

SERVIÇOS DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO



O que os pais devem saber,
sobre o processo de tomada
de decisão ...

O adolescente depara-se com várias *tarefas de desenvolvimento* que deve ultrapassar neste período :

- estabelecer uma identidade como adulto,
- separar-se psicologicamente dos pais,
- construir um projecto escolar/profissional.

Estas três dimensões estão interligadas.

Construir uma identidade (como adulto) significa ser capaz de perceber e assimilar as diferenças entre os valores, necessidades e expectativas de si e os dos outros, incluindo as dos pais.

A formação da identidade começa com a capacidade de realizar esta distinção. Se os adolescentes não forem capazes de ultrapassar esta tarefa da adolescência então também não serão capazes de se perceberem como competentes para efetuar uma tomada de decisão relativamente a um curso/profissão. Os pais que pretendem ajudar os filhos a consolidarem uma identidade, devem eles próprios, ser capazes de encorajar a autonomia dos filhos, ajudando-os e orientando-os na separação psicológica, gerindo as dependências emocionais que ligam o adolescente à família.

A **construção de um projecto escolar/profissional** é simultaneamente a construção de um projeto de vida. Significa estar disponível para nos conhecermos a nós próprios explorando os nossos valores, aptidões e interesses, bem como para conhecer o sistema educativo e formativo com as suas ofertas específicas e o mundo das profissões.

Na escola a Orientação Escolar e Profissional é muitas vezes associada, apenas a um conjunto de testes aplicados por um psicólogo que identificam uma "vocação", uma opção escolar e ou profissional, a seguir. Os testes podem ser uma ajuda mas não revelam aquilo que o jovem ainda não descobriu sobre si, constituindo meramente uma atividade entre outras na construção de um projeto e na descoberta de si próprio.

A Orientação Escolar e Profissional é assim um processo que nos acompanha ao longo da vida, e claro, com maior pertinência quando iniciamos uma carreira. Existem momentos mais importantes do que outros, em que se impõe uma tomada de decisão, uma escolha. Não existem idades, nem momentos certos para fazermos escolhas, porque todas elas são difíceis.

Um projeto escolar/profissional ou um projeto de vida é algo inacabado que deve ser revisto e alterado tantas vezes quantas sejam necessárias uma vez que o desenvolvimento humano significa que crescemos, logo que nos modificamos. Abandonar um curso a meio, mudar de profissão, não é tarefa fácil para ninguém. É uma nova escolha tão ou mais difícil como a que a antecedeu. E numa situação destas, o mais importante não é o "engano", ou o tempo que "se perdeu" mas antes o que se aprendeu!

Porque o(s) projecto(s) não começa(m) nem termina(m) no 9º ano...

Como ajudar o seu educando na sua escolha vocacional...

Orientar é guiar, esse é o papel dos pais e encarregados de educação que pode ser iniciado a qualquer momento, sem aflições, sem pressões, sem ansiedade. Orientar não significa escolher pelo seu filho ou escolher para ele. É antes, estar presente, é motivar, é realçar os aspectos positivos do seu(sua) filho(a), é apoiar as suas opções, para que este tenha melhores condições para tomar uma decisão ponderada, coerente e reflectida.

Os pais afetam as escolhas vocacionais dos filhos enquanto modelos no desempenho dos seus papéis (pais, trabalhadores, homem, mulher, cidadãos, etc) , na medida em que influenciam a imagem que os filhos têm de si próprios, enquanto motivadores dos filhos para atividades ocupacionais, como fontes de informação sobre as profissões, e como promotores de um ambiente de desenvolvimento.

Devem encorajar os filhos a efectuarem uma exploração planeada em vez de esperarem apenas uma tomada de decisão relativamente ao curso/profissão pretendida. O mais importante não é o jovem ser capaz de dizer – eu quero ser veterinário, por exemplo. O mais importante é o processo em si, a forma como o jovem se implica e participa, com o objetivo de se descobrir a si mesmo e construir um projeto para si. Com a sua ajuda, o seu(sua) filho(a) vai ser capaz de efectuar uma exploração planeada e de, por fim, solucionar da melhor forma a tarefa de escolher uma profissão.

Qualquer processo de tomada de decisão implica :

- definir objetivos,
- recolher informação,
- avaliar alternativas,
- fazer uma opção,
- avaliar essa escolha.

