

colégio curso
PLANCK

MAIO 2020



CARTA PARA PAIS

Percalços de uma Pandemia

QUERIDOS PAIS



A situação que estamos enfrentando é nova e nos obriga a mudar nossos hábitos. Provavelmente levará várias semanas antes de voltarmos ao normal, então precisamos "nos equipar" para gerenciar melhor esse período. Para iniciarmos a nossa conversa, nada melhor do que entender um pouco do que estamos passando. Por isso é importante saber que quando você está enfrentando uma emergência social, geralmente passa por três fases, cada uma com suas especificidades.

Fase de Crises



Fase 01

Aos poucos se percebe que algo grave está acontecendo, que existem riscos sérios. É a fase, onde muitas coisas acontecem em pouco tempo, a informação é frequentemente confusa e nem sempre é fácil distinguir o que precisa ser feito. Nesta fase, é normal sentir ansiedade, confusão, medo.

Fase de Resistência



Fase 02

A situação começa a ficar mais clara e estamos nos preparando para enfrentar a situação de médio prazo. Isso envolve adaptar os nossos hábitos e ritmos da vida. As liberdades pessoais são limitadas e você precisa se acostumar a condições de vida mais restritivas, tentando sempre que possível manter um estilo de vida mais saudável e um bom equilíbrio físico e psicológico. Esta é a fase mais delicada, também porque não se sabe exatamente quanto tempo pode durar e, portanto, é difícil entender quais serão as consequências: emocionais, econômicas, no trabalho, na escola, etc.

Fase do Retorno à Normalidade



Fase 03

Aos poucos a situação de emergência termina e a vida, gradativamente, retorna à normalidade, trabalho, escola, esporte, etc. Além disso, é a fase acompanhada de uma sensação de alívio. Mudar novamente seus hábitos levam algum tempo, como quando você volta de umas longas férias.

Guia de Emergência Emocional para Pais

Estamos enfrentando uma situação completamente anormal, difícil e estressante em múltiplas frentes. Como pais, também somos chamados a apoiar nossos filhos neste momento de dificuldade. Mas, antes de tudo, é importante que você esteja suficientemente "bem" do ponto de vista emocional.



Em uma situação estressante, nosso sistema nervoso reage de duas maneiras, aumentando ou diminuindo o nível de energia. É natural reações emocionais como ansiedade, tensão, nervosismo, agitação, impaciência ou pelo contrário, cansaço, apatia, tédio. Além dos sinais de estresse enviado pelo nosso corpo: dificuldade em adormecer ou manter o sono, mudanças no apetite, dores de cabeça, tensão muscular, etc. Nossa mente nem sempre nos ajuda, somos bombardeados com más notícias, pensamentos negativos e preocupações. Corpo e mente são intimamente relacionados e afetam um ao outro.

Na primeira fase da emergência, o "fazer" prevalece, nossa mente está ocupada na organização e planejamento e, geralmente, é uma condição mais fácil de suportar emocionalmente embora haja muitas preocupações. Na segunda fase, a que estamos agora, as restrições aumentam e a coexistência em um espaço limitado nem sempre é simples. Além disso, a incerteza sobre a duração da emergência é um fator de estresse muito forte; nossa mente é capaz de suportar uma carga de estresse muito alta, se estiver definido quando isso terminará. Nos preparar para gerenciar melhor o nosso equilíbrio físico e emocional é muito importante.



Monitore Seu Estado Emocional

Tire alguns segundos de vez em quando para entender como você está. A resposta deve ser espontânea, sem ter que pensar muito. Se você está “bem” ou “mal”, isso é simplesmente como você se sente agora, é importante estar atento ao seu humor, pois ele afeta todos a sua volta. Você pode observar quais são seus pensamentos predominantes, para onde “vai” sua mente e como esses pensamentos afetam seu estado emocional. Finalmente, dê uma olhada no seu corpo: como você se sente fisicamente? Existem dores, tensões ou você está relaxado? Como está sua respiração? Calma, regular ou sem fôlego? Qual nível de “energia” você percebe? Muito alto (agitação, inquietação, etc.), muito baixo (desânimo, fadiga, etc.) ou está tudo “equilibrado”?

