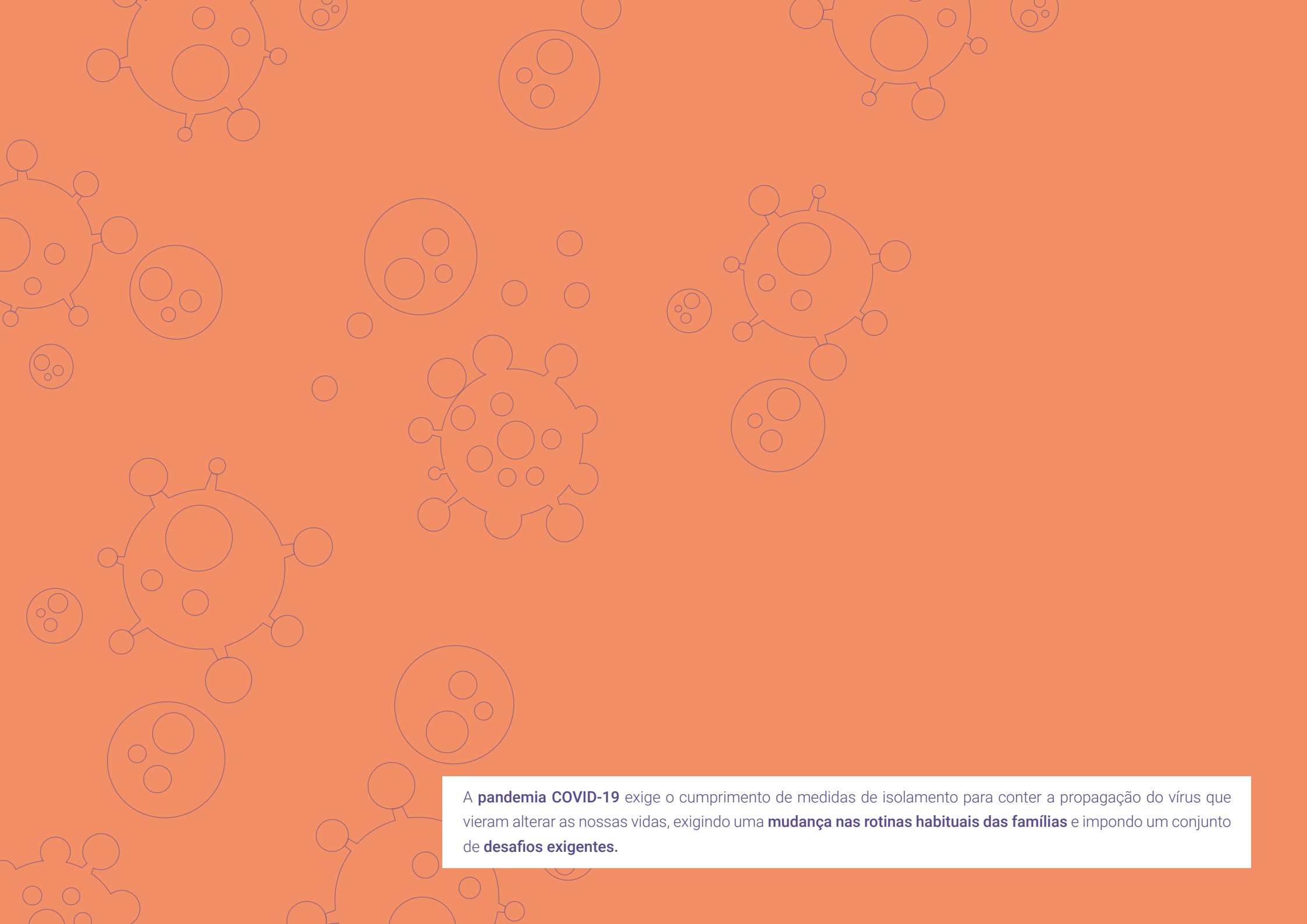


# COVID-19

## ESTUDAR EM TEMPO DE PANDEMIA

### GUIA PARA PAIS E CUIDADORES



A **pandemia COVID-19** exige o cumprimento de medidas de isolamento para conter a propagação do vírus que vieram alterar as nossas vidas, exigindo uma **mudança nas rotinas habituais das famílias** e impondo um conjunto de **desafios exigentes**.

