

ENCONTRO DE PAIS

Em tempos de pandemia tivemos de suspender os nossos encontros de pais. Mas para, de alguma forma, lhes dar continuidade, surgiu a ideia de dinamizar um boletim que pudesse ser um espaço de reflexão. Cada boletim terá um tema. Claro que não é a mesma coisa. Os nossos encontros vivem dos sorrisos e jogos, do diálogo e das partilhas. Os encontros hão de voltar. Até lá queremos convidar as famílias a participar com textos e/ou propostas de temas a serem desenvolvidos. Este quer-se um boletim de todos nós.

Para enviar textos e/ou propostas de temas: espacomais@aedjv.pt

Viver a escola com a pandemia

“O meu filho anda a viver com medo de apanhar a covid-19 e não está a ser fácil viver assim.”

(Lígia Gonçalves)

Pedimos a alguns pais que partilhassem connosco como é que as famílias e, em especial, as crianças estavam a viver este período. Medo, ansiedade, angústia e saturação são as emoções que mais aparecem nos seus relatos.

Sobre o período de confinamento surgiu com grande peso a separação de amigos e familiares mais velhos: ***“Ficou privada do contacto com os avós, que costumam ser presentes nos cuidados e educação dos netos.”*** (Orisa Lopes); ***“Uns dias estava mais ansiosa que outros. Angústia de estar longe dos amigos e da professora que ela adora.”*** (Paulo Rodrigues).

As crianças mostram-se saturadas por estar mais tempo em casa, impedidas de ***“sair, à vontade, à rua e brincar ao ar livre”*** (Maria Basília) e ***“de ir ao parque e a festas convívio”*** (Cátia Alves); de ***“passarem menos tempo com crianças da mesma idade”*** (Orisa Lopes) e não poderem ***“fazer coisas que antes faziam como ir comer fora e outras.”*** (Luciane Matias). O confinamento trouxe ainda ***“falta de rotinas e mais tempo nos tablets.”*** (Orisa Lopes). Ainda assim há uma palavra de esperança nestes relatos: ***“Tudo é um aprendizado. Deixámos de valorizar o que é menos importante e aprendemos a dar valor ao que realmente importa.”*** (Luciane Matias); ***“Vendo pelo lado positivo, temos ainda mais tempo para estarmos juntos, o que por uma questão profissional era muito difícil.”*** (Cláudio)

Relatos dos pais

“Odeio a COVID-19!”

(M^ª Leonor)

Relatos das crianças

Pedimos a algumas crianças que partilhassem como têm vivido esta pandemia. Falaram sobre as limitações da quarentena: ***“Na quarentena senti-me muito isolada.”*** (Maiara)(Isa); ***“Eu sentia-me entediada, presa, porque não podia abraçar ninguém. Estava cheia de saudades dos meus colegas e professores”*** (Gabriela).

O fim do confinamento não foi o fim das limitações: ***Tenho de usar máscara, que é um horror”.*** (Nancy); ***“É muito difícil andar de máscara para todo o lado”.*** (Mayara); ***“Tenho saudades de abraçar a professora Marisa.”***; ***“Não posso partilhar lanche, sentar-me ao pé da minha colega e levar brinquedos para a escola.”*** (Thaysa); ***Sinto falta de passear todos os fins de semana”.*** (Mariama); ***“Ando-me a sentir um pouco triste, porque passei o Natal sem o meu primo.”*** (Kiara).

Em casa e na escola sentimentos e comportamentos andam em montanha russa:

“A minha vida está completamente destruída por causa da COVID.” (Adélcia); ***“Sinto-me stressada.”*** (Viviani); ***“Estou com um pouco de medo.”*** (Ema); ***“Tenho medo que o meu pai e a minha mãe apanhem COVID-19.”*** (Denilson); ***Tenho medo de apanhar.”*** (Leonel); ***Tenho medo que isto fique pior. Não gosto deste vírus.”*** (M^ª Leonor); ***“Estou mais refilona com a minha mãe e mais aborrecida. Não sei o que fazer quando não tenho nada para fazer.”*** (Margarida).

Mas apesar de tudo ainda conseguem ver alguma coisa positiva: ***Também estou feliz, porque passamos mais tempo com a família”*** (M^ª Leonor).

Como ajudar a ultrapassar esta fase difícil

Nunca esqueceremos estes momentos e certamente farão parte dos livros de história dos nossos netos. A pandemia COVID-19 obrigou a muitas mudanças nos contextos educativos e nos processos de ensino-aprendizagem, gerando novas formas de relacionamento entre os alunos, os pais/cuidadores, os professores/outros profissionais e a escola.

É verdade que cada um de nós vivencia este período à sua maneira, no entanto, cabe a todos nós aprender a lidar com o que estes momentos desafiantes nos proporcionam, não podendo correr o risco de ignorar as emoções sentidas pelas nossas crianças!

Deixamos aqui algumas sugestões para vos ajudar a ultrapassar esta fase difícil:

- Proporcione à criança um ambiente confortável para falar com os pais e demais adultos acerca dos seus sentimentos;

- Os comportamentos de proteção (uso de máscaras e álcool-gel) devem ser normalizados (sem dramas!);

- Num contexto de confinamento prolongado, é natural que algumas tensões familiares possam aumentar. Mantenha a capacidade de negociar regras e colocar limites. Permita as interações sociais – conversas online com amigos ou familiares – de forma segura mas respeitando a necessidade de privacidade. O contacto com o exterior ajuda a manter uma sensação de normalidade e diminuir tensões;

- Nesta altura é muito fácil cometer excessos alimentares, como tal reforce os cuidados alimentares das suas crianças tentando fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, (comer mais fruta e legumes; beber mais água e menos bebidas açucaradas; evitar o “lixo alimentar”, em particular os snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura; leite e derivados todos os dias, mas na dose certa);

- O medo e a frustração são emoções comuns neste período, por isso é importante que sejam assumidas, contextualizadas e conversadas sem medos!

