

Guia de orientação aos pais no ensino básico

Este período da pandemia impõe-nos inúmeras adaptações.

A preocupação de todos os pais ou tutores é de acompanhar da melhor forma as suas crianças para os quais o mundo também transformou do dia para noite.



Para formar o triângulo perfeito, o papel de cada um é determinante. O papel dos pais é essencial visto que é em casa que as crianças possuem os recursos necessários para enfrentarem os acontecimentos da vida como aqueles que se apresentam a elas nesse momento : mudanças regulares, aprendizagem à distancia, menos convívios sociais, medo da doença e/ou fracasso escolar.

O professor continua a ser o responsável em manter o rumo da aprendizagem, ele é o primeiro interlocutor dos alunos e dos pais. Quanto ao pessoal psíquico-socioeducativo, apoiam cada um no seu papel.



Aprendizagem à distância. Cada pai faz do seu melhor

Para aprender e evoluir em casa, as nossas crianças têm necessidade mais de um acompanhamento e apoio do que supervisão.



Certifique-se em:

- ▶ ter muito **interesse** pela suas atividades e trabalhos de casa
- ▶ ajuda-los a **organizar** o seu **tempo**: duração do trabalho de casa, tempo de pausas (sair-mover-brincar), terminar o trabalho escolar no devido tempo
- ▶ permanecer atento aos seus **limites** e falar com os seus **professores** se encontrarem grandes dificuldades
- ▶ encoraja-los a manter o **contato social** com os colegas da turma
- ▶ encoraja-los a **expressarem** seus ressentimentos e necessidades
- ▶ **manter rituais** (horário para cada atividade, tempo de leitura...)
- ▶ preservar uma **dieta saudável, sono adequado, momentos de lazer**
- ▶ manter **momentos de partilha desligada** (refeição em família e partilha de eventuais dificuldades)

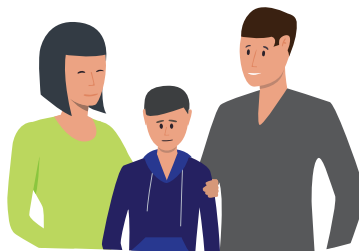


E além disso, como vão as coisas ?

**Fiquemos vigilantes a saúde mental dos nossos filhos.
Sobretudo se notarmos mudanças a nível psíquico e comportamental**

Aqui temos alguns sinais sobre os quais devemos estar atentos :

- ▶ fechar sobre si mesmo, isolamento repentino
- ▶ perda de interesse no que lhe estimulava antes, cansaço incomum
- ▶ fadiga escolar, evitação de situações como os testes
- ▶ irritabilidade, raiva, choro



Como pais ou tutores, pensemos igualmente no nosso bem-estar próprio:

- ▶ sejamos atentos aos nossos limites
- ▶ reservemos um tempo só para nós ou em casal
- ▶ fiquemos em contacto com os nossos entes queridos

**Ao notar que os pais se sentem bem e confiantes,
isso terá um impacto positivo
no bem-estar dos seus filhos.**



Para o bem de todos, organizem também atividades em pleno ar livre e em família.



As soluções existem:

- ▶ em caso de teletrabalho, empenhem em explicar e separar o tempo consagrado ao trabalho ao do consagrado à família
- ▶ fixem um horário de tempo para a criança e/ou familiar
- ▶ procurem o diálogo, partilhe as vivências, as crenças mas também as conquistas
- ▶ não hesitem em contactar o professor em caso de necessidade de um apoio escolar ou outro
- ▶ em caso de sinais de mal-estar, contactem os serviços especializados

Contactos úteis:

Helpline 8002-9393 - reagrupa os serviços do Office national de l'enfance (ONE) e do Centro psíquico social e de acompanhamento escolar (CePAS). Ela oferece escuta e apoio psicológico às crianças adolescentes, pais e famílias em situação de stress, de conflitos ou de esgotamento. Disponível todos os dias úteis d as 8h à s 18h.

Telefone para crianças jovens 116 111 - oferece uma escuta e apoio anónimo e confidencial. Disponível e inclui noites e fim de semanas e via chat - www.kjt.lu. Os pais são também ouvidos e aconselhados via **Telefone para adultos 26 64 05 55**.

Linha de apoio 8002 9090 - para as suas questões **em relação a escola**. Esta linha fornece as informações gerais sobre as medidas adotadas no domínio da educação. Disponível durante a semana das 9h às 12h e das 13h às 16h.

Pode também enviar as suas questões através do formulário disponível em :
<https://schooldoheem.lu>

