



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

EDUCOV PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PAIS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Bem-vindos/as ao
EDUCOV

Programa de Formação para Pais

WEBSITE:
[HTTPS://EDUCOV.EDUKOPRO.COM/](https://educov.edukopro.com/)

REDES SOCIAIS:
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Índice

01

INTRODUÇÃO

02

CAPÍTULO 01

COMPETÊNCIAS DIGITAIS

03

CAPÍTULO 02

COMPETÊNCIAS PEDAGÓGICAS
- PARTE 1

04

CAPÍTULO 03

COMPETÊNCIAS PEDAGÓGICAS
- PARTE 2

05

CAPÍTULO 04

GESTÃO DE TEMPO

06

CAPÍTULO 05

GESTÃO DE STRESS

07

CAPÍTULO 06

COMUNICAÇÃO

08

CONSÓRCIO DE PARCEIROS

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





INTRODUÇÃO

Hoje em dia, estamos sobrecarregados com tanta informação sobre como educar "da forma correcta". É fácil receber conselhos dos meios de comunicação social, de familiares e de outros pais. É fácil ficar confuso e começar a preocuparmo-nos se estamos a fazer as coisas certas em relação às crianças. Ao mesmo tempo, ninguém lhe ensina como ser pai. O mundo está a girar cada vez mais rápido. Os nossos papéis na vida estão a mudar cada vez mais rápido e veementemente. Levanta-se então uma questão:

"Qual a minha responsabilidade enquanto pai/mãe?"

Obviamente, os pais desempenham um papel central na vida dos seus filhos. Eles são os pilares do apoio, da orientação e do amor. A família é onde a vida começa e o amor nunca acaba. Não obstante a idade da criança, não há nada mais reconfortante e calmante do que os braços e as palavras dos seus pais.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

O papel dos pais na educação envolve mais do que apenas levar as crianças em segurança de e para a escola / paragens de autocarro. Diferentes pesquisas mostram que "os preditores mais precisos dos resultados escolares dos estudantes não são o rendimento familiar ou o estatuto social, mas em que medida a família se envolve na educação da criança na escola". É inegável que os pais que são apoiantes activos da aprendizagem dos seus filhos estão a dar-lhes a melhor oportunidade para o sucesso educacional.

A pandemia da COVID-19 realçou a importância do apoio parental, uma vez que os pais tiveram de se juntar à linha da frente do processo de ensino e aprendizagem. A falta de literacia e de capacidade dos pais para dar apoio aos trabalhos de casa pode afectar de forma crucial os resultados da aprendizagem das crianças, especialmente durante o encerramento das escolas.

O projecto EduCOV é uma tentativa de preencher a lacuna entre os obstáculos enfrentados pelos pais e as necessidades das crianças. O programa de formação de pais EDUCOV foi desenvolvido para apoiar os pais nos tempos de Covid. Com esta formação, o nosso objectivo é promover o envolvimento positivo dos pais na educação dos seus filhos, e ajudar os pais que possam enfrentar dificuldades quando se trata de ensino à distância.

A parentalidade é uma das tarefas mais difíceis que alguma vez enfrentaremos, mas é uma das mais recompensadoras na vida. As dicas e truques fornecidos abaixo poderiam ser um grande apoio para alcançar esta missão.





01

CAPÍTULO
UM

COMPETÊNCIAS
DIGITAIS

RESPONSÁVEL: JUMPIN HUB, PORTUGAL

GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

Digital Skills: a capacidade de encontrar, avaliar, utilizar, partilhar e criar conteúdos utilizando dispositivos digitais, tais como computadores e smartphones.

IT: Tecnologia da Informação (I.T.)

Educação Online: um método de educação em que os estudantes aprendem num ambiente inteiramente virtual. A aprendizagem online refere-se à aprendizagem através da Internet.

Ensino à distância: um método de estudo em que professores e alunos não se encontram numa sala de aula, mas utilizam a Internet, e-mail, correio, etc.

Educação híbrida: um modelo educativo em que os estudantes passam pelo menos metade do seu tempo a aprender on-line e o resto do seu tempo a aprender em salas de aula físicas.

Google Classroom: uma plataforma de aprendizagem mista gratuita desenvolvida pela Google para instituições educativas que visa simplificar a criação, distribuição e classificação de tarefas.



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

INTRODUÇÃO & BACKGROUND TEÓRICO

As competências digitais envolvem a utilização intensiva e segura das tecnologias de informação para o trabalho, o lazer e a comunicação.

Abrangem competências, conhecimentos, atitudes e estratégias para a utilização de meios digitais e tecnologias da informação e comunicação.

As competências digitais envolvem a capacidade de utilizar computadores para encontrar, avaliar, armazenar, produzir, apresentar e trocar informações e para comunicar e participar em redes de colaboração através da Internet". (Parlamento Europeu e Conselho Europeu, 2006).

As competências digitais são consideradas como uma das oito Competências Chave que são necessárias para a Aprendizagem ao Longo da Vida.

Para ser digitalmente competente, é necessário desenvolver uma série de conhecimentos e competências organizadas dentro de cinco grandes áreas:





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

- Informação, organização alfabética da informação, e processamento de dados: identificação, localização, recuperação, armazenamento, organização, e análise da informação digital e avaliação da sua relevância e finalidade.
- Comunicação e colaboração: comunicar em ambientes digitais, partilhar recursos online, ligar e colaborar com outras pessoas utilizando ferramentas digitais, interagir e participar em comunidades e redes;
- Criação de conteúdos digitais: criação e edição de novos conteúdos (textos, imagens, vídeos, etc.), integração de conhecimentos e reformulação de conteúdos anteriores, criação de obras artísticas, conteúdos multimédia e programação informática, saber como aplicar os direitos de autor;
- Segurança: protecção pessoal, protecção de dados e identidade digital, segurança, utilização segura e sustentável;
- Resolução de problemas: identificar necessidades e recursos digitais, tomar decisões para seleccionar as melhores ferramentas digitais de acordo com a situação ou objetivo, resolver problemas conceituais e técnicos através de meios digitais, utilização criativa da tecnologia, atualizar as competências de cada um e as dos outros;



Quão críticas foram as Competências Digitais no processo de aprendizagem durante o período de COVID?

Embora a discussão sobre a importância da utilização das tecnologias digitais na educação não seja recente, principalmente porque a sua importância no desenvolvimento de competências transversais e na preparação dos estudantes para as necessidades atuais da sociedade já é amplamente reconhecida, a pandemia COVID-19 provou a importância da educação digital.

Esta questão foi reforçada pelo encerramento total das escolas que, segundo a UNESCO (n.d.), afetou, até Abril de 2020, mais de 90% da população estudantil mundial.

Durante este período, as tecnologias digitais foram o substituto de algo até então considerado insubstituível: a educação presencial. Devido ao encerramento das escolas, os computadores e os smartphones substituíram a sala de aula.

A utilização de plataformas de videoconferência cresceu significativamente, resultando na experimentação global de tecnologias de educação a uma escala sem precedentes. O contexto atual acelerou uma tendência para a utilização do eLearning que já vimos nos últimos anos.



As principais vantagens que determinaram a adoção do eLearning na educação são:

- Versatilidade e flexibilidade porque os estudantes podem personalizar o padrão de aprendizagem para satisfazer todas as necessidades de aprendizagem;
- Melhorar a retenção de conhecimentos;
- Um maior grau de cobertura de todas as disciplinas;
- Acesso ao conteúdo sempre que se queira, por um número ilimitado de vezes;
- Acesso gratuito a fontes alternativas de informação através de fóruns, tutoriais, ou bibliotecas on-line.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Quais são as dificuldades mais comuns que os pais enfrentam em relação às Competências Digitais?

Durante o Covid, as competências digitais assumiram extrema importância para o processo de aprendizagem. Uma vez que tantas crianças ficam em casa com aulas em linha, estas podem utilizar ferramentas e plataformas digitais para as manter ligadas aos seus colegas e professores e continuar a sua aprendizagem. Os pais devem ter boas competências digitais para apoiar a aprendizagem online dos seus filhos. Desta forma, podem ajudar os seus filhos com quaisquer problemas que possam encontrar e orientá-los usando ferramentas digitais.

Os pais que não estão confiantes nas suas competências digitais podem achar um desafio ajudar os seus filhos com o trabalho escolar. Podem também sentir-se sobrecarregados pela quantidade de tecnologia que os seus filhos estão a utilizar. Pode ser assustador para os pais ver os seus filhos passar horas online, por isso tentam frequentemente limitar o tempo que os seus filhos passam em frente de um ecrã. Contudo, as ferramentas e recursos digitais podem ser benéficos para apoiar a aprendizagem em casa. Por exemplo, os crachás digitais podem facilitar aos pais e professores o acompanhamento do que os seus filhos estão a aprender na escola, e ferramentas digitais como os planeadores digitais podem ajudar os pais a manterem-se organizados.



Mais ainda, as dificuldades mais comuns que os pais enfrentam quando se trata de competências digitais são:

- Como utilizar a Internet
- Como utilizar um computador
- Como utilizar outros dispositivos digitais (máquinas fotográficas, microfones, comprimidos)
- Como utilizar ferramentas e aplicações digitais (Zoom, Teams, Skype)
- Como proteger os seus filhos online
- Como controlar o tempo que os seus filhos passam em frente do ecrã



Melhores competências digitais podem ajudar os seus filhos na educação online? Como?

A pandemia sem precedentes obrigou todo o sistema educativo a adaptar-se rapidamente a novas exigências e necessidades. Devido ao encerramento de escolas em todo o mundo, as tecnologias digitais tiveram de dar um passo em frente e substituir a educação face-a-face que sempre tomámos como certa. As plataformas de videoconferência assumiram grande importância como a melhor ferramenta para a educação online, permitindo "recriar" ambientes de sala de aula num mundo digital.

Assim, a adopção de novas metodologias e estratégias de e-learning exigiu que professores, estudantes e pais fossem versáteis e flexíveis para se manterem a par dos programas regulares de educação durante a pandemia.

Tendo isto em mente, a alfabetização digital na educação é mais do que nunca necessária, não só do ponto de vista dos professores e dos alunos como utilizadores directos, mas também dos pais, uma vez que são os principais apoiantes do processo de aprendizagem electrónica dos seus filhos.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Uma vez que as tecnologias digitais não se referem a competências a aprender ou tarefas a realizar, são necessárias literacias digitais para que os pais apoiem os seus filhos através da aprendizagem online. Com ferramentas e plataformas digitais, os alunos podem permanecer ligados aos seus colegas e professores e continuar a aprender de forma independente em casa. As competências de literacia digital são fundamentais porque a tecnologia digital se tornou parte integrante da vida das crianças.

Os pais que não estão confiantes nas suas capacidades digitais podem achar difícil ajudar os seus filhos no trabalho escolar. As competências digitais de que os pais necessitam para ajudar os seus filhos na aprendizagem online dependem de ferramentas digitais. Os alunos podem utilizar diferentes plataformas digitais para vários fins, mas muitos requerem as mesmas aptidões digitais. Por exemplo, os pais que utilizam videoconferência com os seus filhos (ou seja, Zoom) podem querer utilizar recursos digitais que são úteis para a aprendizagem. Isto significa que os pais devem saber como as ferramentas digitais podem apoiar eficazmente a aprendizagem e quais as competências digitais necessárias.

Há muitas formas de melhorar as competências digitais dos pais para ajudar os seus filhos numa escola online. Algumas destas formas são:





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

- Os pais podem ajudar os seus filhos na pesquisa dos seus projectos, utilizando a Internet e os motores de busca.
- Os pais podem ajudar os seus filhos a editar e criar conteúdos digitais utilizando Microsoft Word, Powerpoint, Publisher, ou mesmo plataformas online como o Google Docs.
- Os pais podem ajudar os seus filhos a criar conteúdos digitais utilizando ferramentas digitais para editar vídeos e fotografias.
- Os pais podem ajudar os seus filhos a pesquisar projectos digitais, criando livros de recortes digitais, colagens, ou livros digitais com recursos em linha.
- Os pais podem ajudar os seus filhos a partilhar conteúdos digitais online com segurança.

No entanto, os pais que ainda não estão confiantes nas suas competências digitais devem procurar formas de as aprender online. As plataformas digitais podem ajudar! O mundo digital está cheio de cursos de formação digital que os pais podem utilizar para melhorar as suas competências digitais.

Existem também plataformas digitais que recolhem recursos digitais para diferentes fins, tais como planeamento digital ou crachás digitais. Por exemplo, o Conselho da Europa fornece um Novo Guia Digital para Pais, um guia online que os pais podem utilizar para descobrir ferramentas e recursos digitais úteis e dicas para a utilização de ferramentas digitais e competências digitais.



Para além disso, para fomentar e apoiar concretamente abordagens positivas da parentalidade digital, o Conselho da Europa publicou um novo instrumento de orientação sobre "A parentalidade na era digital" contendo "estratégias positivas de parentalidade para diferentes cenários". Na mesma plataforma, pode encontrar um Manual de Alfabetização Digital, que fornece informações e conhecimentos valiosos sobre alfabetização digital para os pais, ao mesmo tempo que se concentra numa abordagem equilibrada que apoia a igualdade de oportunidades das crianças no acesso às tecnologias digitais e a sua protecção contra danos.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Como podem os pais controlar o tempo dos seus filhos em frente do ecrã e monitorizar a actividade online?

As crianças não devem passar muito tempo em frente dos ecrãs digitais. Os pais podem encontrar plataformas digitais que os ajudem a controlar as actividades digitais. Estas plataformas digitais dizem aos pais quanto tempo uma criança passa online, e podem estabelecer limites para o tempo que uma criança está online. Os pais podem monitorizar as actividades digitais dos seus filhos e ver o que eles fazem online.

Há várias formas para os pais utilizarem as plataformas digitais para monitorizar e controlar quanto tempo os seus filhos passam em dispositivos digitais. Por exemplo, plataformas digitais como a aplicação "FamiSafe" é uma boa ferramenta que permite aos pais monitorizar e controlar toda a atividade digital dos seus filhos em linha - podem estabelecer limites de tempo para actividades digitais mas também verificar cada atividade digital dos seus filhos (ou seja, quanto tempo por dia é gasto online)

Os pais podem também monitorizar e controlar a atividade digital dos seus filhos offline quando utilizam plataformas digitais. Os pais podem visualizar o conteúdo que os seus filhos vêem ou partilham nas redes sociais.



Suponhamos que os pais querem controlar inteiramente a atividade digital dos seus filhos. Nesse caso, podem ver conteúdos digitais que os seus filhos guardam em dispositivos digitais como computadores ou smartphones (tais como fotografias, ficheiros, vídeos e aplicações). Se os pais perderem o dispositivo digital, podem também aceder remotamente ao conteúdo digital guardado online.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

RESUMO

Para maximizar as competências digitais em casa, recomendamos seguir estas três dicas:

1. Encontrar recursos digitais para crianças se os pais quiserem introduzir a tecnologia digital aos seus filhos. Por exemplo, o website do Futurelab tem uma grande secção de planificadores digitais, que os pais podem utilizar para introduzir ferramentas digitais aos seus filhos.
2. Seja sempre informado sobre os recursos digitais disponíveis gratuitamente para que os possa descarregar, e as crianças não terão acesso a lojas online. Por exemplo, o website da BBC tem uma secção onde os pais podem aprender sobre segurança digital assistindo a vídeos sobre cyberbullying e gírias digitais.
3. Mantenha as crianças envolvidas em atividades digitais jogando em conjunto, tais como Minecraft. Desta forma, os pais podem conhecer o que os seus filhos procuram online e gerir o seu tempo no computador ou tablet.

Aqui está uma lista de aplicações, plataformas e recursos educativos para ajudar os pais, professores, escolas e administradores escolares a facilitar a aprendizagem dos alunos e a proporcionar cuidados sociais e interacção durante os períodos de encerramento escolar. A maior parte das soluções apresentadas são gratuitas, e servem para múltiplas línguas.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Resources to provide psychosocial support

- [InterAgency Standing Committee guidelines](#) para proteger e melhorar a saúde mental e o bem-estar psicossocial das pessoas no meio de uma emergência
- [WHO mental health and psychosocial guidance during the COVID-19 outbreak](#)
- Guia da UNICEF: [how teachers should talk to children about COVID-19](#)
- Guia da UNICEF: [how parents and caregivers can talk children about COVID-19](#)

Sistemas de gestão da aprendizagem digital

- [CenturyTech](#) – Percursos pessoais de aprendizagem com micro-licenças para colmatar lacunas no conhecimento, desafiar os estudantes e promover a retenção da memória a longo prazo.
- [ClassDojo](#) – Liga os professores aos alunos e pais para construir comunidades na sala de aula.
- [Edmodo](#) – Ferramentas e recursos para gerir as salas de aula e envolver os alunos remotamente, oferecendo uma variedade de línguas.
- [Edraak](#) – Educação online em língua árabe com recursos para alunos e professores das escolas.



- [EkStep](#) – Plataforma de aprendizagem aberta com recursos de aprendizagem para apoiar a literacia e a numeracia.
- [Google Classroom](#) – Ajuda as aulas a ligarem-se remotamente, a comunicarem e a permanecerem organizadas.
- [Moodle](#) – Plataforma de aprendizagem aberta orientada pela comunidade e apoiada a nível mundial.
- [Nafham](#) – Plataforma de aprendizagem online de língua árabe que acolhe aulas de vídeo educativo que correspondem aos currículos egípcio e sírio.
- [Paper Airplanes](#) – Combina alunos com tutores pessoais para sessões de 12-16 semanas conduzidas através de plataformas de videoconferência, disponíveis em inglês e turco.
- [Schoology](#) – Ferramentas de apoio à instrução, aprendizagem, classificação, colaboração e avaliação.
- [Seesaw](#) – Possibilita a criação de carteiras de aprendizagem digital colaborativa e partilhável e recursos de aprendizagem.
- [Skooler](#) – Ferramentas para transformar o software Microsoft Office numa plataforma educativa.



