

O MEU FILHO VAI PARA O 5.º ANO!

Serviço de Psicologia e Orientação

Agrupamento de Escolas da Venda do Pinheiro

Junho 2020



A Transição para o 2.º ciclo



- A **transição** para o **2.º ciclo** implica uma **alteração significativa**. Os adolescentes são confrontados com algumas mudanças nas suas vidas, para além do facto de mudarem de escola, passam de um para vários professores, podem mudar de turma ou de amigos, às vezes poderão ter de ir para a escola autonomamente (por exemplo transportes).
- Para além de também terem de lidar com as **mudanças** relacionadas com a **fase da adolescência**.
- Alguns **pais** podem ter algumas **dúvidas** sobre como poderão ajudar os seus filhos nesta fase das suas vidas.

O que vai mudar na escola?

- A **escola nova é maior**, tem mais blocos, salas, um espaço exterior maior, maior número de turmas, logo, tem mais alunos e adultos.
- Aumenta o número de professores e de disciplinas, assim, o tempo que cada professor passa com o aluno é menor, no entanto, existe o **Diretor de Turma** que para além de ser professor de algumas disciplinas da mesma turma, é o professor com o qual os pais falam para obter e partilhar informações sobre os filhos.
- De uma maneira geral, os professores exigem que os alunos demonstrem uma **atitude** mais responsável e sejam mais autónomos.
- Ao mesmo tempo é solicitado aos alunos que cumpram as regras de cada **disciplina** e no recreio.
- Devido à entrada na fase da adolescência, há maior pressão dos pares, os adolescentes procuram identificar-se com alguns colegas e pertencerem ao grupo.

O que posso fazer para ajudar o meu filho nesta transição?

- Incentive o seu filho a **falar** sobre este processo de transição, por exemplo, através de algumas questões: “O que achas sobre ires mudar de escola?”, de modo a conseguir perceber o que o preocupa e ajudá-lo a encontrar respostas para as suas preocupações.
- Diga-lhe que é normal que ele se sinta apreensivo e **partilhe** algumas das suas memórias em que também se sentiu assim.
- Fale de uma forma **positiva** sobre a nova escola: reforce que vai ter novas experiências, novos amigos e professores.
- Mantenha uma **atitude confiante** de que tudo irá correr bem e transmita essa confiança para o seu filho.



- Ensine o seu filho diferentes formas de fazer **novos amigos** e a **trabalhar em equipa**. Nesta fase da sua vida, os amigos adquirem um papel central e ouça com atenção as preocupações sociais que o seu filho partilhar consigo.
- Fale com o seu filho sobre que **comportamentos** são corretos e adequados entre os alunos e o que tem de fazer se precisar de ajuda.
- “Visitem” a **nova escola juntos**: vão ser disponibilizados vídeos dos diferentes espaços da Escola Básica da Venda do Pinheiro, fique atento às páginas do AEVP e www.aevp.net.
- Antes do ano letivo começar, **faça com o seu filho o caminho de casa para a escola** e da escola para casa e explique-lhe o que deve fazer caso haja algum problema nesse percurso.
- Incentive o seu filho a **participar** nas **atividades extracurriculares** que a escola dispõe.



