

COMPASSO DA EDUCAÇÃO

ÍNDICE

05	Educar com sucesso
06	Mesada, gerir o dinheiro
07	Ajuda nos Trabalhos Domésticos
08	Nutrição e o Movimento
09	Dormir o suficiente
10	Televisão e Computador
12	Smartphone
14	Regras a cumprir na Internet
16	Saídas
18	Puberdade e Sexualidade
20	Álcool, Tabaco e Canábis
22	Grupos que pressionam
24	Mobbing/Bulling
26	Proteção a Menores
28	Independencia com boas bases
30	Ação Social Escolar no Cantão de Glarus
32	Podcasts e pontos de contacto

CAROS PAIS E ENCARREGA- DOS DE EDU- CAÇÃO

Tem em mãos o «Compasso da Educação» de Ação Social Escolar (SSA) do Cantão de Glarus. Este «Compasso» tem o objetivo de orientar, apoiar e fortalecer os Pais e Encarregados de Educação/ responsáveis da educação, desde da idade da pré-escolar ao ensino secundário.

As dicas e os conselhos do manual, não se destinam a situações absolutamente concretas. Em vez disso, estas servem muito mais do que ideias e orientações sobre temas como lidar com o smartphone, Internet e mesada com sucesso.



EDUCAR COM SUCESSO

«Confiança mútua,
Honestidade e Respeito.»

Não há um guia universal que garanta uma Educação bem sucedida. Valores essenciais na Educação são: a confiança mútua a honestidade e o respeito.

Os componentes de apoio para lidar com crianças e jovens são os seguintes:

- ▶ Ter mais incentivo e valorização do que culpar, ver também os aspetos positivos.
- ▶ Seja claro nas exigências e nos conselhos.
- ▶ Flexibilidade na negociação de regras.
- ▶ Consequências lógicas de não cumprir as regras.
- ▶ Comportamento firme em situações de conflito.

Seja criativo e imaginativo. Obtenha conselhos no seu relacionamento, com familiares ou amigos, num centro de aconselhamento ou dirija-se a nós na escola à Ação Social aos Alunos, caso não tenha mais ideias ou se estas não forem eficazes.

Não bata no seu filho. Crianças espancadas podem construir uma auto-estima e aplicá-las em situações de conflito, há violência, em vez de terem outra reação.

MESADA

«Aprender a gerir o dinheiro.»

As crianças devem aprender a orientar o dinheiro e saber dividi-lo. Portanto, faz sentido que o seu filho regularmente receba uma pequena mesada. É importante, por um lado, que o pagamento não está sujeito a condições e por outro lado, que as crianças e os próprios jovens decidam qual a aplicação mais adequada desse dinheiro. Assim sendo, evite dar mesada como uma forma de pressão ou meio de educação.

Dependendo do uso do dinheiro, que pode ser pago semanal, bi- semanal ou mensalmente, sugerimos que:

- ▶ 1° ciclo (1° - 4°) 1.00 - 4.00 Fr./semana
(correspondente ao ano lectivo)
- ▶ 2° ciclo (5° + 6°) 20.00 - 25.00 Fr./Mês
- ▶ 7° - 8° ano 25.00 - 35.00 Fr./Mês
- ▶ 9° - 10° ano 35.00 - 50.00 Fr./Mês

A partir do Ensino Secundário

Para roupas e telemóvel, etc. pode incluir na mesada, se tiver de dar uma quantia maior, deve controlar se o dinheiro está a ser bem usado.

O ordenado de aprendiz:

Os jovens que ainda vivem com os pais, devem ajudar a pagar as despesas mensais da casa. Não deve ultrapassar $\frac{1}{3}$ do seu ordenado.

O ordenado de jovem é uma oportunidade de aprender a gerir o dinheiro. Este entende-se por uma quantia, que ele precisa para o seu modo de vida, bem como para a sua responsabilidade no projeto da sua área de competência. Nesta fase da educação associada ao dinheiro. A experiência mostra que a chegada dos 13 anos de idade, isto é, o 12º Aniversário é o momento ideal para ensinar às crianças a responsabilidade de passar por áreas definidas da vida.