A seguir são apresentadas algumas sugestões de atividades que pode propor ao(à) seu(sua) filho(a) e ajudá-lo(a) a executar:

- Encoraje-o a descobrir os seus interesses (o que gosta mais e menos) e capacidades (para que tem mais jeito), através das diferentes atividades diárias;
- **Sensibilize-o e ajude-o a descobrir a realidade profissional envolvente , por exemplo, na sua empresa, ou junto de familiares e amigos;**
- Proporcione-lhe oportunidades de contacto com diferentes áreas profissionais, podendo utilizar o guião da entrevista disponível;
- Valorize as suas ideias, e opções, discutindo-as de forma aberta;
- Encoraje-o sempre que alguma coisa não corra bem, e incite-o a tentar de novo;
- Tente apoiá-lo na pesquisa de informação, como forma de se manter atualizado!

Vamos tentar juntos, ajudá-lo a construir o seu projeto de vida!

Orientação escolar e profissional na escola

Exames de orientação - Os Serviços de Psicologia e Orientação, mediante marcação – pelo Encarregado de Educação ou pelo(a) jovem – realizam a aplicação de testes e uma entrevista individual onde são entregues os resultados dos testes realizados e discutidas as opções dos jovens face aos seus projetos e à oferta formativa disponível.

Incentive o(a) seu(sua) filho(a) a participar.

Atendimento ao Encarregado de Educação : em qualquer altura do ano, podem os Encarregados de Educação contactar o serviço e marcar um atendimento. Preferencialmente esse atendimento, deverá ocorrer, depois da entrevista ao(à) jovem.

Exploração das profissões – existe uma listagem de sites por onde podem obter informação sobre as mais variadas profissões. Para além disso, existe informação escrita disponível nas Bilbliotecas das escolas que os jovens podem consultar.

OTLJ

O Programa de Ocupação de Tempos Livres dos Jovens pretende proporcionar aos jovens a ocupação dos seus tempos livres, através do contacto com diversas áreas de atividade profissional, permitindo-lhes o seu desenvolvimento pessoal. Este é um programa que permite aos jovens explorar profissões do seu interesse e através de experiências significativas e enriquecedoras, permitindo o estabelecimento de critérios para uma escolha futura. O OTLJ é, assim, um instrumento privilegiado de desenvolvimento vocacional. O acesso ao regulamento deste programa deve ser realizado através do site do Instituto da Juventude (lista de sites).

A Internet

Existem diversos sítios na Internet, que oferecem oportunidades de exploração vocacional e que constituem uma oportunidade de, em conjunto, pais e filhos, descobrirem informação relevante, e de promoverem o desenvolvimento vocacional (lista de sites disponível para consulta).

Feiras

Feira da Juventude, Emprego e Formação Profissional FUTURÁLIA – A Feira da Juventude Emprego e Formação Profissional, decorre na Feira Internacional de Lisboa (FIL), e tem periodicidade anual.

Consultar <http://www.fil.pt/> para mais informações.

Livros e Revistas

Existem diversas publicações específicas para ajudar no processo de orientação vocacional. Aqui ficam apenas algumas sugestões de publicações muito recentes:

Guias (www.infoforum.pt) - Toda a informação prática e atual sobre tudo o que se pode encontrar numa cidade, desde questões básicas como a alimentação, alojamento e saúde, até às sugestões de lazer e ocupação de tempos livres.



Guia Prático do Estudante

O Guia Prático do Estudante tem como principal objetivo, informar todos os estudantes sobre as opções de que dispõem no que se refere a cursos e instituições de Ensino Superior existentes no nosso país.



ENSINO SUPERIOR – ATIVIDADES DE VERÃO

Pensados para sensibilizar os jovens para a descoberta da sua vocação, permitindo-lhes experimentar algumas das ofertas das Universidades, conhecer o mundo universitário. Durante uma ou duas semanas, os alunos do ensino secundário de todo o país são convidados a experimentar a vida universitária a *tempo inteiro* participando em projetos e atividades pedagógicas das suas áreas científicas de eleição, acompanhados pelos Professores, alunos e Investigadores. Os *futuros caloiros* fazem do *campus* universitário a sua nova casa, usufruindo das instalações e das atividades que a Universidade lhes proporciona. Paralelamente ao programa científico, com aulas em laboratórios, visitas à biblioteca e saídas de campo decorrem ações culturais, desportivas e de lazer.

Alguns exos. :

Academias de Verão em Universidades, Institutos Politécnicos

Outras instituições :

ATEC

Esta instituição tem a funcionar em Julho cursos de Verão onde os jovens podem confrontar-se com as actividades imergentes ligadas à área da mecânica e das tecnologias.

(Este trabalho foi realizado por Ângela Ribas, a partir de informação retirada do site - srec.azores.gov.pt/dre/sd/115171010401/ov/pais_orientacao_vocacional.doc – Setembro 09; atualizado em Setembro de 2017)