



PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 25

**Ajudar a Criança a estudar**



Cofinanciado por:



O final do primeiro período escolar encerra, para muitos pais/mães e crianças, uma fase de adaptação e ajustamento a um novo ano, a um novo ciclo escolar e a uma nova escola.

As notas e a avaliação do final do período são um contributo essencial que apoiam no balanço e na reflexão sobre eventuais dificuldades e estratégias a adotar para as ultrapassar.



Bibliografia de base:

Rosário, P. (2002). (Des)Ventura do Testas. Testas Para Sempre. Porto: Porto Editora.  
Serafini, M. T. (1996). Saber estudar e aprender. Lisboa: Editorial Presença.  
Silva, A. L.; Sá, I. (1993). Saber estudar e estudar para saber. Porto: Porto Editora.  
Zenhas, A. (2008). Ensinar a Estudar - Aprender a Estudar. Porto: Porto Editora.



Cofinanciado por:



Algumas destas dificuldades podem ser superadas com melhores métodos de estudo.

Outras carecem de avaliação e intervenção especializada.

Na dúvida, ou se tiver dificuldades em apoiar a sua criança, delegue tarefas num familiar e/ou peça ajuda ou aconselhamento junto do/a professor/a titular, diretor/a de turma, psicólogo/a escolar ou outro/a profissional.





**Agora que se inicia o segundo período, deixamos algumas dicas para ajudar a apoiar a sua criança:**

Ajude-a a perceber quais são os seus problemas e a definir soluções, de modo a aumentar o seu compromisso com a sua resolução.

Apoie-a a compreender que um/a bom/boa aluno/a é organizado/a, estudioso/a e metódico/a e a estabelecer objetivos para melhorar essas características.



Auxilie na organização do seu local de estudo.

Este deverá ser bem iluminado, arrumado e organizado, bem ventilado, com uma temperatura agradável, livre de objetos e brinquedos que distraiam.

Ajude-a a perceber a vantagem de ter o material junto a si ou de fácil acesso e em boas condições.



Também poderá ser importante apoiar a organização do horário de estudo.

Lembre-a que o estudo tem que ser diário, individual e realista.

Por exemplo, nos dias com menos aulas, o período de estudo em casa deverá ser maior, enquanto que os dias com mais aulas podem ser dedicados a trabalhos ou revisões.



Outra dimensão importante diz respeito a cada sessão de estudo.

A criança deve começar por se dedicar às disciplinas de dificuldade média, depois às de maior dificuldade e, por fim, às que considera mais fáceis.

Relembre a importância de pequenos intervalos regulares sem fatores de distração como por exemplo, telemóvel ou televisão.

Bibliografia de base:

Rosário, P. (2002). (Des)Ventura do Testas. Testas Para Sempre. Porto: Porto Editora.  
Serafini, M. T. (1996). Saber estudar e aprender. Lisboa: Editorial Presença.  
Silva, A. L.; Sá, I. (1993). Saber estudar e estudar para saber. Porto: Porto Editora.  
Zenhas, A. (2008). Ensinar a Estudar - Aprender a Estudar. Porto: Porto Editora.



Cofinanciado por:





Quanto à preparação para os testes, é essencial que cada criança perceba qual a estratégia que melhor se adequa a si e a cada disciplina.

Ajude-a a descobrir, incentivando-a, por exemplo, a sublinhar as ideias principais, fazer esquemas ou resumos, realizar diversos exercícios, etc.

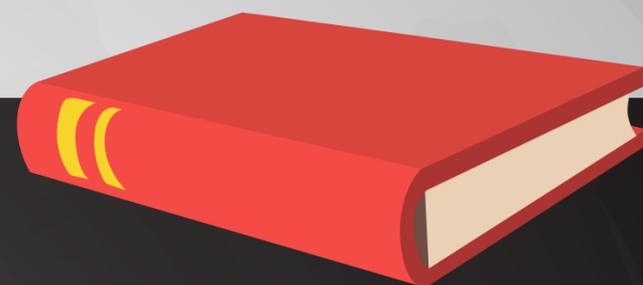
É essencial que o estudo seja realizado com antecedência e de modo regular.

A véspera de exames ou testes deverá servir para revisões, esclarecer dúvidas ou fazer breves anotações.



Dê algumas pistas para a ajudar a lidar com a ansiedade no momento da avaliação:

- evitar exploração da matéria com os colegas no intervalo antes do teste/exame;
- respirar fundo;
- anotar as ideias principais de uma resposta numa folha de rascunho;
- ler bem as questões;
- reler as respostas;
- levar relógio para o teste e controlar o tempo médio para cada pergunta;
- avaliar como correu o teste para melhorar no futuro.



Sentir que os pais estão atentos ao seu trabalho escolar e disponíveis para colaborar consigo, ajuda a criança a sentir-se valorizada e mais segura.

Reforça a importância que o papel da escola deve ter e transmite a ideia que o esforço e empenho podem ser muito recompensadores.

**Bom segundo período!**