FOLHA DIRIGIDA
CADERNO DE Educação
www.folhadirigida.com.b

Beatriz Acampora: pais podem ajudar a organizar a rotina de estudos

Eloisa Lima: "é melhor prevenir do que se desesperar depois"

Dicas para um melhor desempenho nos estudos

Para orientação dos estudantes, a Folha Dirigida solicitou às professoras Beatriz Acampora, Eloisa Lima e Albertina Chraim para apresentarem dicas de como melhorar o aproveitamento nos estudos. Abaixo, seguem as sugestões dadas pelas educadoras:

DICAS DA PROFESSORA BEATRIZ ACAMPORA

- Estude todos os dias e reserve um momento do dia, que pode ser meia-hora, para ler o conteúdo ensinado em sala de aula e fazer os exercícios propostos para casa.
- Nunca saia da sala de aula com dúvidas; não tenha medo ou vergonha de perguntar.
- Estude com os amigos. Você pode fazer uma tarde de estudos com lanche na sua casa, por exemplo.
- Estude no máximo duas horas seguidas! O hipocampo (região do cérebro) não assimila mais que isso. Se precisar estudar mais de duas horas, dê intervalos para descanso de pelo menos 15 a 20 minutos.
- Nada de virar a noite estudando para recuperar o tempo perdido! A memória precisa do sono para se estabelecer.
- Ajude sua memória com: boa alimentação, sono adequado e atividade física.
- Não deixe para a última hora! Estudar 10 horas seguidas antes da prova não ajuda em nada, principalmente se você tem muitas dúvidas! O aprendizado é um processo. Comece a criar uma rotina de estudos agora!
- Faça resumos e esquemas dos conteúdos!
- Peça ajuda! Um professor particular pode ajudar muito!

DICAS DA PROFESSORA ELOISA LIMA

- Faça resumos da aula no dia que a mesma aconteceu.
- Investa numa pesquisa no google ajuda, com outras informações e curiosidades.
- Troque leituras da matéria em casa. Com isso, familiares discutem, formulam perguntas e fazem uma dinâmica de debate. Isso motiva, ensina e relaxa a família.
- Verifique se os deveres foram feitos.
- Veja se a matéria do caderno vem sendo cuidadosamente copiada ou se o aluno tem respondido os exercícios propostos.
- Peça que leiam em voz alta o que escrevem ou uma leitura de algum contexto.

DICAS DA PROFESSORA ALBERTINA CHRAIM

- É importante que os alunos estabeleçam uma rotina de estudo, de uma hora mais ou menos, sempre no mesmo horário, no mesmo lugar. Esta é uma forma de condicionar o cérebro a ficar o máximo de tempo possível focado na mesma atividade.
- Também é relevante que o aluno durma em horários adequados e adquira o habito de fazer anotações, registrando as ideias para confrontar com o que aprende e o que já sabe.
- É fundamental que o aluno tenha um projeto de vida, ou seja, saiba a função enquanto estudante, onde está, como e aonde quer chegar. É como diz a frase: para quem não sabe aonde vai, qualquer lugar serve.
- Os professores precisam entender que as estruturas neurológicas levam uma média de 21 anos para amadurecer e nem sempre o aluno já esta preparado para assimilar tantos conhecimentos no mesmo tempo e da forma que ele sabe ensinar. É necessário deslocar-se da posição de transmissor de conhecimento e despertar no aluno o desejo de aprender.
- É importante os pais entenderem que a vida acadêmica acontece exatamente num período em que o sujeito esta formando sua personalidade e assumindo novos conceitos de mundo por meio da construção de sua identidade. É essencial estabelecer uma comunicação entre pais e filhos, escola e família. Essa comunicação deve estar estruturada no dialogo e não por meio do duelo.

Uma das principais dicas para melhorar o rendimento na escola e aumentar as chances de passar de ano é ter foco na hora de estudar

Hora de espantar o fantasma da reprovação

Seu filho teve um desempenho ruim nas provas do primeiro semestre? Saiba o que você, o professor da escola em que ele estuda e o próprio aluno podem fazer para evitar o drama da repetência.