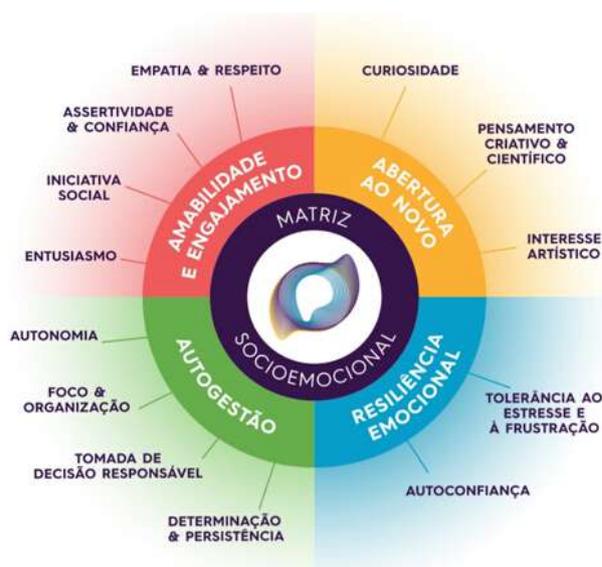
Faça Uma Pausa!

Se você perceber que o nível de mal-estar está crescendo e você está prestes a ser invadido por ansiedade, nervosismo e agitação, ou por cansaço e apatia, pare! Este é o momento de parar o que você está fazendo, especialmente se você estiver em uma situação difícil com seus filhos. Se necessário, peça ajuda para gerenciar a situação e reserve um momento para restaurar seu equilíbrio. O fato de perceber que não estamos bem e parar já é um passo importante para retomar a calma.



Respire!

A maneira como respiramos afeta diretamente nosso sistema nervoso, respirar bem ajuda a nos acalmar restaurar a serenidade. De um modo geral, se precisamos relaxar, vamos tentar respirar um pouco mais profundamente (a partir de barriga) e mais lento que o normal. Podemos nos ajudar contando mentalmente: inspire contando até 4 e depois pare por um segundo prendendo a respiração, expire contando até 4, da próxima vez até 5 e depois para 6, etc. até chegar a um ritmo que sentimos como agradável e relaxante.



Crie Um Espaço "Tranquilo"

em que lugar da sua casa você se sente melhor? Decore este lugar com objetos que lembram seus momentos felizes (fotografias, lembranças, perfumes, etc.), coisas que lhe trazem serenidade. Talvez uma música de fundo que traz a sensação de alegria e calma. Deixe as sensações "fluírem" em seu corpo quando você estiver em neste lugar. Reserve um momento, mesmo que curto, para ir ao seu lugar "tranquilo".

Faça algo que te faça se sentir bem

Pense nas coisas que você geralmente gosta de fazer e que te fazem se sentir melhor e considere quais delas ainda são possíveis no momento, por exemplo, um banho quente, um chá saboroso, uma comida reconfortante, ler um livro, fazer exercícios físicos, etc. Planeje alguns momentos da semana para realizar essas atividades.



Seja Um Time em Casa!

Se você estiver em casa com seu cônjuge ou outros parentes, é importante definir entre os adultos primeiro, vocês precisam se apoiar e ser um bom time. Todos os aspectos no gerenciamento dessa situação precisam ser discutidos (horários, obrigações, regras da casa etc.). Outro ponto importante é compartilhar suas necessidades, buscando apoio, por exemplo, quando o pai ou a mãe está no seu momento de "Relax", o outro assume o comando da casa. Neste período crítico tente deixar de lado os conflitos e questões não resolvidas, dificilmente em uma situação estressante a negociação terminará em "ganha-ganha". Por enquanto, tente se concentrar na situação atual, tentando lidar com as dificuldades diárias cada vez melhor, apoiando-se mutuamente. Depois de estabelecer um bom equilíbrio entre os pais, envolva seus filhos na administração da situação, dando-lhes responsabilidades adequadas à idade. Ouça as suas propostas e suas queixas também, encontrando compromissos; este é o melhor sistema para envolvê-los e motivá-los a colaborar.



Mantenha Contatos Sociais

Reserve alguns momentos de vez em quando para ouvir parentes e amigos, especialmente as pessoas com quem você se sente mais confortável. Evite falar apenas da situação de pandemia, tente encontrar outros assuntos. Se possível, tente descontrair, rir um pouco faz bem.

Mantenha um Estilo de Vida "Saudável"

Cuide de sua dieta para que ser mais equilibrada e regular, cuide do sono, faça exercícios regularmente, beba muita água, reserve um tempo para desacelerar e descansar.

Selecione Notícias

Limite notícias pandêmicas a notícias seguras e não mais que alguns momentos por dia. Dedicar espaço excessivo a notícias, que infelizmente são negativas, influencia negativamente o nosso humor.

Defina Algumas Metas

Quando o tempo se expande e não há hábitos normais para preencher o dia, corre o risco de chegar à noite sem ter feito muito, e isso ao longo dos dias pode ser frustrante. Portanto, é útil planejar alguns objetivos pequenos para cada dia, tendo em conta o que é possível, dada a situação.

Peça Ajuda

Se você sentir necessidade de suporte ou ajuda externa, não hesite em contactar um profissional (psicólogo, psicoterapeuta, etc.) do seu conhecimento, apenas para um telefonema "desabafo". Muitas vezes, é muito útil poder conversar com alguém de fora, que não está envolvido na situação, mas que pode entendê-lo e apoiá-lo.

Como fica o relacionamento com os filhos nesse momento?

A intencionalidade das dicas é tentar ajudar as famílias em um momento onde todos estão disputando espaços, precisando manter as rotinas, as crianças e os adolescentes precisam seguir estudando, fazendo o seu melhor, e o que os pais podem fazer para ajudar os filhos nessa situação?

Momentos de crise são caóticos, mas, são também oportunidades de crescimento e de novas descobertas, estamos passando mais tempo com nossos filhos e tendo a chance de poder observar todo contexto de aprendizado, o dia a dia, as facilidades e dificuldades, os momentos de alegria e de descontentamento.

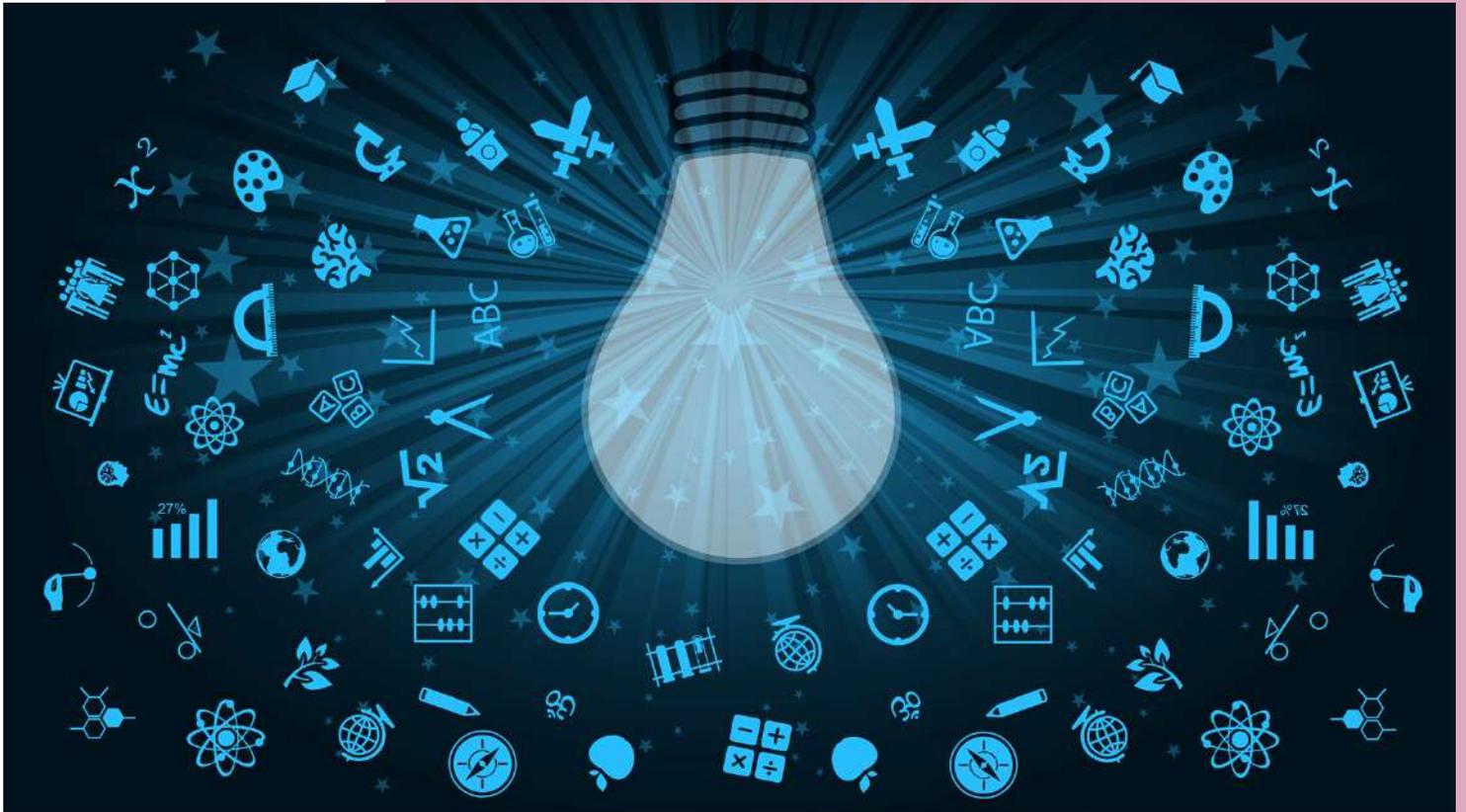
Para eles a situação tem um peso ainda maior, eles são seres imediatistas e estão lidando com desejos, situações, sonhos que foram adiados e sendo incumbidos de uma dura tarefa de