- A ansiedade neste período pode ser reduzida através de modelos parentais claros e compreensivos que validem e normalizem os sentimentos da criança. Uma vez que estão sempre atentas às alterações nos adultos à sua volta e absorvem as suas preocupações, momentos de tensão e stresse, é importante que os adultos transmitam serenidade e tentem encontrar formas de ultrapassar as dificuldades que vão surgindo;

- Dê importância ao sono! Mantenha uma hora fixa para deitá-la e acordá-la, assim conseguirá mantê-la alerta e desperta para fazer as atividades escolares e será mais fácil quando voltar ao ensino presencial;

- Crie na criança rotinas diárias, muito importantes para ela se organizar internamente, caso contrário corremos o risco de aparecimento das birras e dos comportamentos indesejados;

- Procure fazer algum exercício físico de preferência com o seu filho (p.e. caminhadas), verá que será um momento relaxante e divertido;

- Procure atividades ao gosto das crianças que envolvam música, ritmo, movimento, brincadeira, relaxamento;

- Esteja atento a: birras, choros excessivo, insónias, chichi na cama, comportamentos estranhos e/ou desajustados, irritabilidade excessiva - podem ser sinais de alerta de que o seu filho pode precisar ajuda. Nesse caso não hesite em contactar-nos.

O regresso das crianças à escola será certamente acompanhado de entusiasmo e algum alívio, ainda que continuem a predominar sentimentos de incerteza e medo relativos à exposição ao vírus. O impacto da COVID 19 nas nossas crianças continua em grande parte a depender do comportamento de cada um de nós. Por isso, temos que continuar a ser pacientes e resilientes, capazes de nos adaptarmos constantemente às exigências que nos vai colocando.

A prioridade da escola é, e será sempre, responder às necessidades das nossas crianças e garantir o seu bem-estar físico e emocional.

Para adocicar o tempo que passam em família, deixamos aqui uma receita de biscoitos de gengibre e limão que poderão fazer e comer juntos.

Ingredientes:

1 ovo
100 gr. de açúcar amarelo
80 gr. de manteiga derretida
300 gr. de farinha
1/2 colher de chá de fermento
Raspa de 1/2 Limão
2 colheres de chá de gengibre fresco ralado

Biscoitos de gengibre e limão

Preparação:

- Bater o ovo com o açúcar até ficar um creme homogéneo, adicionar a manteiga derretida, a raspa do limão e o gengibre ralado e misturar tudo muito bem.
- Por fim misturar a farinha.
- Polvilhar a bancada com farinha e estender a massa com um rolo, usar cortadores ou se preferirem fazer bolinhas pequenas.
- Levar ao forno a 180º durante cerca de 20/25 minutos

Comer em família, acompanhando com um chocolate quente e muito mimo.

As aulas voltaram a ser online.

E agora?

As regras continuam

As regras no ensino online não são diferentes das regras em sala de aula. Estas regras existem para que se consiga ter um ambiente que facilite a aprendizagem.

Pontualidade e assiduidade – Como os alunos têm menos tempo de aula presencial, torna-se ainda mais importante que estes não faltem ou cheguem atrasados.



Ter o material à mão – Antes de entrar na aula o aluno deve ter já junto a si todo o material que vai precisar: livro; caneta; caderno; etc.



Roupa adequada – O aluno deve vestir-se como se fosse para a escola. Mais do que a roupa em si, este ato de trocar de roupa ajuda o cérebro a fazer a passagem do tempo de descanso para o tempo de aula.



Silêncio e falar um de cada vez – Tal como nas aulas a questão do silêncio é essencial para a concentração. Assim, os alunos devem manter o microfone desligado e apenas ligá-lo quando falarem.



Câmaras ligadas – Dar aulas a alunos com câmaras desligadas é como dar aulas a alunos de costas. O professor para perceber se os alunos estão atentos e se estão a compreender o que ele está a dizer precisa de ver as reações/expressões dos seus alunos.



Espaço organizado e tranquilo – O local onde o aluno está a ter as aulas deve, se possível, ser um local tranquilo, sem distrações, tais como televisões ou música ligadas; não deve estar sujeito a interrupções ou a grande circulação de pessoas e deverá ter o menor ruído possível. A alimentação também deverá ser feita fora das horas de aula. Afinal é só uma hora de aula presencial por dia e nestas idades é muito fácil um aluno distrair-se e perder a sua concentração.

Regras para os pais também?

Sim! Mas há uma grande diferença entre as aulas na escola e online. Neste caso, toda a família acaba, muitas vezes, por estar também na sala de aula, quando o aluno está online. E como tal, e para conseguirem a melhor aprendizagem dos seus filhos, acabam por ter de colaborar com filhos e professores cumprindo também eles algumas regras

- Evitar fazer barulho na sala onde o filho está;
- Não o interromper com perguntas durante a aula;
- Não ter a televisão ligada ou outras fontes de distração;
- Não circular no espaço abrangido pela câmara.