

Escape da reprovação

Ainda dá tempo

Programe-se

- Verifique se possui todo o material a ser estudado
- Faça um cronograma dos trabalhos e das provas
- Determine horários para o estudo
- Reserve um ambiente confortável e silencioso para estudar

Oriente seu estudo

NA ESCOLA

- Pergunte ao professor quais são os conteúdos que devem ser estudados
- Concentre-se nos pontos que tem mais dificuldade
- Participe das aulas de reforço e das atividades propostas
- Faça os exercícios pedidos
- Tire todas as dúvidas

EM CASA

- Revise todas as anotações do caderno
- Refaça as atividades dadas em aula e as questões das provas aplicadas durante o ano
- Anote as dúvidas para tirá-las com o professor no dia seguinte
- Não deixe o estudo acumular

ATENÇÃO

Dormir, no mínimo, oito horas por dia é importante para assimilar o conteúdo estudado



Como a família pode ajudar?

- ▶ É importante incentivar o aluno nos estudos diários
- Ajude-o a montar o cronograma de estudo
- Acompanhe os estudos e cobre as tarefas

- ▶ Não responda as dúvidas
- ▶ Oriente o aluno a ler novamente a questão e a refazê-la e, se a dúvida persistir, perguntar ao professor

- ▶ Estabeleça horários para atividades de lazer

- ▶ Respeite o espaço e o tempo do aluno durante os estudos

- ▶ Não trate a recuperação como um castigo nem banalize as dificuldades do aluno

- Não exclua o estudante das atividades familiares
- Não faça chantagem



Como driblar o estresse?

1 Identifique a causa

Os agentes do estresse variam dependendo do aluno. Os mais comuns são:

- Pressão dos pais pela melhora da nota
- Autojulgamento pelo rendimento insuficiente
- Cobrança de um bom desempenho pela própria escola

2 Crie uma estratégia

- Assuma a responsabilidade para resolver esse problema
- Atue apenas sobre o que você pode mudar, como o seu comportamento ou a sua dedicação
- Livre-se de ideias fantasiosas, como a de não ser capaz o suficiente

Fontes: coordenadoras pedagógicas Héli da Felgueiras, da Kinder Kampus, Natalia Corte, da Tutores, e Maria Márcia Malavasi, da Unicamp, especialista em psicofisiologia; Káritas Ribas e orientadora educacional do Colégio Rio Branco, Aurea de Oliveira

Especialistas dizem que alunos com risco de perder o ano devem criar um cronograma e traçar uma estratégia

Um conjunto de medidas práticas ajuda os estudantes que correm o risco de repetir de ano. Mais do que mandar o filho estudar, pais devem ajudá-lo a traçar metas e a rever os erros cometidos ao longo do ano letivo.

"O principal é se organizar", afirma Natalia Corte, pedagoga e psicóloga da Tutores. Verificar se o problema está na falta ou no método de estudo, por exemplo, é fundamental para criar uma estratégia e salvar o ano.

"O aluno tem de perceber o que o levou a esse resultado. Aos pais, cabe dar suporte, orientar os estudos e mostrar que essa etapa é também um aprendizado", diz Aurea de Oliveira, orientadora do colégio Rio Branco.

"Os pais têm de ser parceiros", diz Rodney Brasil Luzio, do Colégio São Luís.

(Ana Paula Branco)

