Psicologia na prática

WORKBOOK



Pais distraídos, filhos ansiosos

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Pais distraídos, filhos ansiosos: o impacto silencioso das telas". Nele, a Alana mostra que a conversa sobre telas não é só sobre o tempo da criança: é também sobre o celular na nossa mão e sobre a confiança que temos como mães e pais. Aqui você vai olhar para a rotina da sua família com honestidade e sem culpa.

COMO USAR

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. As páginas 2 e 3 olham para o tempo de tela da criança e o seu. A página 4 é sobre a sua presença. A 5 mede a sua confiança como mãe ou pai. A 6 separa o impossível do difícil, a 7 monta os momentos sem tela da semana e a 8 fecha o percurso.

> *O problema não é o celular. É o que ele está substituindo.*

Uma observação importante: este material não é para gerar culpa. Se alguma pergunta pesar demais, pare. É sinal de que o assunto pede companhia, e é o tipo de coisa que se trabalha na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

O retrato das telas na sua casa

A OMS e a Sociedade Brasileira de Pediatria recomendam nenhuma tela antes dos 2 anos e no máximo uma hora por dia dos 2 aos 5, com um adulto junto. Sem julgamento, anote como está hoje.

01 **Em média, quantas horas por dia seu filho passa diante de telas? Em que momentos (refeição, carro, antes de dormir, enquanto você trabalha)?**

02 **Em quais situações a tela entra como "solução" para acalmar, entreter ou fazer comer? O que acontece logo antes?**

03 **O que essas horas de tela estão tirando do seu filho: brincar livre, sono, movimento, conversa, tédio criativo?**

E o seu celular?

Os pesquisadores chamam de technoference as interrupções que a tecnologia provoca no tempo entre pais e filhos. Marque o que acontece com você.

- [ ] Pego o celular durante as refeições com as crianças
- [ ] Respondo mensagens enquanto meu filho fala comigo
- [ ] Fico no feed enquanto ele brinca do meu lado
- [ ] Digo "só um minuto" e o minuto vira muitos
- [ ] Uso o celular no banho ou na hora de dormir dele
- [ ] Pego o celular quando a criança fica difícil, para respirar
- [ ] Sinto que estou com um olho nele e outro na tela

01 **Para que o celular tem servido na sua rotina: descanso, fuga, trabalho, companhia? O que ele está aliviando?**

O que seu filho pode estar entendendo

A Alana propõe imaginar a cena: seu filho quer mostrar um desenho e você está com os olhos na tela. Ele não só percebe, ele interpreta: "o que eu falo não é importante", "preciso fazer birra para ser notado".

01 **Lembre de uma vez recente em que seu filho tentou chamar sua atenção e você estava no celular. Como ele reagiu?**

02 **Se ele pudesse dizer em palavras o que sentiu naquele momento, o que diria?**

03 **Que comportamentos dele (irritação, birra, dificuldade de atenção) aparecem mais quando você está menos disponível?**

A sua confiança como mãe ou pai

Autoeficácia parental é a percepção da sua capacidade de educar, cuidar, acolher e guiar seus filhos. Quanto mais forte, menos a tela vira a única saída. Marque de 0 (nada confiante) a 10 (muito confiante).

Hoje, quanto você se sente capaz de colocar limites nas telas e fazer esses limites serem cumpridos?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Em que situações você oscila entre o autoritário (grito, ameaça) e o permissivo (deixa para lá)? O que te faz ceder?**

02 **Que conhecimento ou apoio faria você se sentir mais segura para manter um limite? Onde pode buscar isso?**

Impossível ou só difícil?

A Alana conta que, mesmo com rede de apoio, muitas vezes deixa o filho na tela mais do que gostaria por comodismo ou indisponibilidade, e não por impossibilidade. Cada família tem a sua realidade. Olhe para a sua com honestidade e gentileza.

01 **O que, na sua rotina, é realmente impossível de mudar agora (sem rede de apoio, jornada de trabalho, cansaço extremo)?**

02 **E o que é só difícil? Que pequena mudança cabe na sua realidade nesta semana?**

03 **Quem pode fazer parte da sua rede de apoio (família, amigas, vizinhos, outras mães)? Que ajuda você poderia pedir?**

Uma semana de momentos sem tela

Escolha momentos inegociáveis (refeição, banho, hora de dormir) em que nem você nem a criança usam tela. Seja o modelo: ele aprende mais com o que você faz do que com o que você diz.

Dia	Momento sem tela	Consegui? (eu e ele)	O que fizemos no lugar
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Que momento de presença (deitar no chão, brincar, escutar) foi o mais bonito da semana?**

Para fechar: presença, não perfeição

Volte à escala da página 5 e marque de novo. Quando você fortalece a sua confiança como mãe ou pai, fortalece também a segurança emocional do seu filho.

01 **O que mudou nesta semana na relação da sua família com as telas? E o que ainda pesa?**

Se a exaustão, a culpa ou a irritação com as crianças viraram o estado normal, ou se o celular é a única forma de aguentar o dia, o próximo passo é a terapia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, no horário que cabe na sua rotina.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico, psiquiátrico ou pediátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).