



COMO AJUDAR O MEU FILHO A ESTUDAR!



26 de novembro de 2015

OS NOSSOS ADIAMENTOS E OS DELES

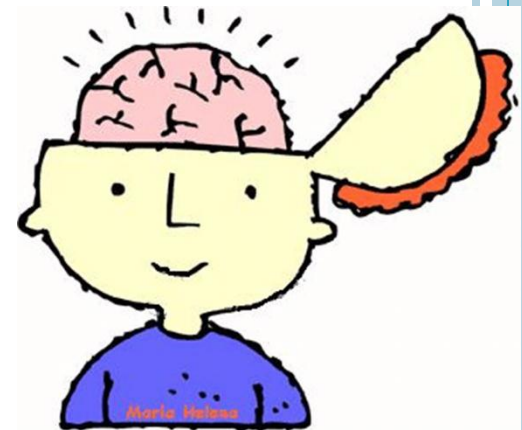
- Tomadas de decisão:

- “A partir de amanhã é que vai ser!”
- “De hoje em diante, vais passar a estudar três horas por dia”
 - Se decidir há-de cumprir!
 - A regularidade é a estratégia mais eficaz!



PROMOVENDO UMA PARENTALIDADE RESPONSIVA E SENSÍVEL

- Os pais são uma espécie de “treinadores”:
- devem procurar perceber o que os filhos são capazes de aprender...
- aplaudem cada pequeno passo...
- guiam... apoiam... incentivam.



EXPECTATIVAS PARENTAIS

- As crianças correspondem às expectativas dos pais:
 - as crianças apercebem-se das expectativas dos pais muito mais depressa do que podemos imaginar.
 - se os pais classificam os filhos negativamente eles podem acabar por se rever nessa imagem.
- É importante ser positivo e projetar imagens positivas do seu futuro e da sua capacidade para enfrentar com sucesso as situações.
- Basta dizer coisas como: “Vamos lá tentar outra vez”; “Da próxima vez vais fazer melhor”; ...



Força de Vontade



Sim, eu fiz!

Eu vou fazer.

Eu consigo fazer.

Eu vou tentar fazer.

Como eu faço?

Eu quero fazer.

Eu não consigo fazer.

Eu não vou fazer.



REGRA DE ATENÇÃO

A regra da atenção:

- as crianças procuram a atenção das pessoas, principalmente dos pais...
- o importante é ter atenção: seja ela positiva (elogio), seja ela negativa (crítica).
- é importante dar atenção a cada um dos momentos, mas revigorar a atenção pela positiva....



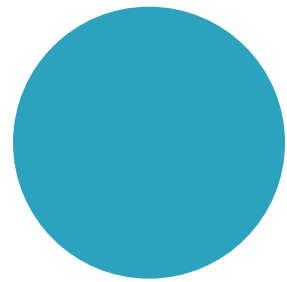
INTERESSE SIM... SEMPRE

Qual a justa medida de apoio a dispensar aos nossos filhos?

- Interesse *vs* Tempo *vs* Ajuda *vs* Apoio

Pais infalíveis. Será que existem?





AS RELAÇÕES PAIS - FILHOS

OS TESTEMUNHOS

- “O teu amigo Tiago é tão atinadinho. Devias ser como ele; andar mais com ele!”
- “A tua irmã, com a tua idade ...”
- “No meu tempo é que era!”
- “Eu é que sei!”



COMO MOTIVAR O FILHO A ESTUDAR

- “O trabalho imposto, incompreendido, é gerador de fadiga e de desalento.”
- Estímulos e Reforços são fundamentais.
- Balanço esforço-resultado.
- Principal recompensa: Aprovação dos Adultos



PAPEL DOS PAIS

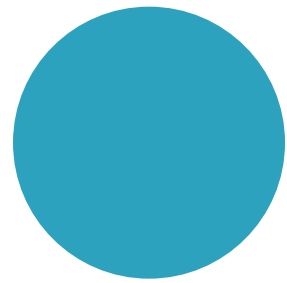
- Ser Camaleão: Transmitir Segurança;
- Ser Ouvido: Escutar atentamente as dúvidas, os anseios, as vitórias...;
- Ser Colo: Reagir o mais calmo e seguro possível;
- Ser Cooperante: Assumir a Corresponsabilidade com a Escola;
- Ser Prudente: Entender que não existe uma fórmula pronta e mágica;
- Em suma: **SER PAI**



AS EXPECTATIVAS PARENTAIS: POSITIVAS MAS REALISTAS

- Não devem ser suscitadas expectativas excessivas;
- A transmissão de ideias positivas acerca da escola deve ser cuidada e informada;
- Comentar com a criança e deixá-la falar sobre o que viu e viveu na escola é fundamental.

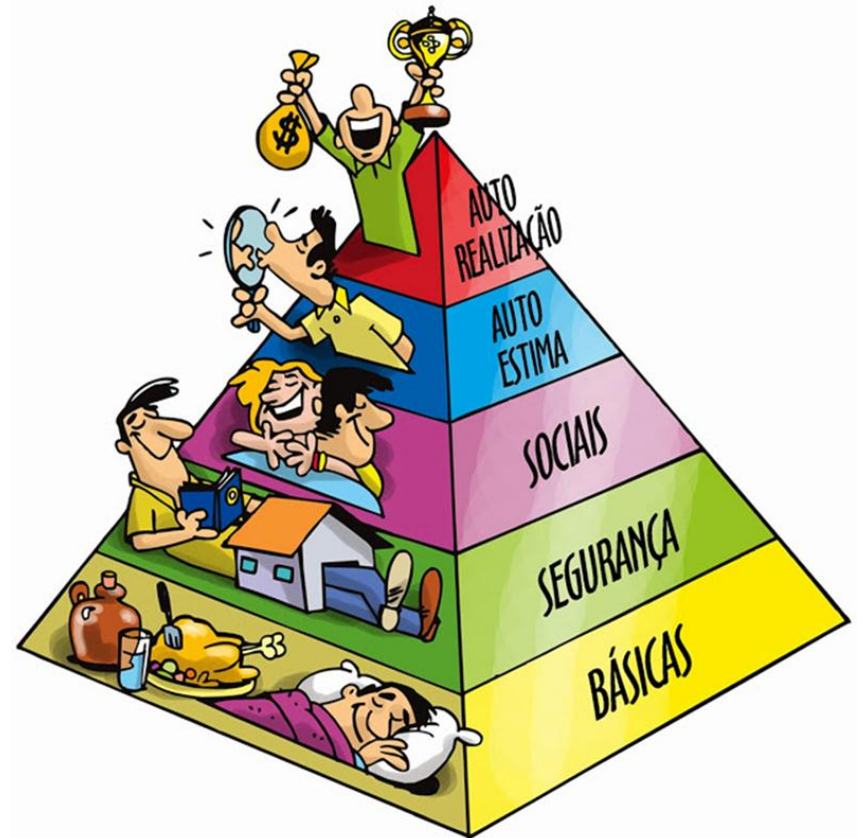




APOIAR OS FILHOS EM CASA

PERCEBA AS NECESSIDADES DO SEU FILHO...

- Condições físicas:
 - Alimentação;
 - Exercício físico;
 - Higiene do sono;
 - Saúde.
- Condições psicológicas:
 - Relações afetivas;
 - Stress;
 - Atenção;
 - Humor.



COMPREENDA A IMPORTÂNCIA DO ESTUDO EM CASA...

- “... em nenhum ano de escolaridade chega ouvir as aulas para se obterem bons resultados.”
- Será que basta fazer os T.P.C.?
- “A criação de hábitos de trabalho regulares [e] diários, é uma tarefa educativa muito importante dos pais.”
- Cuidado: às vezes o aluno estuda e tal não se reflete logo nos resultados.



OBSERVE A SUA ATITUDE... EM OITO ETAPAS

- 1 – Estou presente?
- 2 – Mostro-me disponível?
- 3 – Mostro interesse?
- 4 – Procuro ajudar?
- 5 – Reforço a aquisição?
- 6 – Elogio?
- 7 – Pergunto?
- 8 – Compreendo?



