

**INSTITUTO
FEDERAL**
Sul de Minas Gerais

Campus
Inconfidentes



Como os pais **podem ajudar nos estudos?**

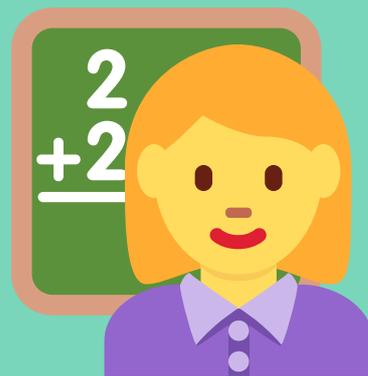
IFS.IFSULDEMINAS.EDU.BR

Estamos vivendo um momento único em nossa história. Muitas coisas estão se modificando e muitos desafios estão sendo impostos a todos nós. No âmbito educacional não é diferente! A escola, professores, servidores e alunos estão tendo que se adaptar e se reinventar para que o processo educacional não seja interrompido.

Mais do que nunca, a parceria entre a escola e a família será essencial.

Neste breve material, preparamos algumas dicas de como os pais podem dar suporte a seus filhos estudantes, durante a crise do Covid-19.

1 - VOCÊ NÃO TEM QUE SER O PROFESSOR!



Muitos pais acreditam que ajudar o seu filho nas atividades escolares se restringe a ensiná-los. *Mas como eu irei ensinar se eu também não sei?!* Muita calma nessa hora! Sabemos que nossos cursos são de áreas específicas. Não se sinta mal ou cobrado por não saber explicar aquela equação de matemática. Você não precisa se tornar um professor. Estar presente na vida acadêmica de seu filho e oferecer apoio pode ser muito mais fácil. Pergunte a ele sobre seus estudos, sobre o que está aprendendo, do que mais gosta, suas dificuldades.

Deixe ele te ensinar! Juntos, vocês podem encontrar alternativas para os desafios!



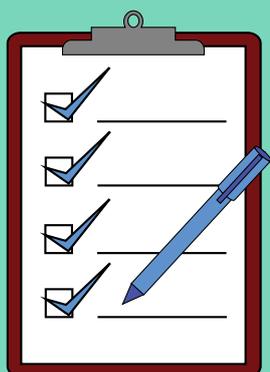


2- CRIEM UMA ROTINA!

O recolhimento domiciliar de seu filho não é férias. Sabemos que uma nova rotina de estudos pode ser um desafio enorme para qualquer indivíduo. E aquela coisinha do “*depois eu faço*” está presente em todo lugar.



Você pode ajudá-lo a organizar o seu tempo diário de estudo, respeitando intervalos e pausas para alimentação (momento oportuno de troca no convívio familiar), além de abrir espaço em sua rotina para atividade física, contribuição nas tarefas domésticas e momentos de lazer e descanso. Horários, objetivos e compromisso irão auxiliá-lo a cumprir suas atividades.

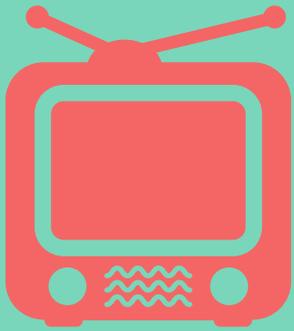


3 - NÃO O SOBRECARREGUE!

Entenda às demandas escolares do seu filho. Não o sobrecarregue com outras atividades porque ele está em casa o dia todo. Tarefas do lar podem e devem ser compartilhadas. Mas, sempre respeitando os limites de cada um. A criação da rotina diária dele, citada anteriormente, pode ajudar nessas distribuições.

Tente não se sobrecarregar também. O excesso de autocobrança não ajudará em nada!





4 - FILTRE AS INFORMAÇÕES

É importante se manter informado sobre o que está acontecendo, no entanto, o excesso de informações e de conteúdo falso, exagerado ou impreciso gera um estado mental de constante alerta e compromete a capacidade de selecionar as informações realmente importantes, produzindo confusão, ansiedade e desespero.

Procure filtrar conteúdos, buscando fontes confiáveis de pesquisa e canais oficiais de informação, e estabeleça limite quanto ao tempo de exposição à informações que alterem seu estado emocional e de sua família. Principalmente, dos seus filhos.

Fique atento a quantidade de informação que ele está consumindo.

amor paciência
diálogo compreensão
empatia

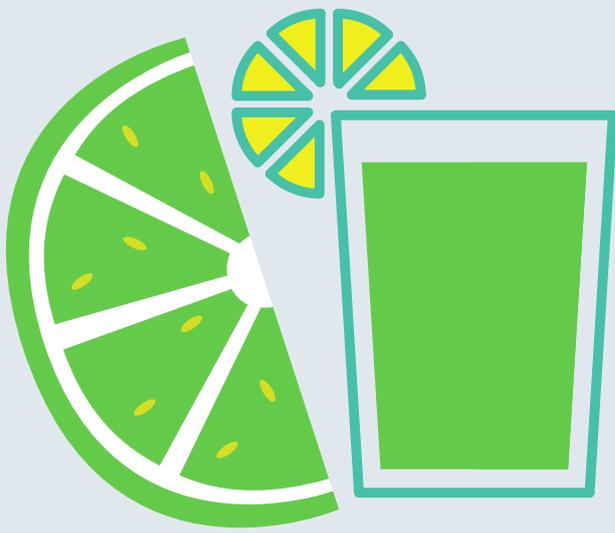


5 - SEJA ATENTO E CUIDADOSO COM O CONVÍVIO FAMILIAR

A **convivência** cotidiana em situação de recolhimento domiciliar pode se tornar muito desgastante para a família. Isso acontece porque todos estamos vivenciando um estado emocional de insegurança, preocupação e medo. Assim, além de lidarmos com os nossos próprios sentimentos, precisamos **(con)viver**, acolher e sermos tolerantes com as dificuldades e angústias do outro.

