



Recursos nacionais para professores

Trabalhar com os pais



Funded by
the European Union

Trabalhar com os/as pais/encarregados/as de educação

Este documento faz parte dos **recursos nacionais para professores/as** do **digi.well**¹ e descreve formas práticas de os/as professores/as trabalharem em colaboração com pais e encarregados/as de educação, no âmbito de uma abordagem de escola inteira. Fornece orientações concretas, incluindo dicas breves de conversação para envolver os pais e sugestões para sessões conjuntas entre pais e professores/as, com o objetivo de reforçar o diálogo e apoiar o bem-estar das crianças no mundo digital.

O ambiente familiar é, sem dúvida, o principal contexto em que as crianças e os/as jovens desenvolvem os seus valores, hábitos e compreensão inicial do mundo digital. Para as escolas que adotam uma abordagem escolar holística, trabalhar em estreita colaboração com os/as encarregados/as de educação não é uma opção.

Como os/as professores/as têm repetidamente referido que os/as encarregados/as de educação se sentem muitas vezes inseguros e precisam de orientação para navegar no mundo digital, o papel da escola é apoiá-los e capacitá-los, assegurando a continuidade das ações e tornando-os coautores do plano de bem-estar dos/as seus/suas educandos/as.

Promover o diálogo: sugestões de conversas breves dos/as professores/as com os/as encarregados/as de educação

Os/as professores/as podem utilizar estas sugestões práticas para iniciar uma conversa e incentivar os/as encarregados/as de educação a estabelecer um diálogo construtivo e motivador sobre os hábitos digitais com os/as seus/suas educandos/as. Deste modo, a conversa não se resume a simples limites de tempo, passando a abordar a literacia emocional e a autorregulação.

¹ O projeto [digi.well](#) é um projeto com a duração de vinte e quatro meses financiado pela União Europeia. O seu objetivo é explorar, desenvolver e promover uma abordagem escolar holística ao bem-estar num mundo digital, com base numa compreensão profunda das necessidades das crianças, dos jovens, dos professores e de um leque mais alargado de profissionais escolares, desenvolvendo e aplicando em simultâneo um conjunto de ferramentas de autoavaliação, reforço de capacidades e sensibilização.

- **Equilíbrio e tempo:** os/as encarregados/as de educação devem ser incentivados a estabelecer regras ou princípios claros sobre a utilização do ecrã em casa: quando, onde e como os dispositivos digitais serão utilizados. Ao criar estas regras, as preocupações e necessidades das crianças devem ser ouvidas e reconhecidas. As regras devem ser inequívocas, realistas, mensuráveis e comunicadas claramente a todos os membros da família. É importante realçar que o incumprimento das regras resultará numa consequência previamente conhecida (por exemplo, privação da utilização do ecrã no dia seguinte). As crianças que possuem smartphones e vivem no seio de famílias com regras permissivas/inconsistentes/não explícitas em relação à utilização de dispositivos correm um sério risco devido à utilização excessiva e problemática do ecrã.
- **Qualidade do tempo de ecrã:** os/as encarregados/as de educação devem dar atenção aos *momentos* e às *razões* por que os/as seus/suas educandos/as utilizam o dispositivo e não apenas à *duração* dessa utilização. A pergunta crucial a fazer é: "Eles são capazes de pô-lo facilmente de parte? Se não forem, é altura de uma conversa mais profunda." Esta estratégia transfere o foco das regras restritivas relativas ao tempo de ecrã para a promoção da autorregulação interna e de hábitos saudáveis².
- **Segurança e privacidade:** os/as encarregados/as de educação podem tentar perguntar: "Quem é a tua comunidade digital?" e complementar com o princípio: "Uma pessoa que não admitirias em tua casa não devia participar na tua conversa privada." O objetivo é manter a conversa aberta e normalizar as discussões sobre os amigos online e os potenciais riscos sem recorrer a juízos imediatos.
- **Dar o exemplo:** os/as encarregados/as de educação são os principais modelos. Os/as professores/as devem recordar-lhes: "Põe o teu telemóvel de parte durante o jantar? As crianças copiam hábitos e não palavras. Dê o exemplo do equilíbrio que pretende ver." É assim abordado o papel fundamental dos/as encarregados/as de educação como principais influenciadores.
- **Conflito e danos:** se uma criança se sentir incomodada com alguma coisa online, os/as encarregados/as de educação devem ser aconselhados a validar, antes de mais, essa emoção: "Já vi que ficaste magoado/a com isso." A seguir, a ênfase deve ser colocada na resolução do problema: "O que queres fazer agora?" Incentiva-se assim a comunicação aberta dos problemas, o que está diretamente associado ao bem-estar emocional³.

