



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

Escola Secundária Rainha Dona Leonor

Como ter sucesso na escola

Dicas para os alunos

O sucesso (na escola e não só) depende muito da convicção que cada um tem do seu poder de influenciar aquilo que de bom ou de mau lhe acontece. A motivação para o estudo é o 1º passo para o sucesso e a compreensão de que nós temos uma grande influência nos nossos resultados é o 2º. Chegar de desculpas para o teu insucesso ou sucesso diminuto, o teu papel é essencial. Chegou a hora de reagires. Mãos à obra?

Nas aulas

Se estiveres atento ao que o professor diz tens um terço do estudo feito. Não só tens oportunidade para ouvir a matéria como podes perceber o que é mais importante pois muitas vezes nessas alturas os professores falam mais alto, chamam-vos à atenção para a importância da matéria e explicam de uma forma mais clara. Tens oportunidade de tirar dúvidas caso estas surjam. Tira apontamentos que depois te vão ser essenciais no estudo – aponta o que o professor vai dizendo e escreve também no caderno as páginas do livro que consultaram. Tem bastante atenção quando apontares os T.P.C., assegura-te de que percebeste o que é para fazer.

Em casa

O local de estudo é muito importante – deve ser um sítio fixo, sem distractores (T.V., pessoas a conversar), bem iluminado, com uma temperatura adequada (nem muito quente, nem muito frio), com tudo o que poderás precisar à mão (cadernos, livros, canetas, lápis, folhas, dicionários). Faz um horário de estudo (estuda as disciplinas que tiveste em cada dia e revê as que vais ter no dia seguinte; nos fins-de-semana deverás rever o estudo da semana; faz pequenos períodos de estudo – 30 a 40 min. com pequenas pausas - 5 a 10 min.; intercala disciplinas fáceis com mais difíceis, agradáveis com menos agradáveis; deixa mais tempo para as disciplinas mais difíceis; não estudes duas línguas de seguida). Começa por fazer os T.P.C. mas se não tiveres vê a matéria dada, faz resumos e esquemas da matéria, não só porque

te ajudam a memorizar melhor como quando chegar a altura de estudares para as avaliações só tens que fazer revisões. Avalia as tuas aprendizagens, se tiveres dúvidas coloca-as ao professor, dessa forma não terás dificuldades quando chegares às avaliações. **Não deixes tudo para a última hora, as vésperas dos testes deverão ser para rever a matéria e não para a estudar.**

Nas avaliações

Dorme o suficiente para não ires para a avaliação nervoso, cansado e com sono. Certifica-te que levas o material necessário.

Deves fazer uma leitura rápida do enunciado para ficares com uma ideia geral do que te é pedido e distribuíres bem o tempo. Antes de começares a responder, anota na folha de rascunho todas as ideias que te vêm à cabeça acerca das perguntas e depois faz um esquema rápido do que vais escrever. Deves começar pelas perguntas que sabes para teres mais tempo para responder àquelas em que tens mais dificuldade, e também porque ajuda a reduzir o nervosismo, portanto, se não sabes uma pergunta passa à frente e no fim então volta a ela. Responde com rapidez mas bem, não repitas várias vezes a mesma ideia. Deixa sempre um tempinho para o fim para poderes ler rapidamente as tuas respostas e corrigir alguma que esteja mal, ou até mesmo fazer alguma que por engano não tenhas feito.

Ah! Só mais uma coisinha: é sempre difícil dizer não a um colega, mas pelo menos tenta que ninguém te incomode para perguntar isto ou aquilo, senão perdes tempo e desconcentras-te.

Bom estudo!

Dicas para os pais

O papel dos pais é muito importante no sucesso escolar dos seus filhos. A escola não é o único responsável pela sua educação, é importante que os pais acompanhem as aprendizagens que os filhos vão fazendo. Os estudos mostram que quando os pais se envolvem no trabalho escolar dos seus filhos, estes conseguem melhores resultados.

Acompanhar o seu filho no estudo permite-lhe não só monitorizar os seus hábitos de estudo como verificar os progressos e identificar,

prematuramente, problemas que surjam – distrai-se facilmente; tem dificuldades em perceber o que lhe é pedido; tem dificuldades na leitura e na escrita? ...

- Certifique-se que o seu filho tem um Método de Estudo adequado (leia as “dicas para os alunos”).

- Motive-o para a aprendizagem. Não critique o seu filho, **jamais o chame burro**. Mostre-lhe que ele é capaz. Não enfatize tanto os resultados mas elogie o seu esforço. Tenha em conta que no Ensino Básico as notas não são importantes para uma colocação escolar ou profissional, o importante é desenvolver competências de estudo, organizacionais e sentido de responsabilidade.

- Apesar de ser importante ajudar o seu filho a compreender as instruções não faça por ele. Pode dar-lhe pistas mas o importante é que o encoraje a pensar, avaliar e responder sozinho.

- Vá conversando com o seu filho sobre as matérias que este está a estudar, relacione-as com o dia-a-dia, por exemplo, se o seu filho estiver a estudar a poluição fale na poluição da rua ou da cidade e em formas de a minimizar.

- É frequente os pais pensarem que como não aprenderam o que os seus filhos estão a estudar não os poderão ajudar, mas o papel dos pais não é o de professor ou explicador, logo, para além de poder aprender com ele poderá sempre orientar o seu estudo nomeadamente colocando-lhe questões sobre as matérias que estudou.

- Pode ajudá-lo a enriquecer o estudo procurando informações na internet, dicionários, enciclopédias, atlas...

- Todas as crianças têm o seu ritmo de aprendizagem, tente perceber os problemas do seu filho e a melhor maneira de o ajudar a ultrapassá-los em vez de se enfurecer com ele.

- Saiba reconhecer as capacidades do seu filho e tirar partido do que ele tem de melhor. Incentive-o a fazer o que mais gosta e a ser bom no que gosta. Pode não ser bom aluno a matemática mas sê-lo a música, desenho ou no desporto.

- Se vir que o seu filho se esforça e não consegue obter resultados converse com o professor e, se necessário, com o psicólogo da escola ou médico de família, para que o seu filho seja ajudado a ultrapassar as suas dificuldades da melhor forma.