estudar sozinhos, em casa, sem os amigos, diante de uma tela. É natural que nem todas as aulas serão 100% aproveitadas e que por esse motivo a ansiedade e o estresse apareçam!

Cabe aos pais nesse momento reagir com acolhimento, paciência e empatia, reconhecer que o seu filho está sentindo falta do ambiente escolar, que estão produzindo, que estão cansados e sem ter muitos recursos para gastar a energia acumulada, é preciso reconhecer todo o sentimento, tentar ressignificar, valorizar as pequenas conquistas e proporcionar um ambiente tranquilo e favorável para que os filhos continuem ativos, produzindo e acima de tudo felizes! Ofereça o seu colo, o seu abraço e o seu ouvir atento, essas são ações extremamente valiosas no desenvolvimento do seu filho!



O Papel da Escola?



A escola cabe o papel importantíssimo de seguir com a rotina, manter o cronograma e o compromisso de levar educação, conteúdos significativos, instigando a curiosidade e investigação, oportunizando novas possibilidades de aprendizagem e acima de tudo valorizando todo e qualquer esforço praticado por eles. Esse período tem proporcionado que os estudantes pratiquem a autonomia, a tomada de decisão consciente, a autogestão e a resiliência emocional, competências socioemocionais que ajudam a criar relacionamentos saudáveis, confiança e bem estar.

Orientamos que eles pratiquem uma rotina saudável, distribuindo os horários do dia com as atividades escolares, momentos de estudo, atividades de lazer e a prática de alguma atividade física, um planejamento diário que oportunize saúde física, mental e sensação de

dever cumprido.

A nossa escola continua funcionando em sua plenitude no ambiente online, adaptamos todo o nosso processo pedagógico ao fazer online, e aos poucos fomos alternando fases de modo a adaptar, gradativamente, o ensino online o mais próximo possível do ensino presencial, para que assim que for possível o nosso retorno, os alunos já estejam 100% ambientados.

Inegavelmente que em qualquer mudança, alguns se adaptam mais facilmente e outros tendem a ser mais resistentes, sofrendo e negando um pouco cada fase de mudança. Saibam que a nossa intenção é sempre proporcionar o melhor formato e ferramentas de aprendizagem para todos! O ano não está perdido, os compromissos só foram reprogramados, então, precisamos estar preparados para todo o processo, e o retorno, esperamos que seja em breve!

Somos a Família PLANCK



Nesse momento mais do que nunca, essa parceria se faz necessária, precisamos do seu apoio e do olhar carinhoso para com os seus filhos, compartilhamos com vocês a tarefa de monitorar as atividades, acompanhar as aulas promover o engajamento dos estudantes no processo de construção do seu conhecimento. O envolvimento dos pais nas atividades escolares só traz benefícios!

A nossa ação em equipe é fundamental para o sucesso do percurso de formação educacional e integral do ser humano.

Gostaríamos de agradecer a todos os pais e responsáveis pela imensa ajuda que tem nos oferecido e parabenizar pelos esforços envolvidos nesse caminhar! A nossa certeza é que todo o apoio, empenho e paciência oferecidos aos seus filhos serão recompensados no final, tudo dará certo!

Esperamos que essas indicações possam ser úteis. Lembre-se de que, graças ao seu apoio, mesmo um período crítico como esse, pode ser uma grande oportunidade de crescimento e aprendizado para seus filhos.

Pratiquemos a resiliência neste momento com um foco na melhora individual de cada ser humano e na esperança de que dias melhores virão!

Estamos vivendo um momento, inédito e cheio de incertezas. O que torna normal, em alguns momentos, nos sentirmos um pouco perdidos, tomarmos algumas ações por impulso e cometermos alguns deslizes. Este não é um momento muito fácil, mas lembre-se que você pode contar com a gente. Qualquer dúvida ou apoio que precisar, principalmente em relação ao a rotina dos nossos alunos, estaremos de braços abertos para te receber!