AJUDA NOS TRABALHOS DOMÉSTICOS

«Reforçar a responsabilidade.»

Para as crianças e adolescentes, é importante definir uma idade apropriada para assumir os trabalhos domésticos. A maneira mais fácil é estruturar um plano.

Trabalhos adequados:

- ▶ Por a mesa / lavar a loiça
- ▶ Limpar a casa de banho
- ▶ Aspirar
- ▶ Limpar as bicicletas

NUTRIÇÃO E MOVIMENTO

«Saúde e Fitness

bases para um bom desempenho.»

Quando o seu(a) filho(a) chega à pré-primária/escola, deve ter tomado sempre o pequeno almoço. Com o «estômago vazio» as crianças e os jovens não tem a mesma capacidade de concentração e de aprendizagem.

Para o bem estar físico e mental é importante uma alimentação saudável e equilibrada, o que a maioria de nós sabemos. Especialmente para os jovens, é difícil de encontrar uma alimentação correta, pois o que não é saudável é que eles preferem, é «cool».

Então ninguém deve prescindir. Para que os jovens tenham consciencia da importancia de uma vida saudável, temos algumas dicas:

- ▶ Serem ativos, viverem diversas experiências: vive-se mais a vida se for ao ar livre, não estar sentado no sofá a ver TV ou enfrente ao computador.
- ▶ Motive os seus filhos para usar a bicicleta, para ir mais depressa «aqui e ali» (... não esquecer de usar o capacete).
- ▶ Porque não inscrevê-los numa associação desportiva?

DORMIR O NECESSÁRIO

«Força e Energia.»

Para concentração e assimilação os seus filhos precisam de dormir suficiente. Também as crianças que ainda não frequentam a escola devem ir para a cama (entre as 19h00 e as 20h00).

Deve-se de ter enconta que o tempo do sono varia de criança para criança. O importante é que o seu(a) filho(a) vá para a escola relaxado e revigorado.

Evite mandar o seu(a) filho(a) para a cama como «forma de castigo» para que, o ir para a cama não tenha influência negativa.



TELEVISÃO E COMPUTADOR

«Como usar novas tecnologias.»

Entre as novas tecnologias conta-se: Smartphone, iPad, Playstation, computador, TV, etc. Informe-se como usar estes aparelhos, os conteúdos e aplicações, fale deste assunto com os seus filhos. Computadores, televisores, etc, não devem estar no quarto de dormir, já que desta maneira os pais têm mais controlo visual. Aplique limites no consumo de utilização excessiva dos mesmos. Chegue a um acordo com o seu(a) filho(a) sobre o consumo em relação à idade.

Aconselhamos por dia:

- ▶ Pré-escola: máximo ½ hora/dia
- ▶ 1º ciclo: (1º - 3º ano) ½ hora/dia
- ▶ 1º /2º ciclo: (4º - 6º ano) 1 hora/dia
- ▶ Escola Secundária:
(1º - 3º ano) 2 horas/dia.

- ▶ O écran do computador deve estar visível aos Pais, depois de o utilizarem deve ser desligado e não ficar em standby.
- ▶ Seleccione, juntamente com seu filho, filmes e jogos que podem ser vistos nos dispositivos e tendo em atenção aos que ele pode ver. Certifique-se das idades aconselhadas pelo fabricante.
- ▶ De vez enquanto verifique o que os seus filhos estão a ver na TV e o que os ocupa no computador. A TV e o computador são atividades de lazer, verifique com o seu(a) filho(a), de acordo com as condições que lhe propôs (deveres da escola e os trabalhos que tem de ajudar na casa) como gere o restante tempo livre que dispõe. De manhã e à hora do almoço estes aparelhos devem estar desligados. Tematize o consumo com o seu(a) filho(a) e cheguem em conjunto a um acordo.



SMARTPHONE

«Também são para desligar.»

