

saúde mental  
#



2  
0  
2  
5

# PARENTALIDADE

DESEMPENHO ESCOLAR: MAIS QUE BOAS NOTAS!

# DESEMPENHO ESCOLAR



## NOTAS

***O que é que o desempenho académico do/a meu/minha filho/a diz sobre ele/ela?***

***Será que estudar e ter boas notas é a sua obrigação e a sua principal responsabilidade?***

Quando pensamos em “desempenho escolar” quase de imediato associamos a “boas notas”, que são importantes, mas não têm de ser sempre o principal. A escola deve, cada vez mais, ser olhada como um contexto que promove a aprendizagem e o crescimento, enquanto futuros profissionais, mas,

sobretudo, enquanto seres humanos. Além dos conhecimentos técnicos, a educação para o desenvolvimento global e a aquisição de competências pessoais e sociais (pensamento crítico, empatia, responsabilidade, criatividade, tomada de decisão) deve ser valorizada e estimulada.

# EDUCAÇÃO



Por outro lado, o excessivo foco no resultado e a pressão externa tem gerado impacto emocional negativo nos/nas jovens, o que, por si só, se torna contraproducente. Nesta linha, corremos ainda o risco de desvalorizar o esforço e todo o processo até chegar ao resultado obtido. O “caminho” importa e a forma como caminhamos também!

Não somos todos iguais e não devemos ser vistos de igual forma, no que respeita à forma de aprender, aos nossos interesses ou às nossas competências. Pais atentos, informados e sensibilizados fazem toda a diferença na vida e no percurso escolar dos/das seus/suas filhos/filhas. O diálogo, o apoio e a conexão são essenciais para um bom desenvolvimento e, conseqüentemente, a obtenção de melhores resultados.

***Então, na prática, o que posso fazer para ajudar o/a meu/minha filho/filha, equilibrando as duas vertentes?***

- ▶ Definir objetivos realistas e criar uma rotina de estudo;
- ▶ Proporcionar um ambiente estável e seguro;
- ▶ Promover hábitos saudáveis no seio familiar (sono, alimentação, rotina);
- ▶ Valorizar momentos de conexão e lazer;
- ▶ Apoiar na gestão de tempo e organização;
- ▶ Sugerir técnicas de aprendizagem variadas;
- ▶ Procurar apoio formal, se necessário;
- ▶ Evitar comparações (com irmãos ou colegas de turma);
- ▶ Encarar os resultados menos positivos como oportunidades de melhoria;
- ▶ Desenvolver a sua inteligência emocional e desafiar pelo exemplo;
- ▶ Demonstrar interesse genuíno, ouvir e validar (os estados emocionais, os interesses, etc);
- ▶ Envolver os/as jovens nas tomadas de decisão sobre o seu percurso.

**O MUNDO ENCONTRA-SE EM CONSTANTE MUDANÇA E A FORMA COMO OLHAMOS PARA ELE, TAMBÉM PODE MUDAR 😊**



**P  
A  
R  
E  
N  
T  
A  
L  
I  
D  
A  
D  
E**

**MATOSINHOSJOVEM.PT**

FB | IG | LINKTR.EE

**@MATOSINHOSJOVEM**