Plataformas de colaboração que apoiam a comunicação de vídeo ao vivo

- [Dingtalk](#) – Plataforma de comunicação que suporta videoconferência, gestão de tarefas e calendário, acompanhamento de presenças e mensagens instantâneas.
- [Lark](#) – Conjunto de ferramentas de colaboração interligadas, incluindo chat, calendário, criação e armazenamento em nuvem, em japonês, coreano, italiano e inglês
- [Hangouts Meet](#) – Videochamadas integradas com outras ferramentas da Google G-Suite.
- [Teams](#) – Chat, reuniões, chamadas e funcionalidades de colaboração integradas com o software Microsoft Office.
- [Skype](#) – Chamadas de vídeo e áudio com funcionalidades de conversação, chat e colaboração.
- [WeChat Work](#) – Mensagens, partilha de conteúdos e ferramenta de vídeo/áudio-conferência com a possibilidade de incluir o máximo. 300 participantes, disponíveis em inglês e chinês.
- [WhatsApp](#) – Chamadas de vídeo e áudio, mensagens e aplicação móvel de partilha de conteúdos.
- [Zoom](#) – Plataforma em nuvem para vídeo e audio-conferência, colaboração, chat e webinars.



Aplicações de leitura móvel

- [African Storybook](#) - Acesso aberto a livros de histórias ilustradas em 189 línguas africanas.
- [Biblioteca Digital del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa](#) – Oferece acesso gratuito às obras em língua espanhola e às coleções de livros para estudantes e pessoal docente nas escolas e universidades
- [Global Digital Library](#). – Livros de histórias digitais e outros materiais de leitura facilmente acessíveis a partir de telemóveis ou computadores. Disponível em 43 línguas.
- [Interactive Learning Program](#) – Aplicação móvel em árabe para avançar as capacidades de leitura, escrita e numeracia criadas pela Agência das Nações Unidas de Socorro e Obras Públicas.
- [Reads](#) – Histórias digitais com ilustrações em várias línguas.
- [Room to Read](#) – Recursos para desenvolver as capacidades de alfabetização de crianças e jovens com conteúdos especializados para apoiar as raparigas.
- [StoryWeaver](#) – Repositório digital de histórias multilingues para crianças.
- [Worldreader](#) – Livros e histórias digitais acessíveis a partir de dispositivos móveis e funcionalidade para apoiar a instrução de leitura. Disponível em 52 línguas.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Conteúdo de aprendizagem auto-dirigido

- [ABRA](#) - Selecção de 33 atividades de jogo em inglês e francês para promover a compreensão de leitura e escrita dos primeiros leitores;
- [British Council](#) – Recursos de aprendizagem da língua inglesa, incluindo jogos, leitura, escrita e exercícios de audição.
- [Byju's](#) – Aplicação de aprendizagem com grandes repositórios de conteúdos educativos adaptados a diferentes graus e níveis de aprendizagem.
- [Code It](#) – Ajuda as crianças a aprender conceitos fundamentais de programação através de cursos online, webinars ao vivo e outro material de apoio às crianças. Disponível em inglês e alemão.
- [Code.org](#) – Uma vasta gama de recursos de codificação categorizados por assunto para estudantes de K12 oferecidos gratuitamente por uma organização sem fins lucrativos.
- [Code Week](#) – Lista de recursos online para ensinar e aprender a codificação informática, disponível em todas as línguas da UE.
- [Discovery Education](#) – Recursos educativos gratuitos e lições sobre vírus e surtos para diferentes níveis de ensino.
- [Duolingo](#) – Aplicação para apoiar a aprendizagem de línguas. Apoiar numerosas línguas de base e línguas-alvo.
- [Edraak](#) - Uma variedade de recursos para a educação K-12 em árabe, visando estudantes, pais e professores.



- [Facebook Get Digital](#) - Planos de aulas, início de conversação, actividades, vídeos e outros recursos para que os alunos se mantenham ligados
- [Feed the Monster](#) – Android application in multiple languages to help teach children the fundamentals of reading, available in 48 languages.
- [Geekie](#) – Plataforma online em língua portuguesa que fornece conteúdos educativos personalizados utilizando tecnologia de aprendizagem adaptativa.
- [Khan Academy](#) – Aulas e práticas online gratuitas de matemática, ciências e humanidades e ferramentas gratuitas para pais e professores para acompanharem o progresso dos alunos. Disponível em mais de 40 línguas e alinhado com o currículo nacional para mais de dez países.
- [KitKit School](#) - Conjunto de aprendizagem com base em tabelas com um currículo abrangente que cobre a primeira infância até aos níveis primários.
- [LabXchange](#) – Conteúdo de aprendizagem digital orientado e criado pelo utilizador online, que permite experiências educativas e de investigação.
- [Mindspark](#) – Sistema adaptativo de tutoria online que ajuda os alunos a praticar e aprender matemática.
- [Music Crab](#) – Aplicação móvel acessível para a educação musical.
- [OneCourse](#) – Aplicação focada na criança para proporcionar educação de leitura, escrita e numeracia.



- [Profuturo](#) – Recursos em diferentes áreas temáticas para estudantes de inglês, espanhol, francês e português.
- [Polyup](#) – Conteúdos de aprendizagem para construir matemática e ganhar competências de pensamento computacional para alunos do ensino primário e secundário.
- [Quizlet](#) – Flashcards de aprendizagem e jogos para apoiar a aprendizagem em múltiplas disciplinas, disponíveis em 15 línguas.
- [SDG Academy Library](#) - Uma biblioteca pesquisável de mais de 1.200 vídeos educativos sobre desenvolvimento sustentável e tópicos relacionados.
- [Smart History](#) – Site de história de arte com recursos criados por historiadores e colaboradores académicos.
- [YouTube](#) – Enorme repositório de vídeos educativos e canais de aprendizagem.



Plataformas online para monitorização de actividades e tempo em frente do ecrã

- [FamiSafe](#) (iOS / Android)
- [Family Time](#) (iOS / Android)
- [Kaspersky Safe Kids](#) (Windows / Mac / iOS / Android)
- [Screen Time](#) (iOS / Android))
- [Mspy](#) (Windows / Mac / iOS / Android)
- [mLite Parental Control](#) (iOS / Android)
- [Norton Family Parental Control](#) (Windows / Mac OS / iOS / Android)
- [Qustodio's Parental Control](#) (Windows / Mac OS / Android / iOS / Kindle / Nook)



CAPÍTULO DOIS

02

COMPETÊNCIAS PEGADÓGICAS - PARTE 1

RESPONSÁVEL: BALTICUM UNIVERSITY, POLÓNIA



GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

Escuta ativa: a audição pode ser chamada "ativa" quando nos concentramos na pessoa que estamos a ouvir, nas suas palavras, emoções, linguagem corporal. Significa também que somos capazes de repetir a informação que nos foi dada e compreender as ligações entre cada parte da história e entre as palavras e emoções do orador.

Fazer perguntas: a forma básica e simples de mostrar o nosso interesse e de assegurar aos outros que os ouvimos. A pergunta pode ser muito simples, ou seja: "O que aconteceu então?" ou muito detalhada, relativa a uma parte particular da conversa.

Competências didáticas e metodológicas: conhecimento sobre o processo de ensino, técnicas de ensino e metodologia do processo educativo.

Triângulo educativo: três membros do processo pedagógico: o aluno, os pais e o professor. Cada um deles tem impacto sobre o processo pedagógico e as outras duas partes do triângulo. Sempre que falamos de educação, falamos também da relação entre: aluno e pais; aluno e professor; pais e professor.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

I- mensagem: mostra os nossos sentimentos, usa a palavra "eu" (por isso falo de mim, dos meus sentimentos), mostra as emoções, as nossas necessidades e expectativas. A mensagem "eu" diz respeito à situação particular, mostra o que aconteceu e como reagimos. Evita rótulos ("preguiçoso", "estúpido", "irresponsável") e evita dividir o mundo em apenas bom e apenas mau.

Reforço: mostrar ao orador o nosso interesse através do nosso comportamento, ou seja: posição corporal (sentar-se mais perto, acenar com a cabeça), palavras (perguntas, encorajamento verbal como "vejo", "Oh!", "A sério? diz-me mais") e contacto visual.

Parafraseando: dizer algo com as nossas próprias palavras, repetindo coisas ditas por alguém novamente, mas à nossa maneira. Parafrasear permite-nos mostrar a outras pessoas o que realmente ouvimos. É por vezes usada com uma pergunta, ou seja: "Compreendo bem que disse que decidiu / pensou / quis...?". A parafraseação é uma ferramenta muito boa que nos ajuda a compreendermo-nos melhor e evita mal-entendidos.

Competências pedagógicas: conhecimentos e capacidades necessárias no trabalho dos professores e dos pais com as crianças, divididos em três níveis: competências substantivas; competências didáticas e metodológicas; elevar a competência.



Aumentar a competência: conhecimentos e aptidões necessárias para educar alguém, ensinar-lhe valores, regras de vida e compreender as emoções.

Competências substantivas: conhecimentos e aptidões da matéria específica da escola ou do campo científico.

"Tu-Mensagem": a forma de falar que generaliza os incidentes e divide tudo em duas partes: só bom (meu) e só mau (teu). A Tu-Mensagem utiliza descrições gerais como: "tu sempre / tu nunca", "todos / ninguém", "sempre / nunca" e mostra situações particulares como situações gerais (ou seja: tu esqueceste-te dos teus trabalhos de casa hoje - tu esqueces-te sempre dos trabalhos de casa, tu és preguiçoso, tu és irresponsável).





INTRODUÇÃO & BACKGROUND

TEÓRICO

INos inquéritos, as competências pedagógicas são definidas de forma bastante diferente, dependendo do investigador e da metodologia. Ainda assim, podemos indicar as três categorias que são comuns para cada tipo de definição. As competências pedagógicas dividem-se em competências substantivas, competências didáticas e metodológicas, e, finalmente, competências de elevação. A "elevação da competência" poderia ser chamada competência educativa - o que é ainda mais correcto - mas o termo "educativa" refere-se ao ensino de alguém - e o ensino faz parte das competências didáticas e metódicas. É por isso que, pelo menos para as necessidades deste texto, ficaremos com o termo "elevar a competência". Estes níveis estão ligados, e cada um tem impacto nos outros dois; contudo, cada um deles pode existir por si só, sem o resto.

Além disso, podemos observar estas competências separadamente no comportamento e no trabalho de outras pessoas. Alguns de nós conhecem algum campo; alguns de nós podem explicar as ideias, termos, mostrar a forma adequada de fazer ou usar alguma coisa; outros podem inspirar outros a ter impacto no comportamento, escolhas, decisões, e forma de pensar de alguém. O que distingue o professor de outras pessoas com uma ou duas destas competências é o facto de o professor ser aquele que combina todas as competências na única capacidade - a capacidade a que aqui chamamos "as competências pedagógicas".



Os pais não devem dispor das competências pedagógicas entendidas como a combinação completa de competências substantivas, didáctico-metodológicas, e de elevação de competências, em vez dos professores. Mais precisamente, devemos dizer que os pais devem realizar estas competências com uma ênfase diferente.

A primeira componente - competências substantivas - é principalmente atribuída aos professores que são os peritos de uma disciplina escolar em particular ou de uma área científica. O facto de os pais não serem os especialistas nas disciplinas escolares é o factor menos importante que tem impacto nas atividades dos pais. A segunda componente - competências didáctico-metódicas - é também uma competência do professor. Contudo, existem algumas áreas em que os pais podem ajudar os seus filhos (alunos) e acompanhar os professores durante o processo educativo. Não obstante, a componente mais crucial é a última: elevação das competências. É o factor pelo qual os pais são os principais responsáveis.



Os pais criam os seus filhos desde o primeiro dia de vida das crianças; os pais são sempre as pessoas presentes no mundo infantil; finalmente, os pais são os primeiros e mais vitais modelos para as crianças e decidem sobre a forma de educar os filhos.

Os Professores, que também têm a competência de elevação e são responsáveis por educar os alunos, aparecem mais tarde na vida das crianças e, no final, têm menos oportunidades de os influenciar.

Vejamos as capacidades pedagógicas dos pais desta forma.

Podemos compreender os problemas que os pais enfrentam e para os quais necessitam de mais apoio e as questões mais importantes com que os pais se deparam no âmbito da educação online durante a pandemia. Precisamos de nos concentrar no desenvolvimento de algumas das competências didático-metodológicas dos pais relacionadas com as competências informáticas e como apoiar a elevação dessas competências, especialmente através das dicas relativas à psicologia, motivação, lidar com o stress, e gestão do tempo.



Como organizar as condições de aprendizagem de uma criança?

Muitos meses da pandemia afectam a vida de todos. Muitas famílias têm crianças em casa que não vêem o interior da escola há já algum tempo. Aqueles que aprendem na escola podem ser obrigados a mudar a qualquer minuto. O papel considerável dos pais na familiarização dos seus filhos com a ainda nova realidade é evidente, e o esgotamento dos pais é um subvalorizado. Lidar com múltiplos papéis sem uma pausa causa um sentimento de desespero, juntamente com pessimismo e irritabilidade. A escola à distância é um desafio, por isso sugerimos algumas formas de tornar este tempo um pouco mais fácil.

Os resultados da aprendizagem são influenciados pelas condições sob as quais aprendemos:

- Antes do seu filho começar as aulas, certifique-se de que não há distractores:
 - Desligue o rádio, a televisão e feche a porta da sala
 - Quanto menos coisas distraírem, melhor
 - Tornar o local de estudo o mais calmo e silencioso possível
- Organize um canto de estudo para o seu filho com uma secretária e cadeira adaptadas à sua altura;





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

- Apenas as coisas necessárias à aprendizagem devem estar na secretária com todos os livros didáticos;
- A iluminação é essencial:
 - para crianças destros, a luz deve cair à esquerda
 - para crianças canhotas, a luz deve cair à direita
 - não obstante, a luz natural é sempre a melhor iluminação
- Temperatura;
 - Não deve ser demasiado frio ou demasiado quente, por isso lembre-se de deixar entrar um pouco de ar fresco de vez em quando
 - A temperatura de cerca de 20 - 21 graus Celsius está OK
- Certifique-se de que o seu filho faz uma coisa de cada vez: primeiro a matemática, depois o português..
- Estabeleça um plano com o seu filho:
 - Decidam em conjunto quando é hora de brincar e quando para aprender.
- Ofereça ajuda se o seu filho precisar, porque não é bom sentir-se sozinho a enfrentar um problema;
 - Por vezes é melhor deixá-los enfrentar o problema e resolvê-lo
 - Não faça os trabalhos de casa por eles!



Como motivar uma criança a aprender sistematicamente em casa?

A atitude dos pais ajuda a criar uma atmosfera positiva para a aprendizagem e para a educação em geral. Quanto maior/melhor o apoio, melhor será o ambiente de aprendizagem.

Para além disso, poderá acordar com o seu filho sobre a forma como supervisionará o seu trabalho e a sua aprendizagem. Pode consultar as notas, pedir explicações, e fazer algumas perguntas.

Pais e crianças (alunos), devem decidir em conjunto o modo como os pais devem ajudar quando a criança não sabe ou não compreende alguma coisa. Os pais devem ainda fazer esforços notórios e elogiar mesmo pequenas actividades de aprendizagem em casa. Contudo, tenha cuidado com os elogios! Em vez de simples elogios, é aconselhável substituí-los por uma mensagem "EU" positiva, que é uma mensagem clara que mostra como o comportamento da criança o afecta.

Aqui ficam alguns exemplos de mensagens centradas no "EU":

- "Eu gosto muito dos vossos trabalhos de casa bem feitos. De facto, agradeço!"
- "Eu consigo ver o quanto se esforçam cada vez mais para escrever melhor, parabéns!"
- "Eu estou impressionado com a tua nota em matemática! Estou orgulhoso de ti!"
- "Estou feliz por já teres feito o teu projecto".



Este tipo de mensagens falam por si e não julgam a criança. Elas são autênticas, positivas e honestas.

1. Mais uma vez - encoraje o seu filho a trabalhar de forma independente porque lidar com tarefas por conta própria constrói a sua auto-estima;
2. Não use a moral, por exemplo, "Lembra-te, aprende por ti próprio", ou compare o seu filho com colegas de turma, amigos, ou irmãos;.
3. Não tome sempre o partido do professor ou tutor - "Se estudasses mais, obterias melhores notas, precisas de mais esforço,"
4. Com alunos mais velhos, o melhor é compreender os seus problemas e falar sobre os deveres numa conversa calma. É essencial para eles perceberem que estão a aprender por si próprios e verem a utilização dos seus conhecimentos no futuro

E, por favor, lembrem-se:

A forma como fala com os seus filhos é muito, muito importante!
Compreender que a realização, competência e auto-respeito provêm da motivação interna da pessoa é crucial e incontestável.



Como não perder a paciência com a aprendizagem à distância.

Enquanto um pai em multi-tarefas, não é fácil manter a paciência - por muito que queira ser e fazer o seu melhor.

