

100 Sugestões para Pais

Centro de Informações e Recursos Para Pais

Departamento de Educação dos Estados Unidos

Você preocupa-se – Envolve!

Estas sugestões são para o ajudar a envolver-se cada vez mais na educação dos seus filhos. Quanto mais se envolver, maior serão as possibilidades para os seus filhos alcançarem sucesso escolar. Em cada um dos tópicos seguintes encontrará sugestões sobre como obter assistência e informações adicionais.

Envolve-se – É importante!

Envolver-se na educação dos filhos ajuda-nos a obter melhor desempenho escolar e a melhorar a qualidade da própria escola. Eis algumas sugestões sobre como deverá começar. Procure o momento exacto para se envolver e faça a diferença.

1. Leve os seus filhos à escola, logo ao primeiro dia.
2. Deixe os seus filhos saber que a escola tem muita importância. Procure fazer perguntas sobre os trabalhos escolares que têm de ser feitos em casa e designe um espaço próprio para os seus filhos estudarem.
3. Leia tudo quanto a escola envia para a casa, desde os relatórios sobre notas, os trabalhos (escolares) de casa, os planos sobre almoços escolares, os horários dos autocarros e os programas de férias. Transmite aos seus filhos a ideia que está bem informado(a).
4. Conheça os professores dos seus filhos e o director da escola, assista às reuniões e às conferências de pais e professores.
5. Peça cópias dos regulamentos da escola (exemplo; notas de frequência, disciplinas). Se ficou com dúvidas ou não percebeu algo, pergunte.
6. Ofereça-se para ajudar nas actividades da escola. Assista as actividades desportivos, colabore na angariação de fundos e ofereça-se para trabalhar, voluntariamente, na secretaria da escola.
7. Visite as aulas dos seus filhos, mesmo quando as classes estejam a funcionar, não apenas quando haja conferência de pais e professores. Combine a visita, antecipadamente, com a secretaria e com os professores.
8. Fale com os outros pais. Se houver associação de pais, junte-se a ela. Se não houver nenhuma organização de pais na vossa escola, tente organizar uma. Procure dois ou três pais interessados. É um bom começo.

9. Encourage os seus filhos a ler em casa. Visite bibliotecas locais, bibliotecas móveis, bibliotecas das escolas, feira de livros e juntos requisitem livros. Requisite livros para cada um dos seus filhos.
10. Envolver-se na educação dos filhos é também importante para padrastos, avós e outros adultos com crianças ao seu cuidado.
11. Convide padrastos, avós e outros adultos com crianças ao seu cuidado para participar em actividades escolares.
12. A sua acção, não apenas as suas palavras, pode causar impressões tão boas que poderão durar uma vida inteira.

Para mais informações ligue para 1-800-USA-LEARN (800)-872-5327

Ajude os seus filhos a manter-se afastado do Álcool, das Drogas e do Tabaco

A conversa que mantém com os seus filhos sobre o uso do álcool ou das drogas tem uma enorme importância. Acredite ou não, as crianças OBEDECEM aos pais quando estes falem acerca dessas coisas e costumam dizer, frequentemente, que os pais exercem uma grande influência nas suas decisões de não usar álcool ou drogas.

1. Fale com os seus filhos acerca dos riscos reais que podem advir do uso do álcool e das drogas. Se tem grandes dificuldades para falar sobre este assunto e necessita de mais informações, solicite um exemplar do livro "*Keeping Youth Drug Free*" (Mantém os Jovens Livres de Drogas) ao "National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information" através do telefone 1-800-729-6686 ou do "web site" www.health.org.
2. Seja para os seus filhos um bom exemplo, não participe em nenhuma actividade ilegal como é a perigosa prática do uso de drogas, desaconselhável também para a saúde.
3. Faça da paternidade uma prioridade. Estabeleça normas para os seus filhos cumprirem e certifique-se que elas são cumpridas. Para as crianças, o estabelecimento de normas significa que os pais preocupam-se com elas. As normas devem ser adaptadas de acordo com as necessidades e à medida que os seus filhos forem crescendo e se tornem mais independentes.
4. Prepare os seus filhos para que saibam recusar ofertas de álcool e drogas. Assim será muito mais fácil resistir a pressões de colegas com algumas práticas podendo dizer NÃO e mantendo-se firme nas suas decisões.
5. Conheça os amigos dos seus filhos e procure conhecer os pais dos amigos dos seus filhos ou seus encarregados de educação.
6. Esteja atento a quaisquer sinais de *stress* e ajude os seus filhos a saber lidar com ele. Os jovens adolescentes atribuem ao *stress* a principal razão para o começo do uso de drogas.
7. Eduque-se a si próprio. Procure conhecer todos os tipos de drogas, seus nomes na gíria, os sinais do seu uso e as consequências imediatas e a longo prazo.
8. Fale com os professores dos seus filhos, com os conselheiros pedagógicos e com o director da escola acerca das recomendações sobre o uso do álcool, das drogas e do tabaco e sobre programas e materiais de combate às drogas.

