

perspectivas

Edição 01 | Ano 2019

MUITO ALÉM DO **ENSINO FORMAL**

Como desenvolver comportamentos,
emoções e sentimentos na escola.

Educação Socioemocional

Os valores éticos,
emocionais e sociais
dos estudantes.

Educação em xeque

Os jogos reinventam
a forma de ensinar.

O dever nos chama

7 dicas para tornar a
lição de casa ainda
mais eficiente.

ÍNDICE



Não leia esta matéria



O mundo além das tecnologias



A formação integral do aluno



Educação em xeque



Quem estuda junto, aprende junto



Muito além do ensino formal



A criatividade em tempos de pura racionalidade



O dever nos chama



Um caldeirão de emoções chamado adolescência



A alternativa certa é apoiar

EXPEDIENTE

Redação e arte: Álamo Comunicação

Revisão: Álamo Comunicação

Jornalista responsável: Carlos Fernando Bosco - MTB 76245/SP

Diretor Mind Lab: Marcelo Del Bel

Marketing Mind Lab: Manoela Frug

Tiragem: 60 mil exemplares

X X X X X



leia esta matéria

Vai adiantar dizer não?

Até pode adiantar, mas é claro que você vai ler, pois esse “NÃO” do título acima não soa tão impeditivo. Por natureza, questionamos e desafiamos o poder da resposta negativa.

X X X X X X

Mas o que acontece quando o “NÃO” é definitivo e incisivo? É aí que entra a necessidade de aprendermos a lidar com a adversidade, pois a dificuldade de aceitá-la gera a frustração.

Vamos pensar na vida adulta. Você não tem tudo o que quer, porque boa parte disso é desejo e não necessidade. Comprar o carro do ano, o sapato da moda, a viagem inesquecível. Não que seja impossível, mas pode ser que, antes de conseguir alcançar esses objetivos, algumas frustrações venham assombrar o caminho. Temos que saber lidar com elas. Afinal, em alguma fase da vida, devemos aprender que nem tudo é possível.

Ensinar a criança desde cedo a lidar com o “NÃO” fortalece o emocional dela diante das negatividades. Os pais devem contribuir para isso pelo simples fato de que, ao não fazê-lo, estão deixando essa tarefa para atores externos. A própria vida ensina, só que, muitas vezes, de forma mais dura. Nos ambientes extrafamiliares, como a escola, por exemplo, a criança não terá todas as suas vontades atendidas.

O desafio não é fácil. Como resistir aos rostinhos mais fofos do mundo pedindo algo e ter que dizer não?

A criança tem que entender que existem limitações. Pense no futuro. Um

jovem ou adulto que não aprendeu isso na infância, facilmente desiste diante da primeira pequena frustração, seja ela no novo emprego, no projeto empreendedor, ou nos relacionamentos amorosos. Em casos mais graves, a depressão pode bater à porta. Educando com afeto, atenção e carinho, é possível mostrar aos filhos como as frustrações fazem parte da vida, e o poder que elas têm de nos transformar em pessoas emocionalmente mais compreensivas e fortes.

Alguns passos são importantes nesta difícil, mas necessária jornada.

Confira algumas dicas, assinadas pela Maíra Soares, jornalista, professora e criadora do blog Canto Maternar:

- X** Não tente evitar as decepções da criança. O mundo não é perfeito e ela deve aprender isso.
- X** Aceite os sentimentos negativos gerados pelas frustrações. Compreenda a raiva e o choro.
- X** Dê o direito de ela se expressar e receba as queixas com seriedade.
- X** Sem dramas. Não supervalorize o sentimento e vitimize a criança. Logo passa.

- X** Não fique bravo diante da reação. O efeito pode surtir ao contrário, mostrando que a criança não pode se frustrar. Se for preciso, saia um pouco de perto enquanto ela se acalma.
- X** Depois que tudo estiver mais calmo, tente explicar a situação.

Em muitos casos, o que seu filho mais precisa mesmo é de um não. Pode ser difícil para você e para ele hoje, mas acredite: ele vai te agradecer no futuro.

