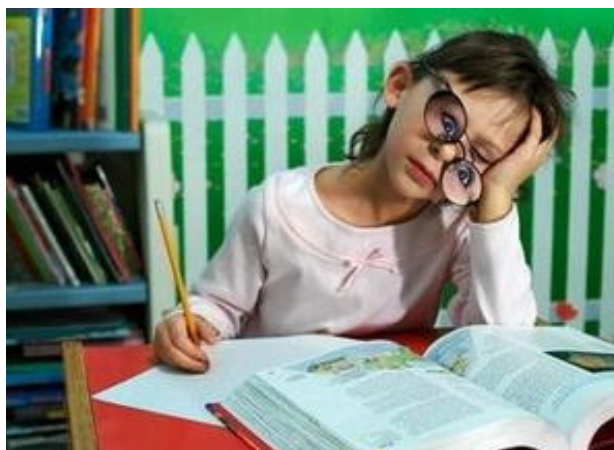


## PROGRAMA DE MÉTODOS E HÁBITOS DE ESTUDO



**MOTIVAR PARA O SUCESSO  
PRESSUPÕE INTERESSE,  
INVESTIMENTO,  
DISPONIBILIDADE, VONTADE,  
COMPETÊNCIA E  
ENVOLVIMENTO DE TODOS OS  
INTERVENIENTES NO  
PROCESSO EDUCATIVO!**

Desde o nascimento fazemos parte de um mundo já organizado, com as suas normas sociais e a sua história, e é na nossa interacção com o meio que nos rodeia que construímos, estruturamos e reorganizamos a nossa aprendizagem. Este processo assenta em dois tipos de factores:

**Factores externos** – ligados a aspectos sociais, relacionados com a família, os amigos e a escola.

**Factores internos** – ligados a aspectos do desenvolvimento neuropsicológico, tais como a percepção, a atenção, a memória ou a linguagem.

Basta que um destes aspectos se encontre em desequilíbrio para que se instalem dificuldades no processo de aprendizagem.

Neste contexto é importante ter em mente o quanto uma dificuldade na aprendizagem pode afectar a auto-imagem do aluno/educando. Este sente-se subestimado/desvalorizado por não conseguir atingir os resultados que espera de si mesmo e que sabe serem também os que os outros esperam dele. Este sentimento de “fracasso” acaba por ter repercussões não só ao nível pessoal, mas também social e escolar (e, mais tarde, profissional).

O principal desafio de pais e educadores que lidam com jovens com dificuldades de aprendizagem é auxiliá-los na aquisição ou resgate da confiança em si mesmos e na compreensão de que as pessoas são diferentes logo pensam, agem e aprendem de formas diferentes.



Nestas situações, a energia deve ser voltada para a procura de novas estratégias de aprendizagem e não para esconder ou mascarar as dificuldades. O recurso a estratégias positivas como o apoio, o interesse, o encorajamento e a disponibilidade para ajudar, são determinantes no processo de motivar o aluno/educando para o sucesso.

Um aproveitamento escolar favorável está, também, associado à existência e ao uso adequado de métodos de estudo e de hábitos de trabalho. Como tal, uma das estratégias a explorar passa por ajudar o aluno/educando a reflectir acerca dos procedimentos que utiliza e a desenvolver técnicas que pode adoptar no seu estudo.

Assim, e contando com o envolvimento de pais e educadores, o trabalho a desenvolver com os jovens, no âmbito do **Programa de Métodos e Hábitos de Estudo** neste ano lectivo de 2010/2011, vai no sentido de:

- Promover uma maior motivação para o estudo
- Melhorar a organização do tempo e do local de estudo
- Encarar o estudo com uma atitude mais activa e responsável (estabelecimento de objectivos)

## PROGRAMA DE TREINO DE HABILIDADES SOCIAIS



O TREINO DE APTIDÕES SOCIAIS E A SUA APLICAÇÃO, NOS DIVERSOS CONTEXTOS ONDE SE MOVE, CONTRIBUI PARA O CRESCIMENTO HARMONIOSO E GLOBAL DA CRIANÇA/JOVEM, PROMOVEDO UM AMBIENTE MAIS HUMANIZADO E FACILITADOR DA INTEGRAÇÃO ESCOLAR E SOCIAL

O comportamento social começa por desenvolver-se no contexto familiar, acontecendo, inicialmente, como um processo natural de imitação dos modelos disponíveis. Nos primeiros anos de vida, a família e a escola assumem um papel determinante como espaços relacionais, de abertura ao outro, à cultura e ao mundo. Daqui depreendemos a importância que a comunicação nos **contextos familiar e escolar** assume, na definição de comportamentos, práticas e estratégias promotoras de desenvolvimento, saúde e bem-estar.

Quando falamos de competência social, isto é, da adequação do comportamento ao contexto e aos intervenientes na acção, referimo-nos a aptidões e processos como: a **empatia**, a **assertividade**, a **gestão da ansiedade e da raiva**, as **competências de conversação**, a **resolução de conflitos**, etc.

Estas aptidões sociais constituem a base do conjunto de acções, atitudes e pensamentos que o indivíduo apresenta em relação à comunidade, e reproduz na interacção com os outros. É possível que uma pessoa tenha desenvolvido

algumas, mas não todas as aptidões requeridas para executar uma dada tarefa. Neste caso, um **comportamento desadequado** pode ser explicado pela

**inexistência de habilidades sociais** necessárias. No entanto, pode acontecer que o indivíduo tenha essas habilidades e não as utilize. Estas situações podem estar relacionadas com interposições emocionais, como são exemplos a **inibição**, a **ansiedade** ou a **falta de controlo**.



Défices no desenvolvimento de aptidões sociais têm correlação com problemas como: **perturbações do comportamento nas crianças e adolescentes, dificuldades escolares, suicídio, consumos excessivos, violência, tendência para o abatimento e a depressão, tendência para o isolamento social, respostas ansiosas às dificuldades, percepção de impotência pessoal e social**, entre outros.

O objectivo de um **Programa de Treino de Habilidades Sociais** consiste em oferecer ao indivíduo um aumento das suas opções e oportunidades de expressar adequadamente as suas emoções, para o tornar capaz de tomar decisões que lhe permitam diminuir ou eliminar o seu desconforto em situações de relacionamento interpessoal.

Com este programa pretende-se trabalhar em estreita colaboração com pais e educadores, no sentido de capacitar os jovens, através de:

- treino de aptidões sociais
- relação comportamento/contexto
- estratégias de auto-controlo
- treino em resolução de problemas.

Sabemos que comportamentos problemáticos, manifestados em sala de aula, tendo por consequências dificuldades de aprendizagem escolar e desadequado comportamento social, têm aumentado, estando as nossas estruturas escolares pouco preparadas para lidar com este tipo de situações.

A introdução de programas de modificação de comportamentos têm vindo a trazer alterações nesta área, nomeadamente na conceptualização e tratamento de problemas escolares e problemas de comportamento que aí tendem a ocorrer.