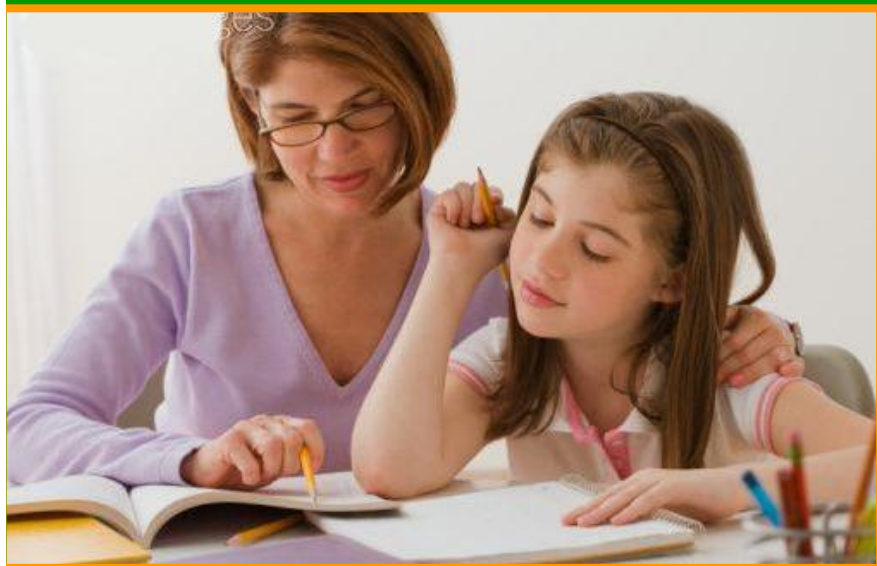


Para uma boa adaptação ao 5º Ano...

- Estabeleça uma comunicação frequente, próxima e assertiva com o/a Director/a de turma.
- Proporcione um tempo diário para poder escutar com interesse o que o/a seu/sua filho/a pensa e sente sobre esta nova fase da sua vida. Esteja atento/a às expectativas da criança, aos seus receios, opiniões e crie um espaço de conforto e confiança para que ele/ela se sinta seguro/a para partilhar.



- Esteja calmo/a e confiante em relação ao 5º Ano do seu filho. Expectativas positivas em relação a esta etapa geram semelhante sentimento na criança. Ajude-a/o a ter uma imagem positiva mas realista, dele/a próprio/a. Seja optimista e confie na criança pois esta atitude é essencial para que ela também se sinta confiante.
- Motive a criança para a aprendizagem, para ter vontade de saber e entusiasmo por estudar. Estimule-o/a a fazer perguntas, a questionar a realidade, a ler livros e a integrar esta fase de aprendizagem num projecto vocacional a longo-prazo (a profissão que gostaria de ter).
- Continue a promover a autonomia e responsabilidade noutras áreas da vida (tarefas em casa, resolução de problemas, negociação de regras em conjunto). Não podemos tratá-los como os bebés que já não são.

- Adapte as já existentes rotinas aos novos horários e seja firme em regras bem definidas. É importante que a criança compreenda e sinta que existe tempo para tudo; organizando bem o seu dia-a-dia haverá tempo para estudar, brincar, estar com a família e descansar.
- Acompanhe a criança nos trabalhos escolares ou, se não pode fazê-lo, determine alguém para o/a substituir neste papel. Mais importante do que fazer o tpc ou estudar pelo seu/sua filho/a, é ensiná-lo/a a saber fazer, valorizando o seu empenho e mostrando-se disponível para eventuais dúvidas que possam surgir. Deve ser verificado se os tpc foram feitos na totalidade e orientado o estudo nas diferentes disciplinas (metodologias de estudo). Nesta orientação é também importante que ajude a criança a saber estar concentrada, a estabelecer objectivos e a ser organizada.
- Ajude o/a seu/sua filha a saber gerir o tempo. Nesta fase da aprendizagem é muito importante que a criança tenha um **relógio** para que se possa orientar no decorrer do dia. Ter um **horário semanal afixado** no local de estudo, ter uma **planificação trimestral com as datas dos testes do período** e ser orientado na **distribuição do tempo necessário para o estudo** desses mesmos testes, são técnicas essenciais que devem ser trabalhadas.
- Motive o o seu/sua filho/a a estar com muita atenção nas aulas evitando distrair-se com os colegas. Tente fazê-lo/a entender que esta atitude facilitará o estudo em casa e a memorização das matérias.



- Ajude o/a seu/sua filho/a a estar calmo/a e a controlar alguma ansiedade que possa ter relativamente aos testes.

Transmita-lhe que é fundamental que se prepare convenientemente e que se mantenha calmo/a e concentrado/a aquando da realização do mesmo.

- Evite comparações e expectativas desajustadas.

Lembre-se que cada criança tem o seu ritmo de aprendizagem. Tenha atenção às expectativas que tem em relação ao sucesso. Valorize o empenho, elogie os pequenos progressos e esforços dispendidos mais do que o resultado final.



- Cultive a pontualidade. Se queremos que as nossas crianças sejam responsáveis, devemos ser os/as primeiros/as a dar-lhes o exemplo.
- Trabalhe com a criança a persistência e optimismo face aos insucessos. Ajude-o/a a lidar com o erro ou com o facto das coisas nem sempre lhe correrem como desejava ou esperava. Explique-lhe que, por vezes, erramos porque não somos perfeitos e há que aprender, para não voltar a errar – errar é bom, faz-nos crescer! Estimule-o a contar sempre a verdade mas seja consistente com a regra de que prefere essa verdade.

Nesta nova fase da vida dos vossos filhos, a transição para o 2º Ciclo e alguns também para uma nova Escola, o Externato da Luz, queremos que as nossas crianças se adaptem facilmente desenvolvendo uma boa auto-estima, confiança em si próprias e vontade de enfrentar novos desafios!

Estamos cá para vos apoiar!