REVEJA O DISCURSO

- “Mas eu não entendo nada dessas coisas que se dão agora na escola!...”
 - Peça ao seu filho para contar o que entendeu.
 - Ajude-o a verbalizar a matéria.
 - Ensine-o a expor as dúvidas.
 - Procure o professor.
 - Relacione a aprendizagem com o dia-a-dia.
 - Brinque com a aprendizagem.
- Paciência, Compreensão, Tolerância.
- Cuidado com pressões, críticas e culpabilizações.
- Encorajamento e trabalho de autoestima



ORGANIZE O ESPAÇO DE ESTUDO

- A iluminação.
- A temperatura e ventilação.
- O mobiliário.
- O placard.
- O ruído.
- Os distratores.
- A música.
- A envolvimento na preparação do espaço.



USE E ABUSE DE ROTINAS ESTRUTURADAS

- Construção de um horário.
- Uso de agenda.
- Horários especiais para testes.

O Meu Horário de Estudo

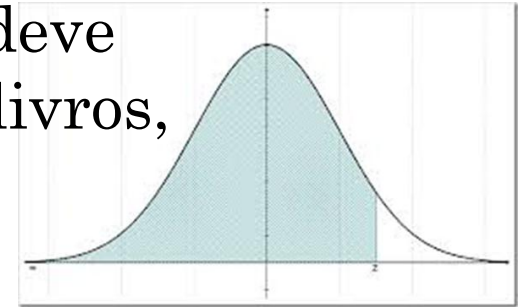


Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9.00							
10.30							
11.00							
12.00							
13.30							
14.30							
15.30							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.30							



VERIFIQUE AS CONDIÇÕES ATENCIONAIS

- Antes de iniciar o estudo, o seu filho deve preparar todo o material necessário (livros, cadernos, dicionário, estojo, ...).
- Cada período de estudo não deve exceder os 40 minutos, intercalados com pequenos intervalos (no máximo de 10 minutos).
- Os pequenos intervalos não devem ser dedicados a tarefas demasiado motivadoras (ex.: computador, TV, ...).