O telemóvel é indispensável na nossa vida diária. Antes dos 12 anos o seu(a) filho(a) não precisa de ter telemóvel próprio. O telemóvel não é necessário para as crianças durante o horário escolar e em alguns casos, até é mesmo proibido.

Relativamente aos adolescentes, é correto que eles aprendam e usar o smartphone. Se preferir um custo mensal recomenda-se que o faça, tendo em consideração a idade da criança. Determine períodos livres de utilização do telemóvel, por exemplo durante as refeições, o período de dormir e horas escolares.

Converse com seu(a) filho(a) sobre conteúdo que não é aconselhável para os jovens. (Pornografia, violência, jogos de sorte). Mesmo que o telemóvel esteja bloqueado a esses temas, a criança poderá ter acesso aos mesmos através dos amigos. Em conjunto com o seu(a) filho(a) veja o que está memorizado no telemóvel (filmes, fotos, aplicações,etc). Deixe que o seu(a) filho(a) lhe explique as respetivas funções.

É proibido, a menores de 16 anos, terem em sua posse, produzirem ou passarem a outros, cenas de violência e pornografia. O seu(a) filho(a) é acusado legalmente, se enviar e-mails ou para o telemóvel.



REGRAS PARA USAR A INTERNET

«Competencia.»

A Internet e as redes sociais oferecem um grande valor de entretenimento, mas, ao mesmo tempo, também encerram perigos. A Internet, no entanto, não está acima da lei. Atenção, às conversas exercidas em «Chat», fotos, vídeos e Cyberbullying.

Os dados pessoais, uma vez publicados na Internet, nunca mais poderão ser removidos, não há controlo sobre eles. Haver distância na Internet é praticamente impossível, uma vez que a informação é muitas vezes proliferada depois de um curto período de tempo de utilização do computador. Esta poderá migrar para outros usuários, ou para motores de busca onde pode ser armazenada. Esses dados fornecidos poderão até resurgir anos mais tarde.

É importante saber lidar com os seguintes dados na Internet:

- ▶ Nomes, endereços, números de telefone e endereços de e-mail. Estes não se devem fornecer a estranhos.
- ▶ Informe-se sobre a segurança das crianças (Programas de filtragem, páginas de bloqueio) na Internet.
- ▶ Instagram e TikTok são apenas permitidos a partir dos 13 anos. Na Internet não são conhecidos sempre aqueles para os quais comunicamos.
- ▶ O seu filho comporta-se de forma diferente em comparação com a forma de como ele gostaria de ser? De vez enquanto informe-se sobre textos escritos e fotos que o seu filho coloca na Internet. Se algo desagradável for publicado ou descoberto na rede ou o seu filho está a ser assediado, é importante falar sobre o assunto.



SAÍDAS

«O tema habitual de discórdia.»

Os jovens querem ter experiências novas: festas, encontros com colegas até horas tardias. Saídas durante a semana, é uma exceção para jovens em idade escolar. Eventos de associações e outros eventos organizados podem constituir exceções. Os jovens devem aprender e serem capazes de lidar com o tempo livre e as suas liberdades.

Os seguintes pontos devem ser esclarecidos antes da saída:

- ▶ Quem organiza o evento?
Com quem vai?
O que é que vão lá fazer?
- ▶ Como contactar os jovens, pais e o grupo, solicitar (números de telefone das colegas e dos colegas)
- ▶ Quando é que vai voltar?
(Esclarecer como é o regresso para casa)

São recomendadas as seguintes horas de retorno:

Idade	dom. até quinta	sex. e sáb.
▶ Pré-escola	17h00	acompanhado
▶ 1º ciclo: (1º-3º)	18h00	acompanhado
▶ 2º ciclo: (4º-6º)	19h30	acompanhado
▶ 1º ano sec.	1x até às 21h00	até às 21h00
▶ 2º ano sec.	2x até às 21h30	até às 22h00
▶ 3º ano sec.	2x até às 22h00	até às 23h00
▶ até aos 18 anos	2x até às 22h00	até às 24h00

Ter em consideração a fiabilidade e a pontualidade. Conforme a estação do ano varia o horário das saídas. (por exemplo, nos meses de verão as saídas vão até às 21h30 mas no inverno só até às 21h00).

