

#1

# (Re)Confinar + Todos Juntos = (VENCER)<sup>2</sup>

- Estratégias Psicológicas e Socioemocionais para Vencer à Pandemia -

Novo ano, Pandemia “antiga”. Novo confinamento, emoções e sentimentos já vividos... Sim, sabemos que, agora, tudo pode parecer mais difícil de passar. O cansaço, as preocupações, a insegurança, o medo, a desmotivação, a sobrecarga mental podem ser mais intensos, mais difíceis de suportar. Ao conjunto destas sensações, vividas durante a Pandemia, chamamos **Fadiga Pandémica**. Mas, pára tudo! Estamos aqui, com estratégias para todos, porque acreditamos que, todos juntos, venceremos mais este desafio!!! Nós explicamos...

## Para Todos...

**V** – Viva 1 dia de cada vez, concentre-se no **AQUI**, no **AGORA** e no que pode controlar! (Crie listas de tarefas para o dia a dia e cumpra o que se propôs a fazer)

**E** – Esteja atento às suas **emoções, sentimentos e pensamentos**! Estes podem oscilar rapidamente e trazer-lhe consequências negativas. (Peça ajuda, caso não o consiga fazer sozinho)

**N** – Não é a primeira vez que está numa situação difícil! (Escreva/pense em estratégias que usou no passado e que resultaram. Use-as ou adapte-as ao momento atual)

**C** – Cuide de si e do seu **bem-estar**! (Faça atividades prazerosas, tire algum tempo só para si. Ao promover o auto-cuidado diário, estará mais disponível para cuidar e ajudar os outros)

**E** – Estimule a **comunicação** com os outros! (Fale sobre como se sente e encontre soluções)

**R** – Reflita sobre os seus **hábitos diários**! (Tente adotar comportamentos mais saudáveis)

## Para a Escola...



## Para a Família...

✓ Esteja atento às preocupações, receios, oscilações emocionais e dúvidas dos seus alunos. Tire alguns minutos para falar com a turma sobre isso e encontrem soluções, juntos!

✓ “Quantidade não é qualidade”! É mais importante consolidar conhecimentos do que avançar para novas aprendizagens com dúvidas.

✓ Reconheça e valorize o papel da Família na ajuda aos mais novos! Mantenha os adultos informados sobre a evolução dos seus alunos e estabeleçam um plano conjunto de estratégias de ajuda.

✓ Elogie e reforce positivamente todas as conquistas dos seus alunos! Dá-lhes um espírito de pertença ao grupo e motivação para continuar a fazer bem.

✓ Organize uma rotina com os mais novos, que inclua aulas, estudo autónomo, lazer, momentos em família e descanso.

✓ Ajude os mais novos a respeitar as pausas entre as aulas, para estarem mais atentos e motivados para a aula seguinte.

✓ Sempre que possível, diferencie a zona de estudo da zona de lazer e convívio familiar!

✓ Juntos, devem manter o espaço de estudo organizado e limpo. Dá aos mais novos uma maior sensação de foco e disciplina!

✓ Elogie e reforce positivamente todas as conquistas dos mais novos, seja na Escola, nas tarefas domésticas, no comportamento, nas atitudes! Dá-lhes motivação para continuar a fazer bem.

Somos **AE Carvalhos** | Todos juntos, ajudamo-nos a ajudar...

Leia. Pense. Use. Envie opiniões, sugestões, testemunhos e dúvidas para [somostodosae@aecarvalhos.pt](mailto:somostodosae@aecarvalhos.pt)