Ajudar o meu filho a ter sucesso escolar

# Organização



Como posso ajudar o meu filho a organizar-se?

Equipa da Saúde Escolar da EBI Canto da Maia

# As competências de organização aprendem-se

Com ajuda e alguma prática, as crianças podem aprender a organizar-se e a completar as suas tarefas. No início vão precisar da sua orientação, mas, aos poucos, não será necessário estar constantemente a recordá-las.

Comece por pouco: escolha uma rotina de cada vez e mantenha-a até se tornar um hábito.





*Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.); Center on the Developing Child (2011)*

# Qualquer tarefa é um processo

Ensine o seu filho a seguir estes três passos, em qualquer tarefa.

1

## Preparação

Ir para o local adequado, reunir todo o material e planear. Nos TPC: ir para o lugar de estudo, juntar o material e verificar a lista de trabalhos.

2

## Concentração

Estar concentrado é difícil, sobretudo quando apetece fazer outra coisa, mas melhora com a prática. Permita pequenas pausas para se esticar ou descansar.

3

## Terminar a tarefa

Rever para encontrar erros, escrever o nome, guardar o trabalho no dossier ou pasta certa e colocá-lo na mochila.



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

# Fazer com antecedência

Mostre à criança que as tarefas devem ser feitas a tempo e não no último minuto.

- **Fazer os TPC** no dia em que são marcados.
- **Deixar a mochila preparada** no dia anterior, com o horário à frente.
- **Escolher a roupa** e separar o material especial (educação física, música) na véspera.
- **Começar cedo** os trabalhos e testes marcados com vários dias de antecedência.



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

# Listas e calendários

Ensine a criança a usar listas e calendários. Ajudam a ver e a gerir as tarefas e atividades. Experimente um código de cores:



### Vermelho

Tarefas urgentes, para hoje ou amanhã.



### Amarelo

Tarefas para os próximos dias.



### Verde

Tarefas que podem ser feitas até ao fim da semana.

**Afixe o calendário num local visível, por exemplo no quarto ou na cozinha**



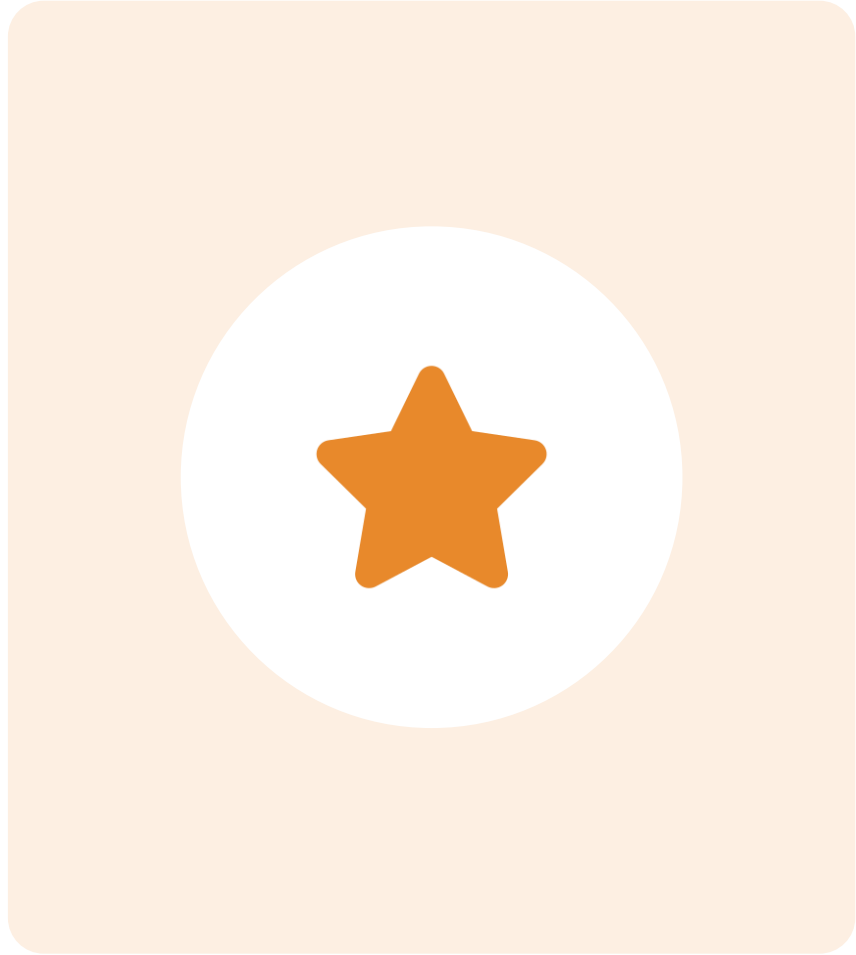
*Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (s.d.)*

# Responsabilidade

Transmita ao seu filho a expectativa firme de que deve começar a assumir algumas tarefas. Isso reforça a independência e encoraja-o a aceitar as suas responsabilidades.

- Preparar a mochila e o material
- Arrumar o espaço de estudo
- Entregar recados e a caderneta
- Cuidar dos seus objetos pessoais

Escolha tarefas adequadas à idade e reconheça quando são cumpridas.



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

“

# As competências de organização promovem a autonomia e a autoestima.



As crianças sentem-se confiantes e competentes quando conseguem realizar as suas tarefas.

# Referências bibliográficas

Center on the Developing Child at Harvard University. (2011). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function (Working Paper No. 11). https://developingchild.harvard.edu

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (s.d.). Ajudar o meu filho a organizar-se. Escola SaudávelMente. https://escolasaudavelmente.pt/pais/sucesso-escolar/ajudar-o-meu-filho-organizar-se