O mundo além das tecnologias

Elas são ferramentas, mas não os meios definitivos para encarar os desafios da vida.

A tecnologia está no cotidiano das pessoas, esse é um fato indiscutível. Parece que ela resolve tudo. Precisa ir a algum lugar? Chama o Uber. A fome bateu? Pede comida no iFood. Precisa pagar uma conta? Abre o aplicativo do banco. Qual a distância entre o Sol e a Terra? Pesquisa no Google!

Quase todas as soluções parecem estar ao seu alcance, literalmente na palma da sua mão.

Nem sempre, porém, a tecnologia vai ajudar a solucionar algo. A maioria dos desafios com os quais nos deparamos na vida depende da nossa perspicácia e de uma certa visão de mundo, construída pelas nossas experiências de

vida, que ampliam nossas perspectivas e nos dão um olhar diferente para alcançar o sucesso.

Os avanços tecnológicos podem chegar a resultados estrondosos, como aliás já vêm acontecendo. Entretanto, nunca serão capazes de substituir as relações humanas e uma mente bem preparada para encarar as adversidades que a vida e o mundo nos impõem.

A Metodologia Mind Lab, com suas atividades lúdicas e divertidas baseadas no uso de jogos eletrônicos e de tabuleiro, tem justamente o objetivo de preparar a criança e o jovem para um horizonte de possibilidades quando se depararem com dificuldades cotidianas. Em resumo, o aluno aprenderá a identificar e a resolver problemas, a lidar com a

pressão, a planejar, a gerenciar recursos, a se relacionar com o outro e a vencer os obstáculos, seja atuando sozinho ou em equipe.

A tecnologia, essa maravilhosa ferramenta que tanto nos auxilia em nossas rotinas, jamais vai substituir por completo a capacidade do pensamento humano e da criatividade na hora de analisar as diferentes formas de enfrentar uma situação de maior dificuldade.

É responsabilidade do eixo escola, professor e família oferecer ao aluno os métodos que desenvolvem aptidões necessárias para que o jovem, o futuro adulto, encare a vida com mais autoconhecimento e autoconfiança. Essas qualidades são essenciais para se manter motivado e, conseqüentemente, ter um espírito inovador com o intuito de contribuir para si e também para o mundo que o cerca.

A formação integral do aluno

Mais do que oferecer conteúdos, a Educação Socioemocional se preocupa em desenvolver os valores éticos, emocionais e sociais dos estudantes.

Imagine dois profissionais de uma mesma área tecnológica. Um deles detém um conhecimento teórico e técnico tão vasto e aprofundado que sente até dificuldade em delegar funções, por acreditar que seus pares ou liderados não têm a mesma capacidade que ele. O outro conhece as teorias e técnicas, mas sem o mesmo aprofundamento. Em compensação, é um líder de altíssima qualidade, que sabe trabalhar em equipe, gerenciar recursos, resolver conflitos e recorre à criatividade para solucionar problemas.



Qual deles você acha que se sairia melhor na carreira profissional ?

As transformações que o mundo tem passado trazem a necessidade da complementação do conteúdo ensinado em sala de aula. Além de saber, os futuros adultos precisam também ser capazes de conviver, de ser e de fazer. Dessa necessidade de despertar a formação para valores como solidariedade, amizade, responsabilidade, colaboração, nasceu a educação socioemocional.

O conceito foi criado nos EUA há mais de 20 anos por um grupo de pesquisadores que, com o objetivo de investigar o impacto da aprendizagem socioemocional na educação, criou o CASEL, uma organização mundial que promove o aprendizado acadêmico, social e emocional integrado para todas as crianças da pré-escola até o Ensino Médio.

No Brasil, com a chegada da Base Nacional Comum Curricular, todas as escolas, a partir de 2020, deverão também se preocupar com o desenvolvimento socioemocional de seus alunos, incluindo em seus currículos recursos que promovam

a aquisição dessas habilidades. Isso gera a necessidade de adaptação dos programas escolares e o treinamento de professores para que possam atuar dessa forma.

