

III Encontro com Pais e EE

No dia 21 de junho, reuniu-se, no auditório do bloco 5 da escola sede, um grupo de pais e EE dos alunos do AEV, a Diretora do AEV, professores, a coordenadora do SPO e a Dr.ª Filomena Francisco, psicóloga afeta ao Projeto «Génios da Educação», que tem sido parceiro do nosso Agrupamento.

De todas as intervenções, ficaram registados os tópicos que se seguem.

I – Da abertura da Diretora

- Os Pais e EE são os principais parceiros da escola para que se ultrapassem os problemas detetados – por isso é fundamental manter um estreito contacto.
- O AEV tem feito um esforço para colmatar as falhas que vão sendo detetadas, assim como alguns aspetos apontados no Encontro anterior.
- Houve uma sessão com os alunos do ES sobre saúde mental – os jovens consideraram muito importante que os Pais e EE conheçam as suas respostas e também que se inteirem das questões que geram inquietações e ansiedade na sua vida.
- O projeto «Génios de Educação» – pretende incentivar *a colaboração entre os vários agentes educativos que se devem assumir como parceiros numa dinâmica que possa proporcionar um crescimento integral e harmonioso dos alunos, assim como a descoberta dos pontos fortes e de melhoria para o aluno obter o sucesso escolar desejado.*

II – Da intervenção da Dr.ª Filomena Francisco – Adolescência

1. A adolescência – algumas ideias importantes:

- É um tema muito vasto.
- Há várias fases da adolescência, que se traduzem em comportamentos
 - 10 – 12 anos – primeira fase
 - 13 – 16 – fase intermédia
 - 17 – 18 – fase tardia
 - 18 – 25 – adolescência emergente.

III Encontro com Pais e EE

- ➔ A adolescência é, a par com os primeiros 1000 dias de vida, a fase da vida em que há maior **plasticidade cerebral** (capacidade de o cérebro aprender e alterar reações em contexto social). É, pois, o momento privilegiado de os adolescentes alterarem as atitudes, quando expostos a determinados estímulos.
- ➔ O desenvolvimento físico é mais rápido do que o emocional e é diferente entre rapazes e raparigas – elas alcançam a maturidade cerca de 18 meses mais cedo.

1.1. O que acontece, na adolescência?

- ➔ É na adolescência que surge o **pensamento abstrato**.
- ➔ O adolescente começa a ter a **capacidade de se questionar** a si próprio e aos outros, o que gera conflitos consigo próprio e com os outros, sobretudo com símbolos de autoridade (pais, professores).
- ➔ Há novos conhecimentos que o adolescente precisa de acomodar, recorrendo a novos esquemas mentais e **precisa de tempo de adaptação**.
- ➔ Entre os 13 anos e os 18 anos, o adolescente passa também a ter **consciência das suas emoções**, pelo que tem de **aprender a geri-las**, a autorregular-se e a interagir do ponto de vista emocional.
- ➔ Também é nesta fase da vida que se verifica o **desenvolvimento moral**:
 - ➔ o adolescente começa a questionar os motivos de determinados atos;
 - ➔ há necessidade de haver **regras morais**, que ajudam a estabelecer a diferença entre o que está bem e o que está mal;
 - ➔ o **sentimento de justiça** assume uma grande importância e deve ser levado a sério.
- ➔ Para a **construção da sua identidade**, os jovens internalizam os padrões de conduta que lhes estão mais próximos – os dos pais, família próxima e professores. A modelagem é o processo que os leva a **imitar os padrões de conduta** dos mais velhos, adotando-os como seus (daí a importância do exemplo).
- ➔ Nesta fase de **desenvolvimento da autonomia**, a responsabilidade atribuída aos adolescentes deve estar adequada à sua idade – o pleno desenvolvimento do cérebro (sobretudo no que diz respeito às consequências dos seus atos) só fica completo aos 25 anos (fase referida anteriormente como adolescência emergente).
- ➔ Por isso, as **regras devem ser expressas no quotidiano**; o educador não deve quebrá-las e deve procurar o equilíbrio entre a exigência para o seu cumprimento e

III Encontro com Pais e EE

alguma permissividade – por exemplo, em relação à utilização do telemóvel, as horas de sono devem ser respeitadas.

