



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

COVID 19

Serviço de Psicologia Escolar do Agrupamento de Escolas de S. Teotónio

(Texto dirigido aos Alunos e Pais)

Os alunos não têm aulas, no entanto **“não estão de férias”**

Esta é uma situação nova para todos – adultos e crianças – e sabendo que o isolamento social é o mais sensato, mas também facilitador de stress e ansiedade, temos uma aprendizagem pela frente e, desta vez, sem manual de instruções.

No entanto todos temos um trabalho a fazer. Professores, Alunos e Encarregados de Educação.

Neste sentido, dispomos de algumas sugestões para os Encarregados de Educação:

- Adeque a explicação da situação à idade dos filhos;
- Encoraje para uma atitude positiva;
- Transmita esperança e segurança;
- Mantenha os seus filhos ativos;
- Alterne atividades pedagógicas (trabalhos enviados pelos professores ou fichas disponíveis na internet) com atividades lúdicas;
- Negocie com os filhos o horário das tarefas escolares;
- Responsabilize-se por supervisionar as tarefas;
- Incentive a realização de atividades lúdicas e tarefas domésticas;
- Permita o contato online com os amigos;

- E, por fim, os pais devem tentar, tanto quanto possível, manter a rotina e aproveitar o tempo para fortalecer os laços.

Estou disponível para todos através de mmcmc@sapo.pt incluindo os alunos do 9ºAno com dúvidas sobre o PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO ESCOLAR E PROFISSIONAL.

FIQUEM EM CASA

A Psicóloga

Manuela Cruz