A Mind Lab oferece recursos por meio de jogos, atividades e materiais didáticos que dão o suporte para a escola, professor, aluno e a família na construção de valores socioemocionais dentro do universo escolar. Juntos, podemos desenvolver pessoas que construirão um mundo cada vez melhor para as próximas gerações.

Essa responsabilidade é nossa.

Mão na massa.

É hora da criançada se entreter neste divertido caça-palavras. Encontre palavras que fazem parte do universo da educação socioemocional.

K D H F F E H S N E H F G S K C O N V I V E R K A F E U B N S H F J E
K S G F J E U H D H F I E K F K A K H F I W N F K J J D J A M I Z D E K
H S J E N F J S N E B S J A H F I E F K D A K A J D J A L D J E N D J O
G O S K D J W J K M F M E K E K K K E N I O D N O Z J F J E N A L I L
K R E S P O N S A B I L I D A D E K F N E I F N S K K S I F I W F I W O S
E R J N F E N F E B N A K F J E S J E N S K D C O L A B O R A Ç Ã O U
F W I W I F N F R M D H E I N F M F K C A S E L K K J F I E J J F K K G I

Educação em xeque

Com o mundo em vertiginosa transformação, a escola recorre aos jogos para se reinventar.

Em pleno século XXI, o mundo se transforma no ritmo das novas tecnologias e o “novo” dura cada vez menos. Em 5 anos, invenções que nascem como altamente inovadoras já estão superadas.

Num mundo que se transforma nessa velocidade, como garantir que a educação do seu filho não estará obsoleta quando ele chegar ao mercado de trabalho?

Ninguém consegue prever o futuro, mas, se há uma coisa que sempre garantiu a evolução da humanidade, é a sua capacidade de se reinventar. E é essa capacidade que educadores do mundo inteiro têm recorrido para criar aulas mais atrativas,

em busca de uma formação completa para as crianças, que as prepare para conviver, para ser, para fazer e para continuar aprendendo.

Um recurso comprovadamente eficiente para atingir esses objetivos é o jogo. Largamente empregado em escolas ao redor do mundo, o jogo é uma poderosa ferramenta para trabalhar o desenvolvimento cognitivo, social, emocional e ético de crianças e jovens. Além de tornar, é claro, o aprendizado mais dinâmico e prazeroso, oferecendo aos jovens a possibilidade de aprender também em seus tablets e smartphones enquanto se divertem.

Criado pela Mind Lab para desenvolver esse potencial, o Programa Mentelnovadora apoia-se em três pilares para estimular o desenvolvimento integral de jovens e crianças:

1. Jogos de Raciocínio:

Recursos pedagógicos prazerosos que permitem simular situações do cotidiano, propiciando um ambiente estimulante de aprendizagem.

Por meio desses três pilares, o Mentelnovadora estimula o desenvolvimento de habilidades essenciais para a vida, tais como: trabalho em equipe, comunicação, cooperação, colaboração e resiliência. Os alunos aprendem a entender e a lidar com suas emoções, desenvolvendo autoconfiança e responsabilidade. E passam a respeitar, a tolerar e a viver com as diferenças, agindo positivamente para o bem comum.

E onde fica o desenvolvimento cognitivo no meio de tudo isso? Fica ainda melhor. Com o domínio

2. Métodos Metacognitivos:

Estratégias criadoras e organizadoras de nossos pensamentos e ações, facilitando a transposição do aprendizado do jogo para a vida.

das emoções, melhoram também as habilidades de resolução de problemas, de planejamento e tomada de decisões, de memorização e de criatividade.

É por todas essas razões que o Programa Mentelnovadora se transformou num sucesso mundial, aplicado em mais de **1.000 escolas espalhadas por 21 países**. E, em seus 12 anos de existência, formou mais de 4 milhões de estudantes e 15 mil professores mediadores.

