

Outra Escola em Casa

As crianças não têm todas a mesma relação com escola. Por outro lado, algumas viram no confinamento a oportunidade de se espreguiçar na família, ocupar mais espaço e ter mais atenção, relaxar nos horários e desfrutar do conforto do pijama. Algumas dizem mesmo preferir ficar em casa! Mas mesmo essas, tal como as que se queixam, viram suspensa uma parte essencial do seu desenvolvimento e sofrem diariamente as consequências disso.

1. Stress, inquietude, aborrecimento, irritabilidade, mau-humor, frustração (muitas vezes na forma de birra), **tristeza** e maior **dependência** do adulto para tarefas que já conseguiam fazer sozinhos, podem ser naturais nestas circunstâncias.

Sempre depois de **respirar fundo**, podemos, e devemos, **falar sobre isto!**

"Estes sentimentos e estados são normais quando se passa muito tempo em casa... às vezes também me acontecem..."

"Parece fácil ficar em casa, mas não é assim tanto, nem para os adultos!"

"Podes ter saudades da escola, do recreio, de ter mais espaço para correr, das brincadeiras que fazias com os teus amigos..."

"Sabes, eu tenho saudades de ir mais vezes à rua, de ir ao meu trabalho e de estar com os meus colegas, se calhar também acontece o mesmo contigo..."

"O que é que te faz falta, agora que não podes ir à escola? (...) Imagino... mas se calhar podemos inventar uma forma diferente de fazer algumas dessas coisas!"

"Esta situação não vai durar para sempre! Agora ainda precisamos de muita paciência, mas vamos começar a sair mais de casa e para o ano tudo indica que voltas à escola!"

Outra Escola em Casa

2. Adaptar as rotinas à nova realidade e manter regras e limites consistentes e coerentes é essencial para garantir a continuidade de um desenvolvimento saudável e atenuar as consequências do confinamento.

Mas tem de haver espaço para:

- CONVERSAR
- Rir
- Momentos em *família* (e em *turma*, quando houver virtualmente essa possibilidade)
- BrInCaR
- Estimular **autonomia** (estudar e brincar sozinhos, participar nas tarefas de casa, vestir, tomar banho, arrumar sozinhos, etc.)
- Contactar com colegas e **amigos todos os dias**, como for possível... (videochamada, telefonema, jogar em conjunto, etc...)

3. Para todas as crianças, em especial para aquelas em que a transição escolar implica a mudança de escola, **não voltar a ver os colegas e professores este ano é angustiante**. É importante recordar os momentos vividos e construir qualquer coisa que represente este período e se possa guardar.

Ficam algumas sugestões:

- ✓ Email de turma, onde fiquem registadas coisas importantes mas também conversas pouco sérias;
- ✓ Diário de turma, para registar os momentos importantes que aconteceram ao longo do ano, inclusive neste período;
- ✓ Álbum da amizade, para fotos e descrições das crianças da turma;
- ✓ Vídeo da turma com conteúdos divertidos construídos pelas crianças;
- ✓ Construção de uma adaptação do jogo "Quem é Quem?", com os elementos da turma.

Nota: Embora apresentadas para serem trabalhadas em turma, estas sugestões podem ser adaptadas pelos pais e cuidadores a pequenos grupos de amigos.