As razões pelas quais um pai é impaciente podem ser várias:

- Os pais estão cansados
- Uma criança não compreende os seus pais que não conseguem explicar-se bem
- Os pais não conhecem o tema perguntado, e é difícil responder a mais perguntas
- Os pais podem querer terminar rapidamente e ser livres enquanto a criança precisa de mais tempo para pensar e compreender o tema
- Por vezes os pais têm expectativas demasiado elevadas

Aqui estão algumas dicas a serem lembradas pelos pais que lidam com um stress considerável devido à aprendizagem à distância:

1. Como em qualquer outro momento difícil da nossa vida, é crucial deixarem-se começar de novo todos os dias

As crianças podem ter um dia pior. Ainda assim, pode ser uma excelente oportunidade para aprender a ultrapassar alguns conflitos e a lidar com diferentes sentimentos em dias e situações diferentes.



E não obstante a sua ajuda em casa, devemos apoiar os membros da família, ajudá-los a descobrir coisas novas e a crescer de forma diferente. Esta situação única pode dar uma profunda lição de sobrevivência e de gestão de novas circunstâncias.

2. Não hesite em procurar algum apoio

Milhões de pais enfrentam a mesma situação com a escola, trabalhos de casa, e muitas outras questões do dia-a-dia. Se se sente sobrecarregado por fazer malabarismos com todas as tarefas - que tal encontrar-se com outros pais, alguém em quem confie, ou apenas rir juntos? Fale com pessoas na mesma situação, compare os seus problemas, troque receios, e apoiem-se uns aos outros. Tal apoio pode ser benéfico para a sua saúde mental e física.

3. Tenha os seus valores consigo

Quando se sentir esgotado por ajudar constantemente, tente olhar mais longe e pensar no propósito de todos os seus esforços. Considere os valores que quer transmitir ao seu filho, que tipo de pai quer ser, e como quer olhar um dia para trás, para estes tempos difíceis. Pode sempre acontecer que tenha a sensação de que está tudo errado. Mas quando vê um propósito maior da sua paternidade durante este tempo, os seus filhos à espera da sua orientação, isso pode lembrá-lo do que é de facto essencial.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

4. Empatia

Quando nos deparamos com tempos difíceis, não é de facto ser empático com os outros, especialmente quando nos sentimos mais cansados e frustrados. Não obstante, a empatia pode melhorar significativamente a nossa paciência para lidar com as frustrações e as dificuldades do ensino à distância. Definitivamente, é importante exercermos empatia pelos professores que também têm que gerir as suas vidas pessoais e familiares, empatia pelas crianças que são obrigadas a estar em frente a um computador em vez de na escola com os colegas, e empatia pelos diretores e profissionais que têm que gerir e organizar um sistema de educação num período de caos e incertezas.

5. Use o sentido de humor sempre que possível

O humor é essencial para o nosso bem-estar físico e mental por isso não se sinta culpado por aqueles momentos em que lhe apetece rir e ter algum relaxamento. O humor pode baixar a pressão arterial e ajudar todo o corpo a sentir-se melhor. Além disso, a sua ligação com os seus filhos será seguramente reforçada ao rirem juntos!

6. Não precisa de ser perfeito

Ninguém é perfeito! Tente, dê o seu melhor, mas não tem que ser o melhor. Admita que pode estar errado, pode não saber a resposta, ou pode estar cansado e precisar de algum silêncio e descanso. Os seus filhos também aprenderão a aceitar e a apoiar. Vão sobreviver juntos! Se não tem paciência suficiente enquanto estudam juntos - faça uma pequena pausa. Durante esta pausa, acalme-se - por exemplo, conte até dez, respire fundo ou salte, ou beba um pouco de água.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Sabe porque está a ajudar o seu filho. Após o intervalo, ajude o seu filho a aprender de forma diferente. A tarefa de ajudar os seus filhos poderá ser uma excelente oportunidade para passarem tempo juntos, fortalecer os seus laços e refrescar os conhecimentos escolares. Nunca tenha medo de admitir que não sabe, não tem a certeza, ou não se lembra, e tem de verificar algo. Quando for honesto, o seu filho tentará aprender por si próprio.

O que é a concentração de atenção

Uma das condições necessárias para o estudo e trabalho prático é a capacidade de concentrar a atenção, que é a capacidade de concentrar a atenção num pensamento, acontecimento, objecto, questão, situação, ou estímulo específico e mantê-la durante algum tempo.

Esta capacidade desenvolve-se na vida humana, e todos podem aprender a controlar a sua atenção através da realização regular de exercícios de concentração adequados. Hoje em dia, cada vez mais crianças têm dificuldade em prestar atenção, uma vez que tendem a ser constantemente distraídas. Fazem várias coisas ao mesmo tempo sem completarem actividades anteriores.

Uma criança que tem um problema de concentração cansa-se muito rapidamente, queixa-se de mal-estar, dores de cabeça, falta de força. Outros sintomas podem ser esquecer-se de instruções recebidas recentemente, ou dificuldades em realizar tarefas pedidas. Podemos falar de perturbações da atenção de uma criança quando a concentração é inadequada em relação à idade.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

O que afeta a concentração?

- A nossa pressa excessiva
 - No estilo de vida "multi-tarefa", é difícil abrandar e parar para apenas uma tarefa
- Não há tempo para relaxar ou reiniciar
- Falta de pausas adequadas entre os ciclos de concentração e atenção
- Distratores
 - Tudo aquilo que possa distrair e desviar a atenção da criança que deve estar concentrada
 - Pode ser ruído de fundo, Televisão, Música, Telemóveis, etc.
- Dieta
 - Devemos procurar ter uma alimentação adequada e ingerir bastante água
- Pausas
 - Mesmo alguns minutos de pausa podem ajudar a voltar à tarefa mais facilmente
- Sono
 - Melhores resultados são alcançados quando estamos bem descansados





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Como ajudar as crianças a concentrarem-se?

- Organize o local e a hora
 - Remova distratores - deixe apenas os itens necessários para realizar uma tarefa específica na secretária. Reduza o ruído, remova elementos de entretenimento
- Defina uma tarefa de cada vez
- Estabeleça pausas regulares com alguns exercícios físicos, por exemplo, aprendidos pelas crianças nas aulas de educação física
- Aprecie todas as fases do trabalho, a resistência e esforço necessários.
- Não diga ao seu filho "tens que estar concentrado", porque isso só irá causar mais frustração
- Não culpe a criança pela falta de concentração
- Seja um bom ouvinte e um bom apoiante
- Faça exercícios que ajudarão o seu filho a aprender a concentrar a atenção.

Durante estes exercícios, lembre-se de mudar o tipo de atividade (desenho, escrita, movimento, audição, etc.) para envolver todos os sentidos - visão, movimento, tato, audição. E finalmente, assegure-se que os exercícios de concentração de atenção acompanham as atividades diárias naturais da criança.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Exemplos de exercícios, jogos e atividades para melhorar a concentração e a memória

A) Jogos de Resolução:

1. Palavras cruzadas
2. Labirintos
3. Comparação de ilustrações
4. Ligação de pontos
5. Puzzles

a. Criar uma imagem a partir de várias peças é um desafio. Ainda assim, mesmo os mais pequenos conseguem lidar com esta tarefa - escolha uma imagem e o nível de dificuldade adequado à idade, e comece com algumas peças, aumentando gradualmente o seu número (será sempre melhor a versão tradicional/física em vez da versão digital).

B) Jogos de papel e caneta:

1. Batalha Naval
2. Tic-tac-toe
3. Jogo dos países, cidades, nomes..
4. Jogo da Força





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

5. Desenhar com ambas as mãos. Depois de seleccionar e imprimir uma folha, deve colocar o desenho em frente da criança. A criança desenha simultaneamente com ambas as mãos para seguir o princípio da imagem-espelho. A imagem deve conter setas ou quadrados nas figuras que ajudem a começar a desenhar.

6. Colorir com a utilização de cada vez mais popular técnica do zentângulo

C) Jogos de tabuleiro

1. Damas

2. Xadrez

3. Monopólio

4. Risco (jogos de estratégia)

5. Cartões "No match" - a tarefa é encontrar um item sem um par.

Para aumentar a dificuldade do exercício, pode definir um temporizador - por ex. o tempo para encontrar o item em falta é de 30 segundos. Uma folha de trabalho ajuda a concentrar e a praticar a observação.

6. Cartões "Qual é a diferença entre as duas imagens"? - A tarefa é encontrar a diferença entre duas imagens muito semelhantes.

Pode limitar o tempo a, por exemplo, 10 segundos. A tarefa ajuda a concentrar a atenção e a praticar a perspicácia.

D) Outros

1. O "papagaio" - o adulto e a criança repetem a frase, expandindo-a gradualmente acrescentando, por sua vez, novas palavras.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Podem ser uma série de cores, números, nomes de animais, ou palavras sobre a letra desenhada. As palavras podem ser repetidas ao contrário, começando com linhas curtas que consistem em 2 ou 3 itens.

2. "A lâmpada, o nariz, o chão: o pai diz as palavras e aponta para a lâmpada, nariz, chão; a criança imita, depois o pai diz uma palavra e mostra outro item - a criança tenta não cometer um erro e mostra o que é exibido.

3. Tocar o ritmo - repetir um som específico usando mãos ou pés, assim como instrumentos particulares é uma tarefa que requer concentração, e ao mesmo tempo, é um jogo atractivo para crianças pequenas; na versão para crianças mais velhas, apresentamos sons, por exemplo, com blocos: 1 palmas - bloco amarelo, um estalo - 1 bloco vermelho, a criança ouve o ritmo e apresenta-o com blocos.

4. "A impressora" - o pai "desenha" números, figuras ou letras nas costas da criança, e os nomes das crianças ou desenha-as num pedaço de papel.

5. Realizar operações matemáticas em memória, contando jogos de cem para trás, por exemplo, a cada 6 ($100 - 6 = 94$, $94 - 6 = \dots$ etc.).





6. Ouvir contos de fadas, audiolivros ou texto lido em voz alta por um pai enquanto segue o texto, depois narrar o conteúdo ou fazer um plano de eventos, ou simplesmente reagir a uma palavra escolhida anteriormente. Também podem ser feitas perguntas às crianças, cada vez mais detalhadas.

7. Recordar as actividades do dia inteiro com a criança: deitados na cama, antes da hora de ir dormir, deve tenta recordar cuidadosamente "o que... ", respondendo a perguntas como "o que fizeste hoje entre as 15h30 e as 16h00"?

8. Visualização - este exercício de concentração envolve a criação de imagens simples na mente durante um curto período de tempo. Vale a pena começar com objectos simples do quotidiano, mantendo esta imagem em mente durante mais tempo, e depois prolongando este tempo. A visualização estimula o trabalho de ambos os hemisférios. Este exercício pode ser feito em qualquer lugar.

9. Escrever resumos pode ser escrever resumos ou escrever sob a forma de diagrama - por exemplo, um mapa mental de contos de fadas vistos, filmes vistos, livros de leitura.



RESUMO

As competências pedagógicas dividem-se em competências substantivas, didáticas e metodológicas, e, por fim, a elevação de competências. Existem variadas oportunidades para que os pais possam apoiar os seus filhos (alunos) e também os professores durante o processo educativo.

- Certifique-se de que não há distrações antes do seu filho começar as aulas.
- Organize um canto de estudo para o seu filho no seu escritório, quarto, sala.. com uma cadeira e uma secretária que sejam apropriadas para a sua altura.
- Apenas os materiais necessários à aprendizagem devem estar na secretária, juntamente com todos os manuais escolares.
- Certifique-se de que o seu filho faz apenas uma actividade de cada vez.
- Estabeleça um plano de estudo com o seu filho.
- Ajude se o seu filho precisar porque não é bom sentir-se sozinho com o problema. Não obstante, não resolva os problemas por ele!

As crianças devem ser capazes de se concentrar para aprenderem eficazmente. A dieta, as pausas e a forma como fazem as tarefas têm todas um impacto na atenção, o que é fundamental para que as crianças sejam bem sucedidas.



Organizar a área e o tempo antes de começar. Uma atividade de cada vez é melhor. Estabelecer intervalos regulares de descanso com algumas atividades físicas, tais como as aprendidas nas aulas de Educação Física. Apreciar as diferentes etapas de trabalho, as dificuldades e os esforços. Não diga ao seu filho para "se concentrar", porque isso só causa frustração. Portanto, não culpe a criança pela falta de concentração. Seja um bom ouvinte e apoiante. Faça exercícios que ajudem o seu filho a aprender a concentrar a atenção.

Ao estabelecer este plano, pode e deve mudar o tipo de atividades (desenho, escrita, movimento, audição, etc.) para estimular os cinco sentidos - visão, movimento, tacto, e audição. Finalmente, assegurar que as actividades de concentração de atenção sejam integradas nas rotinas diárias da criança.



CAPÍTULO TRÊS

03

COMPETÊNCIAS PEDAGÓGICAS - PARTE 2

RESPONSÁVEL: GOLBASI DIRECTORATE, TURQUIA



GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

Método de ensino: Os professores utilizam princípios e métodos para permitir aos alunos aprenderem.

Estilos de aprendizagem: Os estilos de aprendizagem são as diferentes formas de aprendizagem das pessoas. Algumas pessoas aprendem melhor ouvindo, outras lendo, e outras fazendo. Cada um aprende à sua maneira, e é essencial conhecer o seu estilo de aprendizagem para estudar da forma mais eficaz.

Autoconfiança: A autoconfiança é uma atitude sobre as suas capacidades e aptidões. Significa que aceita e confia em si próprio e tem um sentido de controlo.

Auto-eficácia: Auto-eficácia refere-se à crença de um indivíduo na sua capacidade de executar comportamentos necessários para produzir desempenhos específicos. A auto-eficácia reflete a confiança na capacidade de controlar a motivação, o comportamento e o ambiente social.

Responsabilidade: significa que faz o que é suposto fazer e aceita os resultados das suas acções. Uma responsabilidade: algo que se espera que faça. Ser responsável: fazer as coisas que é suposto fazer. Aceitar a responsabilidade: assumir os elogios ou a culpa por algo que tenha feito.



Metodologias de Ensino

Um método de ensino compreende os princípios e técnicas dos professores para permitir a aprendizagem dos alunos. Estas estratégias são determinadas em parte pela matéria a ser ensinada e em parte pela natureza do aluno.

Para que um determinado método de ensino seja apropriado e eficiente, tem de ser relativo às características do aprendente e à aprendizagem que se supõe que ele deve realizar. As sugestões existem para conceber e seleccionar métodos de ensino que devem considerar a natureza da matéria e a forma como os estudantes aprendem.

Na escola de hoje, a tendência é que ela encoraja a criatividade. É um facto conhecido que o progresso humano se faz através do raciocínio. Este raciocínio e este pensamento original reforçam a criatividade.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Lista de Métodos de Ensino

1. Centrado no professor

Muitas vezes pensado como um dos métodos de ensino mais tradicionais, na metodologia centrada no professor, a atenção está concentrada no professor. Os professores são responsáveis pela sala de aula e dirigem todas as atividades.

Normalmente, nesta abordagem, as crianças estão sentadas em carteiras individuais que enfrentam o professor. Embora o trabalho em grupo possa ter lugar, a maior parte do tempo da sala de aula é gasto com o professor a explicar conceitos e a atribuir trabalho individual.

2. Sala de aula virada ao contrário

Em geral, a etiqueta da sala de aula virada ao contrário descreve a estrutura de ensino com os alunos a assistir a aulas pré-gravadas em casa e a completar tarefas em sala de aula em vez de ouvir aulas em sala de aula e fazer os trabalhos de casa em casa. Os professores que implementam o modelo de sala de aula virada ao contrário frequentemente filmam os seus vídeos instrucionais, mas muitos também utilizam vídeos pré-fabricados de fontes online.

3. Aprendizagem cinestésica

Por vezes conhecida como "aprendizagem tátil" ou "aprendizagem prática", a aprendizagem cinestésica baseia-se na ideia da ligação externa de múltiplas inteligências, exigindo que os estudantes façam, façam, ou criem. Num ambiente de aprendizagem cinestésica, os estudantes realizam actividades físicas em vez de ouvirem palestras ou assistirem a demonstrações.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Experiências práticas, desenho, dramatização, construção e utilização de teatro e desporto são todos exemplos de atividades cinestésicas em sala de aula.

4. Métodos de Instrução Centrados no Aluno

Instrução diferenciada

A instrução diferenciada é a prática pedagógica de instrução por medida para satisfazer as necessidades individuais dos alunos. Os professores podem determinar de várias maneiras: como os estudantes acedem aos conteúdos, os tipos de atividades que os estudantes fazem para dominar um conceito, como é o produto final da aprendizagem, e como a sala de aula é organizada. Alguns exemplos de diferenciação incluem: ter os estudantes a ler livros nos seus níveis de leitura, oferecer diferentes listas ortográficas aos estudantes, ou reunir-se em pequenos grupos para voltar a ensinar temas.

Aprendizagem baseada em inquéritos

Com base na investigação dos estudantes e em projectos práticos, a aprendizagem baseada em inquéritos é um método de ensino que lança um professor como uma figura de apoio que fornece orientação e apoio aos estudantes ao longo do seu processo de aprendizagem, em vez de uma única figura de autoridade.

Os professores encorajam os alunos a fazer perguntas e a considerar o que querem saber sobre o mundo à sua volta. Os estudantes pesquisam então as suas perguntas, encontram informações e fontes que explicam conceitos chave, e resolver problemas que possam encontrar.



As descobertas podem ser apresentadas como vídeos, websites, ou apresentações formais de resultados de investigação.

Lista de Métodos de Aprendizagem

1. Aprendizagem Expedicionária

A Aprendizagem Expedicionária é uma forma de aprendizagem baseada em projectos em que os estudantes vão em expedições e se envolvem num estudo profundo de tópicos que têm impacto nas suas escolas e comunidades.