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36106276/>.

³ <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2778505>.

Reforçar a parceria: sugestões para sessões conjuntas entre os/as professores/as e os/as encarregados/as de educação

Para promover a continuidade necessária, as escolas devem integrar os/as encarregados/as de educação no **plano de ação** desenvolvido após a utilização da ferramenta de autoavaliação *digi.well*.

A realização de sessões conjuntas entre os/as professores/as e os/as encarregados de educação pode ajudar a fortalecer o envolvimento destes. Estas sessões devem ser práticas, orientadas para as competências, e incentivar os/as encarregados/as de educação a funcionar como coautores da cultura de bem-estar da escola. Seguem-se alguns exemplos de sessões:

- 1. Sessão "Resultados da ferramenta de autoavaliação e soluções partilhadas":** o objetivo é utilizar os dados (resultados anónimos da ferramenta de autoavaliação) para direcionar a conversa. Indique aos/às encarregados/as de educação quais as áreas em que a escola mais precisa de auxílio (por exemplo, falta de concentração dos alunos/as ou ciberassédio). A atividade envolveria dividir os/as encarregados/as de educação em pequenos grupos para debater 2 a 3 soluções específicas a aplicar em casa no domínio com a pontuação mais baixa (por exemplo, se a pontuação for baixa em "Equilíbrio", devem debater-se estratégias para proteger o tempo dedicado aos trabalhos de casa).
- 2. "Workshop "Mentores digitais dos alunos":** O objetivo é tirar partido dos conhecimentos dos/as alunos/as (aprendizagem intergeracional). A atividade envolveria os alunos/as do Programa "Líderes Digitais" (panorâmica portuguesa) na coordenação de estações onde os/as encarregados podem aprender a utilizar as aplicações que os/as seus/suas educandos/as utilizam (por exemplo, configurar as opções de privacidade no Instagram ou compreender o funcionamento dos grupos no Discord). Deste modo, promove-se a responsabilidade dos/as alunos/as e a competência dos/as encarregados/as de educação.
- 3. Palestra "Bem-estar e higiene do sono":** o objetivo é abordar diretamente o impacto dos dispositivos na saúde e no desempenho académico. A atividade envolveria a presença de um/a enfermeiro/a ou psicólogo/a escolar (com o apoio do [Programa Cuida-te+](#)) para discutir a relação entre a utilização do ecrã antes de dormir e a falta de perseverança e participação nas aulas⁴.

⁴ <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-023-09574-1>.

4. Workshop “encarregados/AS de educação conectados Crianças

conectadas”: Neste workshop interativo, que reúne encarregados/as de educação de crianças que são amigas, os/as professores/as funcionam como moderadores que ajudam a formar grupos de discussão com base nas redes de amizade existentes na turma. No seio destes grupos, os/as encarregados/as de educação exploram a forma como os/as seus/suas educandos/as interagem online, em que jogos participam, que plataformas de comunicação utilizam e se esses ambientes são adequados à sua idade. Os/as encarregados/as de educação são também incentivados a alinhar as suas regras sobre o tempo de ecrã e os limites digitais, para minimizar os efeitos da pressão dos pares. Cada grupo apresenta as suas conclusões e ações definidas em conjunto à comunidade de encarregados/as de educação em geral.