Trabalhos de casa

Os trabalhos de casa são partes integrantes das actividades escolares e os pais podem ajudar os filhos a fazerem-no bem. Os professores dão aos alunos trabalhos de casa por muitas e boas razões, muitas delas para prática e revisão de lições já dadas na escola,

outras para preparar os alunos para as lições seguintes, para lhes ensinar como trabalhar a sós e aprenderem a fazer uso de dicionários, enciclopédias, bibliotecas e Internet.

1. Estabeleça um horário regular e designe um lugar reservado para os seus filhos estudarem. Tente fazê-lo o mais longe possível de televisores, rádios ou locais com algum barulho.
2. Ensine os seus filhos a colocar todos os materiais necessários para os trabalhos de casa tais como canetas, lápis, borrachas, calculadoras, papéis, livros e marcadores num lugar apropriado em vez de andarem por todo o lado à procura das coisas.
3. Organize um plano para os trabalhos de casa. Peça aos seus filhos para, durante o horário escolar, preencher o plano com os trabalhos de casa distribuídos, com a indicação das datas em que terão de ser entregues. Alguns professores obrigam os alunos a fazerem isso, mas os pais podem ajudar a planificar o tempo dos trabalhos de casa.
4. Se os seus filhos tiverem dificuldades com os trabalhos de casa, fale com os professores e procure conhecer a razão das dificuldades e saber se existem outros problemas na classe. A escola poderá estar habilitada a ajudar nos trabalhos e a conceder tempo adicional.
5. Pergunte aos seus filhos se os professores fazem comentários sobre os seus trabalhos de casa.
6. Se os seus filhos faltarem à escola, peça aos seus amigos ou colegas para trazerem os trabalhos de casa distribuídos nas suas ausências.
7. Lembre-se que o asseio é muito importante. Não permita que os seus filhos comam ou bebam enquanto fazem os trabalhos de casa.
8. Sugira aos seus filhos que façam os seus trabalhos de casa primeiro e descansem um pouco (comam o lanche, brinquem lá fora ou vejam um pouco de televisão) para depois retomar os estudos e rever os trabalhos escolares. Será muito mais fácil detectar erros com os olhos frescos.

Recursos na Internet para ajuda com trabalhos de casa:

Para alunos: www.homeworkspot.com

Para pais: www.ParentSmart.com

Direitos dos Pais

Haverá ocasiões em que terá de ser guardião da educação dos seus filhos, alguém que terá de certificar-se de que as coisas estão a correr bem e reclamar se não estiverem. Para ser bom defensor, necessita estar informado.

As informações seguintes podem ser-lhe muito úteis.

1. Tem direito a examinar os registos escolares dos seus filhos, de conhecer o resultados dos exames e as observações dos professores. Se houver algo que não compreenda, peça esclarecimentos aos professores ou ao director da escola.
2. Se os seus filhos estiverem em classes de educação especial, tem o direito de participar no plano educativo de desenvolvimento individual, estabelecido para satisfazer as suas necessidades educativas. Este programa foi criado pelo "*Federal Individuals with Disabilities Education Act*".
3. Tem direito a solicitar por escrito que os seus filhos nunca sejam punidos fisicamente, por violação das normas escolares.