Alguns jovens, pela dificuldade de compreender e expressar o que estão sentindo, mostram-se, por vezes, alheios e indiferentes, porém, atitudes aparentemente tranquilas podem esconder sentimentos difíceis deles lidarem sozinhos.

Se algo pode ajudar nesse momento, é **falar**. Comece por você o difícil exercício de transformar os sentimentos em palavras. Isso pode encorajar seu filho a confiar em você, sentir-se seguro para falar de si e melhorar a relação entre vocês, para além do momento que estamos vivenciando.



6 - FAÇA DO LIMÃO UMA LIMONADA!

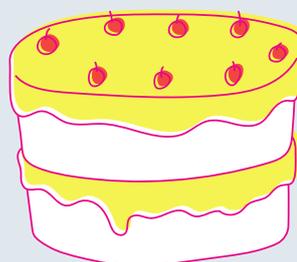
Seu filho está numa fase da vida em que o contato com os amigos é, especialmente, importante e necessário para ele. A restrição por longo período do convívio com o grupo pode trazer frustrações que se expressam em alterações de humor como, por exemplo, desânimo ou irritação.



Compreender esse processo ajuda a perceber a importância de criar uma atmosfera de bem-estar, aproximação e fortalecimento do vínculo familiar.

Com a rotina moderna nos acostumados a ficar distantes daqueles que amamos. Este pode ser um momento de aprofundar e fortalecer nossas relações. Encontre momentos de diversão com sua família.

Assistir a um filme, escutar uma música, ter uma conversa ou fazer um bolo podem construir momentos felizes que, certamente, deixará tudo mais leve



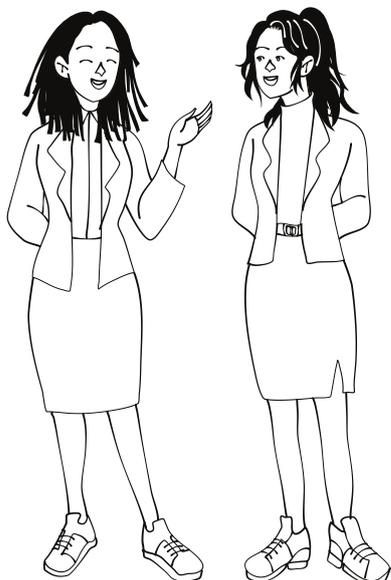


7 - ESTEJA ATENTO AO SEU ESTADO EMOCIONAL

A situação de pandemia, por ser aguda e inesperada, e as medidas restritivas, necessárias, de afastamento do convívio social podem gerar sentimentos de medo, sensação de desamparo, perda de iniciativa, ou mesmo, potencializar sintomas preexistentes como ansiedade, depressão, crise de pânico, entre outros transtornos.

Adoecer em momentos assim não é sinal de fraqueza, e, sim, uma resposta a uma situação inédita que exige o desenvolvimento de novos recursos emocionais e mecanismos de defesa para lidarmos com ela.

Desenvolva a auto percepção, procure identificar o que está sentindo e busque meios para expressar seus pensamentos, sentimentos e emoções.



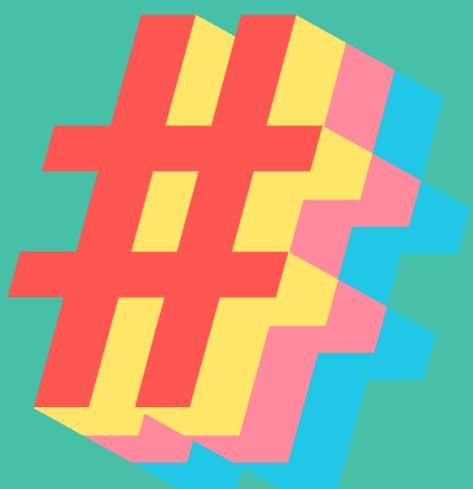
8 - PROCURE AJUDA QUANDO NECESSÁRIO

A complexidade da situação que estamos vivenciando nos confronta com dificuldades que, por vezes, sozinhos, não conseguiremos lidar.

Busque pessoas que você confie e peça ajuda sempre que precisar. A CGAE - Coordenadoria Geral de Assistência ao Educando reafirma o seu compromisso de apoio aos estudantes e seus familiares.

Conte conosco para enfrentarmos juntos este momento. Você pode entrar em contato por e-mail:

cgae.incofidentes@ifsuldeminas.edu.br ou pelo telefone: (35) 3464-1200 - ramal 9127.



**FIQUE EM
CASA
IFSULDEMINAS**



CGAE

**COORDENADORIA GERAL DE
ASSISTÊNCIA AO EDUCANDO**

cgae.inconfidentes@ifsuldeminas.edu.br