

## Planeamento – como apoiar?



Perspetivar o futuro começa a tornar-se importante na vida do seu educando.

1. Esteja atento às tomadas de decisão que se aproximam na vida do seu/sua filho/a em termos educativos e formativos, orientando o/a seu/sua filho/a nas suas decisões.
2. Ajude a perceber que fontes de informação e serviços de apoio existem, para conhecer e preparar as decisões.
3. Ajude a traçar um plano para ser mais fácil alcançar os objetivos.

## Em resumo...

Para apoiar o jovem na construção do seu projeto de vida, deve ter-se em atenção:

1. os pais/educadores são aliados e facilitadores;
2. é preciso cultivar o espaço de diálogo;
3. os jovens observam o exemplo dos adultos;
4. muitas vezes é preciso a ação de outros aliados;
5. os filhos valorizam o envolvimento dos pais.

O envolvimento dos pais/educadores não significa decidir pelos seus educandos, mas ser um elemento dinamizador de diálogos e atividades que irão fazer assentar os seus projetos em bases sólidas e conscientes.



## Como saber mais?

### Procurando ajuda junto de:

SPO—Serviço de Psicologia e Orientação, Professores, Profissionais, Familiares, etc.

### Mais Informação em:

[https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)

### Bibliografia:

O papel dos pais no processo de orientação, (2018) DGE



## O Papel dos Pais no Processo de Orientação

2020/21



Psicólogas:

Fernanda Pereira

Paula Lourenço

## Os pais contam muito!

Os pais, ou os adultos que desempenham um papel educativo preponderante na vida dos jovens, são “**peças especiais**”.

Quando se trata de pensar no futuro e tomar decisões, os jovens, mesmo que não o demonstrem, estão muito atentos ao suporte e à opinião dos pais/educadores.

São eles quem melhor conhecem as características dos seus educandos, as suas expectativas, os seus desejos e as suas motivações. São, portanto, os mais bem posicionados para impulsionar os projetos dos jovens e zelar pelo seu sucesso.

É importante o seu envolvimento na construção do percurso escolar e profissional dos seus educandos.

Para enfrentarem as mudanças/desafios profissionais, os pais podem fomentar no jovem a **curiosidade, a autonomia, a confiança, a cooperação e o saber planejar**.

**Em resumo, para apoiar os filhos, é preciso ter em conta:**

- ψ o projeto pessoal do jovem;
- ψ que é imprescindível o suporte dos pais;
- ψ que o mercado de trabalho é muito instável;
- ψ que há uma tendência para cada indivíduo vir a exercer várias funções e/ou carreiras ao longo da sua vida.

## Curiosidade - Como promover no jovem?

A partir dos gostos dos seus filhos, estimule-os a expandir os seus conhecimentos sobre:



1. a oferta educativa e formativa (observar e explorar alternativas existentes);
2. o mercado de trabalho (falar com profissionais e/ou passar um dia de trabalho com eles).

## Autonomia - Como promover no jovem?

Converse com os seus filhos sobre:



1. como gerir o seu tempo, dividindo-o pelas diversas atividades, de acordo com as prioridades assumidas;
2. situações pessoais ou de familiares conhecidos em que a força de vontade, a determinação e a capacidade pessoal, foram determinantes em momentos diferentes da sua vida;
3. a importância de assumir, gradualmente, a sua autonomia e responsabilidade pelas suas decisões.

## Cooperação - Como promover no jovem?

Cada vez mais, é fundamental as pessoas trabalharem em equipa, que cada um coopere e se sinta parte de um todo.



1. Estimule, em família, a partilha de responsabilidades, negociando com o jovem a divisão de tarefas ajustadas à sua idade.
2. Envolve-o no planeamento e concretização de atividades que lhe digam respeito.
3. Estimule-o a assumir novos papéis sociais fora da família, a ampliar os seus relacionamentos e a ajustar-se a diversas situações.

## Confiança - Como promover no jovem?

1. Ajude o jovem a perceber melhor quem ele é, procurando os seus pontos fortes e os seus valores, interesses, capacidades e competências.
2. Encoraje-o a enfrentar os seus receios.
3. Ajude a enfrentar situações que lhe permitirão sentir-se mais confiantes em si mesmo.