4. Tem o direito de solicitar por escrito que os seus filhos sejam dispensados de algumas actividades escolares por objecção de consciência religiosa, moral ou por outros motivos razoáveis.
5. Se os seus filhos forem punidos com suspensão da escola, tem o direito de solicitar a revisão da decisão.
6. Os seus filhos têm direitos de ser protegidos de buscas despropositadas dentro dos limites da escola.
7. Tem o direito de desafiar as normas escolares que proibem a participação das crianças em actividades desportivas por motivo de sexo.
8. Se os seus filhos frequentem uma escola do "Title I" (escola que recebe fundos Federais para crianças de famílias com baixo rendimento e necessitam ajuda extra para obter sucesso escolar) a lei exige que esteja envolvido(a) na tomada de decisões acerca dos programas e das actividades que afectam os seus filhos. O director da escola poderá dizer-lhe se a escola dos seus filhos é ou não uma escola do "Title I".

Para mais informações chame para 1-800-USA-LEARN

Perguntas que deve fazer numa conferência de Pais e Professores

Tire todas as vantagens das conferências entre pais e professores que se efectuam durante o ano escolar. Aponte, antes da reunião, todas as perguntas que deve fazer e enumere todas as preocupações que possui. Tome nota de todos trabalhos que os seus filhos efectuam na escola como forma de lembrança para as suas perguntas. Estará em posição de partilhar informações importantes assim como de fazer perguntas. Lembre-se, pode e deve conversar com os professores dos seus filhos, durante o ano.

Perguntas que deve fazer sobre todos os alunos.

1. Estarão os meus filhos a obter desempenhos ao nível da classe?
2. Quais são os pontos fortes e os pontos fracos dos meus filhos nas principais disciplinas como sejam a leitura, a matemática e as ciências?
3. Quanto tempo devem os meus filhos dispensar para os trabalhos de casa?
4. Estarão os trabalhos de casa dos meus filhos completos e feitos em tempo devido?
5. Terá a escola programas especiais que satisfazem as necessidades dos meus filhos?
6. Necessitarão os meus filhos de aprendizagem especial? Haverá classes especiais que os meus filhos poderão frequentar?
7. Existem arquivos com os trabalhos dos meus filhos? Se existem poderemos revê-los juntos?
8. Os meus filhos têm amigos na escola? Como se relacionam com os colegas?
9. Que poderei fazer em casa para apoiar a aprendizagem na escola?
10. Qual é a melhor forma de nos contactarmos?

Perguntas adicionais para alunos do ensino médio (Middle School) e do ensino secundário (High School).

1. O que devo fazer para ajudar os meus filhos a trabalharem de forma independente e obterem o maior proveito do tempo?
2. O que devo fazer para ajudar os meus filhos a prepararem-se para o "High School"?

3. O que é que me pode dizer acerca das pressões dos colegas e o que devo fazer para ajudar os meus filhos a enfrentar situações difíceis como sejam álcool, drogas e sexo?
4. Que disciplinas devem os meus filhos estudar para satisfazer os requisitos finais do "High School".
5. Existe alguma lista de disciplinas que os meus filhos devem estudar a fim de se prepararem melhor para a entrada nas universidades?
6. Se for intenção dos meus filhos entrar para universidades, a escola ajuda-os a preencher os formulários necessários?
7. Se for intenção dos meus filhos entrar para universidades, a escola ajuda-os a procurar ajuda financeira?

Para obter mais informações telefone para 1-800-USA-LEARN

Preparação para a leitura e compreensão

Muitos pais começam a ensinar os filhos a ler muito cedo o que facilita as crianças a obter experiências escolares com sucesso. Para mais informações solicite o livro "*Helping Your Child Learn to Read*" ao Departamento de Educação dos Estados Unidos, através do telefone 1-800-USA-LEARN.

Crianças e Jovens

1. Comece cedo. Em apenas poucos meses um bebé pode sentar-se ao seu lado, olhar para os desenhos e ouvir a sua voz. Aponte e diga nomes de objectos familiares de casa.
2. Varie o tom de voz, cante canções infantis, salte, dê pulos e faça caras engraçadas. Use outros efeitos especiais para estimular o interesse do seu bebé.
3. Permita à criança tocar e segurar livros robustos.
4. Ao ler para o bebé, seja breve mas leia muitas vezes.
5. Quando lê para os seus filhos, acompanhe as palavras com a ponta dos dedos para que as crianças possam aprender a ler da esquerda para a direita.
6. Numa leitura precoce, o ritmo é a forma como as crianças gostam de ouvir a repetição dos sons da linguagem.

