

7. Ajudaste alguém a fazer alguma coisa hoje?
8. Alguém te ajudou a fazer alguma coisa hoje?
9. Diz-me uma coisa que tenhas aprendido hoje.
10. Qual foi o momento mais giro de hoje?
11. O que é que te chateou hoje?
12. Se um extraterrestre entrasse na sala e pudesse levar alguém com ele para fora dali, quem é que querias que fosse?
13. Com quem é que gostavas de brincar no intervalo que ainda não brincaste?
14. Diz-me uma coisa boa que tenha acontecido hoje.
15. Que palavra é que a tua professora te ensinou hoje?
16. O que é que achas que devias fazer ou aprender mais na escola?
17. O que é que achas que devias fazer menos na escola?
18. Na tua sala, com quem é que achas que podias ser mais simpático/a?
19. Em que sítio é que costumavas brincar quando estão no intervalo?
20. Quem é a pessoa mais engraçada na tua sala? Porquê?
21. O que é que gostaste mais no almoço de hoje?
22. Se amanhã fosses tu a professora, o que é que mudavas?
23. Há alguém na tua sala que está a precisar de descansar?
24. Se pudesses trocar de lugar com alguém, com quem é que trocavas?
25. Diz-me três vezes em que tenhas usado o lápis hoje.



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)
Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)
Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



cafap

**CENTRO DE APOIO FAMILIAR E
ACONSELHAMENTO PARENTAL**

REGRESSAR À ESCOLA



**PRÓXIMO TEMA:
HERANÇAS FAMILIARES**

82 COLEÇÃO
FAMÍLIA

SETEMBRO - OUTUBRO 2016

Regressar às aulas após o período de férias de Verão constitui por vezes um verdadeiro desafio, não só para as crianças e jovens como também para os pais, já que é natural que ao longo de quase três meses de férias se tenham desenvolvido novos hábitos no seio familiar. Por todas estas mudanças, quebrar rotinas e instaurar outras quando chega o momento de regressar às aulas e ao “dia-a-dia habitual” é sempre um momento de stress. Contudo, este configura-se também um momento de oportunidades em que refletir e analisar tudo o que não correu tão bem no ano passado e que se pretende melhorar no ano que se inicia assume tanta importância quanto comprar os livros e o material escolar.

PRIORIZAR ROTINAS FAMILIARES CONSTRUTIVAS

Não são só as rotinas de sono e tempo livre que precisam de ser alteradas aquando o início de um novo ano letivo. No período de férias pais e filhos passam mais tempo juntos e é importante que a qualidade das relações familiares normalmente melhorada nesse período se mantenha e continue a ser alvo de investimento. Deitar mais cedo e, por exemplo, pela manhã a família juntar-se para tomar o pequeno-almoço em conjunto pode ser a melhor forma de iniciar o dia. Cada família deverá adaptar-se a novos horários e hábitos após as férias mas é importante não se deixar arrastar no novo ritmo e decidir em conjunto o estabelecimento de momentos quotidianos enriquecedores para a vida familiar.

Também ao nível da gestão das tarefas domésticas pode ser necessário fazer ajustes e o início de um novo ano letivo é um bom momento para tal. É importante que todos em casa participem nas mesmas, então porque não fazer uma tabela com as tarefas fixas que estão a cargo de cada um?

REAJUSTAR AS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

As atividades extra-curriculares têm benefícios variados para estudantes de qualquer idade. Porém, é importante reavaliar as atividades tendo em conta a idade, temperamento, interesses, necessidades e tempo disponível. Por vezes a criança já não está interessada em praticar o mesmo desporto de há anos e gostaria de experimentar algo novo. Por outro lado, há crianças e adolescentes que têm o tempo tão preenchido que chega a ser desgastante. É importante ter em conta que para um desenvolvimento saudável o seu filho precisa de tempo livre para o descanso, a preguiça, o não fazer nada, e também atividades em casa (ouvir música, desenhar, ver TV em família, etc.).

ESCOLHER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Pais e filhos devem planear e preparar em conjunto lanches escolares saudáveis, preferindo alimentos com pouco sal e açúcar, por exemplo: fruta em vez de bolachas, pão em vez de bolos, leite em vez de sumos e refrigerantes.

MELHORAR MÉTODOS E HÁBITOS DE ESTUDO

É na altura das avaliações que tanto alunos como pais andam mais preocupados com o estudo e com os resultados escolares. Mas, para as aprendizagens e rendimento académico serem satisfatórios é necessário investir desde o início do ano escolar e com a cooperação dos pais. Só com métodos de estudo diários que exercitam a leitura, a capacidade de concentração e o cálculo se pode gerar bons resultados na escola e nos testes. Para o estudo ser produtivo, é recomendado que o ambiente onde o aluno trabalha em casa seja calmo, confortável e com o mínimo de estímulos distratores possível, pelo que continuar a estudar na sala ou na cozinha com a televisão ligada não é recomendado. É importante

criar dois espaços diferentes no próprio quarto: um espaço lúdico e de descanso e um espaço de trabalho. Também pode colaborar ajudando o seu filho a fazer um calendário mensal por forma a organizar melhor as suas tarefas escolares, conseguindo orientar-se na gestão das datas dos testes, apresentações orais e entrega de trabalhos escritos. Também o horário escolar deve estar afixado em algum local acessível e visível em casa (por exemplo, no frigorífico) para que toda a família possa ver e consultar e a criança/jovem possa sentir que a sua família está envolvida com o seu percurso escolar.

AUMENTAR O ENVOLVIMENTO COM A VIDA ESCOLAR

É provável que já tenha obtido respostas vazias e pouco consistentes como “bem” ou “normal” quando pergunta aos seus filhos como correu o dia de escola. Como resultado os pais continuam sem saber nada, podendo até ficar alarmados com a falta de informação e conhecimento.

Foi a pensar nesta lacuna que uma mãe, natural de Omaha, EUA, registou 25 perguntas que permitem conhecer mais facilmente pormenores e histórias que preencheram o dia dos filhos. Fica a sugestão (com as necessárias adaptações consoante a idade dos seus filhos):

1. Qual foi a melhor coisa que aconteceu hoje na escola? E a pior?
2. Conta-me algo que te tenha divertido hoje.
3. Se pudesses escolher, sentavas-te ao pé de quem na sala? E quem é que não queres que se sente ao pé de ti?
4. Qual é o sítio que mais gostas na escola?
5. Diz-me uma palavra esquisita que ouviste hoje.
6. Se eu telefonasse agora à tua professora, o que é que ela me ia dizer sobre ti?