

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!

MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG02

SAUDÁVEL EM FAMÍLIA

Como comunicar com as Famílias

Professores e famílias desempenham um importante papel no processo de ensino e aprendizagem e no desenvolvimento e crescimento de crianças e adolescentes. Crianças e jovens que sentem existir uma ligação entre os diferentes contextos onde estão inseridos (casa, escola, clube,...) mais facilmente garantem aprendizagens consistentes. É fundamental estabelecer esta conexão famílias – escola, particularmente nas questões relacionadas com a saúde. É importante sensibilizar os jovens em contexto escolar para a importância de determinados hábitos e comportamentos conducentes a um estado de saúde ótimo, uma vez que eles passam a maior parte do dia na escola. O professor desempenha aqui um papel determinante. Todavia, pode não ser suficiente para promover a alteração de comportamentos, se os jovens, em casa, têm contacto com opções menos saudáveis (por exemplo, no que respeita à alimentação ou à atividade física *versus* comportamentos sedentários), o que pode comprometer as aprendizagens.

Envolvimento das Famílias *versus* Participação das Famílias

A participação das famílias refere-se à simples presença das mesmas em compromissos relacionados com a escola como, por exemplo, ir a reuniões ou participar em atividades, formais ou informais. O envolvimento das famílias, por outro lado, refere-se a um papel muito mais amplo que as famílias desempenham no apoio à aprendizagem do jovem, reconhecendo que professores e famílias devem trabalhar em conjunto na educação dos jovens. Embora a participação das famílias seja muito importante, especialmente por facilitar a sua relação com a escola, isso não é suficiente. As aprendizagens adquiridas na escola que contam com o apoio dos pais no dia-a-dia, em casa, resultam num maior sucesso dos alunos.

- O envolvimento dos pais é mais eficaz quando se baseia no desenvolvimento de atitudes positivas em relação às aprendizagens da criança ou do adolescente;



- O professor deve alertar para as falhas sem nunca esquecer a importância de construir a motivação e confiança dos jovens;
- As famílias devem também promover em casa uma atitude positiva em relação à escola, promovendo uma boa relação do jovem com os seus professores.

Quais as estratégias de envolvimento parental que melhor resultam?

- Estabelecimento de **relações de respeito mútuo e positivas entre pais e escola**; uma cultura de escola inclusiva e a promoção de atividades regulares com as famílias poderão ajudar a estabelecer uma relação próxima entre escola e família, por exemplo, criando uma vez por período **O DIA DAS FAMÍLIAS**, no qual se pode organizar um *peddy-paper* em que cada equipa é constituída por todos os membros da família;
- O professor deve estabelecer uma **comunicação periódica** com as famílias que não se foque apenas no comportamento disciplinar do jovem ou na classificação obtida em momentos de avaliação. Pode, por exemplo, enviar

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG02



e-mails periódicos acerca de atividades realizadas com a turma e incluir atitudes positivas do jovem (que podem ir desde algo que ele fez pelos colegas até ao simples facto de ele ser um jovem ativo);

- Muitos pais referem que estão demasiado ocupados para se envolverem ainda mais. O professor deverá transmitir às famílias que existem **coisas simples que podem fazer em casa** para ajudar os jovens a adotarem estilos de vida saudável, reforçando que o envolvimento dos pais é fundamental, nem que seja em pequenas atitudes e conversas com os jovens;
- Em casa, as **famílias devem fazer atividades conjuntas**; algumas atividades para desenvolver estilos de vida saudável em família podem incluir: estabelecer o “menu da semana” e realizar as compras de supermercado em conjunto, o que permite decidir em família opções alimentares saudáveis; praticar atividade física (caminhadas, passeios ao ar livre, jogar futebol) em conjunto e, até quando veem televisão, planejar interrupções periódicas conjuntamente;
- Em casa, as famílias maximizam o impacto na aprendizagem quando ajudam o jovem a **acreditar e a gostar de si e a gostar de aprender coisas novas** (educação pela positiva). O professor deve guiar a família no sentido de reforçar as atitudes positivas não enfatizando as críticas negativas (por exemplo, reforçando positivamente uma escolha alimentar saudável e não estar constantemente a criticar a imagem corporal de um jovem);

- **Conversar com os jovens é uma das estratégias a adotar** em casa; falar é a melhor forma de a família transmitir e mostrar ao jovem que acredita no seu potencial e nas suas capacidades de saber fazer escolhas saudáveis;
- **As famílias devem incentivar os jovens a relacionarem-se com outros jovens**; fazer atividades em grupo será muito mais cativante para um jovem. Ao invés de o jovem ficar em casa a ver televisão, poderá aproveitar o tempo livre para ir brincar ou fazer algum tipo de atividade física com os amigos;
- **O professor e a família não podem estar sempre presentes**; muitas vezes o jovem tem de fazer as suas próprias escolhas, pelo que as famílias devem promover a autonomia do jovem na escolha de estilos de vida saudáveis. Cabe aos familiares orientar, ajudando na reflexão sobre as várias opções antes de tomar uma decisão, mas não devem decidir tudo pelo jovem. Por exemplo, quando fazem refeições em restaurantes, os familiares podem elucidar o jovem sobre as várias opções alimentares para que este tome uma decisão consciente em relação ao que vai escolher para a refeição, mas não devem tomar essa decisão por ele.
- **Tal como a família deve ajudar o jovem, o jovem pode ajudar a família**; a família deverá ter uma mente aberta para ouvir e englobar nas suas rotinas conselhos que o jovem pode ter aprendido sobre estilos de vida saudável.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

http://www.det.act.gov.au/__data/assets/pdf_file/0010/686548/52741-DET-Parental-Engagement-A4-Booklet_FA3_ACC.pdf

<http://www.peopleforeducation.ca/wp-content/uploads/2012/03/ParentInvolvementToolkit.pdf>

