



Éducation Familiale Familienbegleitung

## Escola | Casa

Na escola, a criança aprende a...	Em casa, o que pode ajudar a criança é...
<b>Trabalhar num ambiente adequado.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fazer uma coisa de cada vez: "Quando estou a comer, não brinco. " "Quando estou a brincar, não como. " "Quando me estou a preparar para sair, não brinco", etc.</li><li>• Praticar regularmente atividades tranquilas que não envolvam ecrãs.</li></ul>
<b>Respeitar um horário ou a duração de uma atividade.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ir para a cama e comer por volta da mesma hora todos os dias.</li><li>• Estabelecer hábitos que estruturam o dia e constituam elementos de referência (por exemplo, ler histórias antes de dormir, cantar uma canção antes das refeições, brincar com a família depois do trabalho).</li></ul>
<b>Trabalhar durante longos períodos.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brincar com jogos de concentração sozinha ou com outras pessoas: puzzles, enfiamento de formas, seguir uma história, etc.</li></ul>
<b>Desenvolver estratégias em jogos de matemática e outros.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cozinhar com um adulto e seguir receitas (pesar os alimentos, etc.).</li><li>• Brincar na areia, com Lego/blocos, jogos de tabuleiro, etc.</li><li>• Ter tempo livre sem fazer nada (para desenvolver a sua criatividade).</li></ul>
<b>Ser responsável pelo seu trabalho até ao fim da atividade.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Encorajá-la a fazer algo até ao fim (por exemplo, arrumar as coisas antes de começar outra atividade).</li><li>• Encorajá-la a esforçar-se.</li></ul>
<b>Ser autónoma no seu trabalho.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser responsável pela realização de uma pequena tarefa doméstica sozinha (por exemplo, pôr e levantar a mesa).</li><li>• Brincar sozinha durante algum tempo.</li><li>• Dormir sozinha na sua própria cama.</li></ul>
<b>Ir à casa de banho, assoar o nariz, vestir-se.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Encorajá-la a fazer mais coisas sozinha. Os adultos e as crianças mais velhas fazem menos coisas por ela.</li><li>• Ter tempo para experimentar sozinha e praticar com frequência.</li></ul>
<b>Manter o seu trabalho e equipamento organizados e em bom estado.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser responsável pela organização e manutenção de um pequeno espaço próprio.</li></ul>

<p><b>Respeitar o material escolar.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidar dos brinquedos.</li> <li>• Pedir jogos/livros emprestados e devolvê-los nas mesmas condições em que os recebeu.</li> <li>• Ver os adultos cuidarem das coisas.</li> </ul>
<p><b>Pedir ajuda quando não compreender algo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encorajá-la a fazer perguntas.</li> <li>• Ouvi-la e obter respostas.</li> <li>• Ouvir o adulto fazer perguntas e pedir ajuda aos outros.</li> </ul>
<p><b>Colaborar com outros alunos.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brincar com outras crianças sem a supervisão de um adulto.</li> <li>• Pedir à outra criança (para brincar com ela ou para receber um objeto)</li> <li>• Dizer "se faz favor".</li> </ul>
<p><b>Aceitar a possibilidade de perder num jogo, de cometer erros, de nem sempre acertar à primeira.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encorajá-la e elogiá-la pelo que vai aprendendo, ao avançar e ao errar (e não apenas pelo resultado).</li> <li>• Ver que os adultos não conseguem tudo de imediato.</li> <li>• Brincar com jogos em que às vezes ganha e noutras perde.</li> </ul>
<p><b>Ser paciente, aprender a esperar, esperar pacientemente pela sua vez.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a esperar, a não receber tudo imediatamente.</li> <li>• Utilizar um calendário semanal com imagens do que está a fazer.</li> <li>• Brincar com jogos por turnos.</li> </ul>
<p><b>Respeitar todos os outros alunos e adultos quando têm a palavra, quando estão errados, quando são diferentes de mim, quando têm uma opinião diferente da minha.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contar como foi o seu dia e ouvir o que os outros têm a dizer.</li> <li>• Ouvir falar da diversidade e do valor de cada membro da família.</li> <li>• Passar tempo com pessoas de famílias/locais diferentes.</li> <li>• Participar em atividades do bairro ou da comunidade.</li> </ul>
<p><b>Esforçar-se mesmo quando não há recompensa.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar, sem receber sempre algo em troca.</li> <li>• Felicitá-la pelos seus sucessos e reconhecer o seu esforço.</li> </ul>
<p><b>Aceitar um "não" ou uma consequência quando infringiu uma regra.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter regras e consequências claras em função da situação (por exemplo, compor o que estragou).</li> <li>• Praticar a expressão das suas emoções respeitando as pessoas que a rodeiam.</li> </ul>
<p><b>Coordenar os movimentos do corpo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andar (em vez de usar um carrinho de bebé ou um carro), subir escadas.</li> <li>• Dançar ao ritmo da música.</li> <li>• Brincar ao ar livre (trepar, correr, saltar).</li> <li>• Utilizar lápis, tesouras, fita-cola, etc.</li> </ul>

