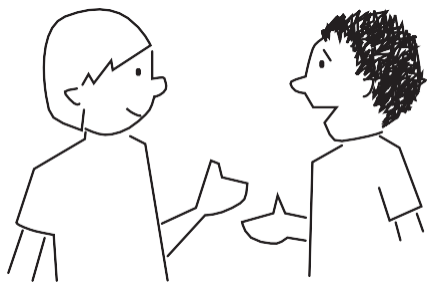
O que pensas que acontece quando alguém morre?



COVID-19: Falar com as crianças sobre a morte

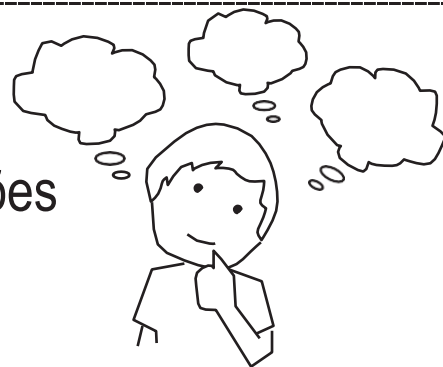


Se é pai ou mãe, cuidador ou tutor de uma criança que tenha sofrido uma perda e se com ela partilha o luto, é importante que, enquanto dá apoio à criança, também tenha apoio para si. Pode ser extremamente doloroso lidar com a morte de alguém próximo, por isso necessita de salvaguardar o seu bem-estar emocional, mental e físico, de modo a conseguir apoiar a criança.



Falar com alguém

Ter
recordações
felizes



Fazer alguma
coisa de
que gosto

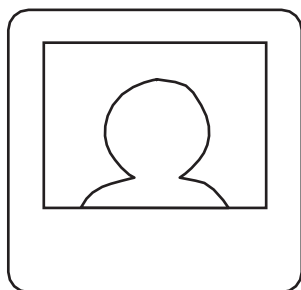
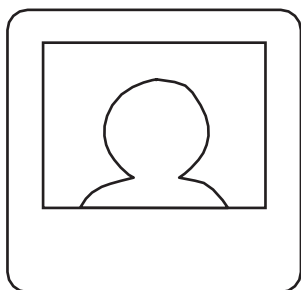
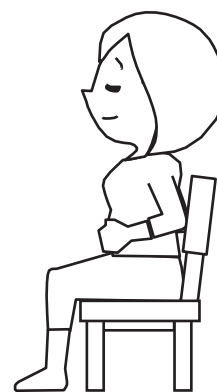


Chorar

Dar um abraço

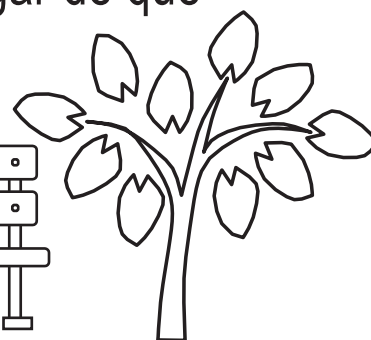
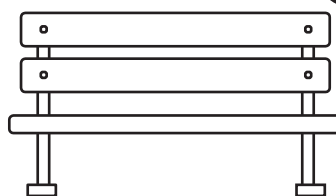


Sentar em
silêncio

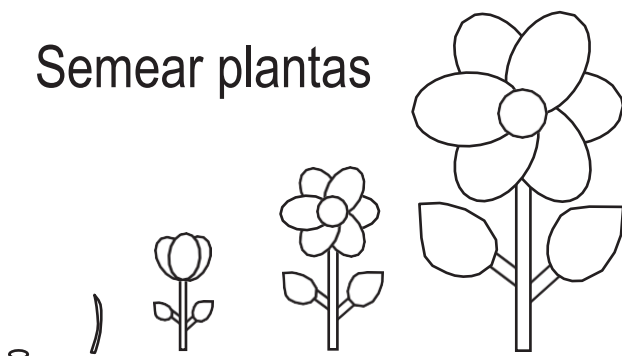


Ver fotos/vídeos antigos

Visitar um lugar de que
gostavam



Semear plantas



Ajudar outra
pessoa que
esteja triste



Regresso à escola

Material:



A criança pode ter vários sentimentos sobre o regresso à escola após o confinamento. Ajude a criança a preencher as caixas abaixo, de modo a explorar os sentimentos e aquilo que a preocupa.

Tente ajudá-la a encontrar formas de lidar com as preocupações, usando as Regras de Ouro para Escolher uma Boa Solução.

Estou ansioso(a) por ...

Ver os meus amigos

Estar com os professores

Estou preocupado(a) com ...

Apanhar o vírus

Não poder brincar no recreio

Ficar longe da Mãe/Pai

O que posso fazer para me sentir melhor...

