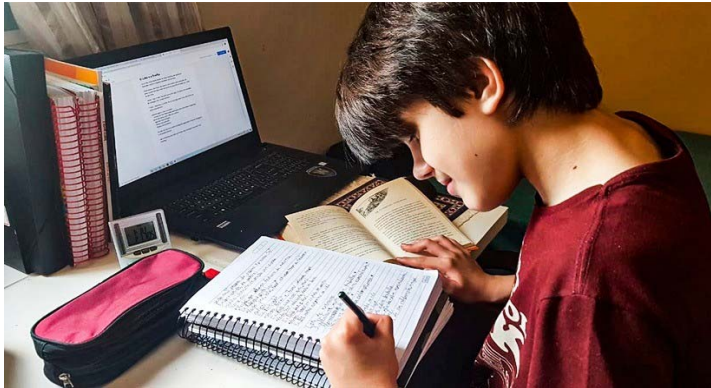


## Em tempo de Covid-19

### *Recomendações para alunos*



- É normal que se sintam preocupados, ansiosos e até com medo e que sejam assaltados diversas vezes por pensamentos relacionados com o vírus, a pandemia e as suas implicações na vida habitual.
- Podem sentir algumas alterações nos vossos hábitos e rotinas, como por exemplo, nas horas de sono, na necessidade de atividade física, no apetite e na regulação das emoções.
- Estas alterações são normais e aceitá-las ajuda a reduzir as suas consequências!
- Devem criar novas rotinas, para ajudar a estruturar o vosso dia-a-dia. Estas rotinas devem ser flexíveis, contudo devem estar definidas, de preferência num horário de atividades, que incluam tarefas escolares e atividades lúdicas e físicas. Este horário deve incluir, assim, as aulas virtuais, o tempo para estudo individual e autónomo, o tempo para esclarecer dúvidas com professores ou pais, as horas para fazer alguma atividade com componente física e o tempo para atividades de lazer.
- Não devem esquecer a importância de pausas ou intervalos porque a nossa atenção é limitada e, por isso, devem alternar as atividades mais exigentes, com paragens para descongestionar e permitir o descanso.

- Os vossos pais podem ajudá-los a construir este horário, uma vez que também estão incluídos em algumas destas tarefas.
- Se possível, tentem ter um local para o trabalho escolar, diferente do espaço para as atividades lúdicas. No local de trabalho, procurem ter apenas o que é necessário para essas tarefas, para que não se distraiam com outras coisas.
- É saudável que mantenham o contacto com colegas, amigos e familiares, por videochamada ou videoconferência porque a convivência social é muito importante para as crianças e jovens e ajuda a partilhar preocupações e medos, mas também, acontecimentos positivos.
- Pensem e escrevam os objetivos que querem atingir (concretos e realistas) e mantenham-se focados na sua realização, com motivação e otimismo!

### ***Recomendações para pais***



- ❖ Tentem encarar estes tempos com calma e positividade. Pensem do que se queixavam muitas vezes: não ter tempo para ajudar os filhos, para acompanhar mais o seu estudo e as suas atividades, de supervisionar e conhecer melhor os seus jogos, de brincar com eles e fazerem mais coisas juntos...agora podem ter essa oportunidade! Tirem todo o proveito possível dela, explorem ao máximo os seus aspetos positivos!

- ❖ Não é fácil porque muitos dos pais estão também em teletrabalho e têm eles próprios que aliar os seus horários de trabalho, com a ajuda escolar aos filhos, ou o acompanhamento e supervisão dos mais pequenos!
  
- ❖ Ser flexível é fundamental, mas também é muito importante conseguir estabelecer rotinas e horários. E neste ponto é importante que combinem e negociem com os filhos o estabelecimento destas tarefas, levando-os a comprometerem-se com estas atividades. São eles que têm de estudar...eles é que são os alunos!
  
- ❖ Ajude-os a determinar quanto tempo necessitam para cada uma das tarefas, vá supervisionando e responsabilize-os pelo seu trabalho!
  
- ❖ Tentem colocar objetivos realistas para o vosso dia-a-dia, sem exageros, sem excessos, quer nas vossas tarefas, quer nas dos filhos. Lembrem-se que não podem ser, simultaneamente, profissionais, pais e educadores de infância ou professores! Criar pressão excessiva sobre si próprio ou sobre os filhos não vai ajudar!
  
- ❖ É normal que se sintam ansiosos, preocupados e, por vezes, desfocados, por isso, é importante que cuidem também de si próprios... que organizem os horários para as vossas atividades, que devem incluir os cuidados pessoais e de bem-estar! É importante que deixem tempo para descansar, para relaxar e fazer coisas que gostam!
  
- ❖ Mantenham o contacto com a escola, com os professores e diretores de turma ou com os outros técnicos que acompanham os vossos filhos e peçam ajuda e colaboração, sempre que precisem!
  
- ❖ Reforcem os esforços dos filhos e não hesitem em os elogiar e em valorizar as suas conquistas. Mostrem-lhes que acreditam neles e que estão lá para os ajudar, mas que eles têm que querer e têm que se esforçar! Valorizem a sua autonomia e independência!

## ***Recomendações para professores***



- ✓ Esta situação é temporária e transitória! O otimismo é fundamental para a enfrentar e para a ultrapassar! É muito importante que os professores e os educadores de infância consigam ter interiorizada esta mensagem para que a possam passar com credibilidade tanto aos pais como aos alunos.
- ✓ Procurem informação atualizada e credível para poderem orientar os alunos e os encarregados de educação da forma mais adequada!
- ✓ Simultaneamente, cuidem de si próprios, das vossas emoções e sentimentos! É normal que sintam ansiedade, medo, preocupação e incerteza, não só pela situação da pandemia, como pelas grandes exigências de adaptação que se colocam às novas práticas pedagógicas. Estas práticas requerem muita capacidade de adaptação, estar aberto a adquirir novos conhecimentos, flexibilidade para fazer mudanças em rotinas e práticas que já se utilizavam há muito tempo e abertura para implementar novas estratégias e formas de comunicação, quer com os alunos, quer com os pais e/ou encarregados de educação.
- ✓ Para além da ajuda no que se refere à transmissão de conhecimentos, fiquem atentos às reações emocionais dos vossos alunos, ajudando-os a expressarem os seus receios, as suas dúvidas e frustrações. Estimule-os a criarem novas rotinas, que incluam atividades escolares, tempo de estudo (ajude na organização de horários e métodos de estudo) e comportamentos saudáveis, como alimentação adequada, exercício físico e relaxamento.
- ✓ Procurem incluir atividades que promovam o contacto em formato digital, entre os colegas e entre os alunos e professores, procurando incentivar a socialização e evitar o isolamento.

- ✓ Mantenham o contacto regular com os pais e/ou encarregados de educação, dando-lhes informações sobre as atividades e sobre os timings dos trabalhos. Valorizem a sua participação no processo ensino-aprendizagem, mas reduzam a pressão – as aprendizagens só se efetuam em presença de emoções positivas!
- ✓ O humor positivo e o otimismo são alavancas para se manterem saudáveis e poderem ajudar os outros! Os professores são sem dúvida um modelo para os seus alunos, logo é fundamental a mensagem que lhes passam e as orientações que lhes dão!

Teresa Pisco

spo