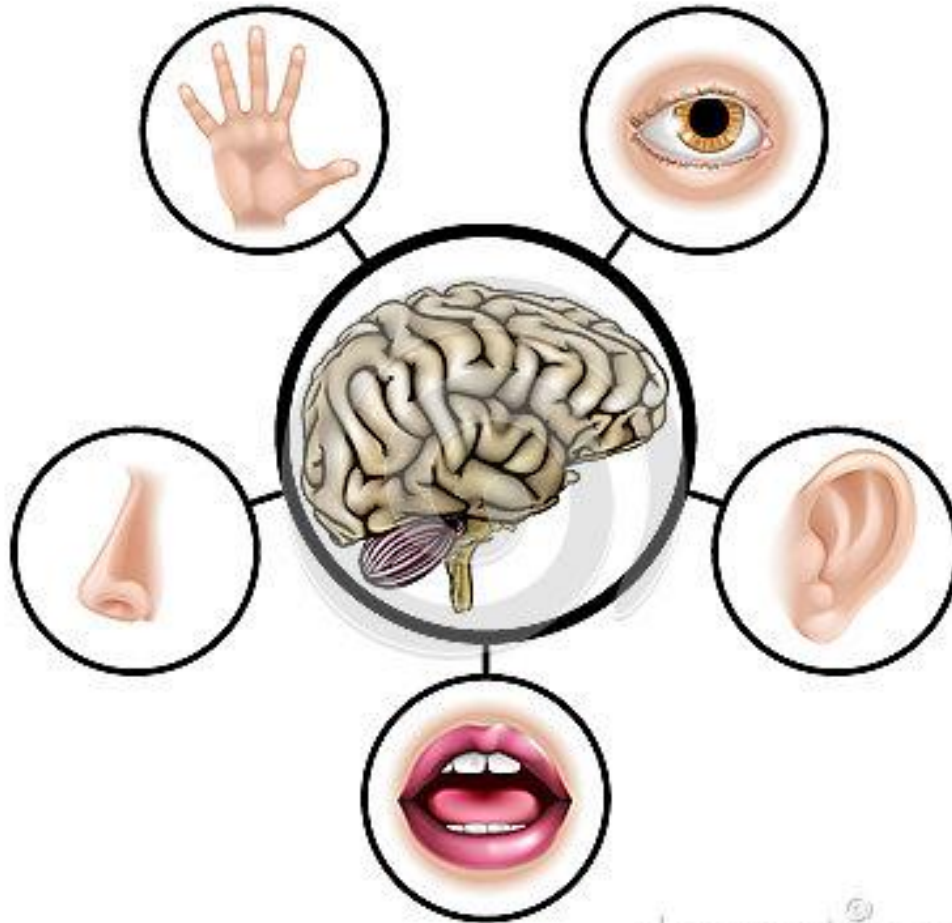


AJUDE-O A DOSEAR O ESFORÇO

- O estudo deve ser iniciado por uma disciplina de dificuldade média de que o seu filho goste (para ganhar incentivo);
- De seguida deve ser trabalhada uma disciplina de maior dificuldade;
- No final, a disciplina mais fácil (porque o cansaço condiciona o rendimento).



AJUDE O SEU FILHO A ADOTAR O MELHOR MÉTODO DE ESTUDO



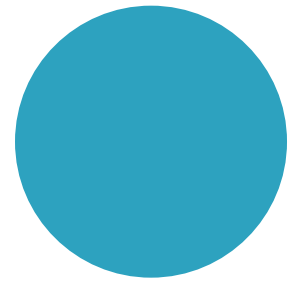
dreamstime.com



APOSTE NOS MATERIAIS COMPLEMENTARES DE ESTUDO

- Dicionários e enciclopédias.
- Atividades culturais.
- Livros:
 - Tempo-livre;
 - Exercícios;
 - Consulta.
- Revistas e Jornais.
- Internet.





ACOMPANHAR OS FILHOS NA ESCOLA

A RELAÇÃO PAIS-ESCOLA

- “ A participação dos pais diminui à medida que se avança na escolaridade.”
- A importância da espontaneidade (não só quando algo corre mal).
- Contactos regulares com o Professor da Turma.
- Conhecimento de Faltas.
- Participação nas estruturas da escola.



PEQUENAS/ GRANDES ESTRATÉGIAS (PAIS)

- Diálogo com pares;
- Diálogo com Professores e Assistentes Operacionais;
- Leitura e Internet;
- Cooperação nos TPC;
- 30 minutos de mimo;
- Atividades Culturais e Recreativas;
- Romper com juízos de valor;
- Calma, paciência, perseverança...



OS 10 MANDAMENTOS

- Não gritará;
- Interesse-se genuinamente pelo seu dia;
- Ajude o seu filho a organizar-se;
- Ajude o seu filho a aprender a motivar-se;
- Deixe o seu filho decorar o espaço de estudo;
- Ajude-o a focar a atenção e a concentrar-se;
- Ajude-o a treinar a memória;
- Crie uma sintonia escola/família;
- Ajude o seu filho a ser positivo;
- Quando estiver a desesperar, respire fundo e conte até “10”.



Manuela Matos Monteiro



como
**Ajudar os filhos
nos estudos**

coleção
SUCESSO ESCOLAR 4

 PORTO EDITORA

Como ajudar os filhos nos estudos
de Manuela Matos Monteiro
Edição/reimpressão: **2009**
Editor: **Porto Editora**
Coleção: SUCESSO ESCOLAR
Idioma: **Português**



INTERNET

(CLIQUE EM CADA UM DOS ITENS PARA ABRIR A HIPERLIGAÇÃO)

- [12 'apps' para todas as etapas escolares dos seus filhos](#)
- [Jogos didáticos...](#)
- [Portal da Criança](#)
- [O Leme](#)
- [10 dicas estudar e fazer os TPC](#)
- [Tese sobre hábitos de estudo em crianças e adolescentes](#)
- [Panfleto](#)

