

# REGRESSO ÀS AULAS

O regresso à escola pode significar vários desafios, alterações no comportamento e diferentes emoções e sentimentos para as crianças/adolescentes, tal como para as suas famílias.

Preparar o novo ano escolar não implica apenas garantir que todos os materiais necessários estão dentro da mochila. “Estar tudo pronto” também inclui a Saúde Psicológica e o Bem-Estar, para que sejamos capazes de aprender, brincar e crescer.

É neste sentido que o Gabinete de Técnicas Especializadas vem partilhar algumas dicas com os Pais/Encarregados de Educação para o sucesso escolar das suas crianças/adolescentes, mesmo à medida quando estes crescem e se tornam progressivamente mais independentes.

***Estabeleça expectativas 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.***

***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.***

***Participe nas Reuniões de Pais. As crianças e os jovens têm uma melhor relação com a escola quando os Pais se envolvem na sua vida académica. Participar nas 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.***

***Consulte com regularidade as Plataformas Digitais. Nas Plataformas Digitais (site do Agrupamento e INOVAR) pode encontrar informação sobre atividades e eventos realizados na escola, o calendário escolar ou mesmo o calendário de testes.***

**Envolva-se nas atividades da escola.** É frequente que a escola promova eventos e atividades que apelem à colaboração dos Pais.

**Proporcione um bom pequeno – almoço.** 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.

**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.

**Promova competências de organização.** 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. As competências de organização são aprendidas e praticadas, não nascemos “organizados”.

**Promova competências de estudo.** Responsabilize o seu filho pelo seu próprio estudo e aprendizagens. Essas competências fazem parte de hábitos de aprendizagem saudáveis que perduraram 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 muita matéria em pequenos conjuntos de informação que se tornem mais fáceis de gerir e menos assustadores.

**Dê importância à assiduidade.** É importante que as crianças e os jovens cheguem à escola a horas, todos os dias, bem como é importante que consulte com regularidade o INOVAR de forma a verificar situações relacionadas com a assiduidade do seu filho.

Documento baseado e adaptado do artigo  
“Ajudar o meu filho a ter sucesso escolar”  
publicado em setembro de 2023 no site da  
Ordem dos Psicólogos Portugueses - Escola  
Saudávelmente