3. Professores Mediadores:

Por meio de ações intencionais, utilizam os jogos e os métodos metacognitivos para mediar o aprendizado e garantir que ele seja aplicado à vida real dos estudantes, colaborando com o desenvolvimento da autonomia do aluno.

Quem estuda junto, **aprende junto**

Conheça os 10 benefícios da aprendizagem colaborativa.



Baseada na interação, colaboração e participação ativa do aluno, a aprendizagem colaborativa é uma metodologia de ensino que cria ambientes em que todos crescem juntos, aprendendo e contribuindo com o aprendizado do outro.

O professor atua como orientador, conduzindo dinâmicas em grupo com uso de jogos para promover a interação entre os alunos. É o fim do modelo que coloca o professor no centro das

atenções, transmitindo conteúdos de forma monótona, apostando na memorização, sem levar em conta os talentos e limitações de cada criança.

Na aprendizagem colaborativa, todos evoluem juntos. O processo de ensino-aprendizagem torna-se proativo e investigativo, desenvolvendo a capacidade de pensar e de argumentar da criança e do jovem.

Conheça

10

**benefícios da
aprendizagem
colaborativa:**

1. Desenvolvimento do senso de trabalho em equipe.
2. Desenvolvimento de novas competências comportamentais e intelectuais.
3. Melhora da autoestima.
4. Aprimoramento da comunicação.
5. Desenvolvimento do senso crítico, lógico e analítico.
6. Melhora nos relacionamentos interpessoais.
7. Aprendizagem prática em vez de memorização teórica.
8. Desenvolvimento das habilidades de compreensão e de saber lidar com pontos de vista diferentes.
9. Troca de experiências que proporcionam engajamento, envolvimento e motivação dos participantes.
10. Sentimento de pertencimento e identidade dentro do grupo.

Muito além do **ensino formal**

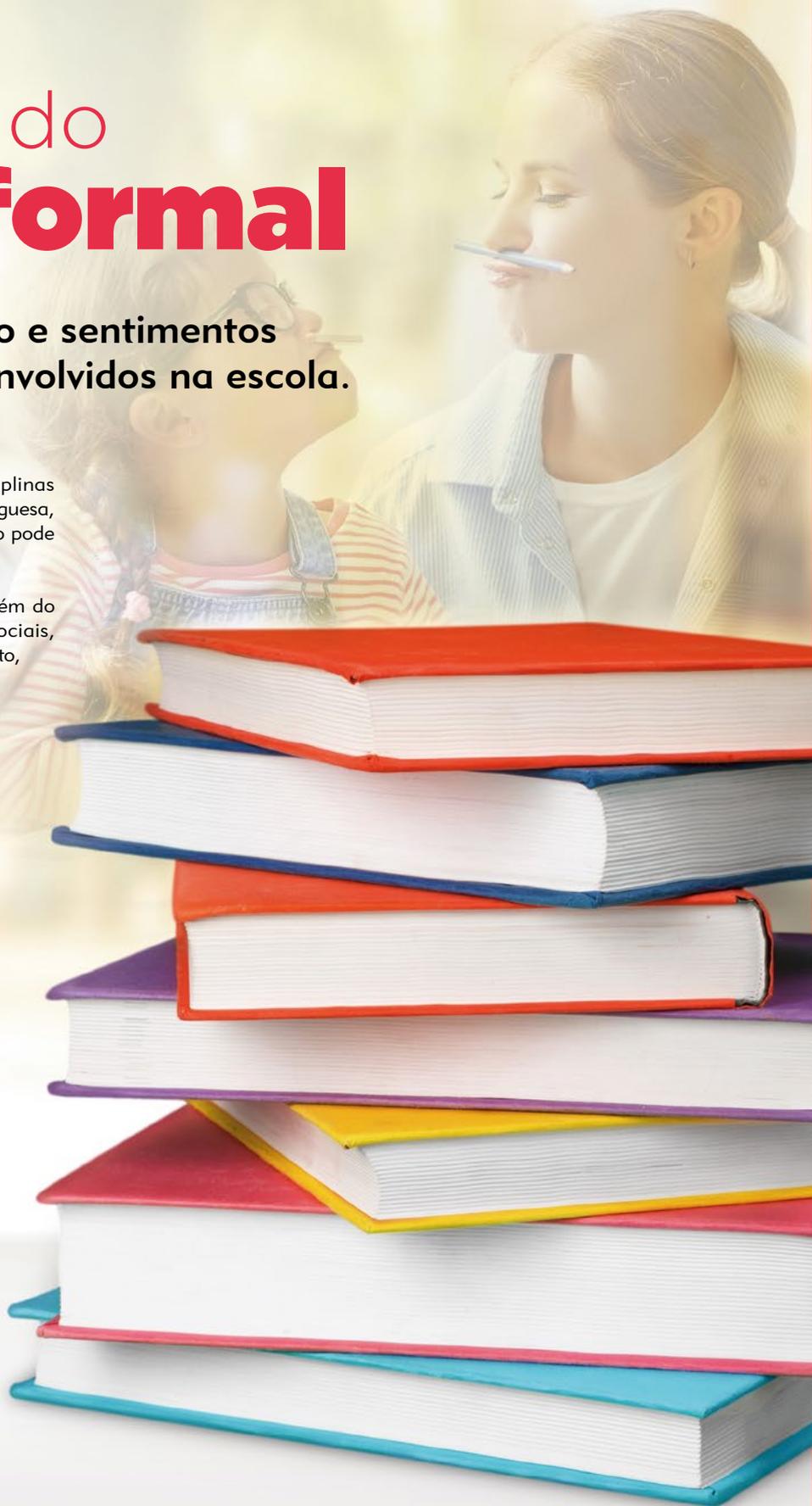
Comportamento, emoção e sentimentos também devem ser desenvolvidos na escola.

