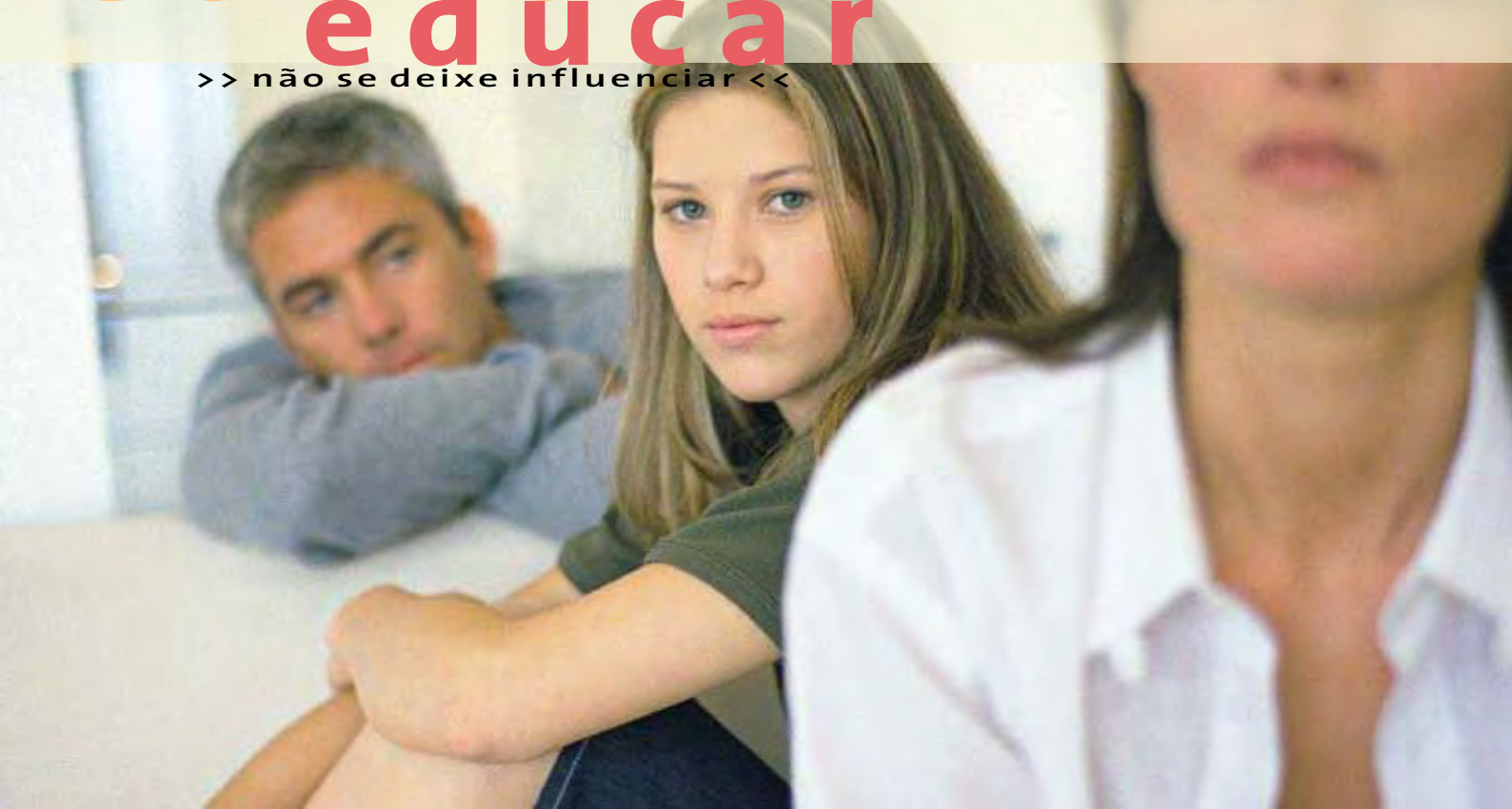


educar educar

>> não se deixe influenciar <<



**Pais exigentes educam
com mais sucesso, pois ...**

- não têm medo de conflitos
- passam muito tempo com os seus filhos
- colocam exigências evidentes e dão instruções claras
- determinam as regras e mantêm-se firmes quanto às suas consequências de forma coerente
- reforçam o comportamento positivo com elogios e recompensas
- cumprem a sua função de exemplo
- podem mostrar calor humano e afecto
- não mimam os seus filhos, nem materialmente nem em termos de sentimentos
- tornam-se cada vez mais abertos para fazer acordos com o avançar da idade do filho
- percebem que devem divergir de uma regra se tiverem encontrado uma melhor
- não têm a sensação que é necessário ser mais que perfeito



Foi comprovado cientificamente que os filhos de pais exigentes e rigorosos (*responsive and demanding*), ao contrário do que acontece com estilos de educação negligente, autoritária e condescendente, apresentam melhores resultados escolares, uma maior vontade de frequentarem a escola e menores níveis de delinquência. (Steinberg, L. u. a.; *Over time Changes in Adjustment and Competence among Adolescents from Authoritative, Authoritarian, Indulgent and Neglectful Families*; *Child Development* 65, Nr. 3; 1994.)

