

10 DICAS PARA AJUDAR O SEU FILHO NA ALTURA DOS EXAMES

A época de exames está sempre associada a alguma ansiedade, sentida não só pelos alunos mas também pelos próprios pais. Se pensarmos que os alunos irão passar por várias épocas de exames ao longo da sua vida escolar e académica, começando logo no final do primeiro ciclo do ensino básico, importa ajudá-los a desenvolver estratégias que os ajudem a regular e reduzir o stress e a ansiedade típicos destas fases.



A primeira coisa a fazer é assegurar que o seu filho estuda os conteúdos escolares de forma eficaz e adequada para cada disciplina, alternando saudavelmente com momentos de pausa e brincadeira. Apresentamos 10 sugestões para ajudar o seu filho a preparar-se o melhor possível para a época de exames:

1. Ajude-o a organizar o local de estudo

Antes de iniciar o estudo é importante criar um espaço que facilite e estimule a capacidade de concentração do seu filho. Quer seja no quarto, na sala ou no escritório, este espaço deverá ser sossegado, bem iluminado, o mais possível livre de distratores (como por exemplo a televisão e o computador) e confortável ao ponto da criança se sentir lá bem.

2. Defina um horário de estudo

Ajude o seu filho a elaborar um horário semanal que contemple estudo e lazer onde, para além das tarefas obrigatórias (aulas, atividades extracurriculares), deve definir-se igualmente o tempo livre da criança. Se o dia e a hora de cada estudo estiverem bem definidos e forem do conhecimento da criança, há menos probabilidades de esta adiar o trabalho através do típico “vou já”.

3. Planeie o estudo de modo a torná-lo mais eficiente

Se o aluno souber exatamente aquilo que vai estudar, o seu estudo será muito mais eficaz. Dedique algum tempo a perceber qual a matéria que vai sair no exame do seu filho, quais as páginas e os temas a estudar. Depois, tente dividir a matéria pelos dias/horas definidos para o estudo daquela disciplina. Quanto mais simples e concreto for o planeamento,

maior a sua eficácia (por ex., ler e sublinhar da página 12 à página 14; fazer os exercícios 5 e 6 da página 15; resumir as páginas 16 e 17; etc.).

4. Menos é mais: ensine-o a sublinhar o que mais importa

Ajude o seu filho a identificar e dar destaque às informações mais importantes, ensinando-o a sublinhar os títulos, as palavras mais importantes, as expressões, as ideias, as definições. Ensine-o a evitar sublinhar frases inteiras e parágrafos inteiros, de modo a não se perder a importância do que está sublinhado. Ajude-o a ler não só com os olhos, mas também com um lápis na mão.

5. Fazer resumos e esquemas: ensine-o a expressar-se pelas suas próprias palavras

Ensine o seu filho fazer resumos, isto é, a extrair as ideias principais daquilo que estudou (previamente sublinhadas) e a reescrevê-las através das suas próprias palavras. A maior parte dos alunos revela dificuldades em fazer isto, recorrendo excessivamente à estratégia do “copy paste” para resumir um determinado texto. Uma estratégia alternativa e/ou complementar aos resumos escritos, poderá ser através da construção de esquemas que obriguem o aluno a ser mais sucinto e a restringir-se apenas ao essencial.

6. Saber como estudar para cada disciplina

Existem quatro principais estratégias de estudo – sublinhar, resumir, memorizar e exercitar. No entanto, cada disciplina tem a sua própria especificidade, sendo que as várias disciplinas não se estudam todas da mesma forma. Antes de planear o estudo, ajude-o a pensar nas diferenças entre as várias disciplinas e na melhor forma de estudar cada uma delas. Por exemplo, no caso de História, a criança fará a maior parte do estudo sublinhando e fazendo resumos; já no caso da Matemática, o estudo será feito sobretudo à base de exercícios.

7. Torne o estudo mais apelativo, transformando-o num jogo

É importante, sempre que possível, estimular a criança para verdadeiramente compreender a matéria, em vez de simplesmente memorizá-la. Contudo, há determinados conteúdos que têm mesmo que ser decorados: datas, definições, vocabulário estrangeiro, tabuada, etc. Neste casos, transforme a tarefa maçadora de “decorar” num jogo divertido, através dos “cartões de estudo”. Sugestão: corte várias folhas de papel em bocados mais pequenos (por ex., tamanho A6), nos quais deverá escrever o assunto a saber, de um lado (por ex. flora de Portugal) e a sua definição propriamente dita, do outro (neste caso concreto, o conjunto de plantas características de Portugal). Junte todos os cartões num monte do qual irá extraindo os cartões, um a um. Para cada cartão extraído, o seu filho tem que dizer a definição que está do outro lado do cartão. Este jogo também pode ser usado para estudar vocabulário (por ex., azul – blue), datas históricas (por ex., 1ª Guerra Mundial – 28 de julho de 1914 - 11 de novembro de 1918) e a tabuada (por ex., 6×6 – 36).

8. Truques para gerir o nervosismo

A fase de estudo que antecede os exames está frequentemente associada a sentimentos de tensão, ansiedade e nervosismo. Há disciplinas das quais se gosta mais, outras que são mais desafiantes, exercícios mais difíceis que outros, etc. É portanto, natural, que o aluno passe por ocasionais momentos de frustração, sempre que sentir dificuldades em atingir o objetivo de compreender toda a matéria de que precisa para realizar um

determinado exame. Nestas alturas de maior nervosismo, ajude o seu filho a passar à frente do problema e incentive-o a tirar dúvidas com o professor à medida que for sentindo dificuldades. Estimule-o a manter-se fiel ao plano de estudo que elaborou e, caso ele não esteja mesmo a conseguir avançar no estudo, deixe-o fazer uma pausa. O mais importante é impedir que a ansiedade se transforme em factor de bloqueio que o impeça de prosseguir com o estudo.

Para além dos momentos de estudo, use a imaginação para estimular o raciocínio matemático com as tarefas do dia-a-dia. Quando for ao supermercado peça ao seu filho para comparar preços e verificar a diferença entre ambos. Quando estiver numa viagem faça somas (ou subtrações ou mesmo multiplicações) com os números das matrículas dos carros. No café, peça-lhe para pagar a conta e verificar se o troco está correto;

9. Como lidar com a véspera do exame

Quando o tempo de estudo é bem aproveitado, não é necessário fazer um estudo intensivo na véspera do exame, bastando apenas uma pequena revisão da matéria (por ex. recorrendo por exemplo aos “cartões de estudo”, dando uma última leitura dos apontamentos ou fazendo alguns exercícios de matemática). É essencial que o seu filho vá para o teste a sentir-se bem preparado, confiante de que sabe bem aquilo que estudou. Nestes momentos, evite censurá-lo, dizendo-lhe que podia ter estudado mais, ou que devia ter conseguido resolver o exercício à primeira. Em vez disso, incute-lhe confiança, valorizando-o pelo que estudou e pelo que aprendeu.

10. Alternar trabalho com descanso e brincadeira

Manter o seu filho interessado e motivado durante um período de tempo tão longo quanto a época de exames nem sempre é fácil. Alternar o trabalho com pausas, momentos de descanso e de brincadeira é fundamental para ele vá renovando a sua energia. O estudo renderá mais se o ser filho não ficar um dia inteiro fechado no quarto a estudar mas, em vez disso, for fazendo pequenas pausas de 10/15 minutos, e intercalando as horas de estudos com alguma atividade mais gratificante.

- See more at:

<http://www.centrosei.pt/news/dicas-ajudar-filho-exames>