A aprendizagem neste modelo inclui múltiplas áreas de conteúdo para que os estudantes possam ver como a resolução de problemas pode acontecer no mundo real - idealmente, nos "seus mundos". Por exemplo, um estudante numa grande cidade pode estudar estatísticas de poluição, ler informações sobre os seus efeitos, e viajar para sítios na sua cidade que o problema tenha impactado. Quando compreendem as circunstâncias, estudantes e professores trabalham para encontrar uma solução que possam implementar ativamente.

2. Aprendizagem baseada em projetos

Como o nome sugere, na aprendizagem baseada em projetos, os estudantes completam projetos. No entanto, estes são grandes projectos concretos, onde os estudantes adquirem conhecimentos, pesquisam, pensam criticamente, avaliam, analisam, tomam decisões, colaboram, e muito mais.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Normalmente, os projectos são criados em resposta a questões abertas, tais como "Como pode a nossa escola ser mais ecológica?" ou "Como foi planeada a nossa cidade no passado, e como poderia ser planeada no futuro? Outra parte essencial dos projectos é que eles se relacionam com problemas do mundo real.

Os projectos não devem ser apenas um projecto para a escola, mas também ter impacto. Por exemplo, os estudantes podem fazer um programa de rádio para toda a escola ouvir. Ou, podem escrever uma carta à câmara municipal e assistir a uma reunião para expressar as suas opiniões.

Em termos de tecnologia, o G Suite (Google Docs, Sheets, and Drive) e o acesso à Internet podem ajudar na investigação, apresentação e implementação de projetos estudantis. Mas o trabalho prático e a entrada na comunidade são a pedra angular desta metodologia.

3. Aprendizagem personalizada

A aprendizagem personalizada tem uma forte ligação externa, e é um modelo educativo tão novo que a sua definição ainda está a evoluir. No centro deste modelo, pretende-se fazer com que os estudantes sigam planos pessoais específicos para os seus interesses e aptidões. A auto-direção e a escolha do estudante no currículo são marcas distintivas da Aprendizagem Personalizada.

4. Aprendizagem baseada no jogo



A aprendizagem baseada no jogo vem do desejo de envolver os estudantes numa aprendizagem mais ativa, e numa ligação da sala de aula com o exterior. Esta metodologia exige que os estudantes sejam solucionadores de problemas e usem competências transversais de que necessitarão como adultos; os jogos são uma excelente forma de encorajar uma mentalidade de "domínio" em vez de se concentrarem nas notas.

Num ambiente de aprendizagem baseado no jogo, os estudantes trabalham em missões para atingir um objetivo específico (objetivo de aprendizagem), escolhendo ações e experimentando. À medida que os estudantes fazem progressos ou realizações específicas, podem ganhar distintivos e pontos de experiência, tal como fariam nos seus jogos de vídeo favoritos.

Quais são os diferentes estilos de aprendizagem?

Ser pai é uma das tarefas mais desafiantes que alguma vez teremos de enfrentar, mas é uma das mais gratificantes da vida. Os pais podem ajudar os seus filhos, compreendendo estilos de aprendizagem e identificando quais se aplicam aos seus filhos.

Cada criança tem preferências de aprendizagem diferentes. Algumas preferem aprender vendo ou ouvindo, outras fazendo, algumas lendo, e outras fazendo perguntas. Uma coisa que todos os estudantes têm em comum é que todos eles aprendem melhor quando incorporam itens e tópicos que lhes interessam nos seus estudos.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Embora o seu filho possa encaixar em mais do que um estilo de aprendizagem, poderá notar padrões nas suas preferências de aprendizagem. Por exemplo, um aprendiz visual pode também ser um aprendiz muito social e verbal que prefere aprender tópicos difíceis utilizando as suas principais capacidades de comunicação.

Compreender como o seu filho aprende é uma das melhores maneiras de tirar o máximo proveito da sua experiência escolar em casa e escolher o melhor currículo para a sua família.

Um dos entendimentos mais aceites sobre os estilos de aprendizagem é que os alunos podem enquadrar-se em três categorias: Aprendizes Visuais, Aprendizes auditivos, e Aprendizes Visual Learners, Audory Learners e Aprendizes Cinestésicos.

Estes estilos de aprendizagem encontram-se no modelo de Aprendizagem Estudantil VARK do teórico Neil Fleming. VARK é um acrónimo para os quatro estilos de aprendizagem: Visual, Auditivo, Preferência de Leitura/Escrita, e Kinesthetic (Cinestésico). (O modelo VARK é também referido como o modelo VAK, eliminando a Leitura/Escrita como uma categoria de aprendizagem preferencial).

O modelo VARK reconhece que os estudantes têm diferentes abordagens ao processamento da informação, referido como "modos de aprendizagem preferidos". As principais ideias do VARK foram delineadas em *Novos Estilos de Aprendizagem: VARK subir a árvore certa!* - "VARKing up the right tree!" (Fleming & Baume, 2006)



Visual

Os aprendizes visuais preferem utilizar imagens, mapas e organizadores gráficos para aceder e compreender novas informações.

Auditivo

Os aprendizes auditivos compreendem melhor os novos conteúdos através da audição e da fala em palestras e discussões de grupo. Os alunos auditivos usam a repetição como técnica de estudo e beneficiam de dispositivos mnemónicos.

Ler & Escrever

Os estudantes com uma forte preferência de leitura/escrita aprendem melhor através das palavras. Estes estudantes podem apresentar-se como copiosos anotadores ou leitores ávidos e podem traduzir conceitos abstratos em palavras e ensaios.

Cinestésico

Os aprendizes cinestésicos são indivíduos que preferem aprender fazendo. Desfrutam de uma experiência prática. Estão normalmente mais em contacto com a realidade e mais ligados a ela, razão pela qual necessitam de utilizar a experiência tátil para compreenderem melhor algo.

Apresentar nova informação a um aprendiz cinestésico é através de experiência pessoal, prática, exemplos, ou simulações. Por exemplo, podem lembrar-se de uma experiência recriando-a eles próprios.



Determinar o estilo de aprendizagem do seu filho pode parecer intimidante, mas não tem de ser altamente científico sobre o processo. O primeiro passo é começar a estar consciente dos pontos fortes do seu filho. Use as seguintes directrizes para ajudar a determinar o estilo de aprendizagem único do seu filho - e depois desenvolva estes pontos fortes à medida que apoia a educação do seu filho em casa e na escola. Tenha em mente que estes estilos não são necessariamente mutuamente exclusivos. Sim, podemos aprender a acomodar os estilos de aprendizagem únicos das crianças, mas devemos evitar tentar rotulá-los ou categorizá-los ordenadamente. Cada ser humano é complexo, e poderá descobrir que o seu filho tem uma mistura de alguns - ou de todos - estes diferentes estilos.

Alunos Auditivos

- Preciso de me ouvir dizê-lo para me lembrar dele.
- Preciso frequentemente de falar sobre um problema para o resolver e memorizar
- Memorizo melhor, repetindo a informação em voz alta ou para mim próprio vezes sem conta.
- Lembro-me melhor quando a informação se enquadra num padrão rítmico ou musical.
- Prefiro ouvir uma gravação de um livro do que sentar-me a lê-lo.

Alunos Visuais

- Preciso frequentemente de ver uma ilustração de um conceito antes de o compreender totalmente.
- Sinto-me atraído por objetos coloridos e visualmente estimulantes



- Quase sempre prefiro livros que incluam imagens ou ilustrações com o texto.
- Pode parecer que estou a sonhar acordado quando estou simplesmente a tentar obter uma imagem mental do que está a ser dito.
- Normalmente lembro-me melhor quando consigo ver a pessoa a falar.

Alunos Cinestésicos

- Tenho dificuldade em ficar quieto durante mais de alguns minutos de cada vez.
- Normalmente aprendo melhor ao participar fisicamente numa tarefa.
- Tenho quase sempre alguma parte do meu corpo em movimento.
- Muitas vezes prefiro ler livros ou ouvir histórias cheias de ação - ou histórias lidas de uma forma dramática.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Como desenvolver as capacidades de aprendizagem das crianças?

1. Deixe as crianças escolherem os seus livros para ler, ajude-as a ler, e criar atividades que tornem a leitura divertida.

2. É importante orientar as crianças através do processo de aprendizagem, mas é igualmente essencial permitir que as crianças controlem a sua própria experiência de aprendizagem. Uma excelente forma de o fazer é proporcionar às crianças opções.

3. Encoraje uma comunicação aberta e sincera

Encoraje o seu filho ou estudante a expressar a sua opinião sobre o que se passa com a sua educação. Crie uma atmosfera aberta onde ele se sinta confortável para expressar os seus gostos, aversões, ou preocupações. Valide os seus sentimentos quando este partilha a sua opinião - mesmo que discorde. Os bons aprendizes sabem que a sua opinião é importante e sentem-se tranquilos quando necessitam de se expressar sobre a sua experiência educativa, sem medo de serem julgados, desencorajados ou ignorados.

4. Concentre-se nos interesses do seu filho

Se quer ajudar o seu filho a tornar-se um bom aprendiz, encoraje-o a explorar tópicos ou assuntos que o fascinam.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

5. Introduza e incentive diferentes estilos de aprendizagem

Cada criança tem preferências por estilos de aprendizagem específicos, que serão mais adequados à sua forma de aprender e ao seu ritmo. Ao ajudar o seu filho a descobrir o seu estilo de aprendizagem preferido, estará a potenciar a qualidade da sua aprendizagem e o seu sucesso educativo.

6. Partilhe o seu entusiasmo pela aprendizagem

Se o seu filho ou estudante vir que está entusiasmado com a este processo, é provável que se torne apaixonado pela sua própria aprendizagem. Quer seja história, ciência, leitura, escrita, ou mesmo matemática, ajude-o a ver que a aprendizagem é uma viagem de descobertas emocionantes. Aproveite todas as oportunidades para descobrir novas informações com ele, sem ser avassalador ou prepotente. À medida que o seu filho vê a alegria e a excitação que a aprendizagem traz à sua vida, ele também começará a partilhar o seu entusiasmo por aprender coisas novas.

7. Torne a aprendizagem divertida através dos jogos

A utilização de jogos como instrumento educativo proporciona oportunidades para uma aprendizagem mais profunda e o desenvolvimento de competências não cognitivas, enquanto ajuda a motivar as crianças para aprender. Quando uma criança se envolve ativamente com um jogo, a sua mente experimenta o prazer de aprender um novo sistema, independentemente de o jogo ser considerado "entretenimento" ou mais "sério". Os jogos que são divertidos proporcionam o benefício adicional de motivar as crianças a quererem participar no processo de aprendizagem.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

8. Ajude o seu filho a ser organizado

Ajudar o seu filho a organizar os seus papéis, livros e tarefas irá seguramente fomentar a sua motivação para a aprendizagem. Seja paciente e consistente ao ajudar o seu filho a gerir o material escolar e as tarefas. Isto irá ajudá-lo a sentir-se em controlo, menos sobre carregado e mais motivado para aprender.

9. Reconhecer e celebrar as realizações

Por mais pequenas que sejam, é essencial reconhecer e celebrar as realizações do seu filho. Isto é especialmente importante para as crianças que frequentam o ensino básico, que necessitam de reforço positivo constante para se manterem motivadas a aprender e a desafiarem-se a fazer melhor. Terminar um projecto complexo merece um tratamento especial; fazer bem um teste de matemática pode merecer uma viagem para obter um gelado. Use sempre reforços positivos como ferramenta para motivar a aprendizagem com o seu filho.

10. Foque-se nos pontos fortes

Concentrar-se nos pontos fortes pode ser difícil quando há tantas questões académicas na vida do seu filho. No entanto, a concentração nos pontos fortes do seu filho é vital para um desenvolvimento e progresso emocional e académico saudável. Esta é outra forma de reforço positivo que o motivará a continuar a aprender. Pelo contrário, concentrar-se nas fraquezas do seu filho nada mais faz do que causar desânimo, angústia, e falta de vontade de aprender.



11. Fazer de cada dia um dia de aprendizagem

Encoraje o seu filho a explorar o mundo à sua volta, fazer perguntas, e fazer ligações sempre que possível. Ajude-o a categorizar, classificar e pensar criticamente sobre o que ele vê e experimenta.

Transformar cada dia num dia de aprendizagem ajudará o seu filho a desenvolver a motivação interna para aprender na sala de aula, em casa, ou onde quer que ele esteja.

Como se adaptar ao ambiente de sala de aula remota?

1. Estabelecer expectativas claras. É essencial ter discussões francas com as crianças para lhes lembrar que não estão de férias, embora estejam em casa.

2. Fornecer estrutura e aderir a ela. Todas as manhãs identifique o trabalho que precisa de ser feito e como planeia fazer esse trabalho como uma família, particularmente se tiver de partilhar dispositivos.

3. Estabelecer um espaço de trabalho para crianças. Este espaço deve ser onde se sintam mais à vontade para completar o trabalho. Sentir-se relaxado pode ajudá-los a ter um melhor desempenho.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

4. Não permitir o que não seria permitido na sala de aula. As crianças não têm televisão e jogos de vídeo enquanto aprendem na sala de aula, pelo que esses dispositivos não devem estar ligados enquanto aprendem em casa.

5. Dar pausas às crianças. As crianças só se conseguem concentrar durante tanto tempo, observou Rendeiro, por isso os pais devem dar pausas do trabalho aos seus filhos antes de se mudarem para outra tarefa. Se só conseguem fazer 15 minutos de trabalho contínuo em simultâneo, tudo bem.

6. Usar reforço positivo. A televisão não deve estar ligada enquanto se completa uma tarefa, mas motivar as crianças dizendo que podem ter uma pausa ao ar livre ou mais tempo de televisão depois do trabalho pode ajudá-las a permanecer concentradas na tarefa.

7. Lembre-se que o staff da escola está lá para ajudar. Se tiver preocupações ou desafios, exponha-os aos professores. E note que para os estudantes com necessidades especiais, assistentes sociais, conselheiros escolares e outro pessoal de apoio ainda estão muitas vezes a trabalhar e disponíveis para ajudar.

8. Confie nos outros pais como recursos. Outras famílias do seu bairro estão a aprender a navegar nesta situação e poderão ser capazes de oferecer ajuda se tiver dificuldades em compreender uma tarefa.



Como é criada a auto-confiança / auto-eficácia numa criança?

Logo desde o nascimento, as crianças aprendem novas competências a um ritmo vertiginoso. E, juntamente com essas novas capacidades, adquirem também a confiança para as utilizar.

À medida que as crianças envelhecem, essa confiança pode ser tão importante como as aptidões. Para prosperar, as crianças precisam de confiar nas suas capacidades e, ao mesmo tempo, saber que podem lidar usar essa confiança para lidar com a frustração se não forem bem sucedidas em alguma coisa. Ao experimentarem a resiliência e a recuperação do fracasso, desenvolvem uma auto-confiança saudável.

Existem várias formas de melhorar a autoconfiança das crianças:

Seja um modelo de confiança: Mesmo que não o esteja a sentir! Vê-lo enfrentar novas tarefas com optimismo e muita preparação é um excelente exemplo para as crianças.

Por favor, não se aborreça com os erros: Ajude as crianças a verem que todos cometem erros; o importante é aprender com eles, e não ficar a pensar neles. As pessoas confiantes não deixam que o medo de falhar se meta no seu caminho - não porque tenham a certeza de que nunca falharão, mas porque sabem dar passos certos.

Encoraje-os a experimentar coisas novas: Em vez de concentrarem toda a sua energia naquilo em que já se destacam, é bom que as crianças diversifiquem.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Atingir novas competências faz com que as crianças se sintam capazes e confiantes de que podem enfrentar o que quer que lhes venha a suceder.

Allow kids to fail: Permitir que as crianças falhem: É natural querer proteger o seu filho do fracasso, mas a tentativa e o erro são a forma como as crianças aprendem, e falhar num objectivo ajuda as crianças a descobrirem que não é fatal. Pode também estimular as crianças a um esforço mais significativo, servindo-as bem como adultos.

Promova a perseverança: Aprender a não desistir na primeira frustração após um revés é uma importante habilidade de vida. Confiança e auto-estima não se trata de ter sucesso em tudo a toda a hora. Trata-se de ser resiliente o suficiente para continuar a tentar e não ficar angustiado se não for o melhor.

Ajudar as crianças a encontrar a sua paixão: A exploração dos seus interesses pode ajudar as crianças a desenvolverem um sentido de identidade, essencial para a construção da confiança.

Estabelecer objectivos: Articular objectivos, grandes e pequenos, e atingi-los faz as crianças sentirem-se fortes. Ajude o seu filho a transformar desejos e sonhos em planos acionáveis, encorajando-o a listar coisas que gostaria de realizar.

Celebrar o esforço: Elogiar as crianças pelas suas realizações é excelente, mas também é importante deixá-las saber que se orgulha das suas acções, independentemente do resultado.





É preciso muito trabalho para desenvolver novas competências, e os resultados nem sempre são imediatos. Deixe que as crianças saibam que valoriza o seu trabalho, quer sejam crianças a construir com blocos ou adolescentes a ensinarem-se a tocar guitarra.

Esperar que eles participem: Podem queixar-se, mas as crianças sentem-se mais ligadas e valorizadas quando se conta com elas para trabalhos apropriados à idade, desde apanhar brinquedos a pratos, a ir buscar irmãos mais novos a um encontro de brincar. Os trabalhos de casa e as atividades pós-escolares são excelentes, mas o que é necessário para a sua família é inestimável.