RENATO DECCACHE
renato.deccache@folhadirigida.com.br

Para milhares de estudantes em todo o país, o segundo semestre já começou. Serão mais dois bimestres de atividades, projetos, aulas, trabalhos e, naturalmente, provas. Muitos destes alunos certamente conseguiram um bom desempenho nas avaliações realizadas ao longo do ano. Para estes jovens e crianças, a missão é manter o foco e não deixar o desempenho cair. Mas, para aqueles que não se saíram bem, que também não são poucos, será inevitável lidar, nos próximos meses de estudos, com o fantasma da repetência.

E é bom os alunos se preocuparem com isto. Em 2011, segundo dados do Ministério da Educação, 6,9% dos matriculados no ensino fundamental foram reprovados no Brasil. O quadro é mais crítico no ensino médio, onde 13,1% dos jovens não foram aprovados, maior índice desde 1999.

Para quem começou mal o ano, não fazer parte desta triste estatística em 2012 está longe de ser um desafio inalcançável. Segundo especialistas, algumas atitudes de alunos, pais e professores podem ser decisivas para os estudantes não perderem o ano. Como deve ocorrer diante de qualquer resultado ruim, o primeiro passo é verificar o que pode ter dado errado no primeiro semestre. Para isto, vale a pena rever a prática de estudos, organizar horários e, se preciso, montar uma estratégia para ter um melhor rendimento nas provas.

Também é importante controlar o medo. Não se trata de o aluno não preocupar-se em repetir de ano. É até saudável que ele tenha algum receio e veja isso como problema. Porém, segundo Beatriz Acampora, arteterapeuta, graduada em Psicologia e mestre em Cognição e Linguagem, é necessário que pais e professores fiquem atentos para verificar se este temor está causando no aluno, por exemplo, ansiedade excessiva, dificuldades de desenvolver tarefas, frustrações decorrentes da comparação com outras estudantes, entre outros problemas. "Alguns sintomas podem se desenvolver, como insônia, ganho ou perda de peso, irritação, dificuldades de relacionamento. É importante observar como é a reação da criança ou do adolescente", destacou Beatriz, autora, em parceria com Bianca Acampora, do livro *170 Técnicas Terapêuticas - modalidades expressivas para diversas áreas (Wak Editora)*.

São várias as dicas para otimizar os estudos e melhorar as condições de conseguir virar o jogo na parte final do ano (veja quadro). Uma das estratégias que pode ser válida é pedir ajuda a colegas, que, segundo Beatriz Acampora, são referências para crianças e adolescentes, ao lado das famílias e dos professores.

"Os amigos podem ajudar incentivando, estudando em dupla ou em grupo. Sentar junto de alguém que é interessado e entende o conteúdo da aula também facilita bastante, pois ajuda a manter o foco e a tirar as dúvidas", destacou a educadora.

Apoiar-se nos colegas, no entanto, nem sempre é a solução para os problemas. Para Eloisa Lima, mestre em Neurolinguística pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), este auxílio traz melhores resultados quando a escola trabalha uma dinâmica de cooperação em sua proposta pedagógica. "O jovem que está fora do páreo no grupo, que está com notas abaixo da média passa a não ser bem quisto no grupo, sobretudo quando a pedagogia da escola é calcada na filosofia da nota. Quando é bem aceito por algum outro membro do grupo em geral esse também precisa de ajuda", salienta Eloisa Lima, que também é diretora pedagógica do Dice English Course.

Escolas podem ajudar acompanhando o estudante

Se a postura dos pais e dos próprios estudantes é decisiva para evitar a reprovação, o mesmo vale para o envolvimento dos profissionais da escola. Até porque a repetência, muitas vezes, pode ser um sinal de que o trabalho pedagógico precisa ser melhorado e que não há o devido acompanhamento do aluno ao longo do ano.

"Se um aluno que já vem deficiente desde o primeiro semestre é porque há erro no sistema escolar ou o aluno está necessitando ser mais bem diagnosticado. Não há como prosseguir com esse aluno sem atenção cuidadosa e especial", ressaltou a professora Eloisa Lima.

