

Motivação

- O elogio é um aliado da motivação. Utilize elogios sinceros e imediatos para ajudar a reforçar o comportamento;
- Mostre interesse pelo que fez na escola, perguntando como correu o dia, o que aprendeu, o que mais gostou;
- O erro deve ser encarado como oportunidade de mudar, tentando perceber como melhorar a forma de fazer no futuro;
- Mostrar disponibilidade para ajudar, mas não fazer as atividades pelo seu educando;
- Valorizar mais o esforço que o resultado;
- Definir objetivos realistas. Não adianta estudar muito se a matéria não é apreendida.

Alimentação e Aprendizagem

- Estar bem alimentado contribui fortemente para o bem-estar físico e uma aprendizagem mais eficaz, não devendo os alunos estarem mais de 3 horas sem comer;
- Privilegiar alimentos com menos açúcares e beber água com regularidade.

A Importância do Sono

- Definir um horário regular de sono (horário de deitar e levantar), devendo dormir pelo menos 9 horas diárias;
 - Realizar uma rotina para hora de deitar (higiene do sono): por exemplo, banho, jantar, leitura, música calma, pouca luz;
 - Desligar equipamentos eletrónicos uma hora antes de dormir, devendo os mesmos permanecerem fora do quarto;
 - Evitar o consumo de bebidas estimulantes nas horas que antecedem a hora de deitar (por ex. bebidas açucaradas).
- Não se deitar com fome e evitar atividades vigorosas nas 2 horas que antecedem a hora de deitar.



É importante perceber com o seu filho:

- Se gosta de ir à escola
- Se tem algum professor favorito
- Se se sente integrado na escola e na sua turma
- Se tem colegas/amigos na escola com quem esteja
- Se há alguma coisa que tenha mais dificuldade em gerir

Esta mudança e nova realidade deve ser encarada por todos de forma positiva, sendo um percurso natural e saudável no crescimento e desenvolvimento psicológico, académico e social dos alunos.

Embora existam momentos ao longo desta mudança que possam ser promotores de Ansiedade, deverá existir uma relação de confiança entre a escola e família.

A comunicação e a adoção de estratégias em conjunto, favorecem um ambiente de segurança e interajuda, que será determinante para o bem-estar do aluno, família, pessoal docente e pessoal não docente.



GUIA PARA FAMÍLIAS

Agrupamento de Escolas de Mafra
Serviço de Psicologia e Orientação

Algumas dicas na transição para o 5º ano



ENTRAR NUM NOVO MUNDO... COMO POSSO APOIAR O MEU EDUCANDO NESTA MUDANÇA?

As Mudanças são etapas naturais da vida e devem ser vistas como uma oportunidade e um desafio, que deve ser vivido de forma saudável. Esta transição acaba por ser um momento exigente para toda a família!

É uma altura de muitas novidades, descobertas e mudanças que, naturalmente, podem levar a momentos de apreensão, medo, curiosidade e expectativas.

Novos Desafios | 5º ANO

- Mudança de escola.
- Mais Professores/Mais disciplinas.
- Horário mais preenchido/mais material.
- Maior pressão para ter bom desempenho escolar.
- Conviver com mais colegas/receio de perder amigos
- Novos dilemas relativamente a como se comportar, às pressões sociais e como a elas reagir.
- Novas regras e um novo regulamento que deve ser interiorizado e cumprido.



COMO AJUDAR O MEU EDUCANDO?

- Dialogar sobre o que vos preocupa, sobre os medos/expectativas que sentem face a esta mudança.
- Os pais são um modelo muito poderoso junto dos filhos. Partilhe com ele a sua experiência, seus exemplos. Estará a mostrar-lhe uma forma de gerir/enfrentar as mudanças.
- Responsabilize-os pelas suas tarefas; Confie nele; Se al-gum dia correr menos bem, conversem sobre o tema e co-mo prevenir situações futuras.
- No início, o seu educando pode precisar de mais ajuda, mas progressivamente, deixe-o ser mais autónomo.
- O aluno deve ter sempre um horário consigo; ter relógio ou telemóvel facilita a gestão do tempo nos intervalos.
- Comunicar com o Diretor de Turma é importante.

Neste processo, é
preciso cuidar do lado
emocional do seu
educando...

Criar um clima de
abertura e diálogo!

Se o seu educando der uma resposta menos adequada, tentar através de um diálogo calmo entender o motivo dessa resposta, explicar o impacto que teve em si e dar-lhe alternativas de respostas corretas. Não entre no mesmo registo emocional do seu educando.

Incentive-o a expressar as suas emoções, mesmo que aos seus olhos estas não sejam justificadas. Não comece por criticar, pois isso fará com que se intimide e se feche sobre si mesmo.

Quanto mais tranquilo e seguro se mostrar, maior probabilidade existe de o seu educando também adotar essa postura. Os mais novos modelam o seu comportamento pelo nosso.

CRIAR HÁBITOS E ORGANIZAÇÃO É DETERMINANTE!

Anotar datas de
testes e de
realização de
trabalhos

Ajudar,
diariamente, a
preparar o
material escolar
(de acordo com
o seu horário)

Conversar sobre
o melhor local
para afixar o
horário escolar
(Ex. secretária,
porta do
frigorífico)

Anotar recados
dos professores
e necessidade
de material
diferente do
habitual

Saber Estudar!
A forma como se estuda
faz toda a diferença...

- Ter um local de estudo confortável, livre de distrações e com boa luz;
- Ter todo o MATERIAL necessário no local, antes de iniciar o estudo;
- Alguns alunos estudam melhor com um pouco de música ambiente, mas a maioria necessita de silêncio para se concentrar.
- Elaborar um Horário de Estudo (cada família deve organizar o horário de acordo com a sua dinâmica e organização familiar). O horário de estudo deve contemplar tempo em família, de lazer e atividades extracurriculares. Tempo de estudo maior nos dias em que houver menos aulas; Nos dias com mais aulas, reservar pelo menos o tempo necessário para fazer os TPC.) Horário poderá ser ajustado nos momentos de avaliação/testes.