

# ENSINO/PARENTALIDADE COM FORMAÇÃO TRAUMÁTICA NO NOSSO NOVO AMBIENTE ONLINE

É mais importante do que nunca que nos lembremos que a ansiedade tem impacto sobre a capacidade de aprendizagem das crianças. Portanto, estratégias informadas por trauma são realmente uma ótima prática para todos que trabalham com qualquer criança. Na ATN (Attachment & Trauma Network) nós ensinamos estratégias escolares informadas a partir da estrutura de **sentir-se seguro – ficar conectado - ser controlado e aprender\***. Aqui estão algumas dicas para pais e professores neste novo ambiente de aprendizagem virtual.

## SINTA-SE SEGURO

### PAIS

- Valide os sentimentos
- Estabeleça rotinas
- Proporcione um espaço para trabalhar
- Trabalhe com o seu filho ou filha para criar uma rotina diária

## FIQUE CONECTADO

### PAIS

- Ouça com empatia
- Incentive constantemente
- Apoie conexões on-line seguras com seus companheiros
- Crie oportunidades para relaxarem ou brincarem juntos

## SEJA CONTROLADO

### PAIS

- Cuide de sua própria saúde mental, emocional e física
- Encoraje o seu filho a ter intervalos curtos e frequentes que incorporem movimento
- Incentive a realização, não a perfeição
- Cuide de sua própria saúde mental, emocional e física
- Pergunte “Como posso ajudar? O que você precisa?”

## APRENDER

### PAIS

- Celebrem os sucessos juntos
- Discuta ideias sobre como superar dificuldades
- Encoraje seu filho a pedir o que ele precisa
- Deixe seu filho ou filha fazer o trabalho deles (não você)

## PROFESSORES

- Valide esforços
- Comunique-se com estudantes e pais
- Mantenha instruções e tarefas simples
- Seja flexível

## PROFESSORES

- Use uma variedade de ferramentas para interagir com os alunos
- Publique mensagens de incentivo para os pais/estudantes
- Mantenha-se ligado aos seus colegas
- Crie um “projeto de classe” divertido

## PROFESSORES

- Cuide de sua própria saúde mental, emocional e física
- Estabeleça limites no seu “tempo de trabalho”.
- Procure o apoio de colegas
- Demonstre o uso de ferramentas de controle online

## PROFESSORES

- Promova a resiliência dos alunos, enfatizando o que eles PODEM fazer para tomar cuidado de si mesmos, de sua família, uns dos outros
- Esteja atento a diferentes estilos de aprendizagem
- Incorpore escolhas nas tarefas
- Use todos os níveis da Taxonomia de Bloom