Abraçar a imperfeição: Ajudar as crianças a ver que, quer seja na televisão, numa revista, ou nas redes sociais de um amigo ou influencers, a ideia de que os outros estão sempre felizes, bem sucedidos e perfeitamente vestidos é uma fantasia e uma destruição. Em vez disso, lembre-lhes que ser menos do que perfeito é humano e está bem.

Prepare-os para o sucesso: Ajude o seu filho a envolver-se em atividades que o façam sentir-se confortável e confiante o suficiente para enfrentar um desafio mais significativo.

Mostre o seu amor: Deixe o seu filho saber que o ama, aconteça o que acontecer. Ganhe ou perca o grande jogo, boas ou más notas, mesmo quando estiver zangado com ele. Fazer com que o seu filho saiba que você pensa que ele é ótimo - e não apenas quando ele faz grandes coisas - irá reforçar a sua auto-estima, mesmo quando não se sente bem consigo próprio.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Como podemos apoiar as crianças para ganhar sentido de responsabilidade e dever?

- Criar um Ambiente Doméstico que Promova a Responsabilidade
- Modele o comportamento que deseja ver nos seus filhos.
- Partilhe com moderação as suas próprias experiências sobre a escola e a responsabilidade.
- Ensine e mostre ao seu filho como estar organizado e gerir o tempo.
- Crie uma estrutura e horários para trabalhos de casa, tarefas domésticas, e rotinas matinais e noturnas que considerem o temperamento, estilo de aprendizagem e relógio biológico do seu filho. Uma manhã de sucesso começa na noite anterior.
- Use iniciadores de conversação durante as refeições, passeios de carro, ou enquanto faz as tarefas em conjunto para se ligar aos seus filhos. E depois ESCUTE! Sem julgamento ou crítica:

Numa escala de 1 - 10, como foi o seu dia? O que fez com que fosse assim? Qual foi a melhor parte (ponto alto) / parte pior (ponto baixo) do seu dia? O que fez hoje para ajudar outra pessoa?

Qual é a coisa favorita que aprendeu hoje? O que é um pensamento ou sentimento que teve hoje?

O que aconteceu hoje que não esperava?

O que tem feito recentemente e de que se orgulha? O que lhe vai na cabeça hoje em dia?

O que é que espera hoje em dia?



Encoraje os seus filhos a encontrar um lugar onde possam e queiram dar tudo - aulas, desportos, clubes, música, artes, actividades de voluntariado, etc. para que possam experimentar que o sucesso tem mais a ver com persistência e menos com talento. Eles podem experimentar a satisfação que advém de assumirem responsabilidades.

Tente não se preocupar demasiado - mesmo quando estamos mais preocupados com algo. Deixa menos responsabilidade e propriedade para a criança.





RESUMO

As crianças precisam de desenvolver um sentido de responsabilidade para estarem preparadas para a vida adulta. O ensino da responsabilidade deve começar o mais cedo possível e é um dos melhores valores que podemos ensinar às crianças. Cooperar e ajudar os outros pode ser importante para que as crianças aprendam a responsabilidade. Os pais podem ajudar as crianças a desenvolver e melhorar as suas atitudes cooperativas, dando-lhes tarefas desafiantes, satisfatórias e apropriadas para o seu nível de desenvolvimento. É benéfico para crianças sentirem que estão a fazer um trabalho sério e a contribuir para a família.

As reuniões familiares regulares são também experiências de aprendizagem valiosas, ensinando as crianças sobre a tomada de decisões e a cooperação. Estas reuniões permitem aos membros da família discutir e trabalhar sobre questões e planear eventos ou coisas em conjunto.

Aqui estão algumas dicas que podem ajudar as crianças a aprender a assumir responsabilidades:

- Dar às crianças instruções claras e positivas para a realização da tarefa e tempo suficiente para a completar
- Evite fazer coisas pelos seus filhos que eles possam fazer por si próprios. As crianças devem aprender com as suas experiências através de tentativas e erros e tirando o tempo necessário para o descobrir. Deixem as crianças assumirem a responsabilidade e compreenderem as suas limitações.
- Pergunte às crianças em vez de ordenar. Exigir ou forçar as crianças a fazer tarefas não é a melhor forma de as ajudar a desenvolver a responsabilidade.



- As crianças estão dispostos a ajudar quando se sentem necessários e são levados a sentir que podem fazer o trabalho. Utilize o poder das consequências. Os pais devem explicar quais os resultados de exceder limite, e também as recompensas de uma tarefa bem feita! Isso ajudará as crianças a desenvolver um sentido de responsabilidade pelas suas ações.
- Ser um bom modelo a seguir. As crianças aprendem observando e imitando o que vêem os seus pais fazer. Os pais devem modelar comportamentos, tais como cumprir promessas, partilhar, cooperar, ajudar, cuidar dos seus pertences, e ser responsáveis.





04

— CAPÍTULO —
QUATRO

GESTÃO DE TEMPO

RESPONSÁVEL: LANGUAGE SCHOOL SKY, BULGÁRIA



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

Time Management - a capacidade de planear, organizar e controlar o seu próprio tempo;

Priorizar - determinar a ordem de tratamento (uma série de itens ou tarefas) de acordo com a sua importância relativa;

Equilíbrio trabalho/vida - um estado de equilíbrio onde se equilibra efetivamente o trabalho ou as exigências da carreira e a vida pessoal. Um indivíduo que não tem um equilíbrio trabalho-vida tem mais obrigações de trabalho e de casa, trabalha mais horas, e carece de tempo pessoal.

Procrastinação - a acção de atrasar ou adiar algo;

A teoria dos "Four Burners" - fornece um método simples para considerar os seus deveres de vida em termos de Família, Amigos, Saúde, e Trabalho.

Matriz Eisenhower - um quadro de produtividade, priorização e gestão do tempo concebido para o ajudar a dar prioridade a uma lista de tarefas ou itens da agenda por prioridade, e um quadro de gestão do tempo concebido para o ajudar a dar prioridade a uma lista de tarefas ou itens da agenda por primeira categorização desses itens de acordo com a sua urgência e importância.

Objectivos SMART - SMART é um acrónimo de Specific, Measurable, Attainable, Realistic e Time-bound (Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Realísticos e Oportunos)



Delegar - confiar (uma tarefa ou responsabilidade) a outra pessoa, tipicamente uma pessoa menos sénior do que ela própria.

Fazer as coisas (Get Things Done - GTD) - um sistema de gestão de tempo e produtividade que ajuda uma pessoa a completar tarefas e a cumprir compromissos sem stress e de forma eficiente.

Técnica Pomodoro - um método de gestão do tempo baseado em trechos de 25 minutos de trabalho focalizado quebrados por pausas de cinco minutos.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

INTRODUÇÃO & BACKGROUND TEÓRICO

O tempo é o recurso mais valioso que as pessoas têm. Como adultos, sabemos que nunca o poderemos recuperar uma vez perdido. Como pais, sabemos que os nossos filhos o perdem como campeões. Eles precisam de orientação extra sobre como planear as suas atividades, especialmente no que diz respeito ao trabalho escolar.

Pouco podemos ajudá-los se não soubermos como gerir o nosso tempo de forma eficiente. Espera-se que o tenhamos descoberto por nós próprios, e ninguém nos ensinou a planear, hierarquizar e seguir em frente as nossas intenções. Para muitos de nós, este pode ser um conceito estranho que necessita de um esforço extra para se desenvolver.

A gestão do tempo é uma das competências essenciais para todos os tipos de educação. Os pais devem planear o seu tempo para encontrar tempo para os seus filhos e para si próprios e manter um bom equilíbrio trabalho/vida. Os pais que são stressados tornam-se impacientes e inacessíveis. Os pais devem também comunicar com os seus filhos sobre o caminho a seguir com os trabalhos escolares, trabalhos de casa, e projectos. Os pais podem apoiar a educação online das crianças, encontrando sites fiáveis para informação sobre a melhor forma de utilizar os seus conhecimentos.



O que é a Gestão do Tempo, e porque é importante?

A Gestão do Tempo é a valiosa capacidade de planear, organizar, e controlar o seu tempo. Pessoas com boas capacidades de gestão poupam tempo e tornam-se mais produtivas.

Eis algumas vantagens de uma boa gestão de tempo:

- Assegura que aproveita ao máximo esta fonte finita
- Reduz o stress e a ansiedade, encoraja a autodisciplina, e faz com que se sinta realizado
- Previne a indecisão e a procrastinação
- Ajuda-o a controlar e gerir os seus níveis de energia
- Permite-lhe dar a devida prioridade e mantém-no concentrado nos seus objetivos
- Melhora todos os aspetos da sua vida pessoal e profissional, permitindo-lhe controlar o equilíbrio trabalho-vida





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

O que é o equilíbrio trabalho-vida, e como é que está ligado à gestão do tempo?

O cientista Greenhaus e os seus colegas definiram o equilíbrio trabalho-família em 2003 como "a medida em que um indivíduo está igualmente empenhado e igualmente satisfeito com o seu papel no trabalho e o seu papel familiar". O equilíbrio trabalho-vida resulta de um esforço diário para cuidar da nossa família, estar presente para os amigos, e talvez até nos dedicarmos à espiritualidade, crescimento pessoal, e autocuidado - tudo isto para além das exigências do local de trabalho. Manter um equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada significa seguir as prioridades e, como resultado - ser capaz de viver a nossa vida da forma que desejamos.

A gestão do tempo ajuda-nos a evitar a perda de tempo. E quando falamos em perder tempo, normalmente queremos dizer que perdemos a oportunidade de dedicar a nossa energia a algo que consideramos suficientemente essencial - uma prioridade.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

A Teoria dos "Four Burners"

A Teoria dos "Four Burners" é uma forma de ver o equilíbrio trabalho-vida. Imagine que a sua vida é retratada como um fogão com quatro queimadores. Cada queimador simboliza um tópico importante da vida de uma pessoa.

1. O primeiro queimador representa a família.
2. O segundo queimador são os amigos.
3. O terceiro queimador é a saúde.
4. O quarto queimador é trabalho.

De acordo com essa teoria, "para ser bem sucedido, deve cortar um dos seus queimadores. E para ser realmente bem sucedido, tem de cortar dois".

Todavia, a primeira reação da maioria das pessoas é procurar uma forma de contornar esta Teoria: "Posso ter sucesso e manter os quatro queimadores a funcionar?". "Talvez eu pudesse combinar dois queimadores". "E se eu colocasse a família e os amigos numa única categoria?". "Talvez eu pudesse combinar saúde e trabalho."

Muitas vezes as pessoas apercebem-se que inventam estas soluções porque não querem enfrentar o verdadeiro problema: a vida está cheia de contrapartidas. Se quiserem destacar-se no vosso trabalho e na vida familiar, então os vossos amigos e a vossa saúde podem sofrer. Se quer ser saudável e ter sucesso como pai, então pode ser forçado a repensar as suas ambições de carreira.

É claro que é livre de dividir o seu tempo igualmente entre os quatro queimadores, mas tem de aceitar que nunca alcançará o seu pleno potencial em todas as áreas em simultâneo.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Então, quais são as suas prioridades de vida? O que é mais importante para si? Quando lhe é oferecida a possibilidade de participar, pode sempre determinar se a atividade corresponde aos seus valores e prioridades? A longo prazo, a atribuição de prioridades far-lhe-á uma pessoa mais feliz e um melhor pai. Assim, uma vez que se tenha apercebido do seu equilíbrio atual entre a vida profissional e familiar, poderá modificá-lo para corresponder às prioridades da sua vida e ajustar-se ao horário de aprendizagem à distância das crianças.

Como é que a gestão do tempo ajuda os pais com crianças na escola primária, durante o encerramento das escolas?

Cuidar do processo de aprendizagem à distância dos seus filhos é uma atividade complexa e demorada. Os pais devem acrescentar atividades adicionais aos seus horários regulares durante a pandemia e o consecutivo formato de aprendizagem online. Neste Módulo, encontrará informação sobre gestão do tempo e algumas ideias e ferramentas valiosas, além de recursos para aprofundar ainda mais os seus conhecimentos, se estiver interessado.

Também poderá adquirir novas competências na definição de prioridades, calendarização, definição dos objetivos certos, e concentração nas coisas que interessam.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

A gestão do tempo ajuda, permitindo aos pais estabelecer objetivos específicos para os seus filhos e para si próprios. Os pais podem também atribuir tempo para atividades específicas, tais como estudar, brincar, e relaxar. Os pais podem ajudar os seus filhos de várias maneiras, estabelecendo regras e limites na utilização da tecnologia, proporcionando um lugar tranquilo para estudar, e ajudando com os trabalhos de casa. Os pais devem também relaxar e desfrutar do seu tempo com os seus filhos.

Como avaliar se precisa de trabalhar nas suas capacidades de gestão do tempo?

As perguntas abaixo podem ajudá-lo a determinar se precisa de ajuda no que diz respeito à organização do seu tempo:

- Está frequentemente atrasado para as reuniões?
- Pode dizer que, no final do dia, já cumpriu tudo o que pretendia?
- Acha que o tempo não é suficiente para fazer tudo o que deseja
- Falta-lhe tempo com os seus filhos, o seu parceiro, ou tempo para si próprio?
- Tem tempo suficiente para manter ou começar um hobby?
- Dorme o suficiente?

Se a resposta a qualquer uma das anteriores for indesejável para si, esperamos ajudá-lo a mudar isso com algumas das informações abaixo.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Estratégias de Gestão do Tempo

1. Tente identificar onde perde tempo

Tire 30 minutos da sua agenda ocupada para realizar esta tarefa simples mas eficaz:

Escreva uma lista de tudo o que fez na semana passada, incluindo todas as ações que demoraram mais de 5 minutos, incluindo refeições, duchas, e transporte. Tente apontar cada atividade para uma hora específica e anote a sua duração aproximada. Depois de terminar a sua lista, sublinhe ou destaque as mais importantes, começando pelas que não puderam ser remarcadas ou removidas. Dê uma boa vista de olhos ao resto.

Pergunte a si mesmo - quanto tempo passa cada dia a percorrer as redes sociais ou a ver vídeos? A média dos utilizadores europeus por dia nas redes sociais é de 1 hora e 15 minutos - sem considerar outros espaços online - 70% das pessoas em todo o mundo acedem diariamente ao Facebook. A maioria dos pais restringe o uso da tecnologia aos seus filhos, mas não se restringe a si próprios e passa mais de 8 horas todas as semanas nas redes sociais.

Se decidir reduzir o seu tempo no ecrã, uma variedade de aplicações disponíveis para o seu smartphone ou tablet pode ajudá-lo. Sem parar completamente, pode investir essas horas em atividades para si ou para a sua família, o que lhe trará muito mais alegria.





2. Aprenda a auditar o seu tempo

Depois de descobrir onde passa o seu tempo, poderá ficar surpreendido por encontrar algumas "fugas". No entanto, as pessoas sobrestimam frequentemente a velocidade necessária e subestimam outras tarefas afins de que necessitam para alcançar o seu objetivo final. Por exemplo, poderá precisar de ir a uma loja e deve reservar uma hora para o fazer. Com a adição de trânsito, possíveis distrações na loja, e artigos esquecidos para comprar, esta hora pode transformar-se em uma hora e meia ou 50% mais tempo do que inicialmente previsto.

Agora, 30 minutos não parece ser muito - mas se isto acontecer três vezes nesse dia, já passou uma hora e meia não planeada.

3. Estabeleça objetivos alcançáveis e priorize as suas tarefas

Já alguma vez ouviu falar da matriz Eisenhower? A sua versão simplificada é também conhecida como os 4 Ds da gestão do tempo: Do (Fazer), Defer (Deferir), Delegate (Delegar) e Delete (Eliminar). Estes podem ajudá-lo a priorizar ao colocar as suas tarefas em um dos quatro grupos seguintes:

Fazer: Tarefas importantes e urgentes

Deferir: Tarefas importantes mas não urgentes

Delegar: Tarefas urgentes mas não importantes

Delete: Nem tarefas críticas nem essenciais

Estas quatro categorias podem ajudá-lo a determinar rapidamente quais as tarefas a que deve dar prioridade.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Uma vez distribuídas, já não lhe ocuparão a cabeça, e isto ajudará tanto a organizar melhor o seu tempo como a evitar a sensação desagradável de estar sobrecarregado.

4. Dividir e Conquistar

Ninguém pode fazer todas as tarefas numa única tentativa; o mesmo se aplica aos objetivos. Uma das barreiras mais comuns para completar a tarefa é não a iniciar, porque parece assombrosamente grande. Se algo que precisa de fazer parece demasiado grande - olhar bem para a tarefa, pensar na sua data de vencimento, e separá-la em tarefas mais exequíveis, e que podem ser feitas em várias tentativas. Por exemplo, cozinhar uma grande refeição durante a semana - com as crianças no processo de aprendizagem online e você a trabalhar - pode parecer demasiado difícil. Mas a separação do processo na preparação dos produtos + o cozinhar propriamente dito, pode facilitar.

Para muitas crianças fazer um plano para fazer os seus trabalhos de casa com antecedência e dividi-lo em partes mais fáceis de fazer torna a carga de trabalho mais fácil de lidar. Isto é ainda mais evidente quando no processo de ensino à distância - alguns estudantes planeiam e dividem os seus trabalhos de casa durante os intervalos para libertarem algum tempo à noite.

5. Definir objetivos SMART

SMART é o acrónimo de objetivos que são específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e oportunos.





