



Serviço de Psicologia e Orientação



Como ajudar o seu educando a estudar?

Setembro de 2015

Na transição para o 2º Ciclo são variados os problemas que podem surgir como consequência de hábitos de estudo insuficientes e/ ou desadequados, uma má organização e gestão do tempo e da falta de aquisição de estratégias cognitivas que melhorem a aprendizagem, podendo conduzir a uma diminuição significativa do desempenho escolar dos alunos e, conseqüentemente, do autoconceito académico.

Para que o(a) seu(sua) educando(a) possa tirar proveito do estudo e dos trabalhos indicados para casa, durante o 5º ano, em todas as disciplinas, procure:

- ⇒ Aproveitar alguns minutos anteriores/posteriores ao jantar para se inteirar de como correram as atividades escolares, bem como dos registos de avaliação recebidos e mostrar-se disponível para o(a) ouvir e ajudar na resolução de qualquer tipo de problema;
- ⇒ Ajudar o(a) seu(sua) filho(a) a estabelecer objetivos para reduzir ansiedades e tensões e aumentar a probabilidade dele(a) estar motivado(a), recetivo(a) e concentrado(a);
- ⇒ Auxiliá-lo(a) na organização do horário escolar que deverá ser completado com as outras atividades a que se dedica (ex.: desportivas, lúdicas, etc.) e ajudar no preenchimento dos espaços vazios do horário escolar com o nome das disciplinas a que deve dedicar algum tempo de estudo semanal;
- ⇒ Utilizar um calendário, afixado num local da casa e visível por todos (ex.: porta do frigorífico), no sentido de anotar os testes de avaliação e apresentação de trabalhos.



- ⇒ Mostrar interesse pela resolução da tarefa, evitando, contudo, fazer o trabalho pelo(a) seu(sua) educando(a), promovendo apenas condições de arranque para a concretização dos passos tendentes à autonomia pretendida;
- ⇒ Ajudá-lo(a) a conhecer-se, avaliar-se e a esperar o melhor de si mesmo(a). Perceber, por exemplo, por que tira melhores notas a uma disciplina do que a outra e depois provocar mudanças que facilitem o desenvolvimento e a melhoria em termos de estudo;
- ⇒ Estimular o(a) seu(sua) educando(a), partindo do que ele(a) faz nas situações de exceção/ sucesso, para poder construir processos semelhantes naquelas em que obtém resultados menos gratificantes;
- ⇒ Potenciar o aumento da resiliência através da capacidade de resposta a frustrações relacionadas com o desempenho escolar;
- ⇒ Incentivá-lo(a) a pedir ajuda ao/a professor(a) quando tem dúvidas, no momento em que elas surgem, ou depois das leituras sobre determinado assunto, quando começa a ter dificuldade numa matéria;
- ⇒ Ajudá-lo(a) a recorrer a meios que lhe facultem maior esclarecimento sobre a tarefa a realizar, tais como o Centro de Recursos Educativos (CRE) da escola, aulas de estudo acompanhado, Internet, colegas de turma, entre outros;



⇒ Fazer compreender o trabalho a realizar, questionando-o(a) sobre os passos que considera mais difíceis e os que consegue facilmente realizar e sobre os conhecimentos de que se vai socorrer para realizar a tarefa;

⇒ Proceder à verificação do modo como o(a) seu(sua) educando(a) estuda e pedir para expor oralmente os assuntos recentemente estudados;



⇒ Inculcar valores de auto-confiança, espírito crítico, persistência, esforço e autonomia;

⇒ Estimulá-lo(a) a ser limpo e estruturado nos livros, cadernos e apontamentos;



Dois Alertas:

⇒ Os testes de avaliação/exames podem ser um momento de tensão, tanto para os alunos, como para os pais. Os pais, por vezes, transmitem aos filhos nestes momentos a sua competitividade, exagerando na exigência de responsabilidade, sobrevalorizando as situações de avaliação e nem sempre reforçando os bons resultados.

⇒ Esteja atento(a) a sinais de alerta relacionados com a depressão: apatia, desinteresse por atividades outrora interessantes, insónias persistentes, ataques de choro, ausência de apetite, ou ainda ataques de fúria/ raiva e agressividade excessiva.



Estas sugestões são possíveis de encontrar em Livros, Guias Práticos e mesmo em manuais escolares. Ao seleccioná-las e adaptá-las pretendeu-se dar algumas sugestões que poderão contribuir para o sucesso escolar do(a) seu(sua) filho(a).

Serviço de Psicologia e Orientação

Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Psicóloga: Fernanda Pereira
Educadora Social: Mónica Mesquita