

UNIDOS, AJUDAMOS GREATER FALL RIVER



UnitedWeHelpGFR@uwgrf.org

Dicas úteis para adolescentes que cuidam de irmãos mais novos em dias de ensino à distância

Com a ajuda do(s) adulto(s) da tua família

- Estabelece um horário definido para a aprendizagem durante o dia, tal como quando tu e os teus irmãos iam à escola presencialmente todos os dias.
- Estabelece um “espaço escolar” exclusivo e independente nalgum lugar da tua casa para ti, e um para cada um dos teus irmãos, onde se realizarão as aulas à distância, idealmente em quartos separados, mas se não for possível, em áreas separadas no mesmo quarto.
- Certifica-te de que cada espaço escolar tem o que é necessário para realizar os trabalhos escolares - Chromebook/laptop/computador, lápis, canetas, borracha, régua, papel, cadernos, livros escolares, livros de exercícios, mesa/secretária/balcão, etc.
- Elabora um plano para atividades de intervalo divertidas e sem ecrãs, como livros de histórias, jogos de tabuleiro, livros de atividades/colorir, projetos de arte simples, atividades físicas, música. Se possível, guarda estas coisas num espaço diferente dos espaços escolares.

Para ti enquanto cuidador adolescente

- Conversa com o(s) teu(s) irmão(s) e explica-lhes que estás ali para ajudá-los e apoiá-los, mas que também precisas de realizar as tuas próprias tarefas.
- Segue o horário de trabalho escolar definido por ti e pelo(s) adulto(s) da tua família da melhor maneira possível.
- Percebe que uma pausa ocasional dos trabalhos escolares é necessária para todos vocês, o que pode ou não coincidir com uma pausa definida pelos professores que se encontram a ensinar à distância.
- Utiliza as coisas guardadas no espaço de intervalo para que tu e os teus irmãos se afastem dos ecrãs por algum tempo.
- Utiliza o intervalo para o almoço em casa para “esclarecer” o(s) teu(s) irmão(s) sobre como tudo está a correr. É bom para todos vocês terem esta pausa social. Também é um bom momento para esticar as pernas e alongar um pouco utilizando as técnicas aprendidas com os teus professores de educação física.
- Não te esqueças da lista de nomes e números de contacto criada pelos teus pais, caso precises de ajuda imediata.
- Tem paciência. Mantém-te forte.

TU CONSEGUES!

Fornecido por uma aliança de agências e organizações da United We Help em apoio às escolas da área

UNIDOS, AJUDAMOS GREATER FALL RIVER



UnitedWeHelpGFR@uwgrf.org

Dicas úteis para adultos de famílias com adolescentes que cuidam de irmãos mais novos em dias de ensino à distância

Com a contribuição do seu cuidador adolescente (trabalhar lado a lado com o seu filho adolescente para criar o plano geral ajuda a aumentar a sua confiança, bem como a sua sensação de orgulho em saber que os pais respeitam a importância do seu papel.)

- Crie um horário definido para a aprendizagem durante o dia, tal como quando os seus filhos frequentavam a escola presencialmente todos os dias.
- Estabeleça, para cada um dos seus filhos, um “espaço escolar” exclusivo e independente nalgum lugar da sua casa onde se realizarão as aulas à distância, idealmente em quartos separados, mas se não for possível, em áreas separadas no mesmo quarto.
- Certifique-se de que cada espaço escolar tem o que os seus filhos precisam para realizar os seus trabalhos escolares - Chromebook/laptop/computador, lápis, canetas, borracha, régua, papel, cadernos, livros escolares, livros de exercícios, mesa/secretária/balcão, etc.
- Elabore um plano para atividades de intervalo divertidas e sem ecrãs, como livros de histórias, jogos de tabuleiro, livros de atividades/colorir, projetos de arte simples. Se possível, guarde as coisas num espaço diferente dos espaços escolares.
- Determine um menu de almoço caseiro, fácil de preparar e de preferência sem cozinhar, para cada dia.

Para si enquanto o adulto responsável da família

- Preencha os nomes e números de contacto pessoal no formulário fornecido e coloque-o num local de destaque na sua casa. A porta do frigorífico é o local perfeito para isso!
- Explique ao(s) seu(s) filho(s) mais novo(s) que o seu filho adolescente irá cuidar deles enquanto estiver fora de casa e que toda a família precisa de trabalhar em equipa para superar estes tempos difíceis. Assegure-os de que tem fé e confiança em todos eles.
- Informe o seu filho adolescente sobre o seu horário fora de casa em cada dia - Onde estará, como pode ser contactado, a que horas espera estar em casa.
- Guarde um momento todos os dias para entrar em contacto com o seu filho adolescente por mensagem de texto/chamada telefónica, apenas para ver como estão a correr as coisas. Certifique-se de dizer, utilizando as suas palavras e o seu tom, que está apenas a querer saber se está tudo bem, e não a controlar.
- Continue a mostrar ao seu filho, todos os dias, o quanto está orgulhoso dele por ter assumido este papel importante.
- Tenha paciência e seja tolerante. Seja rápido a elogiar, mas moderado a criticar. Mostrar ao seu filho adolescente que tem confiança nas suas capacidades, na maioria das vezes, irá ajudá-lo a estar à altura da situação.

Fornecido por uma aliança de agências e organizações da United We Help em apoio às escolas da área