Crianças mais crescidas

1. Encorage a leitura como forma de divertimento e como forma de ocupação de tempos livres, tendo sempre livros em casa.
2. Converse e oiça os seus filhos. A língua é como um banco de quatro pés: falar, ouvir, ler e escrever são os seus componentes e cada um apoia o outro.
3. Aproveite todas as oportunidades para ler juntamente com os seus filhos, durante o pequeno almoço, à mesa, mesmo que seja parte de artigos publicados em jornais, não deixando de desligar o televisor quando o faz.
4. Estabeleça exemplos: certifique-se de que as crianças deem conta de que está a ler e que fiquem com a impressão de que lê para a sua satisfação e para obter conhecimentos.
5. Acompanhe os trabalhos escolares dos seus filhos e elogie os seus esforços.

O Conselho Nacional de Leitura elabora relatórios objectivos acerca de táticas em leitura que funcionam ou não funcionam. Procure no www.NationalReadingPanel.org ou ligue para 1-800-USA-LEARN.

Nota: Aos Pais para os quais o inglês é a segunda língua encoraja-se que leiam aos filhos nas suas línguas nativas.

Exames

As escolas fornecem aos professores provas-modelo para exames, por muitas razões: para conhecer o grau de aprendizagem das crianças e identificar as dificuldades que possam ter e para cumprir o programa da classe e satisfazer os padrões e a proficiência requeridas pelo distrito escolar e pelo estado. Deve fazer perguntas e obter respostas que o ajudam a compreender o sistema de exames disponíveis nas escolas dos seus filhos. Não deve sentir qualquer embaraço ou pensar que é impróprio pedir explicações. Uma forma dos pais saberem como é que os filhos estão a aprender é examinar, regularmente, os resultados das provas-modelo.

1. Que exames terão os meus filhos de fazer durante o ano escolar?
2. Qual é a diferença entre pontos escritos pelos professores e provas-modelo?
3. A que nível de classe devem os pontos padrões ser testados? Haverá planos disponíveis?
4. Haverá alguém disponível para me explicar o resultado dos exames se eu tiver dúvidas?
5. Deverei ajudar os meus filhos a prepararem-se para os exames e, se possível, como poderei fazê-lo?
6. Se eu quiser ajudar os meus filhos a prepararem-se para os exames, onde poderei encontrar cópias usadas de exames ou material de exames para práticas?
7. Que importância têm os resultados dos exames para a classe dos meus filhos? Pensa utilizar projectos, ensaios e participações de outras classes?
8. Os professores reveem os exames e os seus resultados com os alunos? Terão os meus filhos a oportunidade de compreender a razão porque é que uma resposta é errada?
9. Será possível para mim rever os resultados dos exames com os meus filhos, em casa?
10. Os resultados dos exames constarão dos arquivos que contém os trabalhos dos meus filhos?
11. A escola requer exames de proficiência ou a obtenção de notas altas para a passagem de classe ou à obtenção do diploma final?

Para mais informações sobre exames leia "Annual Testing: Learning What Works". Para encomendar telefone para 1-800-USA-LEARN.

Educação Especial

Se os seus filhos necessitam de ajuda suplementar ou se estão no programa de educação especial, a escola deve providenciar-lhes educação apropriada. Os pais ou encarregados de educação têm direitos, providos por lei federal, de participar no planeamento de quaisquer programas que poderão ser utilizados para satisfazer as necessidades especiais das crianças. A lei federal que permite esta garantia denomina-se "Individuals with Disabilities Education Act" (Indivíduos com Deficiências Educativas).

