



■ **Comportamento** Especial Educação
POR JOYCE MOYSES

NA RETA FINAL

Como orientar nossos estudantes às vésperas das provas para concluir o Ensino Médio, ir bem no vestibular ou pontuar no Enem

Essa geração que denominamos de Y, marcada pela multiplicidade de variações tecnológicas, juntamente com tantos conteúdos a estudar, chega mais facilmente à exaustão. "O peso do vestibular e do Enem, mesmo trabalhados no decorrer de anos, nesta época

acaba descompensando a vida dos adolescentes, podendo causar danos à saúde física e mental e, algumas vezes, colocar todo o esforço por água abaixo", alerta Sílvia Maria Soares, orientadora educacional e psicopedagoga que atua no Espaço Sondar.

Portanto, segundo essa psicopedagoga e psicomotricista, é essencial reorganizar a rotina com alimentação mais variada, exercícios físicos com assiduidade, sono mais restaurador, além de leituras sobre os assuntos que estão estudando. As baladas

FOTO: SHUTTERSTOCK

"Ler o que for possível facilita o aumento de vocabulário e a interpretação de textos"

ELVIRA PANNOZZO, DO COLÉGIO VÉRTEX

Te Quero Verde, considera fundamental que a escola vá preparando esse aluno de maneira progressiva, e não apenas próximo de concluir o Ensino Médio, para os desafios dessa reta final: "Esses desafios consideram suas condições cognitivas e emocionais para lidar com a gestão de muitas tarefas, por exemplo".

Tatiana Carvalho, diretora acadêmica do Centro Universitário Monte Serrat (Unimonte) é solidária a esses jovens, que têm de fazer a escolha mais importante da vida, a de qual carreira seguir. E ainda recebem a pressão da escola, dos pais, dos colegas, da sociedade. "É importante combater esse estresse, para que possam se sair bem nas provas. Organizar as atividades é crucial, reservando tempo para cada disciplina e tema, além de controlar o que ainda precisam estudar ou relembrar. Planilhas ou mesmo um quadro branco ajudam muito, além de aplicativos específicos, como o Aprovado, gratuito para Android e iOS", indica Tatiana.

■ **O cansaço é real.** Nesse momento, é comum e até esperado, segundo Tatiana. E a expressão "se matar de estudar" pode ser uma cilada, visto que o cansaço excessivo só dificulta a memorização dos conteúdos. Há alguns pontos importantes a considerar, na visão da professora Flávia, além de estudar bastante:

a) Dormir as horas que cada um necessita para descansar e se refazer das atividades do seu dia – lembrando que estudar à noite não traz muito proveito, pois o cansaço irá vencer. "Exatamente antes das provas, deve-se dormir mais cedo, para descansar, além de aliviar qualquer tensão ou ansiedade", diz Flávia.

b) Alimentar-se adequadamente nos horários certos. E também beber água – atitude que costuma ser esquecida durante a concentração no estudo.
c) Divertir-se, pois é errado abolir o lazer e as conversas gostosas com familiares e amigos. Cada aspecto deve estar contemplado na programação do seu projeto de vida.

Tatiana concorda que deve haver espaço reservado para o lazer. "De preferência, ao menos uma pausa diária, quando o jovem deve evitar falar sobre estudos, e relaxar, recarregar sua energia".

Sabendo que seus alunos precisam responder um maior número de questões em menos tempo, é comum que as escolas do Ensino Médio realizem simulados e outras provas mais extensas, para que treinem como administrar o tempo, o cansaço... A Verde que Te Quero Verde discute com eles depois a forma como lidaram com esses e outros fatores estressores, segundo os coordenadores Mariana Nardelli Távora (Ciências Sociais) e Fabrício Cruz da Silva (Matemática).

A partir dessas experiências e reflexões, eles podem testar, ao longo de três anos, as estratégias que mais funcionam com cada um, além de desenvolver condições internas para terem sucesso na reta final.

■ **Pouco tempo para estudar muita coisa.** A esta altura do ano, o aluno já deve ter estudado muito. Mas agora, que há muitas matérias para revisar, como agir? "Isso vai depender de cada aluno. Pode ser que ele prefira fazer resumos, o que poderá facilitar na véspera dos exames para recordar o conteúdo; ou procure conhecer como foram as provas anteriores à que vai se submeter. O autoconhecimento é essencial, para que cada um perceba qual é o seu jeito próprio de entender e memorizar tantos conteúdos", destaca a psicopedagoga da UniSantos.

"Na Escola Verde, desde o Ensino Fundamental propomos ações e atividades que desenvolvam nos alunos hábitos de estudo no dia a dia, e não só para as avaliações. Isso contribui para o aprendizado e para sua reflexão metacognitiva", fala Fabrício. "Eles são capazes de identificar quais aspectos do conteúdo

■ **Comportamento** Especial Educação

absorvem facilmente e quais exigem maior investimento. Isso evita um grande acúmulo para pouco tempo de dedicação, quando os vestibulares se aproximam. Planejar os próprios estudos, destacando os aspectos que estão mais nebulosos e que requerem mais atenção, e distribuir num cronograma são duas dicas importantes”, completa Mariana.