Não tenha vergonha de entrar em contacto com outros pais. Os jovens costumam dizer («todos podem estar até mais tarde, só eu é que não»), em conjunto com os seus filhos tente chegar a acordos e soluções em comum.

PUBERDADE E SEXUALIDADE

«Simplesmente ser diferente.»

A Puberdade, ocorre entre os 11e os18 anos. Certas células nervosas no cérebro são mais ativas há enormes mudanças físicas e emocionais como: os pêlos que nascem em zonas do corpo e esta toma novas formas. Nesta altura os sentimentos e emoções estão em rubro, tal como se andássemos numa «montanha russa». Entre ainda ser criança e já um pouco de adulto, o jovem pergunta: «Está tudo normal comigo?» Com o início da Puberdade os(as) jovens sentem os impulsos sexuais frequentes e intensos. Preocupam-se com sua aparência e anseiam pela primeira experiência com beijos e carícias.

Na relação pais-filhos a puberdade traz muitas alterações drásticas, a ambas as partes. Por um lado, os pais têm de lhes dar distância o que por vezes é acompanhado com dor e desentendimento; por outro, na puberdade, os jovens precisam de continuar a ter o apoio dos pais, o que os ajuda a fazer a transição para a vida adulta, dando apoio caloroso. Os pais, em paralelo com os amigos, continuam a ser um ponto de contacto importante. O quotidiano, os temas do aspeto físico, das relações de namoro ou sexualidade. Você conhece o seu filho e rapidamente se apercebe, se algo está estranho ou se continua alguma pergunta por explicar.

Pode ser que para o seu(a) filho(a) adolescente, perante os esforços educacionais dos pais, estes se tornem embaraçosos ou demasiados. Isto é, um passo normal rumo à independência. Os Pais são uma ajuda para os filhos mas devem manter distancia, dar dicas, sites na internet ou recomendar livros. Temas importantes como do aspeto físico, relacionamentos e sexualidade, os jovens já não precisam de muitas palavras. Ao invés, a mãe e o pai são em muitos aspetos um modelo a seguir, tendo a sua própria maneira de ser. Por exemplo é interessante ver como os Pais com o seu físico nas «áreas problemáticas» prescindem de ideais de beleza e culto da juventude, sem entrarem em conflitos.



ÁLCOOL, TABACO E CANÁBIS

«Como lidar com substâncias nocivas
que provocam a dependência.»

O álcool e o tabaco estão presentes na nossa sociedade: na publicidade, com outros jovens, no mundo dos adultos, na própria família. A maneira como o seu filho vê estas substâncias, as pessoas que as consomem e como isso o afeta, depende também de si.

- ▶ Tenha uma abordagem com o seu(a) filho(a) sobre o consumo de estimulantes, drogas.
 - ▶ Tente criar uma base de confiança com o seu(a) filho(a) e iniciar uma conversa aberta sobre estes temas. Informe-se sobre drogas e represente uma posição clara. Converse com seu(a) filho(a) sobre o impacto de substâncias viciantes.
 - ▶ A lei proíbe a venda e a entrega de produtos alcoólicos e de tabaco (incluindo cigarros electrónicos e shishas electrónicos) a menores de 16 anos. Bebidas espirituosas, aperitivos e refrigerantes alcoólicos só são permitidas a partir dos 18 anos de idade. Não compre, nem mande comprar bebidas alcoólicas ao seu(a) filho(a). Seja você próprio a fazer estas compras.
- ▶ O consumo de canábis é um risco associado para a saúde mental e física. Tenha uma posição clara. Não deve tolerar o consumo de tais substâncias e muito menos apoiar.
 - ▶ Se você está preocupado com o vício do seu filho, entre em contacto o mais cedo possível com o centro regional de ajuda (BTS Sonnenhügel, Serviços Sociais, Ação Social Escolar etc).
 - ▶ Procure juntamente com o(a) seu (a) filho(a) ter uma conversa séria e construtiva sobre este tema. Informe-se sobre vício e dependência e tenha uma posição firme. Fale com o(a) filha(a) sobre as consequências de tais consumos.



