

01 Ensinar os filhos a aproveitar bem o seu tempo

Antes de apoiar os filhos na organização do tempo, é necessário prestar atenção aos seguintes princípios importantes:

- Inteirar-se das suas características, habilidades e necessidades, bem como orientá-los, na definição do seu plano, conforme as suas características.
- Fortalecer as técnicas de comunicação com os filhos e recusar os pedidos insensatos, para que saibam o que devem e não devem fazer.
- Respeitar as escolhas e pedidos razoáveis dos filhos, mas, ao mesmo tempo, limitá-los adequadamente.
- Cumprir sempre as promessas, dando exemplo com a própria conduta, para que os filhos entendam que devem ser responsáveis pelas suas próprias promessas e insistir para que as cumpram.

Ao apoiar os educandos a estabelecer e a pôr em prática a organização do seu tempo, os encarregados de educação e professores necessitam de prestar atenção aos seguintes assuntos:

- O conteúdo do plano tem de ser concreto e prático, por exemplo: as informações pessoais dos filhos; o planeamento do tempo por hora, dia e semana; o critério e as formas de incentivos sobre a conclusão do plano, entre outros.
- Na definição do plano é preciso, como incentivo, negociar com os filhos permitindo-lhes escolher vários itens, embora o conteúdo e a área caiba aos encarregados de educação e professores determinar; pode, para além dos incentivos materiais, encorajar os filhos a escolherem outras formas, por exemplo: passear ou assistir a um jogo de futebol, acompanhado pelos pais.
- Elogiar sempre e reconhecer, positivamente, as actuações dos filhos, reforça as suas motivações.
- Pode permitir aos filhos que colaborem, em conjunto, no plano, salientando, no entanto, a importância da aprendizagem mútua e da competitividade positiva, sublinhando os pontos fortes de cada filho e os actos que, a cada um, podem servir de exemplo.
- O conteúdo do plano deve ser flexível, podendo, na sua execução, de acordo com a realidade, fazer, regularmente, uma reflexão e revisão com os filhos, bem como, com o seu acordo, proceder a alterações.

Se quer tornar mais prático o conteúdo da organização do tempo, pode, também, considerar a introdução dos seguintes conteúdos:

- Estabelecer um calendário da organização do tempo por hora, aproveitando papéis/mapas para fazer registos concretos.
- Pode utilizar os intervalos para actividades pequenas e concluir as missões simples.
- É necessário ter tempo para descanso e para actividades ligeiras.
- Organizar os trabalhos, relativos ao mesmo assunto, de molde a serem concluídos, ordenadamente, no mesmo período.
- Planear conforme as capacidades e interesses da própria pessoa.
- Verificar se o conteúdo é prático e viável.
- Definir, previamente, as datas para alteração e aferição.

Centro de Apoio Psico-Pedagógico e Ensino Especial
Telefone: 28401010

Teach the children to make the best of their time

Please take notice of some important concepts before helping the children to plan their timetable.

- Understand the children's distinctive features, unique qualities and needs, and help them to plan their timetable in accordance with their traits.
- Strengthen the technique of communication with them and never give way to any unreasonable request to let them know what they have to do and what they can't do.
- Respect the children's reasonable choice and request but set an appropriate limitation.
- Be persevering in keeping our promise and set examples by our own actions. Let the children understand that they have to shoulder what they have promised and be preserving in the whole process.

Parents and teachers please take notice the following items before helping the children to plan their timetable.

- The contents of the plan must be concrete and practical, e.g. the child's personal information; timetable for every hour, every day, every week; the criteria of accomplishment and the method of award.
- Confer with the child when setting the timetable, allow the kid choose different items as award but the contents and range should be specified by the parents or the teacher; besides awarding him/her solid articles, it is proper to prize him/her with items of other types of encouragement, e.g. parents may go outing or watch a football match with him/her.
- Offer to the child continuous concrete praises and positive comments to consolidate the motivation.
- It is fine to let a few children to share the same plan but stress on mutual learning and virtuous competition showing the merits and the worthy deeds of every child.
- Let the contents of the plan be flexible, enabling it to be adjusted according to the practical situation; make constant reviews and examinations and make revision at the approval of the child.

The following items can be added into the timetable for a more practical plan.

- Set a timetable for the work to be done every hour and make use of record paper/chart to make a concrete remark.
- It is fine to make use of some spare time for some little activities or to accomplish a simple task.
- Don't forget to arrange a recess and do some light activities.
- Plan the completion of the relevant work within a period of time.
- Set the details in accordance with the individual potential and interests.
- Pay attention to see if the contents are practical and feasible.
- Plan a date for revision and checking beforehand.

Centre of Psychopedagogical Support and Special Education
Tel: 28401010

