

SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

Primeiro ciclo



O sucesso nos primeiros anos de escola prediz o sucesso escolar a longo prazo (Rimm-Kaufman & Pianta, 2000).

Aos Pais/Encarregados de Educação:

Com a entrada da criança no primeiro ciclo, surge um misto de emoções, não só para a própria como para os pais/EE. Orgulho pela nova etapa alcançada e ansiedade pela forma como a criança se irá adaptar.

O adulto pode usar várias estratégias no sentido de facilitar todo este processo:

- Transmitir uma **visão positiva** da escola, referindo que é um lugar seguro onde brincam, aprendem, fazem amigos...
- **Não** dizer que vai para a “escola a sério”, pois pode gerar medo na criança.
- No final do dia, perguntar como correu o dia. Se não quiser falar não insista, poderão fazê-lo mais tarde. Sem grandes detalhes contar como foi o vosso dia. **Dando o exemplo** a criança também o poderá fazer.
- Nos primeiros dias, se houver possibilidade, diminuir o número de horas que a criança fica na escola após o horário letivo, para ser uma **adaptação gradual**.
- Explicar **previamente** e com **clareza** as **novas rotinas** (horários...)
- A hora de deitar deve ser sempre a mesma (não fique preocupado se excepcionalmente não o fizer). Deve ser um momento calmo.
- **Ajustar** o tempo de uso de ecrãs. Nas férias poderá ter havido mais liberdade, mas agora devem ajustar diminuindo o tempo de utilização.

Cofinanciado por:

SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

- Disponibilizar tempo para fazer **atividades em conjunto** com as crianças (ler um livro, passear, brincar – jogos de tabuleiro, legos, puzzles ou simplesmente jogos verbais, como dizer palavras começadas pela letra A alternadamente).
- Evite demonstrar a ansiedade que possa estar a sentir. Se a criança o sentir **seguro**, também ficará tranquila.

Nos dias antes...

- Dedique algum tempo a explicar ao seu filho o que é esperado dele e o que é suposto acontecer.
- Durante as brincadeiras criem cenários de sala de aula sobre a forma como os alunos se devem comportar.
- Explique que durante a aula deve fazer o que a professora manda, mas durante o intervalo a brincadeira será mais livre (cumprindo na mesma as regras).
- Explique quem são as pessoas a quem pode recorrer em caso de necessitar de ajuda de um adulto.
- Com certeza não se pode comprar tudo ao gosto deles, mas deixe que possa escolher um ou outro material escolar ao seu gosto (ficará mais motivado).

QUERIDO ALUNO

LEMBRA-TE SEMPRE...

1. Tu és importante.
2. Tu és especial.
3. Eu acredito em ti.
4. Eu confio em ti.
5. Tu és ouvido.
6. A tua opinião conta.
7. Eu preocupo-me contigo.
8. Eu respeito-te.
9. És um vencedor!
10. Eu vou ajudar-te a conseguir!



Cofinanciado por: