Equilíbrio e autocontrole para se dar bem na prova

1 de julho de 2018



Muitos colégios preparatórios para o Enem investem no equilíbrio emocional do aluno

Fabiola Rodrigues

Escolas públicas e particulares trabalham a inteligência emocional para preparar os estudantes

Conseguir manter o equilíbrio das emoções é mais um dos desafios do estudante que fará o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Para vencer esse obstáculo, escolas públicas e particulares apostam no controle emocional como aliado na hora da esperada prova. Dessa forma, além de dominar o conteúdo é preciso gerenciar sentimentos como tensão e ansiedade, evitando, assim, o temido nervosismo no momento do exame.

Clique aqui para ler a matéria em PDF

Em muitas escolas preparatórias para exames, o conceito de dar aula mudou, embora o foco ainda seja o conteúdo, o acompanhamento do desenvolvimento da inteligência emocional do estudante adquire, cada vez mais, valor de destaque. Capacitar o aluno psicologicamente é uma forma de motivá-lo e ajudá-lo. A escola também busca mostrar ao estudante que é possível ser feliz em meio à intensa jornada de estudo.

A coordenadora do Colégio Simbios, Any Rezente, diz que focar na inteligência cognitiva voltada para a aprendizagem é importante, porém ressalta que isso não é o suficiente. Se o candidato estiver nervoso e não souber controlar a ansiedade, maior parte do conteúdo que ele estudou poderá não ser lembrado.

Na escola em que ela trabalha, os estudantes são orientados a desenvolver o autoconhecimento por meio de palestras, pois, quando o aluno se conhece melhor, descobre com mais facilidade suas potencialidades e o que precisa melhorar nos estudos. No colégio, os alunos também são incentivados a práticas rápidas de meditação para que aprendam a controlar situações de tensão.

"É possível ser feliz sendo estudante. Isso tem que ficar claro para ele. A escola precisa trabalhar a questão intrapessoal do jovem e levá-lo a saber lidar com suas próprias emoções de estresse e ansiedade, porque, estando bem equilibrado emocionalmente, ele conseguirá melhor desempenho nas avaliações, tanto na escola regular como em exames como o Enem", afirma Any Rezende.

Para quem fará a prova em novembro, a jornada de estudos já deve ter começado; para alguns, há mais de um, dois ou três anos. Esse tempo maior de dedicação contribui para que o aluno se sinta mais seguro, consequentemente mais tranquilo ao realizar a avaliação. Havendo que se



Controlar a ansiedade é tão importante quanto estudar

considerar, ainda, o importante papel do professor não só como motivador, mas também para passar segurança e tranquilidade.

Essa maratona de estudos do candidato, segundo Any Rezende, se encarada com equilíbrio e qualidade de vida aento, torna-se prazerosa. Tudo começa com uma boa rotina.

"Tem que estudar muito, sim, mas além dos estudos o aluno precisa manter alimentação saudável, dormir bem, praticar atividade física. O ser humano é inteiro. E para garantir o equilíbrio desse ser, dessa pessoa humana, ele tem que dormir, comer adequadamente. Cuidar da parte social da vida. Ter momentos de lazer é importantíssimo, inclusive com a família. Ir ao cinema, a festas também é importante. O que não pode é o excesso disso", recomenda.

O estudante precisa de um tempo para relaxar. O descanso e o lazer também devem fazer parte da sua rotina para ele chegar bem no dia da prova. Controlar o emocional é justamente saber dividir corretamente cada atividade pessoal, com uma rotina adequada, sem rigidez, pois cada pessoa tem uma metodologia de adquirir conhecimento.

Rede estadual oferece aulões motivacionais

Na rede pública, a Secretaria Estadual de Educação oferece desde 2015, junto com os preparatórios Goiás Enem e Enem Express, aulões motivacionais com professores capacitados para incentivar os estudantes. Para o secretário Marcos das Neves, o fortalecimento emocional do estudante é um fator determinante para um bom desempenho durante a prova, por isso todos os professores do Goiás Enem são orientados a ministrar cada matéria com empolgação, por saber que esse isso impulsiona o jovem. Este ano, as aulas começaram em março, em 200 polos de 110 municípios goianos aos sábados, e continuam até às vésperas da aplicação das provas do Enem, em novembro.

"O aspecto emocional pode melhorar ou piorar em até 40% o rendimento do candidato. Em alguns casos extremos o aluno não consegue fazer a prova devido ao nervosismo. A autoconfiança ou a baixa autoestima têm influência direta no desempenho da nota final. Preocupamos com isso e por esse motivo acompanhamos o estudante", explica o secretário.

Nos aulões do Enem Express, uma equipe multiprofissional percorre todo o Estado levando aos estudantes, além de conteúdo das disciplinas, dicas de como se sair bem na interpretação das questões do Enem e eliminar, com maior agilidade, alternativas fora do contexto. Essas estratégias aprendidas dão confiança ao estudante e contribuem para um melhor desempenho nas provas. Além do apoio pedagógico, a iniciativa também serve para motivar os estudantes concluintes do ensino médio.

Marcos das Neves ainda reforça que capacitar, ensinar e treinar o estudante são funções exercidas pela escola, deixando assim o estudante mais próximo do seu objetivo. Porém não adianta estudar de última hora; pois quanto menos preparo, maior será o nervosismo.

"Deixar o estudo para a última hora tornará o candidato mais ansioso ainda. Separar um tempo para estudar é primordial, fazer simulados de provas anteriores também ajuda aumentar a confiança. Queremos que o estudante esteja preparado", diz.

