



PRESS MONITORING

6 | DESTAQUE | PÚBLICO, DOM 8 SET 2013

REGRESSO ÀS AULAS

Dicas para um ano lectivo produtivo

Podem parecer óbvias, mas para os que andam mais distraídos ou para quem está no início, pode ser muito útil ter à mão o guia *Dicas Epis* para mães e pais com vista a um melhor desempenho dos mais pequenos

Catarina Durão Machado

Com o início de Setembro, milhares de famílias portuguesas preparam-se para o próximo ano lectivo. Para organizar de forma eficaz o novo ano, não basta a muito pungente lista de compras que é preciso adquirir. É importante planificar e definir regras em casa, não só para evitar conflitos dentro da família, mas também para criar as condições mais adequadas ao desempenho escolar dos mais novos.

Da autoria de Andreia Jaqueta Ferreira, psicóloga e directora de projectos da Associação Epis - Empresários pela Inclusão Social, *Dicas Epis para Mães e Pais* é um pequeno guia que oferece sugestões aos encarregados de educação para que consigam lidar com os desafios diários que crianças e jovens trazem da escola para casa e de casa para a escola. Está organizado por meses, e embora repita algumas dicas ao longo da sua leitura temporal, adequa-se às fases específicas por que passam os estudantes portugueses. Não estará à venda, mas será disponibilizado gratuitamente em muitas escolas.

Estabelecer rotinas e regras

Com o fim das férias, criar uma nova rotina nem sempre é fácil. Regularizar o sono, as horas de acordar ou de tomar as refeições pode ser essencial para uma adaptação mais saudável ao novo ano lectivo e que deve ser feita com pelo menos uma semana de antecedência. O mesmo deverá aplicar-se ao uso das tecnologias que criam algum vício entre os mais novos. "Implementar regras de contenção", como por exemplo "restringir o acesso aos jogos de computador, ao Facebook, aos telemóveis, consolas" é vital para que a mudança da rotina "seja o mais suave possível".

É aqui que começa o rol das dicas às quais crianças e jovens mais torcem o nariz. Regras. É preciso



Ser organizado na própria preparação do estudo evitará atropelos e esquecimentos

negociá-las e discuti-las de "forma explícita, clara, concreta e positiva", para que não haja dúvidas sobre os seus limites. Mas também não criar demasiadas regras, porque se tornam difíceis de cumprir. Não abrir exceções e saber punir quando se registarem transgressões. "Não ameace com castigos que sabe que não pode aplicar. Quando prometer um castigo, cumpria-o." Mas logo de seguida o guia acrescenta: "Não se esqueça que um adolescente acostumado a uma punição vê-a como um hábito e não como um castigo", e isso é de evitar.

Para um estudo produtivo

O espaço onde se estuda é de grande importância para uma maior concentração no trabalho. Pode parecer óbvio, mas se é verdade que muitos alunos afirmam que preferem estudar com a televisão ligada ou com o chat do Facebook activo, também não deixa de ser verdade que os fracassos resultam muitas vezes obtidos

nas provas de avaliação se devem à falta de tempo de estudo útil, devido ao enorme conjunto de distrações a que estão sujeitos os alunos. Por isso, é importante clarificar os horários de estudo nos "momentos do dia em que o rendimento é mais elevado" para que não existam "outras actividades mais apetecíveis" que os distraiam. "Incentive-o a colocar um aviso na porta nos períodos de concentração."

Ser organizado na própria preparação do estudo evitará atropelos e esquecimentos. Priorizar tarefas, calendarizar, rever matérias, insistindo nas mais difíceis, são objectivos que devem ser considerados durante o estudo. "Deve começar por definir o que é que não pode deixar de fazer naquele dia", ou seja, dar prioridade ao que é mais importante ou que implicará maior peso na avaliação. Construir um cronograma por período onde o estudante possa calendarizar as actividades, semana a semana, pode ser a dica mais

útil do guia. "Cole o cronograma na porta do frigorífico para que todos o possam consultar." Pode parecer controlo, mas ajuda a envolver a família na agenda dos mais novos.

A manutenção dos cadernos diários é fundamental para os estudantes, pois, além de serem avaliados por isso em muitas disciplinas, também fomenta o sentido de organização e de revisão das matérias dadas. Outra das dicas que melhores resultados podem trazer ao estudante é a preparação para a execução de testes e exames, até porque a precipitação e a insegurança no momento da verdade são os principais responsáveis por maus resultados. Ler os enunciados primeiro com atenção, deixar as perguntas mais difíceis para o fim e reler as respostas são dicas simples que ainda assim muitos alunos não seguem.

Comunicar, reforçar (e punir)

Não é nada de novo, mas nunca é de mais enfatizar: é preciso tempo

para conversar em família e conhecer o que vai na cabeça dos mais novos. "Identifique os factores que o impedem de comunicar com os seus filhos (ex: chego tarde a casa; o meu filho está sempre fechado no quarto; no fim-de-semana, cada um tem as suas actividades) e elimine as que forem possíveis."

Partilhar experiências dos velhos tempos de estudante com os filhos, analisar resultados, perceber as razões que motivam determinados comportamentos são algumas ideias sobre as quais pais e filhos podem conversar. O reforço positivo deverá ser uma constante ao longo do ano, mesmo quando a avaliação obtida não é muito encorajadora. "Não se esqueça que, para além do resultado final, devem ser elogiadas as tentativas do seu filho para alcançar o objectivo desejado." Contudo, não esquecer que os acordos estabelecidos, uma vez não cumpridos, devem ser motivo de punição.

"O cérebro funciona melhor quando gostamos daquilo que fazemos. O mesmo acontece nas aprendizagens: a atenção, o raciocínio, a compreensão e a memória são estimulados pelas emoções positivas." Por isso é importante saber identificar precocemente indicadores que prenunciem uma desvinculação do aluno em relação à vida escolar. Combater esses indicadores aproximará o estudante da escola, que, motivado, conseguirá obter sucesso com mais facilidade. "O meu filho gosta de ir à escola? Sente-se integrado ou gostaria de estar noutra escola?"

O guia aconselha ainda os pais a interessarem-se pelo futuro profissional dos filhos e a estabelecerem contacto directo com a escola, através do director de turma e da participação em reuniões de pais e outras actividades escolares. E também deixa umas quantas dicas para os tempos livres: estimular a leitura, a prática do exercício ao ar livre e o voluntariado são algumas sugestões do guia, embora deixe de fora as actividades ligadas às artes.