Quando a escola começar



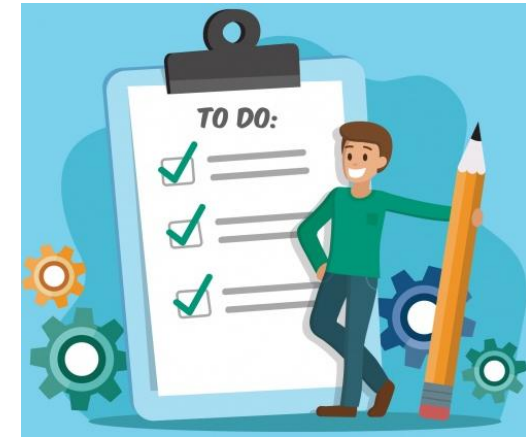
- No primeiro dia de aulas, **prepare** tudo com **antecedência**, de forma a que decorra calmamente e sem stress.
- Nos primeiros dias, prepare, **juntamente com o seu filho**, a roupa e os materiais que deverá levar para a escola no dia seguinte.
- Reveja as **rotinas** e assegure-se que o seu filho:
 - dorme as **horas de sono** suficientes, cerca de 10 a 12 h;
 - toma um **pequeno-almoço** saudável e completo.
- No final do dia **fale com o seu filho** sobre o seu dia de escola, pode perguntar-lhe o que fez, o que gostou, o que achou difícil ou quem conheceu. Incentive-o a expressar as suas emoções e demonstre compreensão.
- Esteja disponível para falar diariamente com o seu filho e **ouvir** o que ele tem para dizer, nesta fase, o adolescente pode precisar de tempo, atenção e apoio extras.
- Organize **tempo de diversão em família**, lembre-se que a família é uma fonte de amor e apoio.

Como posso ajudar o meu filho a estudar e nos trabalhos de casa



- Inicialmente acompanhe o trabalho do seu filho, **apoioando-o** para dar o seu melhor.
- Demonstre **interesse** pelas tarefas escolares, ajude-o a organizar-se (por exemplo, o que tem de fazer primeiro), verifique o cumprimento das tarefas e elogie-o pelo seu esforço.
- Defina um **espaço específico** para o seu filho fazer os trabalhos: um local calmo, com boa iluminação e sem distrações.
- Encontre um **horário** diário para o seu filho estudar e fazer os trabalhos de casa. Combine com ele esse horário e ajude-o a cumpri-lo.
- Esteja disponível para o ajudar, mas não lhe dê as respostas, **ajude-o a procurar a solução**.
- Se sente que o seu filho **necessita de muita ajuda** para fazer os trabalhos, fale com o **diretor de turma**.

Ajude o seu filho a organizar-se



- Nesta fase, é esperado que o **adolescente** vá sendo cada vez mais **autónomo** na realização das tarefas, mas ainda necessita de alguma orientação para o conseguir.
- Ajude-o a construir **listas** ou **quadros de tarefas** semanais ou mensais, para que ele se consiga organizar com os trabalhos que tem para fazer e com as datas dos testes.
- Ensine-o a utilizar a lista de tarefas, **supervisione** se ele vai concretizando, mas aos poucos deixe-o ir fazendo sozinho.
- Incentive-o a **pedir ajuda**, caso sinta alguma dificuldade na gestão das atividades, escute as suas dificuldades e ajude-o a procurar soluções.

Com a entrada para o 2.º ciclo, frequentemente, surge a necessidade do adolescente começar a utilizar o telemóvel



Ensine o seu filho a fazer uma boa utilização do telemóvel

Existem diversas aplicações gratuitas de supervisão parental
https://play.google.com/store/search?q=supervis%C3%A3o%20parental&c=apps&hl=pt_PT

Explique-lhe as regras de utilização do telemóvel:

- Serve para contactar em caso de necessidade;
- Deve permanecer desligado durante as aulas;
- A utilização para jogar deve ser limitada e apenas no tempo livre.

Fale com o seu filho sobre as redes sociais, o que são, para que servem e como deve fazer uma utilização segura da internet e das redes sociais.

Se tiver questões ou preocupações

- Ao longo do ano escolar, se tiver alguma **questão** ou **preocupação**, ou se houver algum acontecimento que possa ter impacto na vida do seu filho, contacte o **Diretor de Turma**.
- O **Diretor de Turma** ou o **Psicólogo** da escola podem fornecer-lhe informações corretas e ajudá-lo a tomar decisões.



Contactos Escola Básica da Venda do Pinheiro

Telefone: **21 966 30 60**

Site: **www.aevp.net**



E-mail: **aevp@aevp.net**

Gabinete de **Psicologia** e
Orientação