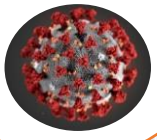
COVID-19

Estudar em casa:
Dicas para pais e cuidadores

- Cuide de si próprio, mantenha a tranquilidade e interiorize o facto de não ser professor;
- Construa em conjunto com os seus filhos, um horário semanal, que inclua horas de estudo e de lazer, conciliando com os horários propostos pela respetiva escola ou telescola;
- Inclua intervalos nos momentos de estudo;
- Organize o "cantinho" de estudo dos seus filhos, preferencialmente em local diferenciado do de lazer;
- Vá ajustando a carga de trabalho proposta pelos professores às circunstâncias e rotinas diárias da família. Se possível, "negoceie" com os professores esta questão;
- Acompanhe o estudo e tente ser apenas um tutor, orientando e motivando;
- Promova uma atitude autónoma dos seus filhos, incentivando-os a planearem os seus TPC, a elaborarem listas de tarefas escolares e extra-escolares;

Seja tolerante e flexível, estamos todos a aprender!

COVID-19



Estudar em casa:
Dicas para pais e cuidadores

- Valide os sentimentos da criança/jovem e ofereça apoio, explique que não há problema em sentir medo, estar triste ou ter dificuldade na resolução das tarefas. Em conjunto vão procurar ajuda;

- Ajude a estabelecer objetivos realistas e elogie sempre que os alcancem;

- Os pais não substituem os professores, é importante que continue a existir articulação e contacto com a escola.

ATENÇÃO! Se os seus sentimentos de inquietação forem excessivos e persistentes, **Peça Ajuda.** Contacte-nos para a **Linha de Aconselhamento Psicológico**, **966334668,** Município de Tondela.

Também pode ligar para a Linha de **Aconselhamento Psicológico do SNS24**

Adaptado de "Estudar em Tempo de Pandemia: Guia para pais e cuidadores" da Ordem dos Psicólogos Portugueses