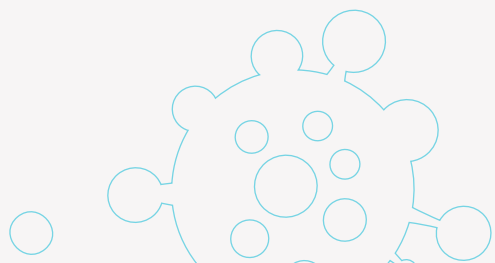
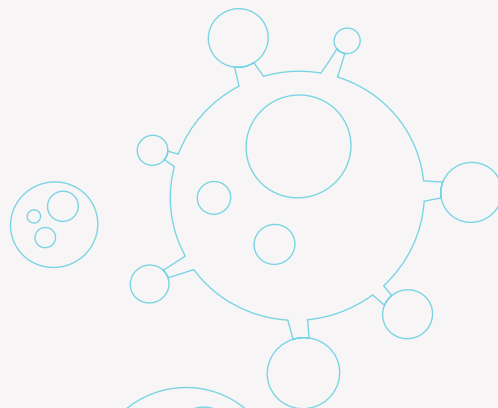
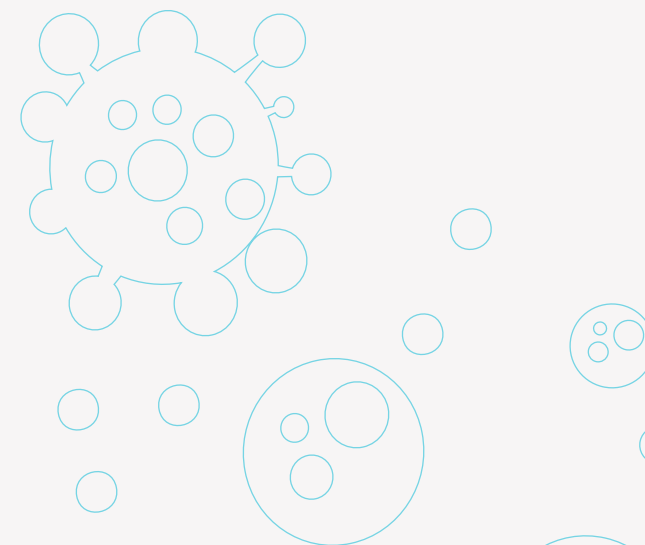
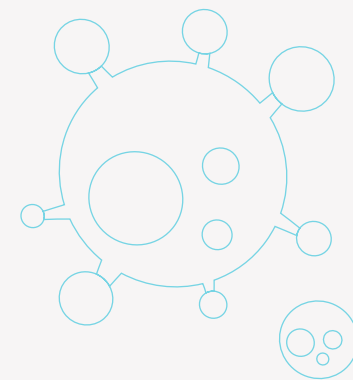
## UM DOS PRINCIPAIS DESAFIOS É O DA EDUCAÇÃO ESCOLAR DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

O encerramento das escolas não significou nem pode significar a estagnação das aprendizagens e do seu percurso escolar. O isolamento não é estar de férias, mas também não é estar na escola. Implica a adopção de **estratégias de adaptação** a uma nova realidade, que inclui a participação em aulas, fichas de actividades e trabalhos e projectos à distância, fora do contexto escola, da proximidade física aos professores e colegas.

É uma **situação difícil para as crianças e adolescentes, mas também para os Pais e Cuidadores**, que estão em casa, ainda a tentar organizar a nova rotina familiar e, frequentemente, eles próprios em teletrabalho, e que se vêm confrontados com a necessidade de **apoiar as crianças e adolescentes no estudo**, garantindo que continuam a aprender.

