

Escola Básica e Secundária José Silvestre Ribeiro, Idanha-a-Nova

## SERVIÇO DE PSICOLOGIA

Estando nós numa situação nova, estamos todos a aprender e a esforçar-nos para lidar com ela. Não podemos esquecer o impacto psicológico que a situação provocada pelo COVID-19 pode ter nas nossas famílias e nas nossas crianças e jovens. É natural o aumento dos nossos níveis de preocupação e ansiedade, medo, frustração e irritação, mas é extremamente importante não deixarmos que os mesmos causem stress e pânico. Informamos que o Serviço de Psicologia do Agrupamento continua em funcionamento. As Psicólogas Ana Raquel Ribeiro e Alexandra Barreira encontram-se disponíveis para apoiar os nossos alunos e os nossos pais através de contacto telefónico ou email (spo.aejsr@gmail.com), das 9h às 17h, para situações relacionadas com o COVID-19 e/ou outras. Estamos aqui para cuidar e ajudar. Para além da nossa disponibilidade, deixamos, também, alguma informação que consideramos importante e que vos pode ajudar, bem como links de sites com atividades para entreterem as vossas crianças.

### Links:

[http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/como\\_lidar\\_com\\_o\\_stress\\_durante\\_o\\_surto\\_de\\_codvid19\\_3.pdf](http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/como_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_codvid19_3.pdf)

[http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar\\_as\\_criancas\\_a\\_lidar\\_com\\_o\\_stress\\_durante\\_o\\_surto\\_de\\_covid19\\_4.pdf](http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ajudar_as_criancas_a_lidar_com_o_stress_durante_o_surto_de_covid19_4.pdf)

<https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/572625090265427/>

[https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/647990476026566/?utm\\_term=PSI%20Especial%3A%20COVID19&utm\\_campaign=Ordem%20dos%20Psicologos%20Portugueses&utm\\_source=e-goi&utm\\_medium=email](https://www.facebook.com/ordemdospsicologos/videos/647990476026566/?utm_term=PSI%20Especial%3A%20COVID19&utm_campaign=Ordem%20dos%20Psicologos%20Portugueses&utm_source=e-goi&utm_medium=email)

**Sugestões de atividades** para realizar com as crianças em casa:

- Ver filme com ou sem pipocas, colo, mimos, jogos de tabuleiro...

- <https://www.tempojunto.com/> (Site genérico, rico em atividades que se podem fazer em família)

- **Escola virtual com acesso gratuito a todos os anos:** <https://www.escolavirtual.pt/>

- Ler histórias em voz alta aos mais pequenos:

<https://contadoresdestorias.wordpress.com/>

<https://historiasparaosmaispequeninos.wordpress.com/>

- Matemática:

<https://www.funbrain.com/>

<https://www.matific.com/>

- Ciências:

<https://www.youtube.com/channel/UCoujti21qMtpLxqpAlbGkUQ> ("Era uma vez a Vida". Também há disponível a série "Era uma vez o Homem", "Era uma vez o Espaço", "Era uma vez os inventores" basta procurar)

Outros:

<http://origamiyoda.com/>

<https://theimaginationtree.com>