- *Específico* - O que é que eu quero realizar? Porque é que isto é importante?
- *Mensurável* - Como saberei quando o meu objectivo for atingido?
- *Alcançável* - Como posso alcançar este objectivo? Até que ponto é realista, especialmente tendo em conta as circunstâncias?
- *Relevante* - Será que corresponde aos meus outros esforços e às minhas necessidades?
- *Oportuno* - Tenho um tempo fixo de início e fim para esta atividade? É realista?

O conceito de objectivos SMART é amplamente utilizado nos campos da educação e das empresas. É recomendado por especialistas pedagógicos e empresários que o creditam pelo seu sucesso, pelo que esperamos que também o considerem útil e prático.

6. Deite fora o seu perfeccionismo, ou pelo menos reduza-o

Alguns pais colocam demasiada pressão a si próprios e nos seus filhos para atingirem um certo nível de excelência. Ter padrões é OK, mas é preciso deixar algumas coisas passar. Tentar ser perfeito requer demasiado esforço e tempo! Lembre-se que nem sempre é possível fazer o que se pretende, e isto é óptimo. Ser realista é frequentemente mais vantajoso do que ser perfeito.

7. Dar prioridade e delegar

O equilíbrio trabalho-vida não implica que deve tratar todas as áreas da sua vida da mesma forma. Devido ao novo envolvimento dos seus filhos no ensino à distância, pode reconsiderar algumas coisas





e ver se algumas podem ser tratadas mais tarde ou mesmo entregues a outros membros da família, colegas de trabalho, ou parentes próximos. Ficará sobrecarregado, com excesso de horários, e sentir-se-á stressado se aceitar todas as hipóteses possíveis que surjam. Retire da sua vida as atividades que não lhe dão valor, e sentir-se-á menos culpado devido a isso.

Deixar claro quais são as responsabilidades esperadas de cada membro da família. Criar uma tabela de tarefas para os seus filhos que eles possam seguir. Quando os seus filhos podem completar as suas tarefas e obrigações diárias sem que tenha de lhes dizer todas as tarefas que precisam de ser feitas, simplifica-lhes a vida como pais. Fazer as suas camas, recolher os seus pertences, lavar a loiça, remover o lixo, varrer o chão e limpar o pó são apenas algumas das tarefas que mesmo os mais novos podem realizar. Esta é uma bela oportunidade para ensinar aos seus filhos o valor da auto-suficiência e da responsabilidade, ao mesmo tempo que lhe dá mais tempo para passar com eles; é uma boa ideia subcontratar algumas tarefas que não requerem o seu tempo e atenção.

Sugira a ideia de colaboração no seu local de trabalho - talvez haja outros pais com filhos no processo de aprendizagem à distância. Pode alinhar os seus horários de acordo com as suas novas obrigações para terminar o trabalho a tempo. Se a situação o permitir, fale com o seu empregador para remarcar o seu tempo de trabalho ou delegue algumas tarefas durante o ensino à distância dos seus filhos.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Aplicação prática:

Criar um plano diário ou uma lista de afazeres

Uma vez dominadas as competências acima referidas, pode passar à sua aplicação mais prática - a parte do planeamento temporal real. Comece a sua viagem organizacional habituando-se a fazer planos diários ou listas de afazeres. Pode fazê-lo cronologicamente ou listá-los e numerá-los por ordem de atuação. Isto ajudá-lo-á a não perder atividades essenciais e a deixar outras se vir que não valem o seu tempo. A preparação de uma rotina diária permitir-lhe-á ganhar mais tempo para novas atividades como adepto da aprendizagem à distância dos seus filhos.

Para tal, pode utilizar ferramentas de papel ou digitais que lhe permitirão seguir facilmente o que foi feito, a tarefa seguinte na lista, um plano do seu dia (para organizar eventos, por exemplo), etc. Pode ter uma agenda partilhada com prioridades com o seu parceiro e ajudarem-se mutuamente em tempos tão ocupados. Desta forma, pode planear correctamente o que está a surgir como atividade, sem dúvida, se o seu parceiro puder cobrir as obrigações em casa. Pode utilizar calendários Google partilhados ou outras aplicações disponíveis para utilização gratuita.





Planeie a sua semana e faça-o no domingo antes

Os planos diários são grandes e valiosos, mas todos os adultos sabem que se deve preparar para alguns eventos. Sugerimos que marque a sua semana para evitar surpresas desagradáveis e permitir tempos de lazer bem merecidos.

Dê uma vista de olhos ao mês todo.

Este é o passo final para os profissionais de gestão do tempo como você. No final de cada mês, pode planejar eventos e atividades para o mês seguinte. Isto irá facilitar o planeamento semanal e diário.

Métodos úteis e ferramentas práticas para uma melhor utilização do tempo (rotina diária, programação, etc.)

1. *Getting Things Done (GTD)* é um sistema de produtividade pessoal desenvolvido por David Allen e publicado com o mesmo nome. A abordagem GTD baseia-se na externalização de todas as coisas de interesse, informações úteis, problemas, tarefas e projetos e depois dividi-los em itens de trabalho com prazos conhecidos. Isto ajuda a concentrar a atenção na execução de cada atividade documentada num registo externo, em vez de a recordar de forma intuitiva.

O processo GTD tem cinco fases: capturar, clarificar, organizar, reflectir, e envolver. Quando todos os itens tiverem sido capturados ou recolhidos, cada um deles é organizado. Para o fazer, é necessário começar a fazer e responder a perguntas sobre cada item para compreender melhor o seu propósito.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

2. A Técnica Pomodoro é um método de gestão do tempo. Foi desenvolvida por Francesco Cirillo. Pomodoro utiliza um temporizador para quebrar o trabalho em intervalos, geralmente 25 minutos de duração com algumas pausas curtas. A técnica tem sido amplamente popularizada por muitas aplicações e websites (pode usar, por exemplo, este: <https://pomofocus.io>)

A abordagem original tem seis passos:

- Decidir sobre a tarefa a ser feita;
- Definir o temporizador - durante 20 ou 25 minutos; Trabalhar na tarefa;
- Terminar o trabalho quando o temporizador tocar e fazer um intervalo de 5 minutos;
- Após quatro repetições de trabalho deste tipo, fazer uma pausa mais prolongada: 20 ou 30 minutos.

3. O método FlyLady

Foi desenvolvido como um grupo de apoio e auto-ajuda que assiste na manutenção da casa. As mensagens da FlyLady incluem controlo da desordem e ênfase na importância das rotinas, limpeza semanal e mensal, aumento da auto-estima, e desprendimento do perfeccionismo.

As técnicas utilizadas pela organização FlyLady estão descritas no livro de Cilley, Sink Reflections, e no website. O método encoraja "passos de bebé" a formar rotinas e hábitos para o ajudar a organizar e manter a sua casa. A ênfase está em "Finalmente Amar-se a si próprio" através de declamação, planeamento do menu, dia "anti-procrastinação", estabelecimento de rotinas, e autocuidado financeiro e relacionado com a saúde.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

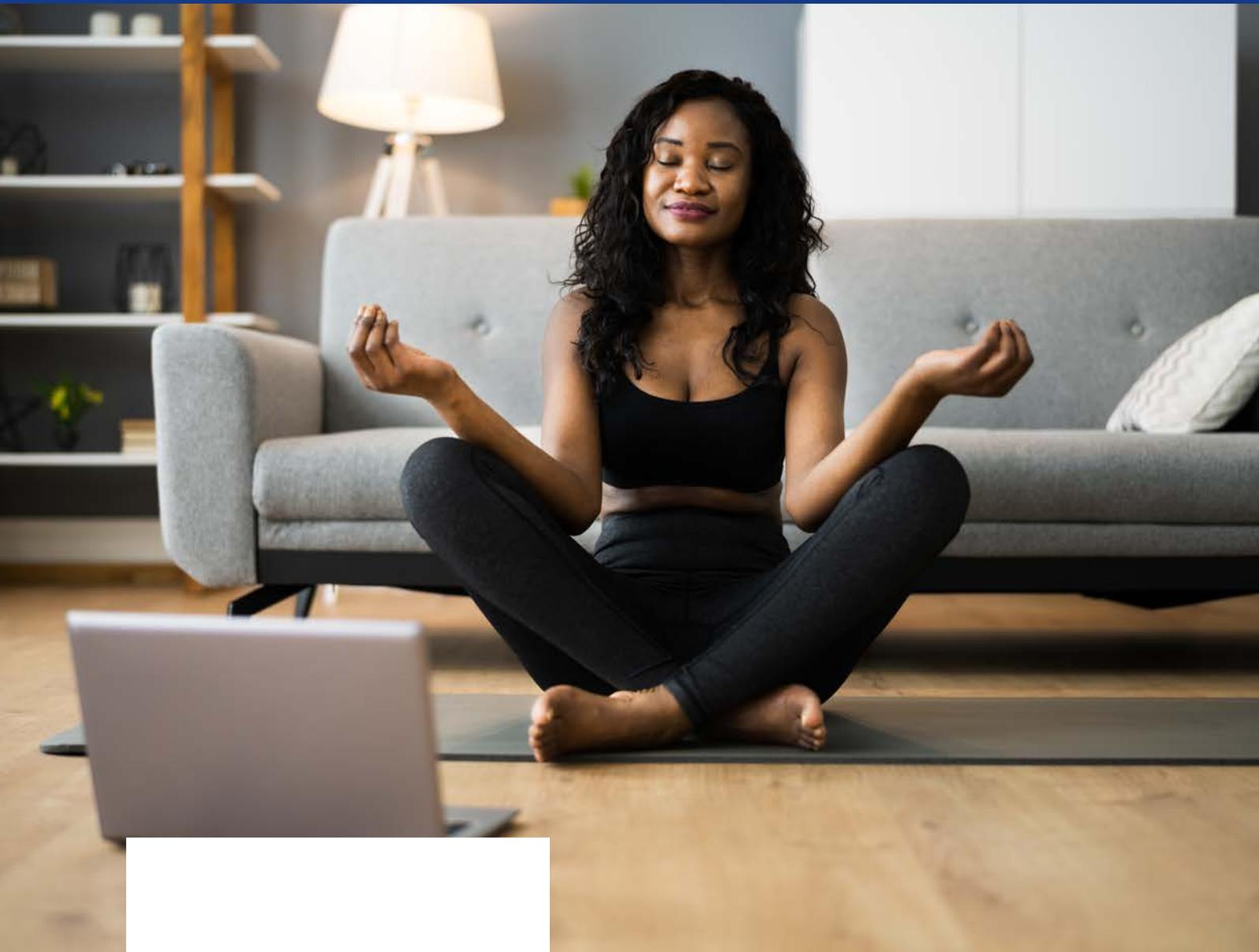
RESUMO

Há muito mais ferramentas e técnicas que poderia experimentar. A Gestão do Tempo é uma arte, mas é acessível a todos e especialmente necessária para pais com filhos na escola primária.

A definição de prioridades, programação e auto-controlo criam um equilíbrio entre trabalho, desenvolvimento e vida pessoal que lhe permite concentrar-se em muitas áreas diferentes do seu bem-estar sem deixar que uma área o sobrecarregue e o faça descer. Uma vida equilibrada promove a produtividade enquanto abraça o crescimento pessoal e uma vida saudável.

E tenha em mente que o processo de aprendizagem à distância não é permanente. Contudo, ninguém sabe quanto tempo demorará. É necessário apoiar os seus filhos durante esse tempo, pois é igualmente desafiante para eles estudar online e perder o seu ambiente social típico. Assim que a situação for normalizada, não volte aos velhos hábitos e mantenha o seu bom desempenho na gestão do tempo. Transforme a capacidade de gerir o tempo em uma habilidade para a vida.





05

CAPÍTULO
CINCO

GESTÃO DE STRESS

RESPONSÁVEL: VRIJEME PUBLISHING HOUSE,
BOSNIA AND HERZEOVINA



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

Stress: O processo pelo qual um indivíduo percebe e responde a acontecimentos considerados esmagadores ou perigosos para o seu bem-estar.

Stressores: Eventos ambientais que podem ser interpretados como ameaçadores ou exigentes; estímulos que iniciam a resposta ao stress.

Resposta: A reacção fisiológica imediata do corpo a uma situação de ameaça ou outra emergência é análoga à resposta de combate ou de voo, a primeira fase da síndrome geral de adaptação.

Exposição: Quando expostas a um agente de stress, as glândulas supra-renais libertam uma hormona de stress que ajuda a fornecer um impulso energético, preparando o indivíduo para agir.

Perturbação: tipo errado de stress; geralmente intenso; causa frequentemente exaustão, fadiga e sensação de estar esgotado; associado a declínios de desempenho e negativo para a saúde.

Stress positivo: Um tipo adequado de stress, de intensidade baixa a moderada e está associado a sentimentos positivos e a uma saúde e desempenho ótimos.



Reacção de combate: conjunto de reacções fisiológicas (aumento da pressão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória e suor) que ocorrem quando um indivíduo encontra uma ameaça percebida; estas reacções são causadas pelo sistema nervoso simpático e pela ativação do sistema endócrino.

Adaptação geral: Modelo das respostas fisiológicas do corpo ao stress e do processo de adaptação ao stress: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão.

Psicologia da saúde: um ramo da psicologia preocupado com as influências psicológicas na saúde e na doença, bem como com a forma como as pessoas reagem quando ficam doentes.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

INTRODUÇÃO & BACKGROUND TEÓRICO

A gestão do stress é essencial para os pais, especialmente quando se trata dos seus filhos. Ser pai pode ser cansativo e stressante por vezes. No entanto, a gestão do stress para os pais no processo educativo online em casa é fundamental se quiser cuidar da sua família e dar-lhes a melhor vida possível.

O stress afecta as pessoas de várias formas mentais e físicas; contudo, a gestão do stress pode ajudar a reduzir estes efeitos e a facilitar a parentalidade. Compreender como o stress o afecta é fundamental para determinar quais as estratégias de sobrevivência que melhor funcionam para si (Scott, 2020).

A gestão do stress é uma habilidade que os pais devem aprender para controlar os seus níveis de stress e os dos seus filhos. Os pais devem passar tempo com os seus filhos e envolver-se em atividades que os ajudem a relaxar, tais como ler um livro ou dar um passeio.

Os pais devem agendar o tempo, mesmo que seja apenas alguns minutos de poucas em poucas horas. Os pais devem também discutir o que se passa nas suas vidas com os seus filhos que estão a passar por momentos difíceis.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

O que é exatamente o stress?

Stress refere-se a qualquer mudança que cause desconforto físico, emocional, ou psicológico. O stress é a reacção do seu corpo a qualquer stressor externo significativo. Os prazos de trabalho, as finanças e as dinâmicas familiares e de relacionamento podem ser todos fatores de stress. Uma vez que os fatores de stress interagem frequentemente e agravam o stress, a gestão de um pode não dispensa a gestão de outros.

O stress é a reacção do seu corpo a qualquer coisa que exija atenção ou ação. Até certo ponto, todos estão stressados, especialmente porque o stress é um estado emocional que descreve como se sente e o que se passa no seu corpo.

Quando ambos os ambientes de alto e baixo stress são mantidos durante um período prolongado, podem causar vários problemas de saúde. O baixo stress significa estar relaxado e desfrutar do momento presente; dormir bem à noite; ter um sistema imunitário robusto; manter um peso saudável, e controlar a pressão arterial através de escolhas sensatas de estilo de vida.

A felicidade é uma emoção fugaz que dura apenas enquanto os acontecimentos positivos continuarem. Mesmo que pareçamos estar a desenvolver uma tolerância ao stress, o nosso sistema nervoso ainda está a lidar com uma sobrecarga, que pode ter sérios efeitos a longo prazo na nossa saúde global.



Uma das respostas físicas mais comuns ao stress é a tensão muscular, que pode levar a dores de cabeça de tensão, enxaquecas, e outros problemas músculo-esqueléticos (Eliaz, 2021).

Qual é o significado da gestão do stress?

O corpo reage às nossas exigências com stress. Reage produzindo hormonas de stress (adrenalina e cortisol), que causam alterações fisiológicas tais como aumento dos níveis de açúcar no sangue, aumento do ritmo cardíaco, respiração acelerada, respostas de alarme, e outros indicadores de stress.

A compreensão das técnicas de gestão do stress pode ajudar as pessoas a lidar com o stress sem se sentirem sobrecarregadas ou impotentes. Com cada novo desafio adicionado às nossas cargas, pode ser difícil determinar o que nos servirá melhor neste momento:

- Será que precisamos de mais tempo de sono?
- Mais tempo para descontrair?
- Uma mudança dietética?
- Exercício para queimar a energia relacionada com o stress?



Todos estas questões são fundamentais para se manter saudável.

A gestão do stress é essencial para as mães, pais, estudantes, e qualquer pessoa que enfrente o stress. É crítico para a saúde física e mental porque o stress causa vários problemas, tais como doenças cardíacas, úlceras, depressão, e distúrbios de ansiedade. A meditação, o método mais popular de alívio do stress, e tem demonstrado ajudar a reduzir os sintomas em pessoas com condições de dor crónicas, tais como artrite ou dores musculares.

Como enfrentar e lidar com situações stressantes?

O primeiro passo na gestão do stress é identificar as fontes de stress na sua vida. Isto não é tão fácil como parece. Embora sejam fáceis de identificar factores de stress significativos, tais como mudança de emprego, realocização, ou divórcio, determinar a fonte de stress crónico pode ser mais difícil. É fácil ignorar o impacto que os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos têm nos seus níveis diários de stress.

Pode estar constantemente preocupado com os prazos de trabalho, mas o stress pode ser devido à sua procrastinação e não ao trabalho.



