



# #DICAS

## PARA UM REGRESSO ÀS AULAS SEM COVID-19



### **SENSIBILIZAR PARA O CUMPRIMENTO DAS REGRAS DE SEGURANÇA**

Os pais devem tentar sensibilizar para o cumprimento das regras de segurança dentro dos recintos escolares (boas práticas de higienização das mãos e etiqueta respiratória; correto manuseamento e utilização de máscara; distanciamento físico; evitar tocar em superfícies comuns).



### **MOSTRAR DISPONIBILIDADE PARA ESCLARECER DÚVIDAS**

Incentivar as crianças para, na presença de dúvidas ou sintomas, falar de imediato com professores e família. Os pais devem mostrar-se sempre disponíveis para esclarecer dúvidas e serenar os mais pequenos.



### **ENSINAR A LIDAR COM A MUDANÇA**

Conviver com a incerteza é difícil tanto para os adultos, como para as crianças. Importa, portanto, aceitar que a imprevisibilidade se vai manter nos próximos tempos, pelo que há atitudes que importa fomentar: capacidade de adaptação; resposta resiliente aos desafios; flexibilidade para lidar com a mudança.





# #DICAS



## PARA UM REGRESSO ÀS AULAS SEM COVID-19



### AJUSTAR EXPETATIVAS

Muito provavelmente as férias de verão deste ano não foram as idealizadas e o mesmo acontecerá com o regresso à escola. Importa, pois, estar preparado para ajustar este regresso às medidas de proteção em vigor e ao ritmo do desconfinamento.



### PREPARAR, ANTECIPADAMENTE, A RETOMA DO ANO ESCOLAR

É importante que os pais envolvam os mais pequenos nas tomadas de decisão e organização do regresso à escola, fomentando uma sensação de segurança e confiança.



### LIDAR COM A PRÓPRIA ANSIEDADE E INSEGURANÇA

É importante que os pais acreditem que a escola é um espaço seguro, que contribui para o desenvolvimento dos filhos. Devem tentar reconhecer os próprios receios e sentimentos de ansiedade, promovendo formas saudáveis de lidar com eles.



### VIGIAR AS REAÇÕES DAS CRIANÇAS ÀS MUDANÇAS QUE OCORRERÃO NO CONTEXTO ESCOLAR

Os pais devem tentar planear uma integração gradual e um momento especial para atribuir um significado à reentrada na escola, suavizando o impacto das emoções negativas que lhe possam estar associadas. Devem igualmente estar especialmente atentos às primeiras semanas após o início do ano escolar.