1. Se é de sua opinião que os seus filhos possuem alguma deficiência de aprendizagem, tem o direito de solicitar à escola, grátis, uma avaliação que será feita por profissionais qualificados.
2. Durante a avaliação, os profissionais procuram descobrir como é que os seus filhos falam e compreendem a linguagem, se ajustam ao ambiente exterior, os seus desempenhos, pensamentos e comportamentos na escola.
3. O programa educativo individualizado (IEP) é uma narração escrita do programa de educação criado para satisfazer as necessidades das crianças. Alguma vez participou nas reuniões IEP dos seus filhos? Se, como resultado da avaliação, discordar com a colocação dos seus filhos numa classe específica ou com as medidas específicas tomadas para os seus filhos, pode questionar ou apelar dessas decisões.
4. Dependendo das necessidades dos seus filhos, os serviços fornecidos sob o programa IEP podem ser prestados em aulas regulares, em classes especiais, em casa ou em hospitais.
5. Os seus filhos podem participar, tanto quanto possível, em muitos programas regulares e actividades escolares.
6. Solicite reuniões, pelo menos uma vez por ano, com professores e com o director da escola, para rever o progresso dos seus filhos, sob o programa IEP e decidir que mudanças deseja ver feitas na próxima reunião do IEP.
7. Mesmo que os seus filhos não frequentem as escolas ainda, convém saber que todas as crianças têm direito à educação apropriada. Os bebés e as crianças com deficiências ou com necessidades especiais têm direito a serviços planificados.

Para mais informações sobre o Programa Educativo Individualizado, seus direitos e pesquisas em crianças com necessidades especiais de aprendizagem contacte o "National Information Center for Children and Youth with Disabilities" pelo telefone 1-800-695-0285 ou consulte online o www.nichcy.org.

Televisão

As crianças americanas vêem televisão em média 3 a 5 horas por dia. Embora a televisão possa ser divertida e até educativa, é importante saber o que é que as crianças vêem e certificar se é ou não demasiado o tempo que as crianças perdem a ver a televisão e se isso não os impede de fazer os seus trabalhos escolares.

1. Procure saber quantas horas por dia os seus filhos vêem a televisão.
2. Observe os programas que os seus filhos vêem e, sempre que possível, veja a televisão juntamente com eles.
3. Escolha os programas que devem ser vistos por toda a família e o tipo de conversação que podem ter a partir dos programas de televisão. Pergunte, por exemplo: porque é que as pessoas, nos programas, são, às vezes, tão indelicadas umas com as outras?
4. Planifique para os seus filhos, outras actividades como artesanato, leitura, trabalhos escolares e escrever cartas em vez de ver a televisão. Tente planificar, pelo menos, uma actividade diferente em cada semana.
5. Evite utilizar a televisão como ama.
6. Procure programas de televisão que estimulam o interesse das crianças e encorajam-nos a ler (drama sobre histórias para crianças, aventuras sobre a vida selvagem, história e ciências)

7. Evite usar a televisão como recompensa ou castigo. Significa dar muita importância à televisão.
8. Se os seus filhos têm o televisor no quarto de dormir é muito provável que não saiba o tipo de programas que vêem. Se for possível coloque o televisor numa área comum da casa como seja a sala de estar ou a sala de jantar.
9. Desligue a televisão durante o período das refeições e das horas de estudo. Estabeleça normas segundo as quais os trabalhos escolares e outras obrigações devem ser feitas antes que a televisão possa ser ligada.
10. Ajude os seus filhos a compreender a diferença entre o que os programas televisivos pretendem fazer acreditar e o mundo real.
11. Necessita rever os seus próprios hábitos de ver televisão? Lembre-se, os seus filhos vêem os programas que vê e o tempo que passa, vendo-os.

Interessa-lhe saber mais sobre como melhorar a educação dos seus filhos? Procure no www.ed.gov ou ligue para 1-800-USA-LEARN.

Computadores

Os computadores permitem aos alunos navegar à volta do mundo sem terem necessidade de deixar os seus locais de estudo, em casa ou nas escolas. Facilitam o modo de aprendizagem, são muito divertidos e aprender a utilizá-los permite às crianças muitas vantagens no futuro.