Apoiamo-lo em caso de...

- dificuldades disciplinares
- comportamento social estranho do seu filho
- questões gerais de educação
- situações familiares difíceis
- dificuldades financeiras
- conflitos com a escola
- questões gerais à volta da escola
- procura de determinados serviços de aconselhamento e serviços específicos
- contactos com as autoridades

Contactos:

Schulgesundheitsdienst
Schulsozialarbeit Primarstufe
Bahnhofplatz 7
9001 St.Gallen
Telefon 071 224 54 36
Telefax 071 224 51 40
schulsozialarbeit.ps@stadt.sg.ch

© 2006 Schulgesundheitsdienst, Schulsozialarbeit Primarstufe der Stadt St.Gallen.

Este folheto contém citações da brochura “Educação” do serviço de psicologia escolar do cantão de St.Gallen (Erziehungsregeln) e da página web www.familienhandbuch.de (bestimmt auftretende Eltern), assim como sugestões da aula Päd. Psychologie (Elterliche Kompetenzen), Hofer, M., Mannheim.

Traduções: Pode fazer o download desta publicação em www.schulsozialarbeit.stadt.sg.ch como ficheiro PDF, também em outros idiomas.

Mais informações e serviços de aconselhamento

Schulsozialarbeit Oberstufe:
Contactos em todas as escolas secundárias da cidade de St.Gallen
schulsozialarbeit.os@stadt.sg.ch

www.sanktgallernetz.ch

Aqui encontrará informações sobre:

- organizações de autoajuda e outras organizações
- grupos para bebés e crianças
- grupos MuKi
- jardins de infância e famílias de acolhimento
- associações desportivas, culturais e de lazer
- etc.

Informações sobre creches diárias:

Schulamts Stadt St.Gallen
Familienergänzende Betreuung
Neugasse 25
9004 St.Gallen
Telefon 071 224 51 17
Telefax 071 224 54 88
betreuung@stadt.sg.ch

Schulpsychologischer Dienst

der Stadt St.Gallen
Bahnhofplatz 7
9001 St.Gallen
Telefon 071 224 54 36
Telefax 071 224 51 40
schulpsychologie@stadt.sg.ch
www.stadt.sg.ch

Orientação

...em tempos sem orientação



Kampagne “Stark durch Erziehung” - Ein Projekt des Schweizerischen Bundes für Elternbildung SBE
Idee und erstmalige Veröffentlichung: Jugendamt der Stadt Nürnberg, Kampagne Erziehung im Bündnis für Familie, gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen

► Estrutura diária

Providencie um ritmo diário regulado. As horas das refeições em família são importantes.

► Sono

Durante a escola primária, na maior parte das vezes, 8 10 horas de sono são o mínimo. As horas para ir para a cama, para o nível mais baixo, são o mais tardar às 20 horas, para o nível médio o mais tardar às 21 horas. Introduza rituais de habituação para os quais precisa de tempo, p. ex., vestir o pijama, lavar os dentes, contar uma história de boa noite, dar um beijo de boa noite, apagar a luz.

► Trabalhos para casa

Não faça os trabalhos para casa da criança, mas providencie para que haja um local de trabalho claro e sem perturbações. Verifique, de vez em quando, se o seu filho está a trabalhar e se faz os respectivos trabalhos correctamente. Mesmo que o seu filho não efectue todos os trabalhos, ele deve ir à escola, e ajude apenas, respondendo a perguntas. Podem se fazer exercícios adicionais, mas isso deve ser combinado com o professor. O tempo para fazer os trabalhos para casa não deve ser ilimitado. Consoante a faixa etária, o tempo deve ser entre meia hora e hora e meia diariamente. Depois de acabar a escola, recomenda-se o seguinte: Deixar o seu filho contar como foi o dia, mostrar interesse e fazer perguntas – comer um lanche – fazer os trabalhos de casa – tempo livre.

