

# APOIANDO O ENSINO A DISTÂNCIA EM CASA

## Dicas para cuidadores de alunos dos anos iniciais do Ensino Fundamental, do Projeto Stanford sobre Adaptação e Resiliência nas Crianças (**SPARK**)

### 1 ESPAÇO DE APRENDIZAGEM

- Encontre um espaço em sua casa que possa ser usado todos os dias para o ensino a distância.
- Se o espaço for compartilhado, crie uma separação de papelão ou pano para minimizar o ruído e distrações.
- Ofereça à criança a chance de decorar este espaço de forma a torná-lo mais acolhedor (desenhar um cartaz, trazer um travesseiro favorito, etc.).
- Certifique-se de que o espaço inclui materiais de aprendizagem essenciais. Peça ajuda aos professores.

### 3 ROTINA PREVISÍVEL

- Comece cedo quando sua criança estiver descansada.
- Revise a programação diária e certifique-se de que sua criança o entenda (por exemplo, primeiro você vai fazer..., então você poderá fazer...).
- Ajude sua criança a construir independência (por exemplo, aprender a preparar seu próprio lanche, solucionar problemas de computador).
- Informe a sua criança quando e como ela pode pedir ajuda.
- Mantenha horários regulares de sono.

### 5 GERENCIANDO FRUSTRAÇÕES

- Use estratégias simples de calma: contar até 10, respirar fundo, uma pequena pausa.
- Ajude sua criança a descrever o problema e expressar seus sentimentos (eu sinto..., quando...).
- Juntos, crie uma solução em potencial e faça a conexão com as expectativas previamente definidas.
- Explique como o comportamento da criança está ligado às consequências. Estabeleça limites firmes com gentileza.
- Assuma que todos estão dando o seu melhor. Seja gentil consigo mesmo. Seja paciente com os outros.
- Peça ajuda aos professores e outros.

### 2 PROGRAMAÇÃO DIÁRIA

- Entenda o que os professores esperam de sua criança. Entre em contato por telefone, mensagem ou email para esclarecer.
- Escreva uma lista simples de atividades que sua criança precisa completar todos os dias.
- Inclua pausas para lanches, atividade física, movimentos ou alongamentos e tempo livre de escolha. Crianças mais novas precisarão de mais pausas.
- Incentive sua criança a decorar a programação, colorindo e/ou desenhando, e postá-la em seu espaço.
- Revise para atender às necessidades de sua família. Seja flexível.

### 4 METAS E PROGRESSO

- Junto com a sua criança, estabeleça expectativas comportamentais e revise-as diariamente.
- Estabeleça metas e cronogramas que sua criança possa completar. É sobre progresso, não perfeição.
- Ensine sua criança a usar um cronômetro para se manter focado por um período de tempo. Comece pequeno!
- Marque o progresso diário (mesmo de dias não tão bons) com adesivos, centavos, pedras, etc.
- Use as atividades favoritas de sua criança como recompensas por mostrar esforço e progresso.

### 6 PROXIMIDADE & CONEXÃO

- Comece cada dia com uma breve experiência alegre: uma divertida saudação, música, dança.
- Crie oportunidades para que sua criança seja útil (por exemplo, tarefas domésticas, preparação para cozinhar, ler para irmãos).
- Todos os dias, tente se conectar com sua criança sem distrações. Destaque experiências positivas. Se você tiver um tempo, faça uma atividade em conjunto de escolha da criança.
- Crie oportunidades para sua criança compartilhar suas preocupações e tranquilizá-la.