Examine as suas acções, atitudes, e justificações para determinar as fontes autênticas do seu stress:

- Justifica o seu stress como "apenas um milhão de coisas a acontecer neste momento", apesar de não se conseguir lembrar da última vez que fez uma pausa?
- Considera o stress parte do seu trabalho ou da sua vida pessoal ("As coisas estão normalmente ocupadas por aqui")?
- Características ("tenho apenas muita energia ansiosa")?
- Culpa o seu stress por outras pessoas ou por circunstâncias externas?
- Considerá-o totalmente ordinário e não concetual?
- O seu nível de stress permanecerá incontrolável, a menos que aceite a responsabilidade pelo seu papel de causador ou perpetuador. (2021, Robinson)

Qual é o efeito do stress nos pais?

O stress causado pelo envolvimento dos pais tem estado intimamente ligado ao seu bem-estar emocional. Ou seja, os pais que relatam mais dificuldades com a paternidade quotidiana têm menos satisfação na vida e um humor mais negativo e dor emocional. Embora haja algumas provas de que o stress de problemas quotidianos está mais fortemente ligado à saúde mental do que a eventos significativos da vida, o stress de qualquer uma das fontes leva a uma diminuição do bem-estar emocional.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Os pais sob muito stress têm uma atitude negativa em relação à parentalidade e desfrutam menos dela, o que tem um impacto negativo no seu próprio bem-estar emocional. Também experimentam menos feedback positivo por parte dos seus filhos.

Apresentam níveis inferiores de auto-eficácia no papel parental, o que implica que são menos capazes de desempenhar as suas responsabilidades parentais e estão menos confiantes de que os seus esforços irão beneficiar os seus filhos. Em alguns casos, níveis elevados de stress parental podem resultar em doenças psicológicas, tais como depressão e ansiedade. As mães que experimentam mais stress parental devido ao baixo peso ao nascimento ou a bebés doentes, por exemplo, são mais propensas a sofrer de depressão pós-parto.

O stress parental e o mau humor dos pais estão ligados. O stress parental pode agravar o mau humor dos pais, enquanto que o mau humor pode agravar as perceções de stress parental. Os pais de mau humor são mais susceptíveis de notar o mau comportamento dos seus filhos, atribuem intenções hostis a ações pouco claras, e têm um limite mais baixo (Jennings e Dietz, 2007).





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Como posso lidar com o stress dos trabalhos de casa na minha família?

Não é segredo que os trabalhos de casa e o stress andam de mãos dadas. O stress pode prejudicar a motivação, concentração, e a capacidade de cuidar de si próprio.

Quando o stress se torna fora de controlo, pode levar a problemas em casa ou a um fraco desempenho académico.

A criação de um sistema de apoio sólido é uma forma de reduzir o stress. Todos, incluindo pais, professores, e irmãos mais velhos, devem prestar assistência.

Isto reduzirá a tensão sobre os níveis de stress das crianças e melhorará a qualidade do trabalho. Seguir uma rotina de relaxamento antes de começar a trabalhar pode ser benéfico para aqueles que precisam de ajuda extra na gestão do stress:

1 - Comece com exercícios de respiração profunda antes de progredir para o relaxamento muscular.

2 - Estabelecer uma Rotina Pós-escolar

Ter uma rotina pós-escolar é essencial para ultrapassar o stress dos trabalhos de casa. Recomenda-se um horário dos trabalhos de casa com base no que funciona melhor para os seus filhos. Algumas pessoas preferem completar os seus trabalhos escolares assim que chegam a casa, enquanto outras preferem fazer uma pausa.



Com este limite de tempo, as crianças não poderão adiar, e ambos não serão stressados na manhã da apresentação dos trabalhos de casa.

3 - Criar uma Zona de Trabalho de Casa

Nada é mais perturbador para uma criança do que fazer os trabalhos de casa numa cozinha ou sala cheia de gente onde os seus irmãos estão a brincar. Não só causa ansiedade nos indivíduos, como também pode causar conflitos entre os membros da família.

Em vez disso, recomendamos a criação de uma zona de trabalhos de casa onde as crianças possam trabalhar longe das distrações domésticas. Devem ter um local tranquilo para fazer os trabalhos de casa, seja uma secretária no quarto ou na sala de jantar.

4 - Remover quaisquer potenciais distrações

Quando a televisão está ligada ou o seu telefone toca, é quase impossível para as crianças se concentrarem nos seus trabalhos de casa. Isto pode tornar as coisas stressantes e desagradáveis. É fundamental manter todas as distrações fora da sua zona de trabalhos de casa para que possam concentrar-se inteiramente e completar o seu trabalho o melhor possível. (Helliwell, 2020)



What are the effects of stress on the educational learning process of students?

A falta de gestão do stress dos pais é um impedimento significativo para o sucesso académico dos seus filhos. Ignorar o stress e prestar pouca atenção à concentração faz com que os pais percam os sinais de stress e não encontrem formas de apoiar as crianças stressadas. Este stress é então internalizado pela criança, manifestando-se como problemas de comportamento na sala de aula ou outros comportamentos de externalização que podem interferir com as suas relações com os outros ou mesmo levar à ansiedade.

A vida pessoal e social dos estudantes, os níveis de stress, e as emoções são todos afetados pelo stress. O responsável pelo stress determina o nível de stress. Os fatores familiares e pessoais que afetam o seu nível de stress podem ser fatores de stress. Os estudantes que são afetados pelo stress podem ter dificuldade em concentrar-se nas tarefas de aprendizagem e são mais suscetíveis de ficarem perturbados se se sentirem pouco apreciados.

Quando os níveis de stress são mais elevados do que o habitual, as crianças podem experimentar mais aflição emocional, como ansiedade, depressão, tédio, dificuldade em concentrar-se no trabalho escolar ou nos trabalhos de casa, e preocupação em não conseguir dormir o suficiente. De acordo com estudos, o stress tem um impacto significativo nas notas das crianças e no comportamento na escola.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

O stress pode afetar a sua motivação, concentração e capacidade de se cuidarem a si próprios. Quando o stress fica fora de controlo, a pressão dos pais pode levar a dificuldades em casa ou a más notas na escola.

Como podem os pais e os seus filhos reduzir os níveis de stress causado por diferentes stressores?

Quando há stress em casa, pode ser difícil para os pais cuidarem dos seus filhos. Então, quais são as suas opções? Quando o stress ocorre repetidamente, deve tentar encontrar uma forma de relaxar. Pode tirar tempo do trabalho ou da escola para aliviar o stress. Se precisar de mais ideias sobre como relaxar em casa, vídeos online sobre como reduzir o stress causado por vários tipos de stressores com os pais e os seus filhos podem ser úteis!

A ansiedade dos pais pode ser altamente angustiante. Para ajudar a reduzir o stress, fazer pausas e evitar outros fatores de stress, tais como demasiado trabalho ou sono insuficiente. Certifique-se de que tem um bom sistema de apoio da família, amigos, ou mesmo da pessoa que cuida do seu bebé.



Aprenda a lidar com o stress no momento presente.

Se estiver stressado devido a circunstâncias difíceis, precisa de uma técnica para controlar os seus níveis de stress. É aqui que o alívio imediato do stress vem a calhar.

As formas mais rápidas de aliviar o stress são respirar fundo e usar os seus sentidos - o que vê, ouve, prova, e toca - ou empenhar-se num exercício relaxante. Olhar para uma fotografia favorita, inalar um aroma favorito, ou ouvir uma peça de música favorita pode ajudá-lo a relaxar e concentrar-se imediatamente.

Claro, nem todos respondem da mesma forma a todas as experiências sensoriais. A chave para um alívio rápido do stress é experimentar e descobrir as experiências sensoriais que melhor funcionam para si.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

RESUMO

Os pais devem ser capazes de gerir os seus próprios níveis de stress e os dos seus filhos. Para ajudar os seus filhos a relaxar, os pais devem passar algum tempo com eles, lendo um livro ou levando-os a passear. Os pais devem arranjar tempo, mesmo que sejam apenas alguns minutos aqui e ali. Os pais devem também discutir questões nas suas próprias vidas com os seus filhos a passar por momentos difíceis

O primeiro passo na gestão do stress é identificar as fontes do seu stress. As consequências do stress parental estão entrelaçadas. O mau humor parental pode ser exacerbado pelo stress parental, enquanto que o mau humor pode aumentar as percepções do stress parental.

Suponhamos que os seus níveis de stress são mais elevados do que o habitual. Nesse caso, as crianças podem experimentar mais angústia emocional, incluindo ansiedade, tristeza, perda de interesse, dificuldade em concentrar-se em trabalhos escolares ou tarefas de casa, e preocupação em não conseguir dormir o suficiente.

Encontra-se perante circunstâncias difíceis que o stressam. Vai precisar agora mesmo de uma estratégia de redução do stress. Use estas ideias para determinar o que causa o seu stress em casa, e depois use as técnicas delineadas para o controlar quando for inevitável.





06

— CAPÍTULO —
SEIS

COMUNICAÇÃO

RESPONSÁVEL: TRAINING CENTRE RAGINA, BULGÁRIA

GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

- **Comunicação** - a transmissão ou troca de informações através da fala, escrita, ou utilização de outro meio.
- **Padrão** - um desenho decorativo repetido.
- **Expressar** - transmitir (um pensamento ou sentimento) por palavras ou através de gestos e postura
- **Troca** - um acto de dar uma coisa e receber outra (especialmente do mesmo tipo) em troca.
- **Predisposição Biológica** - quando um sujeito (humano, animal, planta) possui alguma qualidade interna que aumenta a probabilidade de desenvolver uma doença; ou padrão de comportamento baseado nos genes que herdámos dos nossos pais (e dos pais dos nossos pais).
- **Remetente** - uma pessoa que envia ou transmite uma mensagem, carta, e-mail, etc.
- **Recetor** - uma pessoa que recebe ou aceita algo que lhe foi enviado ou dado.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

- **Gesto** - um movimento de uma parte do corpo, especialmente uma mão ou a cabeça, para expressar uma ideia ou significado.
- **Mímica** - imitar (alguém ou as suas acções ou palavras). através de gestos e expressão corporal
- **Barreira** - algo material que bloqueia ou se destina a bloquear a passagem de algo
- **Interpessoal** - relacionado com relações ou comunicação entre pessoas.
- **Transgeracional** - Que atua através de diferentes gerações.
- **Conflito** - um desacordo ou argumento sério, tipicamente prolongado.
- **Não violento** - utilização de meios pacíficos em vez da força, especialmente para provocar mudanças políticas ou sociais.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

INTRODUÇÃO & BACKGROUND TEÓRICO

Todos os seres deste planeta comunicam com o mundo de alguma forma, para além das suas fronteiras. A comunicação era um simples mecanismo de sobrevivência e continuou a ser uma habilidade humana vital. Para além disso, todos os pais podem confirmar que usar a comunicação adequada e a escuta ativa de próprios e dos outros ganha cerca de metade das batalhas ao educar os filhos.

A comunicação e a sua ligação com as relações familiares

Um campo único estuda cada intercâmbio na nossa casa - desde as rotinas que temos de dizer "Bom dia" até às histórias engraçadas que partilhamos usando as redes sociais nos nossos telefones. A comunicação familiar estuda os papéis e as regras que cada família tem. Tenta compreender melhor as interações entre os membros da família e os seus chamados "padrões de comportamento" em diferentes circunstâncias. Estes padrões podem inicialmente parecer "aleatórios", mas reflectem a predisposição biológica de cada indivíduo, experiências de vida, crenças, e cultura.

Com base nos seus resultados, a comunicação familiar tenta prever como estes fatores, combinados com as mudanças no ambiente, irão afetar as relações dentro de cada família. Tenta descobrir a receita



para construir laços saudáveis e um ambiente estável que, por sua vez, fomentem indivíduos capazes e felizes.

Os pais têm de lidar com uma vasta gama de situações dentro e fora da família, e muitas vezes, estas podem causar sentimentos de stress intenso.

Educar crianças, apoiá-las durante os seus anos escolares, passar a adolescência e ajudá-las na transição para a vida adulta não é fácil. E ainda por cima, inclui também ajudá-los a ultrapassar a crise de saúde sem precedentes causada pela COVID-19, mesmo nesta tenra idade, com todas as suas implicações - incluindo o isolamento social e a aprendizagem online.

Todas estas experiências podem criar muita ansiedade, afetando consequentemente a comunicação familiar. Os mal-entendidos levam a mais dificuldades para ambas as partes envolvidas, resultam na recusa de uma criança em se envolver em situações semelhantes, e podem eliminar um instrumento essencial para a influência parental.

Neste Módulo, aprenderá mais sobre a teoria da comunicação, os erros mais comuns que todos cometemos, e, o mais importante - como comunicar eficazmente com o seu filho. Encontrará ferramentas práticas, exercícios e recursos valiosos, caso o assunto suscite o seu interesse.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Teoria Geral da Comunicação

No sentido mais geral, a comunicação é a expressão ou troca de informações com outra pessoa ou pessoas. A palavra vem do latim e significa "partilhar". De facto, a única condição obrigatória para a comunicação é estar disposto a partilhar informação - tanto para compreender como para ser compreendido.

A comunicação pode acontecer através da escuta, fala, escrita e movimento - gesticulando, imitando, tocando, etc. - ou uma mistura de vários. No caso mais geral, o corpo humano pode comunicar uma mensagem de forma clara e explícita. Mesmo assim, ainda é relativamente fácil interpretar mal alguém ou não compreender o seu ponto de vista. Ironicamente, quanto mais próximo estiver de alguém, mais fácil será falhar na comunicação. Mas quanto mais soubermos, melhor nos podemos tornar na arte da comunicação!

Portanto, aqui está o que acreditamos que deve saber:

No processo de comunicação, geralmente, há um **remetente** e um **recetor**. Cada um desses papéis pode ser desempenhado por mais de uma pessoa - através dos meios de comunicação de massas e das redes sociais ou como acontece na sala de aula. O remetente deve codificar a informação transmitida; depois disto, o recetor pode decodificar a mensagem para compreender o seu significado e intenção.



A pessoa ou pessoas que compreendam o seu público e utilizem as competências adequadas podem reduzir significativamente os mal-entendidos. A boa comunicação é normalmente menos sobre falar e mais sobre ouvir e observar.

Existem dois tipos de comunicação:

- Comunicação verbal - Utiliza tanto palavras escritas como faladas com a intenção de expressar ou receber várias ideias;
- Comunicação não verbal - Utiliza todas as formas de expressão e recepção de informação que não utilizam palavras. Considera-se que entre 70 a 93% de toda a comunicação é não-verbal. Na maioria dos casos, as pessoas comunicam através de uma mistura de atividades verbais e não verbais, razão pela qual precisamos de prestar atenção a tudo o que dizemos e fazemos, se quisermos ser adequadamente compreendidos.

Se falarmos calmamente com nosso filho, mas a nossa postura e expressão facial mostrar raiva, a mensagem será interpretada com tensão, e o seu significado poderá ser confuso.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

O que influencia a comunicação e como surgem os conflitos?

Por variadas razões, a comunicação entre pais e filhos - jovens ou mais velhos - pode falhar. Prever e superar tudo é impossível. Mas estar consciente das barreiras mais comuns à comunicação significa que pode estar melhor preparado para evitar e lidar melhor com os outros.

- **Barreiras Físicas** - Ruído, paredes ou portas fechadas, ou mesmo o uso de telefones - tudo o que possa distorcer, dificultar ou bloquear completamente o fluxo normal de comunicação
- **Barreiras psicológicas** - Stress, problemas diários não resolvidos, e quaisquer traumas não resolvidos que possam contribuir para mal-entendidos.
- **Barreiras Transgeracionais** - Diferenças inevitáveis que surgem entre cada geração
- **Barreiras Interpessoais** - Criadas pela diversidade natural de opiniões e personalidades na família, apesar da educação e cultura típicas - estas tornam-se visíveis muito antes da criança entrar na puberdade

Os conflitos entre pais e filhos resultam geralmente das barreiras acima referidas. São dolorosos mas completamente normais e esperados. Seria óptimo se o amor fosse suficiente para os resolver e nos ajudar a lidar com a maioria deles, mas na realidade, podemos e somos muitas vezes deixados com sentimentos desagradáveis, persistentes e questões não resolvidas.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Para as evitar ou se tal não for possível - para aprender e tirar o máximo partido desses conflitos, recomendamos a utilização das ferramentas eficazes de comunicação não violenta.

Comunicação Não-Violenta Eficaz

Como falar, para que os seus filhos o ouçam e como ouvir o que eles dizem.

Os pais podem estabelecer uma comunicação eficaz se a mensagem tiver sido enviada e recebida. A comunicação eficaz não violenta vai ainda mais longe - esforça-se por atingir os objetivos da troca de informação da forma mais humana possível.

Comunicação Não-Violenta (CNV) é um processo de comunicação desenvolvido pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg. Aplica um comportamento humano compassivo nas trocas entre pessoas independentemente da idade, relação, etnia, ou qualquer outra característica que seja utilizada para as separar umas das outras em circunstâncias diferentes. A CNV baseia-se no respeito e aceitação da outra pessoa, independentemente da idade. É aconselhável começar com ela o mais cedo possível.

Tanto a comunicação verbal como não verbal é uma forma de negociação e troca. Em CNV, executamo-las com compaixão e assumimos que a comunicação compassiva produz resultados significativos.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Porquê utilizar Comunicação Não-Violenta?

Poderá sentir a necessidade de dizer: "Porque tenho de usar a Comunicação Não-Violenta - os meus filhos comportam-se mal!" ou "São demasiado novos para compreender!" até: "Já é difícil falar de qualquer coisa neste momento, especialmente durante o período de educação online!"