► Assistência, tempo

Educar uma criança não funciona sem investir tempo. Faz parte conversar, fazer algo juntos e brincar. Quem passar pouco tempo com o seu filho, não o pode compensar com mimo nem com prendas. Preste atenção onde e com quem é que o seu filho passa o tempo livre e combinem as horas para chegar a casa.



▶ Regras, acordos

Sem regras vinculativas (linhas de orientação) nas quais podem confiar, as crianças ficam frequentemente sem apoio, podem desenvolver medos e tornar-se especialmente provocantes e tirânicos. Um Não é e fica um NÃO! Por isso, pense primeiro se quer dizer não e nunca ameace com consequências que não consegue/quer mantê-las. Apoie o seu parceiro/a sua parceira na educação. As crianças gostam de aproveitar as divergências. Introduza tarefas na família e em casa, e faça com que as crianças colaborem diariamente.

▶ Estruturar os tempos livres

O seu filho deve ter um passatempo e passar os tempos livres com os amigos que escolheu. Música, desporto, participação em associações juvenis, trabalhos manuais e outras actividades semelhantes são boas ocupações de tempos livres.

▶ Saídas

As saídas devem ser uma excepção se a criança tiver menos de 12 anos. Nas crianças dos 12 até aos 14 anos, nos dias úteis, nenhuma saída deve ser permitida, mas, no fim de semana até às 21 horas está bem. Negociar o tempo com os jovens! (durante a semana com mais moderação, no fim de semana até às 22 horas, uma vez por mês pode ficar mais tarde.) O que conta é o que combina com o seu filho e não o que a criança conta de outras famílias.

▶ Televisão, computador, telemóvel

A televisão não é uma babysitter! Através da televisão não se aprende a língua. As crianças devem estar no máx. 1 hora por dia em frente ao ecrã (incluindo jogos de computador, Nintendo, jogos de telemóvel, etc.). Permita que a criança veja apenas determinados programas de televisão. Não permita o consumo de vídeo livre, nem o acesso descontrolado à Internet. Por princípio, uma criança não precisa de telemóvel e se precisar então apenas com um cartão pré-pago.

▶ Alimentação

O seu filho precisa de um bom pequeno almoço, comida saudável, assim como um lanche da parte da manhã e à tarde. Evitar os doces e as bebidas açucaradas. Poucos sumos de fruta nas crianças pequenas (dentes!). O álcool não é permitido sob nenhuma forma. Imponha-se se o seu filho for selectivo e difícil durante as refeições. Limite a comida e vigie se ele come guloseimas entre as refeições.

▶ Exercício Físico

O exercício físico promove a capacidade mental e mantém a pessoa saudável. O exercício físico pode contribuir decisivamente para que não se fique com excesso de peso.

▶ Marcas e outras obrigações

O seu filho não tem de ter tudo e usar as mesmas marcas como todos os outros. A imitação não reforça de forma alguma a personalidade, mas reduz a criança a aspectos exteriores e ao materialismo.

▶ Mesada

Efectivamente a mesada não é necessária. Existe o perigo de se comprarem coisas desnecessárias. Acima de tudo, deve treinar-se a utilização em casa. Pontos de referência: nível mais baixo semanalmente no máx. Fr. 2.-; nível médio no máx. Fr. 5.-; nível superior mais, em função das obrigações a ela relacionadas.

▶ Ordem, confiança

A ordem tem um papel muito importante. A ordem e a disciplina também são importantes para a aprendizagem escolar.

▶ Violência

Nunca humilhe. Não se transforme em vítima da armadilha de reforço negativa que inevitavelmente leva a excessos disciplinares danosos. Só pode esperar que o seu filho conheça outros meios de discussão se os aplicar. Se, apesar de tudo, perder a paciência: primeiro pensar e depois agir.

▶ Colaboração dos pais e da escola

Assuma responsabilidade, tanto pelo comportamento como também pelo rendimento do seu filho na escola. Repreenda as falhas de comportamento também em casa. Se o seu filho falar mal de professores ou colegas da escola, pergunte: „...e o que fizeste tu?“ Reforce deste modo a responsabilidade própria da criança.

▶ Sobreprotecção, mimar

O seu filho não é o seu parceiro. Você é que é a/o chefe. Se se agarrar ao seu filho, impede o desenvolvimento saudável da autoconfiança, da independência e da própria eficiência.

▶ Valores, normas

Faça com que o seu filho cumpra as normas válidas em sociedade. Explique-lhe o que é especialmente importante para si: boas maneiras, respeito, não à violência, integração na sociedade, tolerância, atenção quanto à propriedade, sinceridade, não ao álcool, não fumar, não às drogas, não à criminalidade, modéstia.