Perante esta situação, **é normal que os Pais e Cuidadores se sintam ansiosos, preocupados e perdidos, sem saber exactamente o que fazer e como ajudar as crianças e os adolescentes** e, simultaneamente, darem resposta às solicitações laborais e de logística familiar. **São muitas coisas para gerir!** É normal que se sintam **cansados, culpados ou incapazes**.

Vamos precisar de **tolerância e muita flexibilidade** para lidar com estas circunstâncias, confiando em nós e nos outros para as ultrapassar. **Algumas recomendações podem ajudar** neste processo: cuide de si, planeie e organize uma nova rotina, acompanhe o estudo (mas não estude pela criança/adolescente!).



# CUIDE DE SI



Lembre-se, todos os dias, que o isolamento permite conter a propagação do vírus e que, por isso, estão a **contribuir decisivamente** para manter a vossa própria segurança e a de todos.



O isolamento pode fazer-nos sentir aborrecidos, mas também é uma **oportunidade de passarmos mais tempo em família**, para fazermos actividades para as quais não costumamos ter tempo e para estarmos mais próximos das crianças e adolescentes.



**Compreenda o impacto da situação de isolamento, das dificuldades que se colocam em ter de se estudar neste contexto e procure as melhores formas de lidar com a situação que lhe forem possíveis.** Será mais fácil apoiar as crianças e/ou os adolescentes se os próprios Pais/Cuidadores conseguirem lidar adequadamente com a situação e na posse de toda a informação necessária.



**Mantenha-se calmo e tranquilo.** Ainda que tal lhe possa parecer difícil, tente gerir a sua ansiedade, partilhando preocupações com outros pais, amigos e familiares e informando-se correctamente sobre a evolução da pandemia, uma a duas vezes por dia, recorrendo sempre às fontes oficiais (como a DGS ou a OPP).



**Tenha expectativas realistas relativamente à sua própria produtividade em regime de teletrabalho.** Com crianças mais novas não espere trabalhar muitas horas durante o dia. Com crianças mais velhas, poderão precisar de **flexibilidade** na gestão do trabalho. Procure realizar algumas das horas de trabalho durante os períodos de sesta (se for o caso) e depois das crianças adormecerem. Mas, em caso de necessidade, determine e cumpra um **limite de horas** de trabalho por noite, de forma a que possa manter as horas de descanso adequadas.



**Lembre-se que não está sozinho,** estamos todos a adaptar-nos – adultos, adolescentes e crianças, professores e escolas. Não exija demasiado de si próprio ou das crianças e adolescentes, neste contexto.



**Lembre-se que é Pai/Cuidador e não um Professor.** Tem a responsabilidade de ser Pai/Cuidador, mas não assumam a responsabilidade de ser professor/educador de infância. Enquanto Pai ou Cuidador cabe-lhe ajudar a criança/adolescente a aprender e a regular o estudo da forma mais autónoma possível.



**Encontre tempo para si próprio.** Sempre que possível, os Pais/Cuidadores devem alternar tarefas e assegurar que também têm tempo para descansar e relaxar. Em caso de famílias monoparentais ou em que ambos os elementos sejam considerados «trabalhadores de serviços essenciais», e se essa for a opção para o seu caso, procure uma alternativa de apoio adequada, por exemplo, um cuidador que seja membro da família, amigo ou vizinho.

# ORGANIZE UMA ROTINA QUE INCLUA ESTUDO E LAZER

» Em conjunto com a criança/adolescente construam um horário semanal que inclua tempos dedicados ao estudo, lazer, relaxamento e redes sociais. Assim como tempos para **estudo autónomo** e outros em que possa dar à criança/adolescente o seu apoio ou mobilizar o apoio de colegas e professores. E os **fins de semana** devem ser dedicados, sobretudo ao **descanso** e às **actividades de lazer**.

