

Volume 9 · 22 de maio de 2020

# NOVIDADES

Informativo Semanal de Psicologia  
da Secretaria Municipal de Educação de Campo Alegre  
**Psicóloga Mariana de Oliveira Bortolatto - CRP 12/15574**



## TENHA PACIÊNCIA

Logo as coisas  
vão melhorar!

A situação atual é um desafio para todos nós. Nesse momento as crianças não podem ir até a escola, portanto é preciso que a escola vá até a criança. **A EDUCAÇÃO NÃO PODE PARAR !**

Os professores estão adaptando as aulas e atividades para que a criança possa estudar em casa. Entretanto, muitas vezes, a criança não consegue fazer isso sozinha e precisa que os pais estejam por perto e lhes ajudem.

Sabemos que não é fácil fazer com que a criança estude em casa e faça todas as atividades. As vezes estamos cansados porque trabalhamos o dia todo. Ou então não sabemos a matéria e não conseguimos ajudar a criança, mas **É IMPORTANTE TENTAR !**

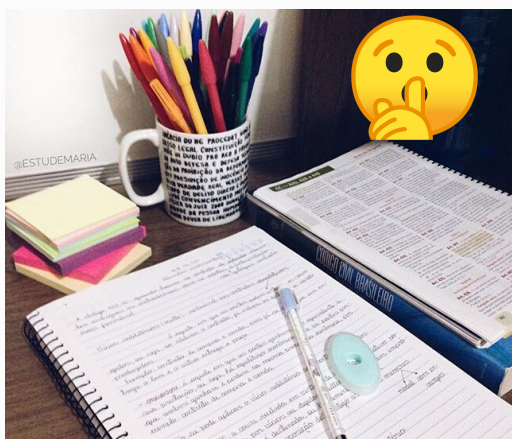
# DICAS

## 1. Tenha um local definido

Defina um local para seu filho estudar.

Pode ser na escrivaninha ou na mesa da cozinha.

Evite deixá-lo estudar na cama, no sofá, na frente da televisão ou no chão. São posições que farão mal para a coluna dele e também são lugares de lazer ou descanso e isso pode confundir a criança.



## 2. Ambiente preparado e livre de estímulos

Também é importante que no local de estudo esteja todo o material que a criança vai precisar para estudar, para que ela não precise ficar se levantando e buscando os materiais e acabe se distraindo.

O ambiente de estudo também não deve ter brinquedos por perto e nem barulho.

## 3. Crie uma rotina de estudos

Defina os horários em que seu filho irá estudar e também um horário para que você possa ajudá-lo.

As crianças maiores costumam ter mais autonomia e podem realizar mais atividades sozinhas.

As crianças menores precisarão de mais ajuda dos pais para entender o que precisam fazer e de que forma.

**Lembre-se que mesmo que seu filho consiga fazer algumas atividades sozinho, é necessário que você dedique um tempo a ajudá-lo e verificar seu progresso.**



#### 4. Duração ideal

Cuidado para não fazer seu filho estudar por tempo demais e acabar deixando-o mais irritado e menos colaborativo.

E cuidado para não deixá-lo fazer intervalos demais, pois o excesso de paradas pode prejudicar o estudo e deixar a criança mais distraída.

Se a criança não conseguir fazer alguma atividade, mesmo após várias tentativas, não adianta ficar insistindo. Isso só deixa ela mais nervosa e a lição parece mais difícil ainda. O melhor é mudar para outra atividade e deixar aquela que não está dando certo para tentar de novo mais tarde.



### IMPORTANTE !

**Não é possível que as crianças estudem em casa o mesmo número de horas que ficam na escola. Em casa existem muito mais distrações, como televisão, redes sociais, brinquedos, entre outras. Isso, além da falta de um professor ensinando os conteúdos e orientando e cobrando as atividades.**



#### 5. Converse com seu filho

Se seu filho reclama por precisar fazer coisas que não gosta (estudar, guardar os brinquedos, ajudar nas tarefas domésticas), converse com a criança e mostre que não gostamos de tudo que precisamos fazer. Diga que adultos também fazem coisas que não gostam, mas que são necessárias.

