



INSTITUTO FEDERAL
Goiano
Campus Morrinhos

CONEXÃO COM A @prendizagem

Projeto de Ensino com o objetivo de conectar os estudantes do Ensino Médio Integrado a novas formas de aprender.





Material de Apoio
1º Live Mensal

#LIVE

CONEXÃO COM A
@prendizagem

**COMO CONTROLAR A ANSIEDADE
E EVITAR "O BRANCO"
NAS AVALIAÇÕES ESCOLARES?**

Quinta-feira, 24/06 às 09h



INSTITUTO
FEDERAL
Goiano
Campus
Morrinhos

Para entender como acontece “o branco” na hora das avaliações escolares primeiro temos que entender o mecanismo de uma emoção muito famosa que atrapalha demais na realização de provas, apresentação de trabalhos e na aprendizagem: **a ansiedade.**

A ansiedade é...

- Nosso sensor natural de perigos e ameaças;
- Seu gatilho é desencadeado por uma ameaça que vêm do pensamento ou da preocupação de algo que possa acontecer;
- Ela antecipa a prontidão para nos defender ou fugir de uma situação que possa causar perigo;
- Traz consigo as sensações: suor excessivo, tremores, palpitações, sensação de falta de ar, batimentos do coração acelerados, euforia, irritabilidade e até blackout mental.

Existe uma categoria de ansiedade classificada como: Ansiedade de provas, testes e exames. Ela se define como reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais associadas com a preocupação excessiva (medo, apreensão, aborrecimento) com os resultados negativos derivados do fracasso ou mau desempenho em situações de avaliação, seja antes (fase antecipatória), durante (fase de confrontação) e/ou depois de um período de exames (fase de espera) (MCDONALD, 2001; ZEIDNER, 1998 apud GONZAGA; ENUMO, 2018).

O modo como os adolescentes lidam com as situações de estresse e ansiedade, podem ser mais importantes do que a própria habilidade acadêmica ou do conhecimento (CALAIS, ANDRADE E LIPP, 2003).

Estratégias de enfrentamento (coping):

- ✓ Planejamento;
- ✓ Busca de ajuda e conforto;
- ✓ Autoencorajamento;
- ✓ Comprometimento.

Etapa 1: Antes da prova

Nos momentos anteriores ao exame, ocorrem reações cognitivas, físicas e emocionais tanto em relação à avaliação quanto às consequências que ela pode trazer.

← Problemas

Soluções →

Dica!
Cuidar uma boa noite antes das provas para descontrair o cérebro e evitar os pensamentos negativos

- ✓ Rotina de estudos e de sono regular;
- ✓ Fazer um descritivo da situação: um registro pontuando por que a prova é importante, desde quando está estudando para a avaliação, o que já aprendeu, quais as chances de ter um bom desempenho na prova e o que de pior pode acontecer caso tenha um desempenho ruim.

Etapa 2: Hora da prova

Durante a realização da prova os estudantes experimentam diversas reações comportamentais e físicas. Exemplos??

← Problemas

Soluções →

✓ Técnicas de respiração estão entre as maneiras mais eficazes.

Pensamentos de que a prova é algo definitivo e que a vida se reduz a uma avaliação...

Etapa 1: Depois da prova

Tensão, foco nos resultados e arrependimento quanto ao que poderia ter feito melhor e não fez.

← Problemas

Soluções →

✓ Pense na finalidade da avaliação;
✓ Que um resultado de uma prova não define quem você é;
✓ Converse com o professor sobre seus resultados e como poderia melhorar ou recuperar, se for o caso.

Avaliações escolares e atitudes estudantis que podem favorecer a obtenção de resultados mais satisfatórios

É importante entender que a avaliação escolar é uma das etapas do processo de verificação da aprendizagem que tem o objetivo de diagnosticar a situação de aprendizagem do estudante, em relação ao que foi/é ensinado. Assim, ela não determina sua vida, mas é um acontecimento que faz parte da vida estudantil.

As avaliações necessitam ser percebidas como oportunidades para conhecer o que se sabe, o que foi aprendido e avançar no que foi insatisfatório. Os resultados insatisfatórios indicam em qual(is) ponto(s) você precisa dedicar maior atenção e estudo, em quais conhecimentos a compreensão ainda não foi alcançada.

Diante de emoções (ansiedade, preocupação excessiva, medo, aborrecimento entre outros) que podem impactar sobre a avaliação é fundamental adotar atitudes que busquem conhecer e controlar estas emoções e sobretudo preparar-se de forma efetiva para a realização da avaliação.

Dentre as atitudes proativas destaca-se o engajamento com as fases de preparação (pré avaliação), realização das atividades e análise dos resultados avaliativos (pós avaliação), observando e traçando estratégias de superação das dificuldades enfrentadas ao longo desta trajetória.

O êxito nas avaliações pode ser alcançado quando o estudante tem: organização, preparação, confiança e dedicação e, conhecimento dos conteúdos. A jornada de estudo para a(s) avaliação(ões) precisa iniciar com:

- pensamentos positivos - “EU POSSO, ESFORÇO, ESTUDO e CONSIGO!”
- antecedência de, no mínimo, duas semanas;
- organização das datas das avaliações;
- relação dos conteúdos por disciplina.

Na PREPARAÇÃO PARA AS AVALIAÇÕES, primeiramente, é necessário que o estudante faça a:

- ✓ Listagem dos tópicos abordados pelo professor com destaque para os pontos prioritários e importantes;
- ✓ Reunião dos seguintes materiais: anotações em sala/aula, notas de leitura, exercícios e atividades realizados;
- ✓ Realização de um pré teste com os conteúdos destes materiais, para verificar o que AINDA NÃO sabe;
- ✓ Concentrar seu estudo no que será cobrado nas avaliações e no que AINDA NÃO sabe.