GRUPOS QUE PROVOCAM PRESSÃO

«O querer participar.»

A expressão «Pássaros da mesma espécie voam juntos» é verdadeira, na formação de grupos de crianças e adolescentes com frequência. A maioria dos jovens associam-se por terem os mesmos valores, preferências ou tempos livres.

Primeiro, os pais devem saber que a formação de grupos é algo natural. As experiências em grupo, são de grande importância para o desenvolvimento das crianças. Para os jovens, é mais importante ser aceite pelos amigos do que pelos próprios pais. Os adolescentes querem ser como os outros membros do grupo. Este é o chamado «Comportamento de Camaleão».

Os pais não devem considerar o grupo como a concorrência. Os jovens inseguros tendem a não participar em grupos, que muito possivelmente vão afetar negativamente o seu desenvolvimento. Num destes grupos, podem ser importantes e sentirem-se superiores. É importante que a parte positiva destaque e cresça no seu filho reforçando a sua auto-estima. Se os adolescentes estão satisfeitos com eles próprios, não se deixam influenciar negativamente, tão facilmente.

MOBBING

«Eu sou, como eu quero ser.»

O Mobbing são atos de violência física e psicológica intencionais e repetidos, praticados por um indivíduo ou grupo de indivíduos causando dor e angústia, sendo executadas dentro de uma relação desigual de poder. Este deve ter tolerância zero!

Uma criança poderá apresentar indício de ser vítima de Mobbing, quando ocorrerem as seguintes situações:

- ▶ A criança, o jovem não querer ir para a escola.
- ▶ O seu aproveitamento escolar baixar significativamente.
- ▶ Estar muitas vezes doente, queixado-se de dores no estômago.
- ▶ «Perder» o que lhe pertence pessoalmente ou trazer o material escolar danificado para casa.
- ▶ Não tem nenhum ou poucos companheiros.
- ▶ Falar de maneira depreciativa sobre si mesmo.
- ▶ Sofrer de falta de apetite, distúrbios do sono.
- ▶ Ter lesões ou contusões.

Para os pais, pode ser difícil reconhecer bullying. Muitas vezes os pais não sabem o que fazer, enquanto que as crianças procuram a culpa nelas próprias, afastando-se e cada vez mais. Fale com o seu(a) filho(a) sobre as suas preocupações e leve-as a sério.

- ▶ Apoie e dê confiança ao seu(a) filho(a). Acredite nas suas declarações, garanta ajuda e reaja.
- ▶ Não acuse o(a) sua filho(a) nem lhe atribua culpas.
- ▶ Não aceite Bullying. Não reagir quer dizer, aceitar!
- ▶ Obtenha apoio por ex: (professores, ação social escolar, treinadores, etc.) e informe o que está a decorrer.

- ▶ Evite confrontar-se precipitadamente com os pais do agressor / do autor. «O Homem tem de ser aceite, como ele é». Pergunte ao seu filho, como ele próprio pretende ser tratado, nem todos devem ser amigos e simpáticos mas todos têm que ser tratados com respeito e tolerância. Combater o Bullying é dar o exemplo!

As crianças precisam de aprender a dizer «não» quando as outras não respeitam limites. Falar sobre qualquer situação de bullying na escola ou nos tempos livres não tem nada a ver com «queixas». É preciso ser forte e corajoso, para ajudar uma vítima.



PROTEÇÃO A MENORES

«Observar, procurar diálogo.»

Um comportamento estranho do seu(a) filho(a) pode indicar um problema ou ser uma ameaça. Demonstre ao seu filho ou filha que você o(a) quer ajudar. Permaneça em contacto, fale com o(a) seu(a) filho(a). Informe-se como enfrentar os problemas e sintomas e pode até entrar em contato com a ação social escolar, professores, supervisor dos alunos aprendizes, trabalho com jovens ou serviços competentes.

