

PLANO ESTRATÉGICO 2015/1016

ESTRATÉGIAS PARA A MELHORIA DAS APRENDIZAGENS

GUIÃO DE APOIO ÀS FAMÍLIAS

(Adaptado do doc. da EPIS – Dicas para Pais e Mães)

Aprova em Conselho Pedagógico, realizado em 6-1-2016

A. Introdução

Estudos revelam que o envolvimento parental na escola influenciam positivamente os resultados escolares.

Nesta base e de modo a *“Promover o maior envolvimento da família no percurso escolar do aluno” e auxiliar os pais/encarregados de educação a “incentivarem os seus educandos a realizar as tarefas escolares e atuarem de forma a contribuir para a prevenção da indisciplina”* procurámos reunir um conjunto de orientações visando o sucesso escolar dos alunos, num trabalho colaborativo entre os professores e a Escola.

Com a elaboração deste guião, de fácil consulta, pensamos proporcionar um instrumento orientador para a criação de um ambiente familiar facilitador e securizante, onde pais e filhos se sintam apoiados no cumprimento das tarefas escolares, na preparação do estudo e no diálogo sobre o dia - a - dia da escola (o relacionamento com os colegas e os adultos, os incidentes - o que correu bem, o que correu mal,...)

B. Orientações prévias:

- 1.- Estabeleça no seu dia-a-dia rotinas que promovam a comunicação entre si e os seus filhos (exemplo: na hora das refeições, antes de se deitar ou quando o vai buscar à escola);
- 2.- Perguntar e ouvir são dois instrumentos fundamentais para construir uma relação positiva com o seu filho. Encontre tempo para estar a sós com o seu filho. Ouça o que ele tem para dizer. Quando o seu filho estiver a falar, procure entender a sua perspectiva, compreender o que ele sente e colocar-se no seu papel/lugar;
- 3.- Evite juízos de valor negativos acerca do seu comportamento, enquanto ele fala;
- 4.- Dedique tempo a ouvir as suas opiniões sobre assuntos que lhe pareçam relevantes;
- 5.- Valorize as qualidades do seu filho, aprecie os seus esforços e transmita-lhe a confiança de que pode ultrapassar os obstáculos com que se depara;
- 6.- Procure fazer ao seu filho dois elogios por cada crítica que lhe dirigir.

C. Orientações para o desenvolvimento da responsabilidade e da autonomia – a importância das regras e dos horários

1. Defina regras de forma explícita, clara, concreta e positiva, de modo a que o seu filho saiba descrever, sem dúvidas ou ambiguidades, o que deve ou pode fazer, em que circunstâncias e com que limites;
 - 1.1 certifique-se de que fica claro para o seu filho quais as consequências do seu não cumprimento;
 - 1.2 Não abra exceções;
2. Estabeleça rotinas e certifique-se que elas são do conhecimento de todos. Quando as rotinas são bem sucedidas, geram segurança e diminuem a ansiedade e a desorientação. Além disso, uma rotina bem planeada ajuda na formação de bons hábitos.
 - 2.1 Permita que o seu filho participe na organização das rotinas familiares;
 - 2.2 É importante que as rotinas vão evoluindo à medida que o seu filho cresce, estando adequadas ao seu nível de desenvolvimento;
3. Ajude o seu filho a organizar o seu tempo. Clarifique desde o início do ano regras relativas a horários de estudo, tempos livres, actividades lúdicas, extra-curriculares, horas de refeições, horas de dormir, horas para as actividades com a família e os amigos.

Algumas crianças e jovens funcionam melhor imediatamente a seguir à escola, antes de perderem o foco, outras precisam de gastar alguma energia. Descubra a melhor altura e seja fiel ao horário estabelecido;

 - 3.1 Evite marcar horas de estudo logo a seguir a um longo período de aulas;
 - 3.2 Evite que o período definido para estudar coincida com outras actividades mais apetecíveis, como por exemplo o programa preferido da televisão, hora do lanche, etc.
 - 3.3 Permita os jogos de consola/computador apenas ao fim de semana.

D. Preparação do estudo /Os testes e outras tarefas escolares

1. Construa com o seu filho um cronograma para cada período escolar. Incentive-o a apontar nele todas as datas em que tem testes ou trabalhos para apresentar;
 - 1.1 Coloque o cronograma num local, de modo a que todos o possam consultar;
2. Deve começar por definir o que é que não pode deixar de fazer naquele dia (por exemplo o TPC, preparação de testes, apresentação de um trabalho,...) que disciplinas vai estudar, n.º de páginas ou capítulos que vai ler, quantas lições vai rever, quantos exercícios vai resolver, etc.
3. Torne a área de estudo silenciosa longe de fontes de distração como a televisão, computador ou telemóvel.

4. Antes de iniciar o estudo, o seu filho deve habituar-se a verificar se tem tudo o que necessita, evitando ter que se levantar após ter começado a estudar.
5. Assegure-se que o seu filho faz os TPC.
6. Insista para que o seu filho mantenha em dia os cadernos diários. Monitorize diariamente se necessário numa primeira fase e depois promova a sua autonomia;
7. Peça para ver os TPC já corrigidos. Terá assim oportunidade de elogiar o trabalho e perceber as áreas em que o seu filho precisa de mais apoio.
 - 7.1 Aponte conquistas específicas: *"A tua letra está muito bem feita"* tem mais significado do que *"Bom trabalho"*.
8. Ajude o seu filho a criar o hábito de rever o que foi escrito nas aulas, assim como passar para o caderno todos os apontamentos importantes; tentar reescrever pelas próprias palavras o que foi dito.

E. A disciplina/Gestão de conflitos

1. Converse com o seu filho sobre o que é um comportamento aceitável e desejável ou indesejável. Seja claro nos exemplos dados.
2. Utilize a disciplina para ensinar e proteger o seu filho e não para o punir ou fazê-lo sentir-se mal;
3. Não ameace com castigos que sabe que não pode aplicar. Quando prometer um castigo, cumpra-o;
 - 3.1 Não se esqueça que a punição não deve servir para humilhar, mas para reduzir os comportamentos desadequados;
 - 3.2 Sempre que punir, certifique-se que o seu filho sabe claramente qual foi o seu comportamento desadequado.
4. Quando que surgir uma divergência com o seu filho e o momento não for adequado para discutir (por exemplo ou porque estão demasiado nervosos ou porque estão num local inadequado) adie a conversa e combine com ele um momento mais adequado para o fazer;
5. Se o seu filho começou a faltar às aulas e este não era um comportamento comum, converse com ele sobre o assunto e tente perceber qual foi a sua motivação (porque é que faltou? Com quem esteve? Para onde foi?).
 - 5.1 Discuta com ele as vantagens e desvantagens do seu comportamento e ajude-o a concluir que faltar a aulas e perder a matéria compromete o seu sucesso escolar;
6. Uma comunicação mais frequente com o Diretor de Turma possibilita um maior conhecimento dos progressos e dificuldades do seu filho e respostas mais atempadas às dificuldades que possam surgir.

