

AÇÃO PARA PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Estudo em casa: O desafio parental



Psicóloga Sofia Freitas

7 de dezembro de 2016 - 18 horas

Escola Básica da Abelheira



Interesse sim... sempre

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

- Interesse Vs. Tempo Vs. Ajuda Vs. Apoio
- Descentrar o interesse nas atividades escolares – SER FILHO NÃO É SER ALUNO!

Pais infalíveis – Será que existem?



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”:
 - percebem o que os filhos são capazes de aprender...
 - aplaudem cada pequeno passo...
 - guiam... apoiam... incentivam.
- As crianças correspondem às expectativas dos pais:
 - 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.



E depois...

Os testemunhos

- “O teu amigo Tiago é tão bom aluno, devias ser como ele, andar mais com ele!”
- “Se gostasses de nós, estudavas mais...”
- “No meu tempo é que era!”
- “Damos-te tudo com tanto sacrifício e é esta a recompensa?”

O que fazer?

- 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”; ...



Regra de atenção

- A regra da atenção:
 - as crianças procuram a atenção das pessoas, principalmente os pais...
 - o importante é ter atenção – seja ela positiva (elogio), seja negativa (crítica).
 - é importante dar atenção em cada um dos momentos....



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 e deve ser incentivado.



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 Co-responsabilidade com a Escola;
- Ser Prudente: Entender que não existe uma fórmula pronta e mágica;
- Em suma: **SER PAI**



O trabalho 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, diários, é uma tarefa educativa muito importante dos pais.”
- Cuidado: às vezes o aluno estuda e tal não se reflete nos resultados



Algumas Estratégias

- Construção de um horário:
 - Fundamental para evitar ausência de tempo.
 - Ajuda a controlar o tempo que têm para estudar.
 - Organiza as rotinas de forma a que o aluno tenha tempo para tudo.
 - Permite aos pais zelarem por materiais, recados,...
- Uso de agenda/Grelhas:
 - Marcação de testes (que podem ser consultados on-line)
 - Marcação de trabalhos
 - Marcação de outras atividades relevantes.
- Horários especiais para testes.



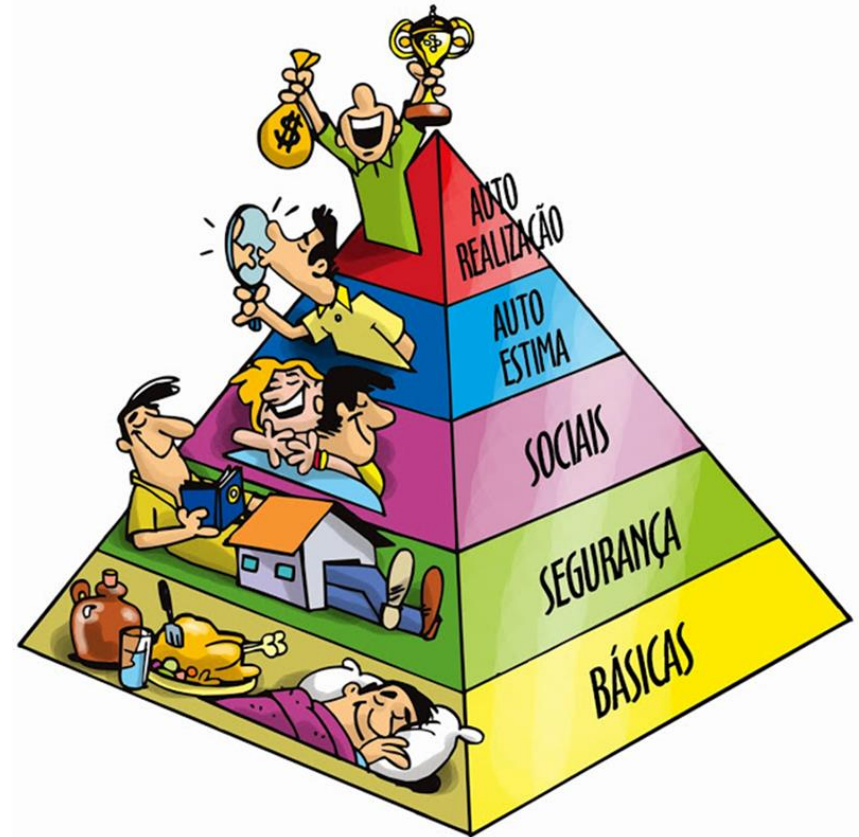
Algumas Estratégias

- Organização do espaço de estudo:
- A iluminação.
- A temperatura e ventilação.
- O mobiliário.
- O placard.
- O ruído.
- Os distratores.
- A música.



Condições Pessoais

- Condições físicas:
 - Alimentação;
 - Exercício físico;
 - Higiene do Sono;
 - A saúde.
- Condições psicológicas:
 - As relações afectivas;
 - O stress;
 - A atenção;
 - O humor.





O Estudo Diário

- Antes de iniciar o seu estudo, o seu filho deve preparar todo o material necessário (livros, cadernos, dicionário, estojo, etc...).
- Cada período de estudo não deve exceder os 40 minutos, intercalados com pequenos intervalos (num máximo de 10 minutos).
- Os pequenos intervalos não devem ser dedicados a tarefas demasiado motivadoras (ex. computador ou TV).



O Estudo Diário

- O estudo deve ser iniciado por uma disciplina de dificuldade média de que o aluno gosta (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).