#### **A vida é assim!**

**Por exemplo:** Você não gosta de lavar a louça, mas precisa. Isso porque se não lavar, não sobram louças limpas e não tem onde comer ou tomar água.

## 6. Elogie o progresso e as tentativas

Elogie as tentativas do seu filho, mesmo que ele não chegue na resposta certa.

**O importante é reconhecer e valorizar o esforço, não apenas os resultados.**



**7 COISAS QUE VOCÊ DEVERIA DIZER TODOS OS DIAS PARA SEU FILHO** 😎

**EU AMO VOCÊ**  
Diga o máximo que puder e quando quiser 🧡

### EU GOSTO QUANDO...

Mencione aspectos positivos do seu comportamento e o que te agrada no comportamento dele

### EU ACREDITO EM VOCÊ

Mostre o quanto ele é valioso para você e o quanto você confia nele 😊

### ESTOU ORGULHOSO DE VOCÊ

 🌟

Eles precisam ouvir de você que estão fazendo um bom trabalho, mesmo quando é difícil fazer

### EU SEI QUE VOCÊ DÁ CONTA DE FAZER ISSO

Encoraje seu filho a não desistir e a tentar, mesmo que seja desafiador

### SOU GRATO POR VOCÊ

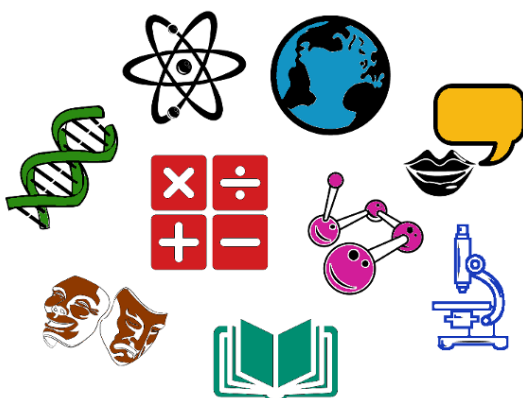
Seja específico nesse elogio, diga qual é o motivo que te deixa feliz e grato por ter ele em sua vida



### VOCÊ É ESPECIAL

Sempre ensine quais são suas habilidades e pontos fortes

**Seja positivo!** Elogie os acertos e tente estimular a criança a tentar novamente e pensar de forma diferente, quando ela cometer erros.



## 7. Alterne as matérias fáceis e difíceis

Quando você vai trocando as matérias e a dificuldade das atividades, a criança se sente mais confiante e realizada. Isso porque ela percebe que, apesar de que algumas tarefas são difíceis, outras são mais fáceis. Assim, ela se sente mais inteligente e aceita melhor os erros.

## 8. Não dê a resposta, deixe seu filho tentar

Se você der a resposta da atividade ou fazer a tarefa pelo seu filho, ele não vai aprender.

Você não vai estar com seu filho o tempo todo e em algum momento ele vai precisar fazer sozinho, então é bom que ele aprenda agora pra poder fazer depois.



## 9. Evite comentários negativos

Não chame seu filho de burro, nem fique reclamando que ele não consegue fazer nada sozinho. Isso deixa a criança mais frustrada, mais triste e menos produtiva.

**Evite gritar!** Ficar gritando só vai servir pra deixar VOCÊ mesmo mais irritado, além de assustar a criança e não causar o resultado que você quer.

Lembre que todo mundo erra. Ninguém gosta de ser xingado e humilhado. Você iria gostar que seu chefe gritasse ou xingasse você, só porque você errou sem querer?



Também não fale mal da escola ou dos professores. Isso não ajuda em nada. Só desmotiva o seu filho a estudar.

## OUTRAS DICAS

- Pergunte todos os dias o que foi feito.
- Verifique se todas as atividades propostas foram realizadas.
- Ajude a verificar as dúvidas, e se você não conseguir responder, pergunte ao professor.
- Mantenha contato com a escola.

**LEMBRE-SE !  
SEUS FILHOS  
NÃO ESTÃO  
DE FÉRIAS**

Em caso de dúvidas, envie um e-mail para [psicologia.campoalegre@gmail.com](mailto:psicologia.campoalegre@gmail.com)