Para ela, uma forma de a instituição de ensino contribuir para ajudar o aluno a superar um eventual trauma por causa de desempenhos ruins nos dois primeiros semestres é evitar que todos saibam as notas dos colegas. "Isso resguarda um pouco o jovem", assinala a doutora em Neurolinguística pela UFRJ, que aponta outras atividades.

"Aulas de apoio sugeridas pela escola e dentro do mesmo ambiente podem ser um bom modo de avaliar como anda o raciocínio do aluno, quais as falhas no conhecimento de tal questão e, assim, lidar com as dificuldades específicas. A escola deve acompanhar seus alunos desde as primeiras notas do ano letivo", orienta.

Para a professora Albertina de Mattos Chraim, Pedagoga com especialização em Psicopedagogia Clínica e Institucional. Autora do livro *Família e Escola - a arte de aprender para ensinar* (Wak Editora), o principal é a equipe pedagógica, dentro das suas possibilidades, se debruçar sobre os casos e não transforme dificuldades em impossibilidades. E que os pais também procurem fazer a sua parte. "O aluno investe uma média de 12 anos no ensino obrigatório, exatamente nas duas primeiras décadas mais importante do sujeito. Quando um aluno é reprovado, reprova-se também o professor e a família."

Papel dos pais é essencial na recuperação

Na medida em que passam os meses, a possibilidade de reprovação aflige não só os alunos, mas também os responsáveis. E, mais do que cobrar maior compromisso dos jovens e crianças com o estudo, o que é válido, é importante que os pais estejam dispostos a fazer a sua parte, que vai muito além de saber a quantidade de notas vermelhas no boletim.

Analisar o material de estudo, procurar conhecer as atividades realizadas pela escola e conversar com os professores são apenas algumas das atitudes que as famílias podem adotar, na opinião de Albertina Chraim. Ela sugere aos pais que tenham cuidado na hora de abordar o problema com os filhos.

"A vida escolar é apenas uma parte da vida do aluno, não é um todo. O aluno enquanto sujeito é muito mais que a bagagem acadêmica. Ele é um ser em formação e necessita ser estimulado a superar os desafios da vida que normalmente inicia-se na vida escolar. É importante que os jovens não percam a confiança nos adultos, e que os adultos não estrangulem as relações já nos primeiros conflitos", ressaltou a especialista.

Segundo Beatriz Acampora, uma boa ajuda que os pais podem dar é organizar a rotina de estudos. Isto significa, claro, horário para consultar livros didáticos e ver exercícios, mas, sobretudo, definir o tempo para brincar, usar o computador, ver televisão, ir à casa dos amigos, entre outras atividades. Para ela, vale a pena fazer isto junto com os filhos.

"É importante que a criança não esteja alheia aos seus horários e responsabilidades e que tenha consciência das facilidades e dificuldades. Um diálogo aberto sobre o assunto estudo e medo de repetir de ano é fundamental", orienta Beatriz.

Os pais também podem orientar os filhos em outras práticas relevantes para um melhor rendimento nos estudos, embora inicialmente não pareçam. Rever a alimentação, fazer com que a criança ou adolescente não durma muito tarde para ter um sono tranquilo, preparar um ambiente menos dispersivo e mais silencioso para a leitura e resolução de exercícios, incentivar para que o lanche seja feito fora do local de estudo, tudo isto favorece um melhor aproveitamento por parte do estudante, segundo a professora Eloisa Lima.

"A participação dos pais, mesmo que separados, é essencial. O jovem não tem disciplina suficiente para manter-se atento à sua agenda, à dosagem do volume de conteúdos a estudar. Quando consegue, em geral, não fica em situação difícil na escola", lembra a educadora, ressaltando que o papel dos deve ser o de colaborar e não de cobrar. Para ela, a cobrança arbitrária produz efeito contrário.

"É melhor prevenir do que se desesperar depois. Uma atitude responsável não acontece na infância e raramente acontece na adolescência. Essa atitude é construída a partir de uma série de condutas dinâmicas entre pais e filhos. Não há o que cobrar se não houve uma proposta de antemão do que deve ser feito como tarefa", comentou Eloisa Lima.