1. Procure saber como é que os computadores são utilizados na escola dos seus filhos.
2. Quando tempo por dia e por semana os seus filhos utilizam o computador.
3. Os seus filhos podem utilizar a Internet nas escolas? – Internet é uma cadeia mundial de computadores que fornece uma enorme quantidade de informações sobre qualquer assunto. Existe alguma forma de segurança que permite filtrar ou prevenir o uso indevido dos computadores?
4. Certifique se a escola dos seus filhos concede igual tempo de uso de computadores a rapazes e a raparigas. Muito embora hoje em dia muitas senhoras utilizam computadores elas são, de longe, ultrapassadas pelo número de homens em trabalhos que inclui computadores. Encorage a sua filha a utilizar o computador.
5. Se não possui computador em casa, procure saber se na biblioteca local ou nos centros comunitários existem computadores que poderão ser utilizados pelos seus filhos em trabalhos ou outros projectos escolares.
6. Se os seus filhos possuem alguma deficiência de aprendizagem, procure saber se a escola possui programas especiais que permitam o uso de computadores e/ou apoio especial para crianças portadoras de deficiências de aprendizagem ou diferentes estilos de aprendizagem.
7. Procure saber, também, se os professores dos seus filhos estão habilitados a trabalhar com computadores e a utilizá-los no ensino aos alunos.
8. Pergunte pelo tipo de trabalho que os seus filhos fazem no computador. Parece-lhe interessante? Estarão os seus filhos entusiasmados com a ideia de aprender a usar o computador?
9. Aprenda também a usar o computador por forma a poder ajudar os seus filhos a utilizá-lo em casa. Terão as escolas, as bibliotecas locais ou os centros comunitários da sua área programas para o ensino do uso de computadores para adultos? Informe-se.

Para obter mais informações telefone para 1-800-USA-LEARN

Violência nas Escolas

Deve ter tomado conhecimento, através da comunicação social, da violência nas escolas. Algumas escolas são seguras, mas a violência entre os jovens continua a aumentar. Os pais ou encarregados de educação têm algumas opções que poderão tomar para garantir a segurança dos seus filhos nas escolas.

1. Solicite cópia do regulamento da escola.
2. Informe-se sobre as normas de comportamento da escola e os castigos previstos em caso de violação dessas normas. Procure saber, por exemplo, como é que a escola define a palavra "arma" e o que poderá acontecer se o seu filho for apanhado com uma arma na escola?*
3. Procure saber se a escola tem anotações sobre: alunos que faltam à escola ou perdem aulas; queixas de alunos ameaçados nas instalações escolares, lavabos, a caminho ou de regresso da escola; comportamentos desrespeitosos para com os professores; aumento do número de roubos e vandalismo; pequenos grupos de alunos habitualmente envolvidos em conflitos e à parte dos outros alunos.
4. Não se preocupe sozinho. Converse com outros pais. Organize um grupo de pais com o objectivo de criar segurança na escola. Fale com o director da escola e ofereça-se para ajudar.
5. Fale com os seus filhos regularmente. Pergunte-lhes se se preocupam com a sua segurança. Muitas vezes têm ideias e sugestões valiosas.
6. Procure saber quem está designado para supervisionar a escola antes e depois do horário normal. É importante saber isso se os seus filhos vão para a escola cedo ou têm de ficar até mais tarde.
7. Existe algum sistema de segurança na escola que os seus filhos frequentam? Quais são os procedimentos para com as visitas? Como são controladas as portas, do exterior?
8. Chame à atenção dos seus filhos sobre a presença de pessoas estranhas na escola ou no corredor da escola.
9. Procure saber se as pessoas, membros de outras organizações da sua comunidade tais como bibliotecas, centros comunitários, centros de aperfeiçoamento ou centros recreativos estão também preocupadas com o problema da violência nas escolas. Que programas dispõem e como poderá colaborar para ajudar a melhorar a segurança nas escolas?
10. Peça aos outros pais que se preocupam com a segurança nas escolas para o contactar ou anuncie nas reuniões da comunidade ou da comissão escolar.
11. Converse com os seus filhos sobre como lidar com problemas dos conflitos com os colegas. Fale com os professores, com os conselheiros pedagógicos ou com o director da escola acerca da possibilidade de fazer deste assunto parte das lições.

**Num código de conduta publicado recentemente pelo "The Norfolk Public Schools" foram considerados como armas, os seguintes: faca, lâminas, picador de gelo, espada, machado, armas de fogo, parecidas com pistolas-brinquedos, bastão, espingardas de ar, pistolas ou outros objectos que razoavelmente podem ser considerados como armas.*

Para pesquisas e informações mais detalhadas telefone para "The National Rescue Center for Safe Schools" número 1-800-268-2275 ou procure, online pelo www.safetyzone.org.