



2 revistas por apenas R\$ 3,99

e sempre em
Ana Maria
anemaria.uol.com.br

Penteados práticos para o dia a dia
Você faz em 5 minutos!

SEUS VIZINHOS SÃO ALIADOS DA SUA SEGURANÇA
Dicas na pág. 10

"Já fez a lição de casa, filho?"
Veja o jeito de ajudá-lo nas tarefas.

E mais:
Saiba como controlá-lo na internet!

DIETA DA Quaresma
Até a Páscoa dá pra perder 4 kg com alguns sacrifícios

O poder das ervas
Tem planta boa para diabetes, bursite, rinite...

AFINAL, VOCÊ SABE O QUE É FEMINISMO?
A gente explica direitinho

ESTAMPAS TROPICAIS
Elas estão repaginadas e mais lindas ainda!

PROMOÇÃO JUNTOU, TROCOU

"Eu penso na finitude todos os dias"
Fernanda Montenegro dá uma aula de lucidez em entrevista

PROMOÇÃO JUNTOU, TROCOU!
SELO 1 - LARANJA

ISSN 1413-804-2
0 1 1 1 4
9 771413 804034
R\$ 3,99 Nº 1104, 16 DE FEVEREIRO DE 2018

Filhos

"Já fez a lição de casa, filho?"

Seu filho anda desmotivado para fazer as tarefas? Entenda o que pode estar por trás desse comportamento e como tornar o estudo mais prazeroso **Ana Bardella**

Já fez a lição?" é uma pergunta comum em muitas casas que tira o sossego das crianças (e dos pais). No fundo, muitos adultos sentem como se só pudessem relaxar completamente depois de ouvir um "sim". Afinal, cabe aos pais fiscalizar se as crianças ou adolescentes já cumpriram com suas obrigações antes de ficar na internet ou se distraírem com outras coisas, certo? Na verdade, é mesmo função dos pais ou cuidadores ficarem atentos para que eles não deixem os estudos para segundo plano. Porém, existem maneiras mais sutis de fazer isso, sem aquele tom de cobrança que pode intimidar ou desestimular. Veja como!

Medida certa da rotina

De acordo com Karin Kenzler, psicóloga e orientadora educacional do Colégio Humboldt, é importante delimitar um horário para que a criança se dedique aos estudos. Principalmente porque, quanto mais novos eles são, mais difícil fica controlarem o tempo. "Porém, é importante estipular esse período levando em consideração as características da criança. Assim como os adultos, elas podem funcionar melhor em alguns momentos do dia", explica. Por exemplo: exigir que ela se dedique às tarefas logo depois do almoço, quando está se sentindo cansada, pode não ser a melhor estratégia. O que não pode é ser intransigente. Deixe que elas participem dessa decisão.





Quanto tempo é suficiente?

Na verdade, a resposta depende da metodologia da escola em que seu filho está matriculado, e também de acordo com as tarefas pedidas pelos professores. Há períodos em que os projetos demandam mais esforço e épocas mais tranquilas. Nas semanas de avaliação e entrega de trabalhos, a tendência é que elas precisem dedicar mais tempo aos estudos. "O que pode ajudar é não deixar tudo para a última hora. Se a escola pedir a leitura de um livro, por exemplo, ler algumas páginas por dia é uma boa estratégia para não ficar sobrecarregado", indica a especialista.

Matéria dada, matéria estudada!

Digamos que o professor de história tenha dado uma aula sobre a Primeira Guerra Mundial hoje e pedido aos alunos que leiam um texto sobre o assunto em casa. Mas a próxima aula é só na semana que vem... O ideal, então, é ler no mesmo dia ou na véspera de quando o conteúdo será abordado? "O melhor para crianças e adolescentes é estudar a matéria que foi dada no mesmo dia", garante Karin. Inclusive, estudos conduzidos por neurocientistas comprovam: rever o que foi dito pelos professores horas depois da aula e ter uma boa noite de sono fazem com que o aprendizado se dê de maneira muito mais eficaz.

"Mãe, você sabe a resposta?"

O papel principal dos pais não é ajudar no conteúdo da matéria, mas sim estimular o prazer nos estudos. Por isso, mesmo que esteja com a resposta para uma pergunta na ponta da língua, procure instigar o pequeno a achar uma solução por conta própria. Melhor não desmerecer suas dúvidas dizendo, por exemplo, que a pergunta é simples e que ele deveria saber como resolvê-la. Reveja os exemplos do material didático, releia o texto junto a ele ou, se possível, ajude-o a pesquisar o assunto na internet. Quando ele conseguir a resposta, mostre que está orgulhosa. "Crianças gostam de se sentir desafiadas", completa a psicóloga.

"É que eu me esqueci de fazer..."

Geralmente, nas escolas, os professores anotam o que está sendo pedido de exercícios na lousa e os alunos copiam na agenda ou em um caderno. Apesar disso, é comum que a criança diga que não fez as tarefas porque esqueceu. "Nesses casos, o melhor é entender a situação: ela está com dificuldades para se organizar e tomar notas? Está com medo de dizer que não conseguiu fazer? Ou tem se sentido desmotivada?", indaga a orientadora educacional.

Caso seja falta de organização, dê exemplos do que você faz para não esquecer as tarefas do dia a dia: por exemplo, colar um recadinho na porta da geladeira, colocar o celular para despertar... Caso seja dificuldade, a escola em conjunto com a família pode ajudar. E se for pressão demais? "Procure não fazer da lição um cabo de guerra, assumindo um papel de fiscal", aconselha. Muitas vezes, por causa disso, eles passam a se esquivar ou omitir a real situação escolar. Então começam os castigos e a coisa vira uma bola de neve... Use uma linguagem acolhedora, mostrando que tem interesse pela vida escolar do pequeno. Pergunte sobre o que ele está aprendendo, se está achando fácil ou difícil, se está precisando de alguma ajuda... Assim você se torna mais parceira dele!