Ajudar o meu filho a ter

Sucesso Escolar

Estratégias simples para pais e encarregados de educação



Equipa da Saúde Escolar da EBI Canto da Maia

O papel dos pais

O apoio dos pais é um elemento essencial no sucesso escolar dos filhos. Não é preciso ser professor: pequenas atitudes do dia a dia fazem uma grande diferença.



Interesse

Mostrar que a escola é importante para si.



Rotinas

Sono, alimentação e estudo com horários regulares.



Parceria

Trabalhar em conjunto com a escola e os professores.

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.); Hill & Tyson (2009)

Expetativas realistas

Estabeleça expetativas e objetivos elevados, mas realistas e razoáveis, em relação ao desempenho escolar do seu filho. Diga-lhe que acredita no seu potencial.

- Valorize o esforço e a persistência, não apenas as notas
- Compare o seu filho com ele próprio, não com os irmãos ou colegas
- Celebre os pequenos progressos

Quando a criança se mostrar insegura, elogie o esforço: «Vi o quanto te esforçaste. Estou orgulhoso por não teres desistido.»



Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.); Mueller & Dweck (1998)

Falar sobre a escola

Quando o seu filho percebe que os pais se interessam pela sua vida escolar, também leva a escola mais a sério.

- Ouça com atenção e faça contacto visual
- Evite fazer outras tarefas ao mesmo tempo
- Faça perguntas abertas, em vez de «Correu bem?»

Experimente: «O que aprendeste hoje?» · «Com quem brincaste no intervalo?» · «O que foi mais difícil hoje?»



Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.)

Um bom pequeno-almoço

Proporcionar um bom pequeno-almoço é preparar as crianças para um bom dia de escola.



Energia

Para começar a manhã com disposição.



Atenção e concentração

Para acompanhar as aulas.



Sucesso escolar

Melhores condições para aprender.

Ideias: leite ou iogurte, pão ou cereais integrais e uma peça de fruta

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.); Adolphus et al. (2013)

Uma boa noite de sono

Uma boa noite de sono prepara as crianças para aprender. A falta de sono pode causar irritabilidade, comportamento agitado e desatenção.

- Defina um horário regular para deitar e acordar
- Crie um momento calmo antes de dormir (banho, leitura)
- Desligue a televisão, os jogos e a internet antes de deitar
- Mantenha os ecrãs fora do quarto

Dos 6 aos 12 anos, as crianças precisam de 9 a 12 horas de sono por noite. Dos 3 aos 5 anos, de 10 a 13 horas (incluindo sestas).



Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.); Paruthi et al. (2016)

Envolver-se na vida da escola

As crianças têm uma melhor relação com a escola quando os pais se envolvem na sua vida escolar, da forma que conseguirem.



Reuniões de pais

Esteja presente e coloque as suas dúvidas.



Eventos e celebrações

Assista e participe nas atividades da escola.



Plataformas digitais

Acompanhe sumários, avisos e recados.



Contacto regular

Fale com o professor titular ou o diretor de turma.

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.); Hill & Tyson (2009)

Assiduidade e pontualidade

Dê importância à assiduidade e à pontualidade. Tente que o seu filho chegue à escola a horas, todos os dias.

- Prepare a mochila e a roupa na véspera
- Planeie a manhã com tempo
- Marque consultas fora do horário escolar, sempre que possível

Se o seu filho não quiser ir à escola, fale com ele e tente compreender a causa: colegas, trabalhos, testes ou professores. O professor e o Serviço de Psicologia e Orientação da escola também podem ajudar.



Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.)

Organização e estudo

Quando as crianças são organizadas, conseguem concentrar-se e perdem menos tempo com distrações.

Organização

- Ajude-o a organizar o estudo e a gerir o tempo
- Use listas e um calendário semanal
- Prepare o material na véspera

Estudo

- Responsabilize-o pelo seu próprio estudo
- Reveja diariamente a matéria dada
- Ensine-o a fazer resumos e esquemas
- São hábitos que duram para a vida

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.)

“

Acima de tudo, faça o seu melhor para estar presente.



Pequenas atitudes diárias fazem uma grande diferença no presente e no futuro.

Referências bibliográficas

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. Frontiers in Human Neuroscience, 7, 425. https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425

Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. Developmental Psychology, 45(3), 740–763. https://doi.org/10.1037/a0015362

Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. Journal of Personality and Social Psychology, 75(1), 33–52. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (s.d.). Ajudar o meu filho a ter sucesso escolar. Escola SaudávelMente. https://escolasaudavelmente.pt/pais/sucesso-escolar/ajudar-o-meu-filho-ter-sucesso-no-secundario

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. Journal of Clinical Sleep Medicine, 12(6), 785–786. https://doi.org/10.5664/jcsm.5866