Crianças e adolescentes de má conduta podem a partir dos 10 anos de idade em conformidade com o artigo 3, parágrafo 1, JuStG serem responsabilizados criminalmente. Os pais estão de novo em conformidade com o artigo 296, parágrafo 1 do Código Civil Suíço, Artigo 301, parágrafo 1 e 2, do Código Civil Suíço no dever para garantir o bem-estar dos seus filhos. Para outras dúvidas estão vários serviços no Cantão de Glarus de aconselhamento disponíveis. A Ação Social Escolar dá-lhe todas as informações necessárias.



INDEPENDENCIA COM BOAS BASES

As crianças devem obter dos Pais
dois aspetos importantes:

«Raízes e Asas». J. W. von Goethe

Na escola secundária é a fase em que começa a independência. Os jovens nesta fase querem dar sempre mais e mais, as suas opiniões. Os pais podem negociar regras com os filhos, para que eles tenham mais responsabilidades. São essenciais estruturas determinadas pelos pais, mesmo os adolescentes ainda precisam de apoio e proteção.

Trata-se de encontrar um equilíbrio entre o controle e conceder licença. Independência também significa incentivar os jovens para procurarem os próprios caminhos e sentido de responsabilidade, mas ainda terem apoio.

Aplicações de regras é um pré-requisito na relação de confiança entre pais e filhos. Estes podem ter atividades conjuntas e os interesses são fortalecidos, é a base para uma Educação «bem sucedida». As disputas com questões quotidianas e da negociação de regras deve sempre que possível, ter em comum todos os interesses a acontecer. Isto exige tempo e vontade de compromisso de ambos os lados, filhos e pais.

AÇÃO SOCIAL ESCOLAR NO CANTÃO DE GLARUS

A Ação Social Escolar, abreviado SSA, que desde o ano letivo de 2013, está à disposição no cantão de Glarus e presente regularmente em todos edifícios escolares, sendo nos edifícios escolares pequenos dependente de horários.

O foco do trabalho da ação social escolar As crianças e os jovens para a unidade particular ano (pré-primária, primária e ensino secundário). Também os professores, educadores oficiais, autoridades do estado ou departamentos, assim como funcionários no ambiente escolar tem apoio deste serviço SSA.

O serviço de Ação Social Escolar é independente dos professores e do conselho diretivo, sendo um apoio voluntário, anônimo e gratuito. Se desejar obter mais informações, estamos sempre ao seu dispor, basta um telefonema. Para identificar o contacto apropriado da sua escola, procure nesta brochura.

A Ação Social Escolar para Pais / Encarregados de Educação:

- ▶ Aconselhamento breve: A Ação Social Escolar pode ser útil e é gratuita se precisa de conselhos profissionais para educar os seus filhos. Mesmo para situações difíceis da vida, a Ação Social Escolar está para o ajudar.
- ▶ Mais informações sobre os serviços de aconselhamento e serviços de apoio.

A Ação Social Escolar para as crianças / adolescentes:

- ▶ Orientação sobre problemas pessoais, sociais ou problemas familiares. O aconselhamento pode ser individual, familiar ou em grupo. ou simplesmente com o aluno e a assistente social. Muitas vezes surge de um contacto casual mas também a pedido dos Professores, dos Pais ou de responsáveis legais.