Para identificar o que você AINDA NÃO sabe é necessário fazer um pré teste a partir da seguintes ações

Refazer as atividades e lista de exercícios aplicadas pelo professor, sem consultar os materiais, de forma despreocupada, para identificar o que AINDA NÃO sabe.
--

Elaborar questões que expliquem as definições contidas em conteúdos que apresentam conceitos e fórmulas. Transforme as anotações em perguntas.
--

Concentrar os estudos nos assuntos e conteúdos que faltam, nos exercícios e atividades que AINDA NÃO conseguiu acertar. Reveja estas questões e seus materiais.

No desenvolvimento da preparação para as avaliações é fundamental:

- Dividir os conteúdos a serem estudados em partes e fazer pequenos intervalos a cada parte estudada, utilize a Técnica Pomodoro ensinada na Série do Projeto “Conexão com a @aprendizagem”.
- Utilizar Flash cards/blocos de notas para memorização de datas, acontecimentos, conceitos, teorias e fórmulas. Fazê-los após cada pausa.
- Elaborar mapas mentais e esquemas a partir de temas centrais, questões relevantes e subtemas. Dê prioridade ao que foi importante e principal nas anotações e nas orientações do professor.
- Estudar conceitos e acontecimentos históricos por meio da escrita simples e clara (com suas palavras) do que você entendeu, de modo que uma pessoa que não conhece o

assunto consiga entendê-lo. refazer a escrita até que esta compreensão seja alcançada (Técnica Feynman).

- Revisar o que estudou com a realização de um novo pré teste para verificar se conseguiu acertar questões que havia errado no primeiro pré teste.

Informações importantes que podem auxiliá-lo DURANTE AS AVALIAÇÕES

Durante as avaliações	As questões que estão nas avaliações são de seu conhecimento, portanto você conseguirá resolvê-las. Você está no controle e preparou-se para este momento;
	Relembre os exemplos enfatizados pelos professores durante às aulas e os lembretes “Vai cair na prova!”, “Questão de prova”.
	Leia e conheça todas as questões da avaliação e verifique quais delas conseguirá resolver com maior facilidade. Comece pelas questões que você sabe, assim evitará o estresse, nervosismo e poderá gerenciar melhor o tempo;
	Diante de questões difíceis, não desespere, passe para as questões seguintes e depois retorne a estas questões. Ficar muito tempo em questões que tem dificuldade pode causar “o branco”, o Blackout mental, e comprometer a resolução das demais questões, por ativar emoções como ansiedade, preocupação, medo que podem atrapalhar e interferir no resultado das avaliações.
	Procure manter a calma, confie no esforço e dedicação realizados durante o período de estudo para as avaliações e busque, na memória, exemplos de atividades feitas durante este período.

Entendimentos importantes sobre o PÓS AVALIAÇÃO

Pós avaliação	Os resultados das avaliações não definem quem você é e podem ser superados em futuras avaliações. Eles são indicativos de que há pontos que necessitam ser melhorados.
	É importante verificar, nas avaliações, as questões que não conseguiu acertar. Entender o que não deu certo, possibilita construir o conhecimento. Lembre-se: é possível aprender com os erros, por isso eles não podem ser ignorados, precisam ser revistos e entendidos.
	Não se é bom em todas as disciplinas, mas pode-se ter rendimento básico para a aprovação escolar, se for dedicada energia e atenção para as disciplinas em que se tem maior dificuldade. O cérebro é fantástico e, se acionado de forma proativa, pode ser seu aliado na superação das dificuldades escolares.

Referências:

CALAIS, Sandra Leal; ANDRADE, Livia Márcia Batista de; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de Stress em adultos jovens. Psicologia: Reflexão e Crítica. Curso de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio

Grande do Sul (UFRGS), v. 16, n. 2, p. 257-263, 2003. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/8645>. Acesso em: 12 jun. 2021.

Canal Eureka! Como Aprender TUDO Que Quiser: Técnica Feynman (5 Passos). Vídeo com duração de 7:32. Youtube. Publicado em 29 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TVHUs67kwRk&t=11s>. Acesso em: 10 jun. 2021.

Canal Sócrática Português. Como Estudar Para Uma Prova ou Teste. Youtube. Vídeo com duração de 11:24. Publicado em 03 de junho de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gw9-KJeWRJs>. Acesso em: 09 jun. 2021.

Canal Sócrática Português. Como usar a Técnica Feynman - Dicas de estudo - Como estudar. Youtube. Vídeo com duração de 6:35. Publicado em 06 de maio de 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ks0IH-4H0sA><https://www.youtube.com/watch?v=ks0IH-4H0sA>. Acesso em: 09 jun. 2021.

A construção da aprendizagem a partir do erro. IPedagogia ao pé da letra. 2013. Disponível em: <https://pedagogiaaopedaletra.com/a-construcao-da-aprendizagem-a-partir-do-erro/>. Acesso em: 14 mai. 2021.

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Lidando com a ansiedade de provas: avaliação e relações com o desempenho acadêmico. Bol. - Acad. Paul. Psicol., São Paulo, v. 38, n. 95, p. 266-277, 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2018000200014&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 jun. 2021.

Morrinhos – GO, junho de 2021.

Material elaborado por Giseli C. S. Schneider e Silvia Rosa, IF Goiano – *campus* Morrinhos.