

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE AVEIRO

PROMOVER O SUCESSO ESCOLAR DO MEU EDUCANDO

SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

2020/2021

A escola e as tarefas escolares ocupam grande parte do dia das crianças e adolescentes. É importante que as crianças e os adolescentes sintam que são capazes de aprender, que têm competências únicas e que conseguem resolver os desafios colocados pelo contexto escolar. Estes sentimentos são de grande importância para o desenvolvimento de uma autoestima saudável.

Os Serviços de Psicologia e de Orientação (SPO) do Agrupamento reconhecem a importância do apoio e orientação das famílias para a concretização do sucesso escolar dos alunos. Neste sentido, gostaríamos de propor um breve exercício de autorreflexão, bem como sugerir algumas estratégias que podem facilitar o sucesso educativo do seu educando.

Não são só as crianças e os adolescentes que estão em constante aprendizagem e desenvolvimento. O ser humano tem a capacidade de aprender e evoluir até ao fim da sua vida. Mas, para tal, precisa de parar. Parar e refletir sobre si próprio. A autorreflexão pode ser um desafio, contudo poderá ser muito esclarecedora.

Pegue num papel e numa caneta. Reserve um tempo para si, no qual não se sinta pressionado pelas tarefas que ainda faltam concluir, e responda às seguintes questões:

- ❖ Qual a sua intenção enquanto pai/mãe/cuidador? Quem quer *ser* para o seu educando?
- ❖ Traga à sua mente a época em que estudava, qual o envolvimento dos seus pais/cuidadores com o contexto escolar? Gostaria que tivesse sido diferente? Como gostaria que tivesse sido?
- ❖ E quem está a ser, neste momento? Foque-se no momento presente, qual o seu envolvimento com o percurso escolar do seu educando? Que estratégias utiliza que funcionam para vocês? Há algo que possa ser melhorado?



De seguida, gostaríamos de deixar algumas sugestões¹ para facilitar o seu envolvimento na vida escolar do seu educando e promover o seu sucesso.

¹ Retirado do recurso disponibilizado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses: <https://escolasaudavelmente.pt/>

✓ Tenha **expetativas e objetivos realistas e razoáveis** acerca do desempenho escolar do seu educando. Comunique-lhe que acredita nas suas capacidades, no seu potencial. Perante crises de confiança, elogie a persistência e o esforço dele e ajude-o a encontrar soluções para lidar com as dificuldades, mantendo sempre a comunicação pela positiva.

✓ **Fale com o seu educando sobre a escola.** Desta forma está a comunicar que o que se passa na escola é importante para si. Nestes momentos, é essencial que mostre disponibilidade para ouvir a criança ou o adolescente com atenção, que faça contacto ocular e que evite realizar outras tarefas enquanto conversam. Evite criticismos, julgamentos ou repreensões. Simplesmente escute.



✓ **Esteja presente nas Reuniões de Pais.** A comunicação frequente com a escola é uma forma de comunicar à criança ou adolescente que o que acontece lá é partilhado com a família. As reuniões são excelentes oportunidades para conversar com os professores para obter mais informação acerca da vida escolar e do desempenho do seu educando, bem como para debater estratégias para promover o sucesso dele na escola. Se sentir necessidade, pode agendar reuniões individuais ao longo do ano letivo.



✓ **Ajude-o a organizar-se.** As competências de organização são aprendidas e treinadas ao longo do tempo. Incentive o seu educando a manter o espaço de estudo limpo e arrumado, ensine-o a ter um caderno/agenda/lista onde aponte os trabalhos das várias disciplinas, ajude-o a utilizar um calendário e a fazer listas de tarefas, escolares e extra-escolares.



✓ **Promova o desenvolvimento de competências de estudo.** É importante que, desde muito cedo, incuta hábitos de trabalho ao seu educando e que o responsabilize pelo seu próprio estudo e aprendizagens. Conheça o calendário de tarefas e trabalhos do seu educando para o ajudar a preparar-se com antecedência e a cumprir com os prazos estipulados. Não esqueça de transmitir ao seu educando a importância de fazer pausas entre períodos de estudo – os intervalos ajudam a processar e a recordar a informação.

✓ **Garanta as condições para uma boa noite de sono.** A falta de sono pode causar irritabilidade ou um comportamento agitado e tornar mais difícil prestar atenção às aulas. Garanta que, em dias de escola, o seu educando dorme entre 9 a 12 horas de sono, e que acorde e adormeça por volta da mesma hora.

Fevereiro de 2021

Os Serviços de Psicologia e de Orientação