No colégio da UFG, a preparação é diária

No Centro de Ensino e Pesquisa Aplicado à Educação da Universidade Federal de Goiás (Cepae/UFG), a preparação dos estudantes para o Enem é incorporada no cotidiano da escola, uma vez que há diversas situações em que os alunos são avaliados por meio de exercícios pelos professores. O desenvolvimento do conhecimento na escola, segundo o coordenador dos anos

finais do ensino fundamental e médio, Marcello Lucas, ocorre pelas atividades realizadas em sala de aula. Atividades essas que estimulam os concluintes do ensino médio a terem a autoconfiança necessária para encarar a prova do Enem ou outro vestibular.

No Cepae o trabalho motivacional acontece naturalmente durante as aulas, o coordenador ressalta que os professores preparam os estudantes para realizarem uma boa prova, sem muito estresse e tensão. Ele acredita que capacitar o estudante durante as aulas é um diferencial.

"O que dá tranquilidade para o estudante é todo um trabalho realizado pela escola durante o ano. Nas discussões de conteúdo, sempre envolvemos questões do Enem e de outras provas. Ajudamos o aluno a ter condição de encarar qualquer prova. A autoconfiança, ele vai adquirindo na nossa rotina escolar", diz Marcello Lucas.

O coordenador observa que o acompanhamento da família durante a jornada de estudos do filho é essencial, principalmente junto àqueles que estão se preparando para o Enem. Essa parceria, segundo ele, é o maior reforço para ajudar no equilíbrio das emoções.

"Os pais ou responsáveis são fundamentais na vida acadêmica do filho. Esse apoio emocional deles constrói bases para o desenvolvimento saudável desde a infância e torna-os jovens confiantes também na hora da prova", explica.

"NAS DISCUSSÕES DE CONTEÚDO, SEMPRE ENVOLVEMOS QUESTÕES DO ENEM E DE OUTRAS PROVAS"

MARCELLO LUCAS, COORDENADOR DO CEPAE/UFG

Entrevista | "A felicidade é uma vantagem estratégica"



Fernanda Leal – *Especialista em inteligência emocional e historiadora*

Especialista em inteligência emocional e ensino, a historiadora Fernanda Leal orienta e dá importantes dicas para o estudante ter autocontrole das emoções e bom rendimento na hora da prova do Enem. Para fazer com que ele descubra sentimentos de felicidade e prazer durante a jornada de estudos, ela criou o Método Leal – voltado para a inteligência emocional.

Tribuna do Planalto – Como manter tranquilidade durante a prova do Enem?

Fernanda Leal – Uma das questões mais importantes para ter bom resultado é que o estudante não deixe para aprender qualquer tipo de estratégia e usar só no momento da prova, porque assim não funcionará. Há várias táticas que auxiliam o gerenciamento de estresse e ansiedade, sobretudo aqueles picos que acontecem na véspera da prova. Uma das técnicas que uso é a da meditação mindfulness, que proporciona a concentração voltada para atenção plena, para pessoa ficar presente no tempo presente. É bom que isso seja feito frequentemente e também antes da prova.

Como estudar tantos conteúdos diversos?

É importante que o estudante tenha bons planejamentos. Existe na nossa cultura uma lógica de se propor a fazer o máximo e o máximo significa exaustão. É importante que se tenha planejamento estratégico e estude o necessário para aprender, assim sobra tempo para realizar outras atividades importantíssimas como lazer, atividades físicas. Porque o aprendizado não acontece somente quando estamos estudando, acontece quando dormimos, relaxamos, damos risadas…

Todos esses processos vão liberar neurotransmissores fundamentais de bem-estar, que favorecem o aprendizado. Qualidade de vida é fundamental para se ter bons resultados.

Existe um tempo certo de estudo diário?

Não há uma quantidade de hora certa para indicar. Em Goiânia, sendo uma cidade atípica, orienta-se um volume de horas absurdo, entre oito a dez horas por dia. É melhor estudar por metas e não por tempo, porque, se a programação for por horas estudadas, o estudante nunca terminará mais cedo e nem terá ritmo de estudo. É importante estudar por meios em que ele acredita ter melhor rendimento e fazer isso por etapas, sem pressionamento. O aluno não pode resolver o Enem sem ritmo, ele precisa fazer de modo acelerado, caso contrário não dá tempo, já que cada questão do exame estima-se três minutos para ser respondida.

Para melhorar o aproveitamento da prova, o ideal é começar pela redação ou não?

Dificilmente o estudante vai abrir o caderno do exame e não olhar o tema da redação. A partir do momento em que o aluno não começar por ela e for responder as questões, provavelmente parte da atenção estará voltada para a redação. Então o ideal é que o estudante faça primeiro seu texto em um rascunho, responda as questões e depois passe a redação a limpo. Algo que observo muito, nos estudantes, é que durante a semana, por terem tempo em casa, ficam quatro, cinco horas, elaborando uma redação. E esse prazo é irreal. É importante cronometrá-lo, porque, além de treinar a habilidade da escrita, se treina também a questão do tempo.

Qual o papel da família do estudante, durante essa jornada de estudos?

Costumo dizer que é uma família vestibulanda, porque o estresse permeia por todo o ambiente familiar. É importante ajudar esse estudante a ter uma vida mais equilibrada, horas e horas de estudo sem atividade física são prejudiciais. Precisamos de jovens saudáveis. Incentivar essas práticas saudáveis entre eles e os pais pode ajudar nesse ponto de equilíbrio. Construir uma vida equilibrada, mesmo prestes a fazer vestibular, é muito importante, porque, depois que o jovem entrar na universidade, os desafios não diminuirão.

Compartilhe isso:

Relacionado

Enem não poderá ser usado como medida de qualidade
25 de março de 2017
Em "Escola"

Rede estadual prepara estudantes para o Enem
12 de agosto de 2016
Em "Comunidades"

Rede estadual prepara estudantes para o Enem
12 de agosto de 2016
Em "Comunidades"