Todas estas declarações são válidas. Não obstante, recomendamos que se tente a CNV, especialmente se for este o caso. Ou sempre que quiser que as suas intenções sejam compreendidas e ouvidas.

A CNV ajuda-nos a:

- Tomar posse das nossas escolhas e aumentar a nossa capacidade de viver com elas;
- Ligar-se com os outros e ter relações mais significativas;
- Ter uma melhor relação connosco próprios.

A CNV contribui significativamente para a qualidade da ligação humana e é utilizada por terapeutas, psicólogos, educadores e pais para resolver conflitos, prevenir mal-entendidos e manter relações positivas de forma eficiente.



Como praticar CNV com o seu filho?

1. Observe:

É difícil estar inativo quando lhe "calcem os calcanhares" ou quando a situação necessita da sua atenção imediata. Não o aconselhamos a ficar parado e a observar. No entanto, pode exprimir a sua opinião de forma diferente. Não reaja com os sentimentos à flor da pele porque o seu filho só ouvirá a sua raiva e a sua ansiedade. Também falamos com os nossos corpos, lembra-se?

A frase "Não estás a prestar atenção ao que estou a dizer! Parem de brincar com os vossos brinquedos" pode ser dito como "reparei que estavam a olhar para os vossos brinquedos quando eu estava a falar agora mesmo". Em vez disso, tente dizer o que notou sem o tom emocional do julgamento, medo, ou desapontamento.

A reserva do seu julgamento impede o desencadeamento das defesas do seu filho. Abre a possibilidade de diálogo e discussão de algo que o incomoda e que pode prejudicá-lo.

2. Assuma a responsabilidade pelos seus sentimentos:

Aplicar a filosofia da CNV significa que mais ninguém pode assumir a culpa. É responsável pelos seus sentimentos e pela forma como está a agir. A forma como os outros se comportam ou o que eles dizem é apenas o estímulo mas não a causa do que se experimenta no interior.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Para ilustrar isto melhor, a CNV apresenta quatro opções de reação a uma provocação hostil:

- Assumir como ataque pessoal
- Lutar contra
- Considerar os seus sentimentos
- Considerar os sentimentos da outra pessoa

Para resolver um conflito / provocação, recomendamos que se recorra às duas últimas opções. As duas primeiras são geralmente as reações que aprofundam o conflito e provocam a sua escalada.

Sabemos que no início, este processo de pensamento só acontecerá após o conflito. Mas com o tempo e alguma prática, o raciocínio interno começará a ocorrer mais cedo. E finalmente - mesmo a tempo de o ajudar a prevenir ou a tirar o máximo partido do conflito com o seu filho.

3. Esteja atento às suas necessidades - especialmente as não satisfeitas

Temos falado muito de sentimentos negativos - e há uma razão para isso. Nas nossas conversas diárias, chamamos-lhe "descarregar em alguém", mas para os cientistas, isto é a expressão da raiva ou do sofrimento, indicando que temos necessidades não satisfeitas.

Podemos estar numa condição de precisar de algum tempo para nós próprios.

Podemos estar cansados ou precisar de nos sentir mais apreciados. Podemos estar stressados com o dinheiro, o nosso trabalho, a saúde de um familiar, ou com a aprendizagem online do nosso filho.





Os sentimentos que se seguem visam fazer-nos consertar o que quer que esteja errado. Isto não é necessariamente mau, mas há duas razões pelas quais agir por um sentimento não é a melhor estratégia na maioria dos casos.

Primeiro, ficou provado que a tomada de decisão emocional não é tão transparente e objetiva como a tomada de decisão racional. Segundo, de acordo com o ponto anterior que discutimos, assumir a situação pessoalmente ou lutar ativamente contra ela não nos ajuda a resolver nada - isso faz de nós o agressor ou a vítima.

Segundo a facilitadora da CNV Peggy Smith: "Por vezes (...) consideramos as necessidades como algo que pode ser satisfeito ou não satisfeito por outra pessoa (...). Ou acabamos por culpar ou guardar ressentimento por uma ação errada. As pessoas são mais propensas a resistir a um pedido feito a partir desta posição".

4. Peça - não exija

Imagine que o seu chefe vem ter consigo e diz: "Quero que faça isto, e quero que o faça imediatamente". Agora imagine outra coisa - este vem ter contigo e pede gentilmente: "Podes fazer isto o mais depressa possível, por favor? É urgente". Qual destas frases é mais susceptível de o levar a querer cooperar e talvez até a fazer mais esforços?

A segunda, certo? É por isso que gostaríamos de partilhar o quarto princípio da CNV. Demasiadas vezes, temos de nos repetir e dizer a mesma coisa aos nossos filhos, várias vezes. A ciência tem provado que a ação exigente não é tão eficiente a longo prazo como é esperado.



Ser respeitoso demonstra como nos devemos comportar e tem o benefício adicional de mostrar aos nossos filhos que os levamos a sério - tal como eles nos devem levar a sério. Sim, gritar fá-los agir mais rapidamente, mas a reparação da sua relação demora mais tempo. Cabe-lhe a si mostrar-lhes como é feita uma conversa adequada.

Compreendemos que a pressão sobre um pai nunca pára, e todos nós já ouvimos uma pequena voz desagradável afirmar que não somos bons pais. Mas sabemos que a nossa melhor hipótese para um mundo melhor é através dos nossos filhos. Então fazemos esta simples pergunta: Se até agora não conseguimos usar a força, não será tempo de tentarmos outra forma - a prática da esperança e da confiança para um resultado melhor?

Sabemos também que a informação partilhada aqui é apenas o começo - um ponteiro para uma direção específica. Pode encontrar mais informações sobre CNV através dos links nos "Recursos Úteis". Pode também tentar e praticar utilizando alguns destes exercícios.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Exercícios e jogos úteis

1. Exercício para tentar antes de um conflito

Pergunte ao seu filho se ele quer experimentar um pequeno jogo consigo. Um de vocês começa a falar, e o outro comporta-se como se experimentasse o estado oposto de empatia. Troquem de papéis. Depois tente o mesmo, mas ouça da forma mais empática e compreensiva possível. Troquem de novo de papéis. Discutam como se sentiram no primeiro e no segundo caso. Ficaria surpreendido com o quão maduras e conscientes as crianças poderiam ser, mesmo em tenra idade.

2. Exercício para tentar durante um conflito

Pare e saia da porta - nada mais.

Assim que vir a tensão no rosto do seu filho, pare de falar e saia da sala. Faça qualquer coisa depois - salte, bata naquela almofada, escreva como se sente, e respire fundo. Quando achar que tem mais controlo sobre si próprio, volte ao quarto e explique: "Precisava de algum tempo para me acalmar para poder falar contigo de um lugar melhor na minha cabeça".

Sabemos que isto é difícil. Mas também sabemos que, com a prática, consegui-lo-á melhorar. Mostrar ao seu filho que as emoções não o controlam, é uma lição importante.



3. Exercício para tentar depois de um conflito

Lembre-se de algo particularmente emocional que tenha dito durante um conflito. Descreva-o com o maior detalhe possível. Agora escreva a pergunta: "Porque fiz isso?" e responda por escrito. Escreva a mesma pergunta, mas agora em relação à sua última resposta. Faça isto o maior número de vezes possível.

Depois de pensar que não pode perguntar mais nada, tente cavar ainda mais fundo - quais são as verdadeiras intenções por detrás da sua declaração? Poderia mudar a forma como o disse ou o que disse? Finalmente, escreva os sentimentos que está a sentir após a conclusão deste exercício.

Outras dicas para uma comunicação saudável com o seu filho

Ouça:

- Tentar e manter contacto visual
- Remova quaisquer distrações - faça da audição do seu filho uma prioridade
- Não abra a boca quando o outro lado estiver a falar - apenas os seus ouvidos
- Confirme que ouviu o que eles disseram.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Exprima-se adequadamente:

- Não se esqueça do contacto visual;
- Não fale durante muito tempo ou perderá a atenção deles ou confundi-los-á;
- Admita quando cometeu um erro ou não sabe algo - é saudável estar errado e deixar que a outra pessoa o veja.
- Não levante a voz - muitos professores e pais confirmam que as crianças prestam mais atenção quando falam em voz baixa.

Evite utilizar padrões negativos na expressão da sua opinião e encoraje o seu filho a fazer o mesmo:

- Não tente controlar o seu filho usando a culpa
- Não use o sarcasmo - diga o que quer dizer
- Não negue os sentimentos do seu filho - eles podem não ser agradáveis, mas suprimi-los fará com que apodreçam e causará outro conflito mais tarde.

Mas se os conflitos acontecerem:

- Não discuta mais do que uma coisa - o passado está no passado
- Seja educado
- Não generalizar - usar declarações que comecem por "EU....".





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Como tirar o máximo partido da comunicação com os professores do seu filho

A educação online tem sido um desafio para famílias e educadores em todo o mundo. Ser incapaz de discutir os assuntos cara a cara, ser colocado numa situação sem precedentes, ou estar demasiadamente stressado e cansado pode causar mal-entendidos entre adultos.

Para tirar o máximo proveito da comunicação com os professores do seu filho, recomendamos a aplicação das técnicas de CNV e a maior abertura possível à ideia de cooperar para o melhor dos seus entes queridos.

As estratégias seguintes podem ajudá-lo a manter-se bem informado sobre o progresso do seu filho mantendo ao mesmo tempo uma boa relação com os seus professores:

- Pergunte sobre a melhor altura para os contactar - alguns professores têm aulas durante todo o dia, enquanto a vida pessoal de outros não permite chamadas fora do horário de trabalho.
- Perguntar sobre a melhor forma de comunicar - uma chamada telefónica, um e-mail, ou uma conferência online, por exemplo.
- Deixe claro que está a estender a mão porque se preocupa e permanece positivo e aberto à cooperação - nada ajuda um professor a cuidar melhor de uma criança do que um pai que compreende que todos fazem parte da mesma equipa.



Recursos úteis:

- <https://www.nonviolentcommunication.com>
- <https://positivepsychology.com/non-violent-communication/>
- <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>
- <https://www.wikiwand.com/en/Communication>
- <https://nvcnextgen.org/games/>





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

RESUMO

Para ser eficaz na comunicação, deve estar disposto a partilhar informação - tanto para compreender como para ser compreendido. A comunicação eficaz entre pais e filhos só pode ser estabelecida se a mensagem tiver sido entregue e recebida.

Vai ainda mais longe do que isso com a comunicação não violenta, que visa alcançar os objectivos da troca de informação da forma mais ética possível.

Ouvir e manter contacto visual. Exprima-se adequadamente. Os padrões negativos na expressão dos seus pensamentos devem ser evitados, e deve encorajar o seu filho a fazer o mesmo. Mas se as coisas ficarem tensas, não discuta; fale sobre isso.

Recomendamos aplicar as competências da CNV e estar tão aberto quanto possível à cooperação para que os seus entes queridos tirem o melhor partido possível da comunicação com o seu filho.





CONSÓRCIO DE PARCEIROS

O programa de formação dos pais EduCOV combina diferentes experiências de vários peritos. Abaixo, pode encontrar uma breve introdução às organizações parceiras envolvidas no desenvolvimento da formação.

O **Collegium Balticum Akademia Nauk Stosowanych (CB ANS)** é uma universidade privada polaca que educa em ciências sociais, segurança interna e ciências médicas. O Collegium Balticum realiza muitos projectos internacionais como coordenador ou parceiro no programa Erasmus+.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

A **Smart Idea** é uma empresa privada estabelecida em 2017. A empresa está a desenvolver e implementar metodologias e ferramentas educacionais inovadoras, bem como a digitalização de produtos e processos educacionais. Nos últimos anos, a Smart Idea especializou-se na introdução de novas técnicas de aprendizagem e gestão nas escolas e participa ativamente em conferências educativas (SIRIKT Eslovénia, InfoCom Tech Eslovénia, Futuro da Educação, Itália).

A **Editora Vrijeme** foi criada em 1998. A Vrijeme publica anualmente cerca de 30 títulos, incluídos em várias edições: Retratos Bósnios, Nova Sensibilidade, Literatura Mundial, Texto, Memória Cultural, Pippi Longstocking, etc. Desde 2004, o Clube do Livro Vrijeme tem vindo a atuar dentro da Editora Vrijeme, fornecendo aos amantes do livro muitas publicações de produção nacional e mundial. Em média, uma equipa valiosa desta editora trata os leitores com uma dúzia de novas edições durante o ano. É essencial notar que durante estes tempos difíceis, algumas das mais respeitadas editoras bósnias deixaram de trabalhar.



.JumpIN Hub - Association for Innovation and Entrepreneurship é uma organização sem fins lucrativos criada em 2019 em Portugal. O principal objectivo da Associação é promover, de forma sustentável, a inovação e o empreendedorismo como promotores do desenvolvimento nas áreas social e empresarial, através de uma educação integrada apoiada por metodologias de educação não formal para jovens (NEET) e adultos, abrangendo três áreas principais:

- Educação sócio-cultural;
- Educação para o desenvolvimento pessoal;
- Qualificação profissional.

O **Centro de Formação Ragina (TCR)** foi criado em 2011 com o foco principal - na formação empresarial e cursos de línguas para adultos. Posteriormente expandiram os seus produtos e implementaram metodologias inovadoras - formação profissional, formação em competências críticas, formação linguística especializada, etc. O seu principal objectivo é ser inovadores, impondo uma nova visão de aprendizagem e tentando abrir caminho para as tendências mundiais da educação moderna na Bulgária. Criados como um centro de línguas, estão entre os primeiros a implementar a aprendizagem totalmente interativa.

Gradualmente expandiram os seus serviços, mas mantiveram a sua filosofia básica - procurar os melhores sistemas e formas de ensino para implementar em cada produto educativo.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES

Gölbaşı District National Education Directorate está sob a tutela do Ministério da Educação Nacional e está sediada na organização que conduz o serviço nacional de educação. É a autoridade local responsável pela educação. Golbasi National Education compreende 39 escolas primárias, 36 escolas secundárias, 36 escolas secundárias, e várias instituições que lidam com a educação de adultos e com necessidades especiais. Há 3300 professores e 34.500 estudantes.

A **escola de línguas Sky** é uma PME estabelecida em 2017, fornecendo actividades extracurriculares em infantários e escolas primárias na região de Rousse, Bulgária. A empresa é líder no mercado de actividades extracurriculares para crianças. Todos os anos, 550-600 crianças participam em diferentes actividades educativas do centro - actividades em búlgaro e línguas estrangeiras, matemática, ateliers de arte, aritmética mental, etc.

O centro tem actualmente contratos para actividades extracurriculares em 6 jardins-de-infância públicos e três escolas primárias públicas. Também fornece equipamento para salas de formação em todos os infantários/escolas com que trabalha, implementando um ambiente de aprendizagem totalmente interativo, incluindo educação para a equipa da entidade pública e como utilizá-la para as necessidades do processo de educação formal durante o ano de estudo.



CONTACTOS

COORDENADOR DO PROJETO

Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum
t.staron@cb.szczecin.pl

PARCEIROS DO PROJETO

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.
igor.razbornik@gmail.com

Vrijeme Publishing House
vrijemem@gmail.com

Jumpin hub
jumpinhub@gmail.com

Training centre Ragina Ltd
galena.robeva@ragina.net

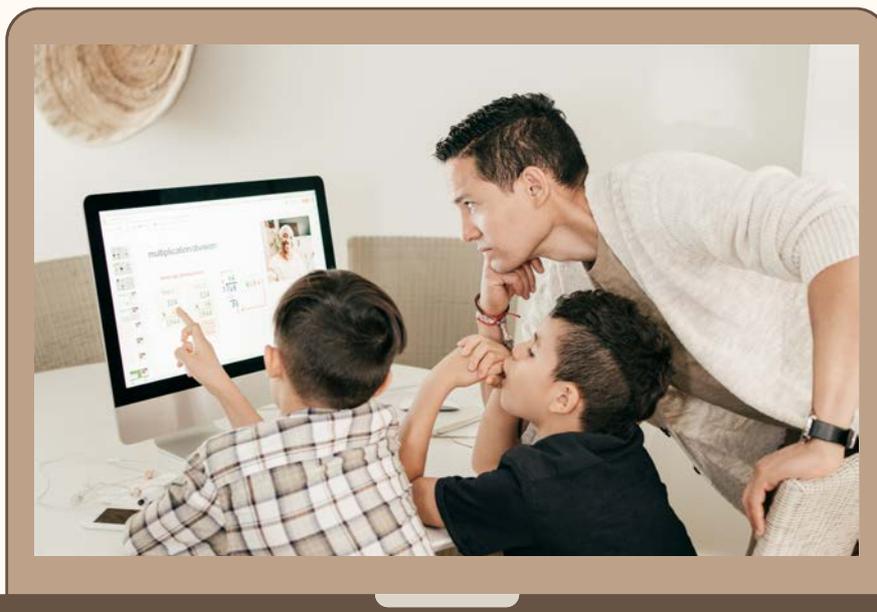
**Gölbaşı District National Education
Directorate**
namalsalih@gmail.com

Language school Sky Ltd
elmiramandajieva7@gmail.com



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS
IN COVID TIMES



Este documento foi criado com o apoio financeiro do programa Erasmus + da União Europeia. A única responsabilidade pelo conteúdo deste documento recai sobre as organizações parceiras envolvidas. Em circunstância alguma pode este documento ser considerado como reflectindo a opinião oficial da Comissão Europeia.

Por favor, considere o ambiente antes de imprimir.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

