

# ***Pais sem dramas***

## **Edição 3**

Promoção do sucesso escolar



Ebook para famílias e encarregados de educação

Projeto Interagir para Melhorar

Fevereiro **2026**

# Insucesso Escolar: pequenas atitudes que fazem grande diferença

Quando um filho tem dificuldades na escola, é normal que os pais fiquem preocupados. Muitas vezes surgem perguntas como:

**“O que estou a fazer mal?” ou “Como posso ajudar se não percebo da matéria?”**

**A boa notícia é esta:** não é preciso ser professor para apoiar o sucesso escolar do seu filho. Pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença.

As crianças sentem-se mais seguras quando sabem o que esperar.

## Dicas práticas:

- Defina uma hora fixa para os trabalhos de casa;
- Evite estudar muito tarde;
- Reserve um momento diário para falar sobre a escola;
- Ajude o seu filho a preparar a mochila no dia anterior;
- A rotina ajuda na concentração, organização e responsabilidade.



Cofinanciado pela  
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

# Atenção ao uso dos ecrãs

Telemóveis, tablets e televisão podem dificultar a atenção e o sono.

## O que pode fazer:

- Evitar ecrãs antes de dormir;
- Não permitir telemóvel durante o estudo;
- Definir tempos claros para o uso de ecrãs;
- Dar o exemplo em casa.

**Menos ecrãs = mais atenção e melhor descanso.**

# Ajude na organização

A falta de organização é uma das maiores causas de dificuldades escolares.

## Sugestões simples:

- Use uma agenda ou caderno de recados;
- Ajude a dividir os trabalhos por dias;
- Faça listas pequenas de tarefas;
- Comece sempre pelas tarefas mais fáceis;

A aprendizagem da responsabilidade não acontece só na organização escolar; começa também em casa, através da participação nas tarefas familiares ajuda a reduzir **o stress e aumenta a confiança.**

# Valorize o esforço, não só as notas

Nem sempre os resultados aparecem logo.

## **É importante:**

- Elogiar o empenho;
- Reconhecer pequenas melhorias;
- Evitar comparações com outras crianças;
- Mostrar que errar faz parte de aprender;

**Uma criança confiante aprende melhor.**

## **Fale com a escola**

A escola e a família devem trabalhar juntas.

## **Como colaborar:**

- Mantenha contacto regular com professores;
- Pergunte como pode ajudar em casa;
- Partilhe preocupações atempadamente;
- Confie no diálogo;

**Quando família e escola se unem, o aluno ganha.**

## Para ler e lembrar, mesmo nos dias difíceis

O insucesso escolar não define o valor do seu filho.

Cada criança aprende ao seu ritmo e de forma diferente.

Com apoio, carinho, limites e diálogo, é possível transformar dificuldades em oportunidades de crescimento.

O mais importante é o seu filho sentir que não está sozinho.