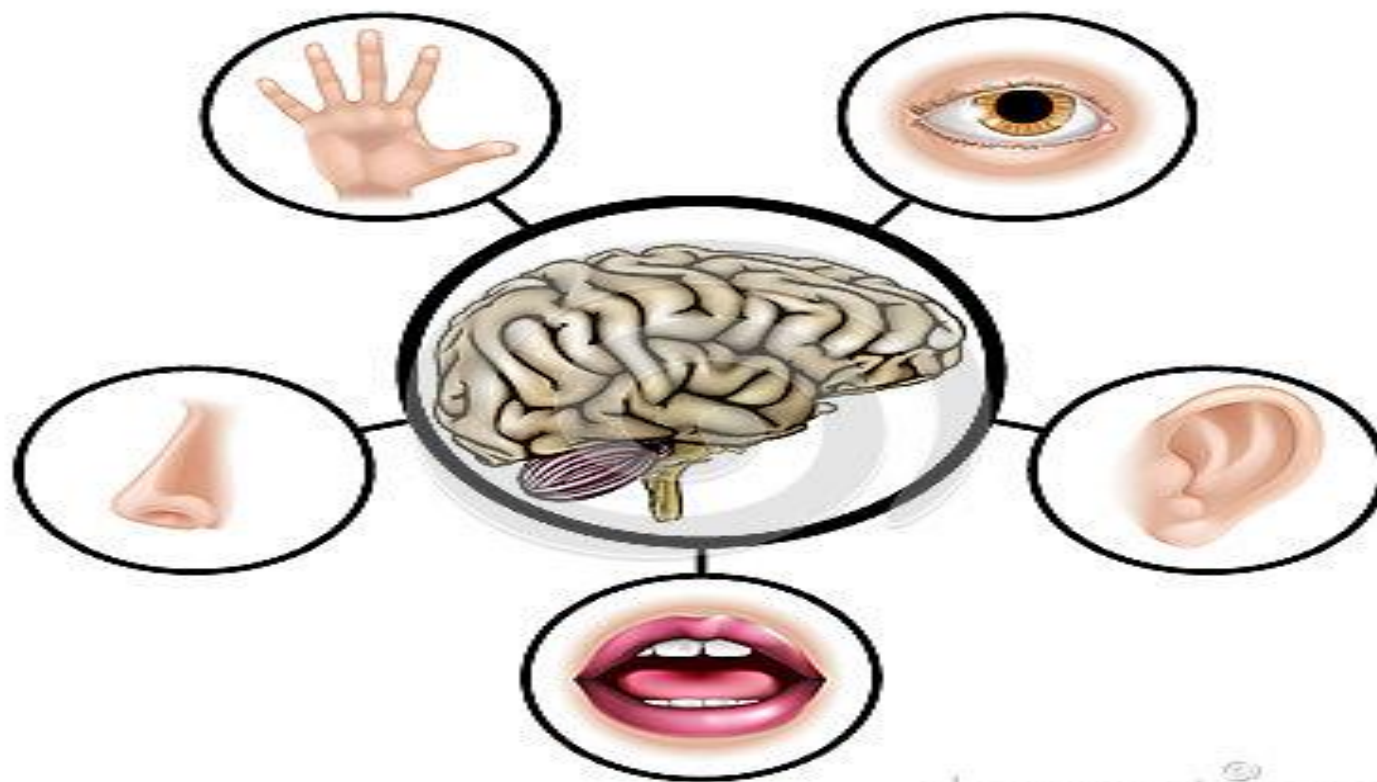


Criar hábitos de leitura

- A leitura é um instrumento fundamental para a aprendizagem.
- Quanto melhor for a qualidade leitora, melhor é a possibilidade de compreensão e assimilação.
- A leitura treina-se.... **LENDO, LENDO MUITO!**
- O que é que um aluno deve ler? **TUDO**
 - Jornais, livros, Revistas, Legendas de Filmes, Internet, Receitas de Culinária, Lista de Compras, Recados, Instruções, Jogos,...



Apoiar ao uso de todas as potencialidades





Materiais Complementares de Estudo

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



A relação pais-escola

- “ A participação dos pais diminuí à medida que se avança na escolaridade.”
- A importância da espontaneidade.
- Contactos com o Diretor 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...



Em jeito de conclusão: 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”.





APRENDER A ESTUDAR

MARIA MANUELA NOVAIS SANTOS

Saber
e Saber Fazer

ENCICLOPÉDIA

EXERCÍCIOS

PROBLEMAS

TESTES

DEBATES

ATLASES

INTERNET

LITURGIAS

PROBLEMAS

LINGUAS

DEBATES

TESTES

PROBLEMAS

PODE APRENDER A:

- UTILIZAR RECURSOS E TÉCNICAS
- ORGANIZAR O TRABALHO PESSOAL
- COLABORAR EM EQUIPES DE TRABALHO

EM TODAS AS ÁREAS
DISCIPLINARES
E PERMITIR LIDAR COM O MUNDO

Aprender a Estudar
de [Maria Manuela Novais Santos](#)
Edição/reimpressão: **2005**
Editor: **Raiz Editora / Lisboa Editora**
Coleção: [SABER E SABER FAZER](#)

Manuela Matos Monteiro



como
**Ajudar os filhos
nos estudos**

coleção
SUCCESSO ESCOLAR 4

 PORTO EDITORA

Como ajudar os filhos nos estudos
de [Manuela Matos Monteiro](#)

Edição/reimpressão: **2009**

Editor: **Porto Editora**

Coleção: [SUCCESSO ESCOLAR](#)

Idioma: **Português**