Descobrir o que os professores estão a fazer para a escola ser segura

Aprender um novo jogo

Dizer aos meus amigos/professores, como me sinto

Lembre-se: Por vezes, podemos mudar a situação, agindo, por exemplo, fazer algo diferente. Mas, se não podemos mudar a situação, como por exemplo, ter de ficar afastados da família, então temos de aceitar e procurar uma forma de nos sentirmos melhor.

Regras de Ouro para
Escolher uma Boa Solução

Ajuda-me a
Sentir-me melhor



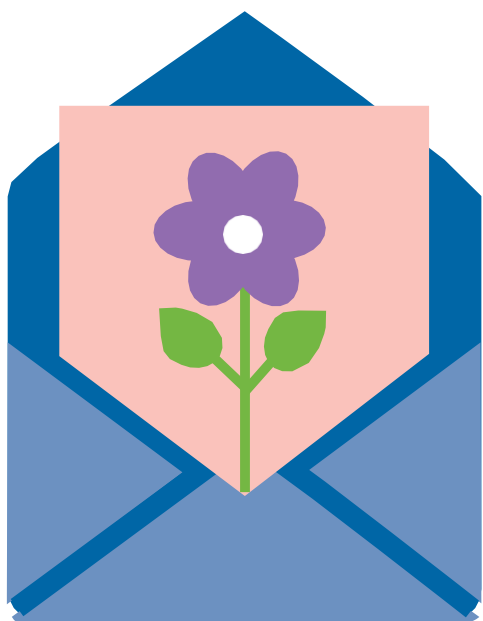
Não me magoa a
mim nem a mais
ninguém



Cartão de Condolências

Material: Uma folha de papel ou um cartão
Lápis de cor / marcadores / guaches
Opcional: fotos, brilhantes, lantejoulas, fitas, flores secas, cola

Se a criança conhece alguém a quem tenha morrido um familiar, amigo ou animal de estimação, pode fazer um cartão de condolências para lhe enviar. Será uma forma de mostrar que pensa e se preocupa com ela.

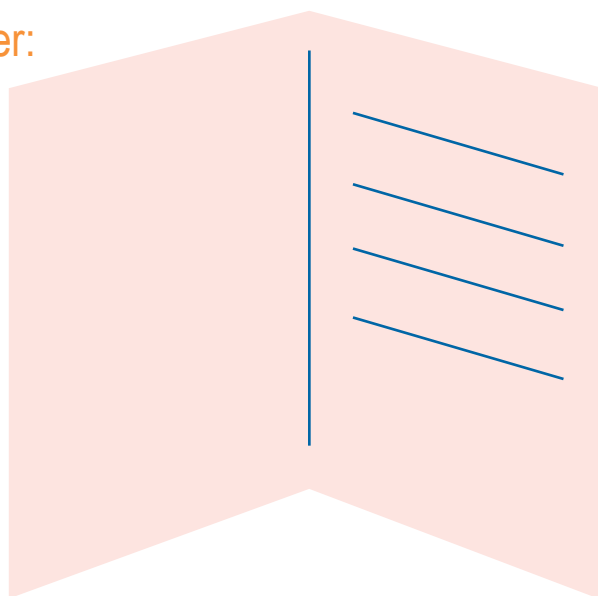


Na frente do cartão, a criança pode:

- Desenhar a pessoa ou o animal de estimação que morreu.
- Desenhar ou colar uma foto de algo de que a pessoa gosta
- Decorar o cartão com flores secas
- Juntar um símbolo religioso, se for apropriado para aquela pessoa

No interior do cartão, a criança pode escrever:

- Lamento muito que o/a [*nome da pessoa ou animal de estimação*] tenha morrido
- Penso em ti
- Também vou ter muitas saudades dele/dela
- Acrescentar algo simpático ou especial sobre a pessoa ou animal de estimação que morreu



Transição: Este(a) sou eu

Materiais:



Ir para uma escola nova e fazer novos amigos pode ser fonte de preocupação para a criança. Com o confinamento, poderá não ter tido oportunidade de visitar a escola nova nem de conhecer os novos colegas.

Preencha uma cópia da ficha e diga à criança para preencher outra cópia. Compare as duas.

Esta atividade ajudará a criança a pensar nela própria de forma positiva, a ganhar confiança e a ter ideias para se apresentar a novos amigos.

<p>No futuro, gostaria de ser</p>	<p>Coisas que me fazem sentir feliz</p>	<p>A minha comida favorita</p>
<p>A disciplina de que gosto menos</p>		<p>O animal que gostaria de ser</p>
<p>A minha disciplina favorita</p>	<p>O que gosto de fazer nos tempos livres</p>	<p>Alguém que eu admiro muito</p>