

# Ajudar o meu Filho a ter Sucesso Escolar

O apoio e a orientação dos Pais são fundamentais para o sucesso escolar dos filhos, mesmo à medida que as crianças e os jovens crescem e se tornam progressivamente mais independentes.

Existem várias formas de ajudar os filhos a ter sucesso na escola. Por exemplo:

- 1. Estabeleça expectativas e objectivos elevados, mas realistas e razoáveis,** acerca do desempenho académico do seu filho. A melhor forma de fazer isto é comunicar ao seu filho que acredita no seu potencial. Negocie crises de confiança elogiando a persistência e o esforço e lide com as dificuldades enquanto permanece positivo acerca da escola e do desempenho escolar do seu filho.
- 2. Fale com o seu filho sobre a escola.** Falar sobre a escola com o seu filho, diariamente, é uma forma dele compreender que o que se passa na escola é importante para si. Quando os filhos sabem que os Pais estão interessados na sua vida escolar, também levam a escola mais a sério. É importante que tenha disponibilidade para ouvir a criança ou o jovem com atenção, que faça contacto ocular e que evite realizar outras tarefas enquanto falam (*hiperligação para Comunicar com a Minha Criança*). Embora seja mais difícil de fazer com crianças mais velhas ou jovens, é igualmente importante fazer um esforço para dialogar diariamente. Ainda que as actividades da escola, novos interesses, círculos sociais em expansão possam tornar-se centrais na vida dos alunos, os Pais continuam a ser as suas âncoras de apoio, orientação e amor (*hiperligação para Comunicar com o meu Adolescente*).
- 3. Assista às Reuniões de Pais.** As crianças e os jovens têm uma melhor relação com a escola quando os Pais se envolvem na sua vida académica. Assistir às Reuniões de Pais que acontecem em cada período escolar é uma boa forma de se manter informado sobre a vida escolar do seu filho e o seu desempenho. Estas Reuniões constituem uma oportunidade para conversar com os Professores e discutir as melhores estratégias para ajudar o seu filho a dar o seu melhor na escola e nas aulas. Estar presente nas Reuniões é também uma forma de comunicar às crianças e jovens que aquilo que acontece na escola é partilhado com a sua família. Para além destas Reuniões pode solicitar a marcação de Reuniões individuais sempre que sentir que são necessárias, ao longo do ano lectivo.
- 4. Visite a Escola e as suas Plataformas Digitais.** Conhecer o espaço físico da escola pode ajudá-lo a falar com o seu filho sobre o que se passa na escola e como é o seu dia-a-dia escolar. É importante saber onde é a Enfermaria, o Refeitório, o Bar, o Ginásio, o Recreio, as Salas de Aulas. Da mesma forma é importante saber “quem é quem” na escola. Nas Plataformas Digitais de algumas escolas pode ainda encontrar informação sobre actividades e eventos realizados na escola, o calendário escolar ou mesmo o calendário de testes.
- 5. Proporcione um bom pequeno – almoço.** Um pequeno-almoço nutritivo prepara as crianças e os jovens para um dia de escola. As crianças e jovens que comem um bom pequeno-almoço têm mais energia e mais sucesso académico, têm menor probabilidade de estarem “com a cabeça no ar”. O pequeno-almoço aumenta a concentração e a memória. Se, na correria matinal, estiverem atrasados, mande *snacks* de fruta, frutos secos, iogurte ou banana para a escola.
- 6. Garanta as condições para uma boa noite de sono.** As crianças e os jovens precisam de dormir bem para estarem atentos e prontos para passar o dia a aprender. A maior parte das crianças e jovens em idade escolar precisa entre 9 a 12 horas de sono à noite. A falta de sono pode causar irritabilidade ou um comportamento agitado e tornar mais difícil prestar atenção às aulas. Em dias de escola é importante existir uma rotina à hora do deitar que permita às crianças (e aos jovens) relaxar antes de ir dormir e desligar de estímulos como a televisão, os jogos ou a internet.