» É fundamental incluir e respeitar **momentos de pausa, de “intervalo”**. A nossa capacidade de concentração é limitada, por isso os momentos de estudo devem ser intercalados com momentos de descontração, que ajudem também a motivar a criança/adolescente para o momento de estudo seguinte. Deixe a criança/adolescente escolher a actividade de lazer que quer realizar e/ou preparem uma “tômbola” de actividades para usar nessa ocasião.

» **O estudo deve ser enquadrado na rotina e necessidades de cada família.** O que resulta com outras famílias/pais/cuidadores/crianças/adolescentes pode não funcionar no seu caso. Tente encontrar o que se adequa melhor às vossas características e funcionamento. Haverá dias e horas mais produtivas, outras menos. Não procure a perfeição, **procure fazer o melhor que conseguir** num dado momento.

» **Se for necessário ajuste os planos, seja honesto, transparente, directo,** e faça-o em conjunto com as crianças e adolescentes, para que entendam a lógica por trás da decisão, participando e envolvendo-se na definição e no cumprimento do plano.

» **Sempre que possível, diferencie a zona de estudo da zona de lazer,** procurando que a criança/adolescente tenha um espaço especificamente dedicado ao estudo. O espaço de trabalho deve ter uma mesa e uma cadeira (o sofá deve ser reservados para os momentos de lazer e a cama para o período de sono), ser bem iluminado, confortável e ter acesso à internet (sempre que o estudo envolva a realização de pesquisas online ou assistir a aulas online ou a realizar trabalho em grupo). Fale com a criança/adolescente sobre a importância de limpar, organizar e arrumar o seu espaço de estudo.



# ACOMPANHE O ESTUDO E PROMOVA O ESTUDO AUTÓNOMO



As crianças e adolescentes têm recebido **muitos recursos e materiais, ideias e actividades**, assim como **plataformas novas** às quais é preciso aceder. É normal que se sintam, bem como os Pais e Cuidadores, **assoberbadas e sem saberem por onde começar**.



**Nem sempre será possível cumprir as exigências da escola e dos professores** (as escolas e os professores também estão a procurar a melhor forma de responder a esta situação). Relativize e **vá ajustando a carga de trabalho proposta à criança/adolescente e às vossas circunstâncias**, de preferência envolvendo também os professores do seu filho na procura de soluções alternativas



**Lembre-se que “quantidade não é qualidade”**. Não adianta cumprir com uma grande lista de deveres escolares se o seu conteúdo não estiver bem aprendido. Por vezes, “menos é mais”. Pode ser mais importante consolidar bem um conjunto de conhecimentos do que avançar para novas aprendizagens. É importante manter um contacto com os professores, de forma a ajustar a quantidade dos deveres escolares. Como orientação, pode consultar as aprendizagens essenciais propostas pelo Ministério da Educação no “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória”.



**Os Pais/Cuidadores, dependendo da idade e das características da criança/adolescente, devem funcionar como “tutores”,** que mostram o caminho, ajudam a motivar, dão o exemplo e apoiam no cumprimento dos objectivos. Mas não são professores, nem alunos, nem “polícias” do cumprimento das tarefas escolares.



**Os Pais/Cuidadores devem acompanhar o estudo, (e não estudar pela criança/adolescente), promovendo a capacidade de auto-regulação.** A auto-regulação, neste domínio, é a forma como cada um faz a gestão autónoma do estudo e do método de estudo. Os Pais/Cuidadores podem estimular essa competência ajudando a criança/adolescente a pensar sobre a forma como estuda, a planear e organizar o seu estudo, bem como a monitoriza-lo. No caso de crianças mais novas, ajude-as a dividir grandes tarefas num conjunto de pequenas tarefas e grandes quantidades de matéria em pequenos conjuntos de informação que se tornem

mais fáceis de gerir, menos assustadores e mais recompensadores. Esta divisão permitirá à criança ganhar um sentido de auto-controlo e aumenta as possibilidades de ser bem sucedida. No caso de crianças mais velhas ou adolescentes, ajude-as a determinar quanto tempo precisam para estudar cada disciplina. Por exemplo, *“Quanto tempo achas que precisas para estudar Português?”* e *“Qual é a matéria mais fácil? Se calhar é preferível deixar essa para o final, quando estiveres mais cansado, e começares pelo que é mais difícil para ti, agora que tens mais energia e concentração”*.