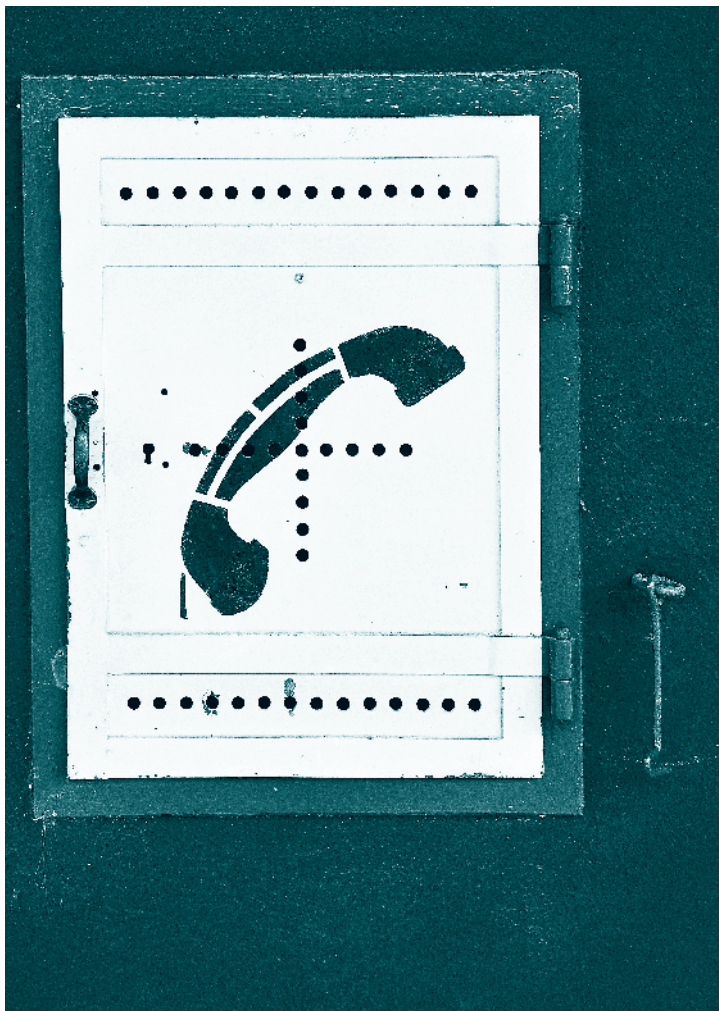
A Ação Social Escolar é para a escola, professores e gestão escolar através da prevenção:

- ▶ Agir o mais cedo possível. Identificação e intervenção em caso de ameaças e problemas.

- ▶ Ofertas e projetos de prevenção, tais como sobre temas atuais, no comportamento social, na resolução de conflitos, questões de género e origens; Acompanhado por transições (por exemplo, do ensino primário para o ensino secundário ou o ensino superior).
- ▶ Cooperação e participação na seleção de projetos escolares internos.

Intervenções:

- ▶ Moderação nos conflitos entre estudantes.
- ▶ Moderação nas aulas em situações de crise e de conflito mediante solicitação e acordo com os professores ou com o conselho diretivo.
- ▶ Aconselhamento breve por professores, gestão escolar, autoridades, questões sociais e questões educacionais.
- ▶ Intervenção para os alunos em situações de crise, medidas urgentes, se necessário triagem para serviços especializados. Tomar medidas adequadas.



PODCASTS



Digitalize o código QR com o seu smartphone.
Este código leva-o a mais informações úteis para
pais, crianças e jovens.

PONTOS DE CONTACTO

Ação Social da Escola www.gl.ch/schulsozialarbeit

Ajuda aos jovens www.tschau.ch
www.147.ch
www.selbstsicherheit.ch

Ajuda aos pais www.elternnotruf.ch
www.projuventute.ch
www.elternbildung.ch

Ajuda como utilizar a Internet www.medienundschule.ch
www.jugendundmedien.ch

Ajuda sobre o tema sexualidade www.lustundfrust.ch
www.castagna-zh.ch
www.lilli.ch
www.bts-glarus.ch

Ajuda sobre o tema dependencia www.bts-glarus.ch
www.mamatrinkt.ch
www.papatrinkt.ch

Ajuda sobre o tema Dinheiro e dívidas www.budgetberatung.ch
www.sbgf.ch
www.schulden.ch

Ajuda sobre o tema violencia Adultos Tel.143
Crianças+Jovens Tel.147
Ajuda à vítima
Tel. 055 646 67 36