Ninguém questiona a importância das disciplinas escolares clássicas como Matemática, Língua Portuguesa, História, Geografia, Ciências, etc. Mas a educação pode ir além.

Preparar os estudantes para a vida requer, além do conteúdo, o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e éticas essenciais como autoconhecimento, resolução de conflitos, resiliência, capacidade de lidar com emoções negativas, de cooperar e de se importar com o próximo, entre outras. São aspectos que fazem parte da chamada inteligência emocional. E ao desenvolvê-los, os jovens e crianças também melhoram sua capacidade cognitiva. Em seu livro intitulado "Inteligência Emocional", o psicólogo Daniel Goleman diz que entender as emoções é a chave para alcançar um alto quociente intelectual coletivo e a harmonia social.

Essa educação socioemocional, que deve ser trabalhada em conjunto pela escola e pela família, precisa de recursos estruturados para ser desenvolvida. A Mind Lab sabe tanto disso que especializou-se em promover essa educação de forma estruturada, prazerosa e efetiva.

Criado há mais de 12 anos, o método já foi testado e aprovado por universidades renomadas em países como Inglaterra, Estados Unidos, Itália, Turquia e aqui mesmo no Brasil. Implementado em escolas ao redor do mundo, ele se faz presente em 21 países, ajudando pais e professores a guiarem jovens e crianças no caminho do desenvolvimento de suas emoções, relações e aprendizado cognitivo.



Baseado nos jogos, o Programa Mentelnovadora emprega métodos metacognitivos (as metáforas) para garantir que tudo o que o aluno aprende no tabuleiro – ou no tablet, ou no smartphone –, seja transposto de forma efetiva para a vida real.

Com o Método do Semáforo, por exemplo, ele aprende a controlar as emoções e a refletir antes de tomar uma decisão; já no Método do Detetive, ele aprende a criar questionamentos para chegar a uma resposta; e no Método das Aves Migratórias, desenvolve a capacidade de trabalhar em equipe de forma mais eficiente.

Ao longo de todo o processo, ele é guiado pelo professor mediador, que vai ajudá-lo a desenvolver, entre outras, as habilidades de resolver problemas, planejar e tomar decisões, utilizar a lógica, a memória e o pensamento criativo. A partir do momento em que aprende a entender as suas emoções e a refletir sobre elas, ele se prepara para viver em grupo e para ajudar a construir uma sociedade mais justa e empática.