7. **Promova competências de organização.** (*hiperligação para Ajudar o Meu Filho a Organizar-se*). Nem sempre as competências de organização são ensinadas na escola, por isso o seu filho pode beneficiar se o ajudar a organizar o estudo e a gerir o tempo. Quando as crianças e os jovens são organizados conseguem focar-se e desperdiçar menos tempo com distrações. Ensine o seu filho a ter uma pasta/caderno/lista onde constem os TPC, os Testes e os Trabalhos das várias disciplinas. Fale com o seu filho sobre a importância de limpar e arrumar o seu espaço de estudo. Ensine o seu filho a utilizar um calendário e a fazer listas de tarefas, escolares e extra-escolares. Uma lista de tarefas permite organizar e priorizar tarefas e pode ser tão simples quanto: “1. TPC de Português; 2. Treino de Futebol; 3. Colocar a roupa para lavar”. As competências de organização são aprendidas e praticadas, não nascemos “organizados”.
8. **Ensine competências de estudo.** (*hiperligação para Ajudar nos TPC e Testes e Exames*). Ensine, desde muito cedo, competências de estudo ao seu filho e responsabilize-o pelo seu próprio estudo e aprendizagens. Essas competências fazem parte de hábitos de aprendizagem saudáveis que perdurarão ao longo de toda a vida. Conheça o calendário de trabalhos e testes do seu filho para o poder ajudar a preparar-se com antecedência. No caso de crianças pequenas, ajude-o a dividir grandes tarefas num conjunto de pequenas tarefas e grandes quantidades de matéria em pequenos conjuntos de informação que se tornem mais fáceis de gerir e menos assustadores. No caso de crianças mais velhas, ajude-as a determinar quanto tempo precisam para estudar cada disciplina e lembre-as de tirarem apontamentos nas aulas e de os reverem em casa. Relembre sempre o seu filho de fazer pausas entre períodos de estudo – fazer um intervalo é importante até para ajudar o aluno a processar e a recordar a informação.
9. **Conheça o Regulamento e a Política de Saúde da Escola.** (*hiperligação para Uma Escola Saudávelmente*). Os Regulamentos e Políticas da escola contêm aquilo que se espera do aluno e as consequências dos comportamentos indesejados, tal como os valores e regras de conduta da escola. É importante que as crianças e jovens saibam aquilo que se espera delas em contexto escolar e que essas expectativas correspondam àquilo que também é esperado delas em contexto familiar, de modo a perceberem ambos os contextos como seguros e interligados.
10. **Envolva-se nas actividades da escola.** É frequente que as escolas promovam eventos e actividades com a colaboração dos Pais. Envolver-se na medida em que funcionar bem para si e para o seu filho. Se vir que a criança ou jovem se sente desconfortável com a sua presença na escola ou com o seu envolvimento em actividades, considere adoptar uma postura mais passiva e tornar claro que não o está a “espionar”, apenas a tentar contribuir para a comunidade escolar.
11. **Dê importância à assiduidade.** Crianças e jovens doentes devem ficar em casa se tiverem febre, náuseas, vómitos ou diarreia. No caso de crianças pequenas que perderam o apetite, estão letárgicas ou muito agarradas ao adulto, que se queixam de dor ou simplesmente “não parecem elas” também devem ficar em casa por um dia ou dois. Caso contrário, é importante que as crianças e os jovens cheguem à escola a horas, todos os dias. Conheça a política de assiduidade da escola e peça ajuda aos Professores se o seu filho tiver que faltar vários dias seguidos. Evite que o seu filho se deite tarde em dias de escola, uma vez que a falta de sono também pode resultar em atrasos e cansaço matinal. Às vezes, as crianças ou os jovens não querem ir à escola porque têm problemas com os colegas, os trabalhos ou testes, ou mesmo com os Professores. Esta situação pode provocar sintomas físicos – como dor de cabeça ou de estomago. Se achar que há algum problema relacionado com a escola, fale com o seu filho (e talvez com o Professor) e tente compreender melhor a causa da ansiedade. O Psicólogo da escola também pode ajudar.

ANTERIOR

PRÓXIMO