



Se o seu filho estiver irritado, o seu cérebro não vai reter e manter a mesma quantidade e qualidade de informação

# Métodos e hábitos de estudo

Algumas destas sugestões poderão ajudá-lo a orientar e auxiliar o seu filho, criando uma boa gestão de tempo, expectativas e de motivação, encaminhando-o para o sucesso.

## Planeie sessões de estudo de curta duração com alguma frequência.

É aconselhável estudar durante aproximadamente uma hora e descansar cerca de dez minutos e depois estudar novamente mais um pouco. Este tipo de estudo maximiza a função cerebral. Durante os períodos de descanso será o momento em que o cérebro assimilará a matéria anteriormente estudada. Assim, o seu filho poderá estudar e descansar, diminuindo os níveis de ansiedade e aumentando a motivação.

[Horas de estudo sem parar, não é apenas uma tarefa aborrecida e frustrante, mas também aumenta a dificuldade em manter a atenção e concentração!]

## Faça uma boa gestão de tempo.

Preparar um plano de estudo semanal, com algum reforço na altura das avaliações, pode render ao seu filho alguns dias de “folga dos estudos”.

[Um ou dois dias de pausa nos estudos são condição essencial para que o seu cérebro possa reter toda a informação. Fazer desporto ou estar com os amigos é também uma boa solução para ocupar os dias sem estudo!]

Ao tomar conhecimento da data de um teste será mais fácil planear o tempo de estudo. Deste modo, poderá prevenir o stress e a ansiedade disfuncionais, aumentando as capacidades do seu filho na retenção da informação estudada.

[Trabalhe com o seu filho a motivação e a iniciativa!]

## Propicie um estudo descansado e relaxado.

As emoções afetam a capacidade para estudar. Se o seu filho estiver irritado, tenso, eufórico ou preocupado com algo, o seu cérebro não vai reter e manter a mesma quantidade e qualidade de informação.

[Um cérebro descansado e motivado é como uma esponja para absorver conhecimento. No entanto, pensamentos de insegurança, stress, raiva ou medo, tendem a fazer o efeito contrário!]

Pode ensinar e ajudar o seu filho a fazer exercícios simples de relaxamento (como por exemplo, através do controlo da respiração).

[Ensine-o a centrar-se no seu estudo numa vertente positiva, como uma descoberta e uma aprendizagem de coisas novas!]

## Auxilie numa revisão rápida da matéria no mesmo dia, todos os dias.

É importante fazer uma revisão diária da matéria aprendida nesse mesmo dia na escola. Apenas consumirá alguns minutos, ao passo que deixando acumular, o seu filho precisará de largas horas para rever tudo.

[Uma boa forma de potenciar este exercício é promover o diálogo com o seu filho acerca do que aprendeu na escola nesse dia!]

por vezes, muito próximo da altura das avaliações ou do final do ano letivo, que os estudantes se esforçam para aprender, num curto espaço de tempo, toda a matéria lecionada. Consequentemente verifica-se uma redução das horas de sono, diminuem os níveis de atenção e concentração. Isto faz com que aumentem os níveis de ansiedade, uma situação que poderá potenciar um possível fracasso no momento da avaliação.

Por Ana Oliveira  
Mestre em Psicoterapia  
e Psicologia Clínica

Fazer resumos ou sublinhar o mais importante é também uma boa opção, pois visa a utilização da memória visual, facilitando a recuperação e aplicação da informação.

### Siga a sequência natural da aprendizagem: do mais simples para o mais complexo.

Lembra-se de quando aprendeu a falar? Primeiro aprendeu as vogais, depois as consoantes, lentamente as sílabas até ser capaz de formar palavras, frases e textos.

! [Divida a aprendizagem, combinando etapas simples com outras mais complexas. Deste modo, manterá a motivação do seu filho!]

Um ou dois dias de pausa nos estudos são condição essencial para que o cérebro possa reter toda a informação.

Ajude-o a criar as suas próprias estratégias para recordar alguns pontos da matéria, como por exemplo, imagens, ícones, mnemónicas ou esquemas.

### Ajude-o a desenvolver e implementar a sua própria rotina de estudo.

O agendamento das sessões de estudo deverá manter-se no mesmo horário todos os dias. Também os períodos de descanso, assim tornar-se-á uma rotina.

! [Pode incentivar a criação do horário de estudo no computador ou até adquirir um agenda própria para esse efeito, aumentando em simultâneo os níveis de responsabilização!]

Certifique-se que o seu filho dorme bem à noite. Mesmo que prefira estudar ao fim do dia ou à noite, deverá manter o princípio de não permitir que passe a noite ou grande parte dela em claro.

### Defina metas razoáveis.

Se definir metas razoáveis poderá ir progressivamente alcançando todas elas e o seu filho sentir-se-á muito agradado consigo próprio.

[Lembre-se que a motivação interna (como por exemplo, o autoconceito académico) e a motivação externa (como por exemplo, elogios dos pais) são muito importantes e por vezes determinantes neste processo!]

Reconhecer a diferença entre curto, médio e longo prazo é essencial para si e para o seu filho.

Poderá explicar-lhe que se tiver um sonho a longo prazo é positivo e encorajador, mas se pensar o quanto importantes são os pequenos passos que tem que tomar todos os dias para o alcançar... vai conseguir ficar cada vez mais perto do seu sonho sem nunca desistir! Reflita também com ele acerca deste tópico e...bons resultados!

Estudar durante aproximadamente uma hora e descansar cerca de dez minutos e depois estudar novamente.