Como o professor atua

Dentro da Metodologia Mind Lab, o professor recebe um currículo organizado e gradativo, que descreve como serão aplicados os jogos. É ele quem ajuda o estudante na construção do conhecimento e na transposição das habilidades aprendidas no tabuleiro para a vida.

O professor assume seu papel de protagonista do processo educativo e participa da caminhada dos alunos para um futuro melhor. O ser humano aprende de maneira mais eficiente quando o processo de aprendizagem é mediado. Não basta estar perto. É preciso estar junto!



O papel da família

Os jogos praticados em sala de aula seguem para casa, onde os pais são convidados a participar do processo de aprendizagem do filho jogando no tabuleiro. Com isso, o método aproxima as famílias dos professores e da escola.

Algumas vantagens do Mentelnovadora

- + *As regras dos jogos ensinam a criança sobre limites.*
- + *A família amplia o vínculo com o filho, que passa a entender o papel dos pais como orientadores na construção de suas responsabilidades. O pai e a mãe formam autoridades firmes, mas também amorosas.*
- + *A criança desenvolve gradativamente sua autonomia.*
- + *Aprende a trabalhar em equipe na prática.*
- + *Passa a entender sua individualidade: seus potenciais, talentos e limitações.*
- + *Com o desenvolvimento da habilidade de tomada de decisão, a criança diminui sua resistência e amplia o compromisso.*

Jogos em ação

A Mind Lab também fortalece os métodos metacognitivos:

- Dizer o indizível.
- Fortalecer os vínculos sociais.
- Integrar cognição, imaginação e sentimento.
- Corporificar uma mensagem.
- Promover o pensamento complexo, pois a metáfora aproxima campos semânticos diferentes, capturando pelas semelhanças e ampliando pelas diferenças.
- Criar marcas de referência para a memória.

Desenvolver nas crianças as habilidades para a vida vai ajudar a prepará-las por completo. E, quanto maior o autoconhecimento sobre as emoções e sentimentos, maiores as chances de sucesso diante dos desafios ao longo da vida. Por isso, cada vez mais, a boa escola é aquela que vai além, muito além do ensino formal.



A CRIATIVIDADE

em tempos de pura racionalidade

Como a inovação pode ajudar no aprendizado.

Todo ser humano nasce criativo.

É natural – mas não deveria ser – que, com o passar dos anos, essa característica adormeça na consciência. O lado racional passa a tomar mais partido, deixando a criatividade em estado de timidez.

As mudanças cada vez mais rápidas e as respostas nas palmas das mãos também contribuem para que a originalidade fique de lado. Com tanta tecnologia e tantas ferramentas para o saber, como aguçar o aprendizado com boas pitadas de criatividade? Como inovar para obter um ensino de qualidade que, além de aprendizado, traga também felicidade e motivação aos alunos?

Em busca dessa resposta, o matemático Seymour Papert criou a aprendizagem criativa. Como o próprio

nome já diz, o método visa despertar a inovação na escola, nos professores e em pais e alunos para um sistema de aprendizado que estimula a criação, inventabilidade e as capacidades de pensamento, linguagem, percepção, memória e raciocínio, dentro do processo cognitivo. Além de ser eficiente, resgata um dos maiores poderes da mente: a criatividade.

A aprendizagem criativa tem quatro princípios, chamados de

4P's: Projetos, Pessoas, Paixão e Play (brincar; pensar brincando).

Para construir o processo de aprendizagem, o aluno precisa ter um **PROJETO** que seja relevante e significativo para ele, ligado diretamente a suas aspirações individuais, aquilo que chamamos de **PAIXÃO**. E o aprendizado se torna mais rico quando compartilhado com **PESSOAS**. Para finalizar, a experimentação é fundamental. **PLAY** na vivência prática, nas possíveis melhorias e no desenvolvimento contínuo.

