www.noticiasro.com
A notícia certa!

27/10/2017 09:59 - Controlar a ansiedade é importante para quem vai fazer o Enem, diz psicóloga

Faltando pouco mais de uma semana para a primeira prova do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), os candidatos precisam controlar a ansiedade, para não deixar o nervosismo atrapalhar seu desempenho. A professora do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília (UnB) Regina Pedroza diz que a concentração é muito importante para o bom desempenho na prova, mas o candidato deve tentar manter seu cotidiano nos últimos dias antes do Enem.

"Ele tem que continuar estudando, tem que estar concentrado e focado. Mas essa concentração não pode ser algo que vai consumir todas as energias do candidato. Ele tem que continuar com o seu cotidiano, tem que estudar, mas tem que dormir bem, se alimentar bem e se divertir também. Ficar focado não significa que ele deve abrir mão de tudo que faz normalmente", diz.

Os pais também têm papel importante no controle dessa ansiedade. Segundo a psicóloga, apesar de ser um momento importante, não deve haver pressão por um bom desempenho no Enem. "Os pais têm que entender que a pressão não ajuda, o que ajuda é eles estarem com seus filhos, e isso significa estar acompanhando, estar atento, conversar e, em determinados momentos, permitir que os jovens possam extravasar seu nervosismo, mas sem achar que uma bronca, uma exigência vai ajudar, pelo contrário", orienta Regina.

A orientadora educacional do Colégio Dínamis, do Rio de Janeiro, Jane Rapoport, diz que agora não é mais o momento de aprofundamento dos estudos, e sim de revisão. "Um estudo aprofundado, neste momento, pode trazer mais ansiedade". Ela também recomenda que o candidato faça atividades de lazer, para se distrair, mas sempre mantendo o que já está acostumado a fazer. "Não vai jogar futebol se você não tem esse hábito, até porque tem o risco de acidente".

No dia da prova

Cada candidato deve desenvolver suas próprias estratégias para controlar a ansiedade no dia da prova. "O aluno tem que ter consciência do que é melhor para ele, não existe uma regra para todos. Tem pessoas que se concentram até mascando chicletes, por exemplo, mas para outros isso vai desconcentrar", afirma Regina, que também é integrante do Conselho Federal de Psicologia.

Outra dica para evitar a ansiedade no dia da prova é conhecer com antecedência o local, ir até lá dias antes, com o mesmo transporte que vai usar na data do exame para calcular o tempo que vai precisar de deslocamento. "O atraso é uma questão muito séria, não há tolerância", alerta a orientadora Jane.

Estratégias

Para fazer uma prova tranquila, é importante que o estudante tenha uma estratégia para resolver as questões. A dica do professor de matemática Bruno Vianna, do Colégio Mopi, do Rio de Janeiro, é deixar para o final as perguntas que não sabe responde e dar prioridade aos assuntos que domina.

"Quando esbarrar em uma questão que não domina e não sabe como resolver, ele deve automaticamente pular. Com isso, sobra mais tempo para voltar a essas questões e fazer com mais calma, evitando o nervosismo, porque o que é dele ele já garantiu, e o que vier depois é lucro", diz.

O professor de física da plataforma de ensino Me Salva! Felipe Ben também aconselha os candidatos a não resolverem as questões na ordem em que elas aparecem na prova, fazendo primeiro as questões da matéria em que têm mais facilidade. "Chegou em uma questão que está muito difícil? Circule e volte para ela depois . Não vale a pena perder tempo e sanidade com uma questão impossível quando há uma questão fácil pela frente que precisa ser feita com a cabeça calma", afirma.

Ele também sugere que os candidatos pratiquem o "desapego" com as questões que já foram resolvidas. "Questão marcada é questão que caiu no passado, parta para a próxima. Não recomendo marcar uma alternativa e ficar relendo a questão várias vezes, desmarcando e marcando de novo", recomenda o professor.

No primeiro dia de Enem, 5 de novembro, os candidatos vão fazer as provas de redação, linguagens, códigos e ciências humanas. A

orientação de Jane Rapoport é fazer primeiro a prova de redação, separando cerca de uma hora para fazer o levantamento de ideias, um rascunho, e passar a limpo. Depois, ao fazer as questões objetivas, é preciso controlar o tempo para não ficar ansioso no final da prova. “Não adianta a gente ter o conhecimento e não gerenciar o tempo”.

No primeiro domingo, os estudantes terão cinco horas e meia para fazer o exame. No segundo domingo, 12 de novembro, as provas serão de matemática e ciências da natureza, com prazo de quatro horas e meia.

Fonte: Redação Notícias RO

Notícias RO