



Recomendações (para pais e educadores)

ESTUDAR EM TEMPO DE PANDEMIA

Perante esta situação, é normal que Pais/Cuidadores se sintam ansiosos, preocupados e perdidos, sem saber o que fazer e como ajudar as crianças/adolescentes. São muitas coisas para gerir! É normal que se sintam cansados, culpados ou incapazes.

CUIDE de si! PLANEIE e ORGANIZE uma nova rotina! ACOMPANHE o estudo!

1.

Estabeleça **objetivos realistas** para a produtividade em teletrabalho (**flexibilizar horários**, aproveitar períodos de sono das crianças, aceitar que poderá trabalhar menos horas).

2.

É pai/cuidador e não professor: o seu papel é **ajudar** a criança/adolescente a **organizar-se** e **adaptar-se** aos desafios desta nova realidade!

2.1) **MONITORIZA** e **PROMOVA** a **AUTONOMIA** da criança/adolescente tendo em conta a sua idade e características pessoais!

3.

Organize uma **rotina** que inclua **estudo** e **lazer** : é importante ter tempo para relaxar!

3.1) Construam em família um **horário** semanal que inclua **períodos** de **estudo** (momentos síncronos ou de trabalho autónomo), de **lazer** e **intervalos** (cruciais para manter a concentração).

Poderá encontrar **sugestões** de **organização/planeamento** nos seguintes sites:
escolasaudavelmente.pt (6-12 anos e adolescentes)
<https://www.facebook.com/covid19emsarilhos/> (sub-10)

3.2) Perspetivem o **horário semanal** como um **plano orientador** mas **passível** de **ajustes**, de forma a adequar-se às necessidades familiares. **Flexibilidade** é essencial para não causar ansiedade/tensão desnecessária.

3.3) Sempre que possível **diferenciem** a **zona** de **estudo** da zona de **lazer** (espaços que devem manter-se limpos e organizados).



Haverá **momentos de dificuldade** e **frustração**, mas também de **sucesso** e **alegria**, podendo constituir um **contributo** importante para a **autonomia** e capacidade de **autorregulação** das crianças e adolescentes!

Para mais informações

https://www.ordemdos psicólogos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_estudar_em_tempo_de_pandemia.pdf