Confira dois exemplos de aplicação da Aprendizagem Criativa:

HORTA



O contato com a natureza, por si só, traz muitos benefícios. Cuidar de uma horta amadurece o senso de responsabilidade ambiental, envolvendo escola, família e a sociedade; e aflora os hábitos de uma alimentação saudável. Em uma horta, o Projeto é a produção do próprio alimento, que desenvolve a Paixão pelo contato com a natureza. Como é um trabalho em grupo, é compartilhado com Pessoas e o Play é o despertar de uma alimentação saudável produzida na prática.

JOGO



Na Metodologia Mind Lab, cada jogo tem objetivos específicos de aprendizagem em cada etapa escolar do aluno. Quando aplicados em conjunto com os métodos metacognitivos do Programa Mentelnovadora, os jogos promovem de forma integrada o desenvolvimento cognitivo, social, emocional e ético dos alunos. Durante um jogo, o aluno terá um objetivo: o Projeto; o caminho como ele vai percorrer o objetivo despertará a Paixão; a necessidade de agregar talentos e aptidões individuais para concretizar o jogo pede o compartilhamento com Pessoas; e o Play é aprender e se desenvolver com diversão e entretenimento.



O dever nos chama

Confira 7 dicas para tornar a lição de casa ainda mais eficiente.

As crianças chegam da escola e preferem é brincar, relaxar, se divertir e se distrair. Continuar a lidar com assuntos da escola, para muitos, não é tão legal!

Apesar disso, a lição de casa tem um papel muito importante no aprendizado. Ao praticar em casa o que foi aprendido

na escola, o aluno reforça a apreensão do conhecimento e, quando bem estruturada, a tarefa tem a qualidade de testar o que ele acabou de aprender em novas situações. É, também, uma oportunidade para que os pais acompanhem o que os filhos estão aprendendo e estreitem as relações, ajudando-os na resolução.

O desafio é tornar essa tarefa prazerosa, leve e atrativa. Afinal, as distrações dentro de casa são inúmeras para a criança. A participação dos pais e o enriquecimento do material escolar são muito importantes nesta jornada.

Confira, a seguir, 7 dicas que podem ajudar a lição de casa a se tornar mais atraente e, portanto, muito mais eficiente:

1. Determine um local para os estudos

Monte um espaço confortável e estimulante. Invista em uma decoração apropriada e tome cuidado para não deixar por perto objetos que causam distração.

2. Estabeleça um horário

Você e o seu filho podem se organizar juntos. Saber quando inicia e em que momento termina a hora da lição ajuda a criança a encará-la de forma mais suave.



3. Participe

Não se limite a exigir que seu filho faça a lição. Ajude-o, orientando-o. A sua participação vai motivá-lo.

4. Use a tecnologia a seu favor

As crianças adoram ficar no celular ou no tablet para jogar? Se a escola oferece uma metodologia que inclui jogos para fins educacionais, a lição se torna mais atrativa, justamente por estar no ambiente que elas adoram explorar.

5. Certa resposta

Deixe seu filho pensar e encontrar o caminho dele para a resposta. Tente resistir à tentação de responder apenas para facilitar ou terminar mais rápido.

6. Se necessário, faça intervalo

Um lanchinho vai bem e você pode acompanhar, conversando sobre assuntos mais aleatórios.

7. É hora da revisão

Revisem juntos o trabalho executado e peça para o seu filho explicar a matéria. Indiretamente, você estará fazendo com que ele memorize o que está aprendendo em sala de aula.

Quando terminar, estimule a diversão. Continue com seu filho nas brincadeiras, assistindo à TV e curtindo os personagens favoritos dele. Dessa forma, você conquista o papel de companheiro fiel para todos os momentos, criando proximidade, lealdade e confiança.



Um caldeirão de emoções chamado adolescência

Uma fase de mudanças e expectativas que merece ser compreendida.

Eles não são mais crianças e ainda não são adultos. Se a responsabilidade aperta, talvez seja melhor voltar à infância, mas quando a liberdade de se expressar e agir vem à tona, eles querem ser adultos.