➤ **Promova competências de organização e de estudo.** Quando as crianças/adolescentes são organizadas conseguem focar-se e desperdiçar menos tempo com distrações. Fale com a criança/adolescente sobre utilizar um calendário e fazer listas de tarefas, escolares e extra-escolares. Uma lista de tarefas permite organizar e priorizar tarefas e pode ser tão simples quanto: “1. TPC de Português; 2. Fazer exercício; 3. Colocar a roupa para lavar”. As competências de organização são aprendidas e praticadas, não nascemos “organizados”. No site [escolasaudavelmente.pt](https://www.escolasaudavelmente.pt) da OPP pode encontrar conteúdos dirigidos a crianças (entre os 6-12 anos) e a adolescentes (entre os 13 e os 18 anos) sobre como organizar o estudo e concentrar-se. Para as crianças sub-10 pode ainda consultar <https://www.facebook.com/covid19emsarilhos/>

➤ **Estabeleça expectativas e objectivos elevados, mas realistas e razoáveis** acerca do desempenho escolar da criança e adolescente. A melhor forma de fazer isto é dizer-lhe que acredita no seu potencial e negociar crises de confiança elogiando a persistência e o esforço.

➤ **Elogie os sucessos e conquistas da criança/adolescente**, reforçando o esforço e concentração que demonstraram, salientando o quão positivo é aprenderem e ajudando-as a identificar o que correu melhor e pior no estudo. Quando as coisas correm menos bem, **ajude a criança/adolescente a pensar como pode ultrapassar as dificuldades** que está a ter e encontrem (em conjunto com o Professor) exercícios e tarefas e/ou estratégias que possam ajudar a consolidar as aprendizagens mais difíceis.

➤ **Estimule as crianças e adolescentes a aprender**, mas lembre-se que as aprendizagens vão além das aprendizagens escolares e que podem procurar desenvolver os seus interesses e aprender, por exemplo, um novo idioma, a tocar um instrumento musical ou explorar um talento artístico. Não se aprende apenas com os livros e materiais escolares. Também se aprende a ver um desenho animado educativo, um vídeo no You Tube, a fazer uma visita virtual a um Museu, a folhear um jornal, a ouvir uma história ou a jogar jogos de tabuleiro ou a dialogar sobre uma experiência em família.

➤ **Procure falar com a escola e/ou os Professores** para receber orientações, negociar prazos ou partilhar as dificuldades que está a ter ou que a criança/adolescente está a ter, de forma a encontrar estratégias alternativas.

➤ **Saiba que o apoio emocional e a orientação dos Pais/Cuidadores são fundamentais para o sucesso escolar das crianças e adolescentes**, mesmo à medida que crescem e se tornam progressivamente mais independentes.

**ESTA EXPERIÊNCIA TRARÁ MOMENTOS DE DIFICULDADE E FRUSTRAÇÃO, MAS TAMBÉM DE SUCESSO E ALEGRIA.** O mais provável é que constitua um **contributo importante para a autonomia e auto-regulação das crianças e adolescentes**, bem como para a sua auto-estima e para um sentimento de que é competente. A pandemia e o isolamento não durarão para sempre, Pais/Cuidadores e crianças/adolescentes regressarão aos seus locais de trabalho e à escola mais **unidos, competentes e cheios de aprendizagens.**

**BOAS APRENDIZAGENS! DIVIRTAM-SE!**

