

OBSERVAR...

...para ajudar o seu filho a estudar, em primeiro lugar, é preciso **observar** e entender a forma como ele habitualmente estuda e aprende:

- de que forma estuda, como estuda e onde estuda
- o que resulta melhor e convém incentivar
- o que o impede de ter sucesso e convém eliminar
- o que o desmotiva e aquilo que o faz adiar
- e não esquecer aquilo que, apesar de tudo, corre bem



Faça o seu Diagnóstico...

Identifique o que não está bem, mas não se esqueça das características mais positivas do seu filho. **Todos os alunos podem melhorar** a forma como estudam e aprendem mas, para que isso aconteça, é importante conhecer bem, tanto os aspectos que já o favorecem, como tudo aquilo que é urgente mudar.

... a caminho do Sucesso.

PLANEAR...

...em segundo lugar, procure **estabelecer um plano** de actuação e ajuda:

- procure identificar quais os **recursos disponíveis na sua família ou na sua rede social** (ex. alguns alunos estudam melhor ao lado de alguém, um primo ou mesmo um colega)
- **entre em contacto com a escola:** procure informar-se junto dos professores (através do Director de Turma) se existe alguma actividade específica que possa motivar o seu filho e ajudá-lo a melhorar
- **procure ajuda profissional:** psicólogos educacionais e professores de apoio especializados podem ajudá-lo a definir estratégias e planos de estudo mais eficazes e adaptados ao seu filho



- **prepare incentivos e reforços:** pense no que pode ajudar e motivar o seu filho a desenvolver métodos e hábitos de estudo
- **ajude-o a gerir o tempo:** estabeleça com o seu filho um horário de estudo, de forma a que este não coincida com outras actividades que o possam distrair

ORGANIZAR...

Alguns pequenos truques ajudam a melhorar a qualidade do estudo do seu filho. Não basta pô-lo a estudar mais, é preciso ajudá-lo a **estudar melhor!**

Ajude-o a melhorar :

- a **lembrar-se do que tem de fazer:** escreva e afixe no quarto do seu filho, ofereça-lhe uma agenda e ensine-o a registar as datas e prazos mais importantes (testes, trabalhos, etc.)
- pare de se lamentar porque as coisas não correm bem. Ocupe esse tempo com sugestões para evitar novos erros. **ELOGIE o seu filho** pelas pequenas ou grandes coisas que ele for fazendo melhor
- **organize** com o seu filho uma **área de trabalho** limpa, arrumada, com luz e com os materiais adequados
- durante o estudo, facilite a **manutenção do ritmo** de trabalho (ex. ele deve fazer pausas, alimentar-se correctamente e pode até concentrar-se melhor a ouvir música)
- organize-se a si próprio de forma a evitar atrasos, stress e pressão desnecessária: quanto melhor organizar a sua família mais ajuda o seu filho a organizar-se

...Mais Qualidade!

Procure que o seu filho vá ganhando autonomia ao longo do tempo. Pode estudar com ele mas, sobretudo, **ajude-o a aprender a estudar sozinho.**

A **LISPSI**, Centro de Psicologia Clínica e Educacional de Lisboa, tem ao seu dispor técnicos especializados (psicólogos e professores de apoio individual e personalizado) que o podem ajudar.



Lembre-se:

Cada aluno é um caso...

... e caso a caso, o seu filho pode desenvolver a sua capacidade de aprendizagem.

- alunos diferentes beneficiam de estratégias diferentes (o seu filho não tem de ser igual ao vizinho do lado!!!)

- **não desista:** vai descobrir que para o seu filho o mais difícil é quase sempre começar e para os pais, o mais difícil é quase sempre continuar, persistir, não desistir, manter as regras e os incentivos até que os resultados se tornem visíveis e sólidos.

- ajude o seu filho a **gostar de estudar**; quando fazemos uma coisa de que gostamos é sempre mais fácil trabalhar. Descubra materiais mais atractivos e inovadores para redescobrir o gosto de aprender.

Local:

Av. Conde de Valbom, 81-4º Esq
1050-067 Lisboa
(entre a Av. Miguel Bombarda e a Av. de Berna)



Informações e marcações:

Tel: 21 797 13 07
Tlm: 969 155 763 / 916 028 445

www.lispsi.pt e-mail: lispsi@lispsi.pt

Coordenação Científica:

Professora Doutora M^a Dulce Gonçalves
Doutorada pela FPCEUL em Psicologia Educacional
Docente e Investigadora de Dificuldades na
Aprendizagem



Métodos de

Estudo

Como ajudar o seu
filho a estudar