- Com o desenvolvimento da identidade e do autoconhecimento, **a autoestima** vai-se construindo.
- Para todas as pessoas, mas com especial relevo para os adolescentes, o **sentimento de pertença** é muito importante. Mas com ele vem também a consciência de que estão a ser julgados pelos outros.
- O núcleo de ação interpessoal vai-se alargando, devendo procurar-se **o equilíbrio** entre o dar espaço ao adolescente para socializar e para ser julgado e a supervisão.
- **A supervisão** não revela nem falta de confiança nem é invasão de privacidade – é o acompanhamento do crescimento do adolescente, para que consolide estruturas sociais, morais e emocionais que lhe permitam atingir com segurança a idade adulta. É, pois, fundamental.
- Todas as trajetórias têm **pontos de conflito** a que os Pais e educadores devem estar atentos:
 - nesta fase de profundas alterações, **a autorregulação é difícil** para o adolescente – **as rotinas** ajudam-no a consolidá-las
 - alguns comportamentos típicos da adolescência: comportamentos erráticos, irritabilidade, dificuldade em autocontrolar-se.

Atenção!

Os comportamentos persistentes chamam a atenção para algo que não está bem (por exemplo, tristeza ou irritabilidade durante vários dias seguidos exigem atenção especial).

2. **A parentalidade** é uma relação que deve ser construída com base no afeto e na comunicação.

- ✚ É importante que os educadores reflitam sobre a sua relação com os adolescentes, para que possam mudar as suas atitudes e **criar uma ligação cada vez mais forte com os adolescentes**, sempre fundada na comunicação.

III Encontro com Pais e EE

- ✚ **A comunicação diária** é fundamental. É importante perguntar ao adolescente como se sente / sentiu durante o dia, por exemplo, ou na escola, ou numa determinada situação. (Em vez de perguntar «Como correu a escola».)
- ✚ Valorizar a parte emocional reforça a ligação.
- ✚ Abrir espaço ao diálogo, ouvir as opiniões do adolescente, dar-lhes importância e discuti-las, argumentando e levando-o a argumentar e a defender aquilo em que acredita ajuda-o a tornar-se mais seguro e autoconfiante.

III – Da intervenção dos Encarregados de Educação

Alguns EE presentes levantaram algumas questões a propósito das quais se teceram considerações integradas nas notas acima. Para além dessas, registam-se as seguintes:

- Sentem dificuldade em lidar com o desfasamento entre o desenvolvimento biológico e o desenvolvimento emocional que, muitas vezes, pode gerar conflito, porque os adolescentes muitas vezes querem autonomia, mas não têm maturidade suficiente, não querem responsabilidades.
- Sentem dificuldade em gerir as oscilações de humor dos filhos adolescentes, quando os adolescentes se isolam.
- Apesar de a educação ser a mesma, a personalidade dos filhos é diferente.
- Sentem dificuldade em impor regras, em se fazerem “ouvir” pelos seus filhos/educandos.
- O ritmo de vida que hoje em dia retira espaço à relação dos pais com os filhos e cria um distanciamento entre eles.

Em síntese:

Não há receitas, mas o que deve nortear a atitude do educador é...

- ...comunicar com o adolescente.**
- ...dar espaço à emoção, ao afeto.**



III Encontro com Pais e EE

Como podem os pais / educadores potenciar a aprendizagem?

- ✍ **Ambiente de estudo** – é importante ter um espaço calmo e tranquilo, na hora de estudar.
- ✍ **Concentração** – o ambiente calmo e tranquilo facilita a concentração.
- ✍ **Repetição** – criar rotinas de leitura, fazer exercícios, horário de estudo...
- ✍ **Ouvir ler, conversar sobre o que foi lido, ler, explicar,** – desde a infância.

Competências de parentalidade positiva

Competências	Descrição
Empatia	Compreender o ponto de vista e/ou estado emocional do adolescente, especialmente durante momentos difíceis / desafiadores.
Elogio	Reconhecer e reforçar os pontos fortes do adolescente, assim como as suas competências e capacidades de aprendizagem e desenvolvimento.
Ligação / Envolvimento	Envolver-se emocionalmente com o adolescente e mostrar bem-estar nos momentos em que está com ele.
Sensibilidade e Responsabilidade	Identificar corretamente as necessidades do adolescente e responder pronta e adequadamente aos seus sinais de bem-estar ou mal-estar.
Rotinas e Limites	Providenciar orientações apropriadas e consistentes, no que se refere ao que é adequado (rotina) e ao que não é (limite), nomeadamente considerando a idade.
Autorregulação	Regular as suas próprias emoções e comportamentos, na resposta ao adolescente.
Pedir desculpa	Reconhecer que ser pai ou mãe implica cometer erros. Reconhecer junto do adolescente os erros que cometeu.
Cuidar de si mesmo	Investir no equilíbrio entre as necessidades parentais e as necessidades do adolescente, respondendo às suas próprias necessidades.
Pedir ajuda	Reconhecer a necessidade de pedir ajuda e pedir apoio, quando necessário.

N.B.: Quadro deixado aos presente no Encontro, pela Dr.ª Filomena Francisco.