A ideia agora é priorizar. Uma dica de Elvira Pannozzo, diretora do Colégio Vértex, é preparar-se bem para a redação: “Ler o que for possível facilita o aumento de vocabulário e a interpretação de textos, fatores importantes em qualquer vestibular”.

■ **Os pais fazem pressão.**

“Nesta hora, o que menos esse aluno precisa é de pressão de mais gente! Por isso familiares e amigos devem ser parceiros”, alerta Flávia. Faltando poucos dias para a prova, ela indica que o aluno diminua a tensão familiar fazendo outras atividades com os pais, que não tenham ligação com os estudos.

“Organizar as atividades é crucial, reservando tempo para cada disciplina e tema”

TATIANA CARVALHO, DO UNIMONTE

“Claro, esse aluno vai reservar um tempo, mas um tempo menor, para recordar o que achar necessário. Ficar bem descansado só vai favorecer na hora de uma prova”, reforça a professora da UniSantos, concordando que há muito conteúdo que precisa ser absorvido. “Além disso, apenas decorar não resolverá. Saber como aplicar e fazer associações favorecem a lembrança”, acrescenta.

Só se preocupa aquele que se interessa, se importa com o outro; assim são os pais. Segundo Sílvia, eles apenas querem colaborar com os filhos, “mas precisam ir devagar e apoiar no que for preciso. É como diz

um velho ditado: se apertar demais, a pessoa espana”.

Os coordenadores da Escola Verde também entendem que a pressão dos pais pouco colabora com o êxito dos alunos, sendo um ponto de atenção para as escolas ao longo do processo. “Nossas ações procuram ser preventivas. Orientamos que haja proximidade entre filhos e pais, dividindo angústias, inseguranças e incentivo ao estudo. A escola também chama os pais para ajudá-los a como equilibrar cobranças e ajudas, fazendo-os recordar o próprio momento como estudantes e reforçando a necessidade de escuta”, discorre Tereza.

Ao filho que se sentir pressionado demais com as altas expectativas dos pais, Tatiana estimula que ele diga como deseja ser tratado, deixando claro que está trabalhando para ter o melhor desempenho: “Nada como a acolhida de um pai ou de uma mãe num momento delicado como esse”.

■ **Autocobranças e insegurança juvenil.** Muitos dos alunos já apresentam fragilidade com relação

a esses aspectos bem antes dessa fase de passagem do Ensino Médio para a faculdade. Educadores sensíveis a isso vão trabalhando o emocional desde sempre. A Verde que Te Quero Verde investe em conversas coletivas e individuais ao longo de toda escolaridade, para que os alunos possam expor suas angústias e preocupações. “Assim, se sentem amparados. Outra prática recomendável é planejar situações nas quais reflitam sobre como estão se preparando para as provas, além de avaliarem seu grau de êxito, construindo assim um referencial de atitudes possíveis para lidar com os desafios de entrar numa boa faculdade”.

A cobrança que o aluno faz sobre si mesmo é a mais difícil de controlar, de acordo com Flávia: “Para diminuir isso, o aluno deve dividir o seu dia de modo a usar uma parte dele para alguma recordação, na véspera de uma prova”. Em casos pontuais, é necessário “conversar individualmente para auxiliá-lo a se acalmar, enxergar as

“As baladas descontraem, só devem ser moderadas, para não desviar do foco”

SILVIA MARIA SOARES, DO ESPAÇO SONDAR

dificuldades como resolvíveis, levantar junto soluções ou apontar caminhos para que consiga superar sua sensação de vulnerabilidade”, segundo Mariana.

Autocobranças e inseguranças sempre existiram, e nesta fase elas vêm com muito mais vigor, na opinião de Silvia, que aconselha: “Sendo assim, por mais que seja uma fase de criar autonomia e independência, ter apoio e palavras positivas de incentivo pode deixar garotos e garotas mais seguros e confiantes”. Planejar é ótimo para controlar o nervosismo e a ansiedade.

Por fim, vale ressaltar que nós nunca paramos de estudar. “A vida é um aprendizado constante, e não

adianta pensar que vamos saber tudo em seis meses. Elencar o que é prioritário e focar nas fragilidades são estratégias inteligentes. A impressão sempre vai ser a de que estudou pouco. Faz parte da autocobrança do ser humano”, motiva Tatiana.

“O mais importante é manter a calma para conseguir colocar em prática todo o conhecimento adquirido até então. Se bater desespero, combata com a respiração: inspire contando mentalmente até 4, segure contando até 2 e solte o ar contando até 6. Técnica simples e eficiente”, afirma a diretora do Colégio Vértex.

Vamos entender que esse jovem está trilhando seu futuro, que começa agora. Para a diretora acadêmica do Unimonte, cobrar-se demais gera frustrações e outros sentimentos que minam a autoestima. “Meu principal conselho é: entregue o seu melhor. Se não der certo dessa vez, continue entregando o seu melhor. Uma hora dará certo; isso é cíclico na vida. A conquista sempre vem para quem persiste”, finaliza Tatiana. ●