A adolescência é uma fase intermediária da vida que apresenta aos meninos e meninas mudanças no corpo, hormônios à flor da pele, provações, aceitações e a forte pressão de terem que decidir o que serão para o resto da vida. Parece que o mundo os encara de frente e faz uma série de perguntas, cujas respostas têm que estar na ponta da língua no auge dos seus bem vividos e experientes 12 anos.

O adolescente quer se expressar. Tem em suas mãos uma ferramenta poderosíssima para isso: o celular e as redes sociais. Ele precisa ser aceito no grupo que frequenta, escolher a profissão que exercerá pelo resto da vida e decidir sua opção sexual, que, dependendo do caso, poderá enfrentar preconceitos e a oposição familiar.

Parece que a infância é um vulcão inativo e, quando chega a adolescência, a temperatura das emoções esquenta e uma lava de sentimentos toma conta de tudo.

Não é tão fácil passar pela adolescência, nem para o adolescente, nem para os pais. É preciso compreender tais comportamentos e tentar ajudar.

Quando falamos em compreender, a maneira mais eficaz é ouvir. Ter diálogo aberto e uma atenção sincera vai fazer com que o jovem tenha total confiança nos pais, tornando-se um fiel contador do que acontece em sua vida, compartilhando suas emoções e sentimentos. Lembre-se: agora o adolescente também considera

que sabe o que é o melhor para sua vida. Ouvir implica em acolher o que ele trouxer. Em lugar de dar todas as respostas prontas, talvez seja mais eficiente guiá-lo na busca da resposta por meio de perguntas.

É válido ressaltar que essa é mesmo uma fase em que o ser está em ebulição. Anormal é o adolescente quieto, que, na linguagem popular, “não dá trabalho nenhum”. Ali pode estar um poço de emoções não-trabalhadas e exploradas e até uma possível depressão.

A adolescência passa e, quando chega a idade adulta, vêm novas responsabilidades. Por mais que seja uma mistura de tantos ingredientes em um mesmo caldeirão, merece ser curtida e aproveitada da melhor maneira possível. Afinal, quem dos adultos não gostaria de voltar um pouquinho à sua adolescência, nem que fosse por um dia?

A alternativa certa é apoiar

Como a família pode ajudar o estudante a se preparar para o ENEM.

A nota será do estudante, mas o teste da experiência de passar pelo ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio) é para toda a família.

Porta de entrada para as principais universidades públicas do país, o ENEM representa a chance de realizar sonhos, desde que a nota seja satisfatória. É uma tremenda responsabilidade para o jovem, que pode acabar sentindo-se pressionado justamente no momento que pede mais tranquilidade, confiança e disciplina.

Por isso, a família é muito importante nessa hora. Contribuir para os estudos e a rotina vai ajudar o estudante a aliviar a pressão e a se preparar emocionalmente para o exame que pode levá-lo do Ensino Médio para o mundo universitário.

Confira, a seguir, algumas dicas sobre como a família pode compreender e agir nesse momento.

✓ **A escolha do curso**

Antes de prestar o ENEM, o estudante provavelmente já escolheu a área que pretende seguir. Mesmo que não seja uma carreira de prestígio ou do gosto dos pais, é importante apoiar a decisão. Profissão tem a ver com talentos individuais e o que, de fato, fará o seu filho feliz.

✓ **Evite cobranças**

Os pais querem o sucesso de seus filhos no ENEM. Esse, com certeza, é o desejo deles também. Cobrança excessiva pode acarretar em nervosismo e falta de confiança no momento da prova. Por isso, é importante evitar a pressão, tirando um pouco do peso desse momento. Afinal, outras oportunidades virão.

✓ **Ajude a organizar a rotina**

Sente-se com seu filho e ajude-o a fazer um planejamento das horas de estudo, lazer e alimentação. Agrade fazendo os lanchinhos nos intervalos e os pratos preferidos nas refeições principais. Mostre que vocês estão jogando juntos.

✓ **Autoconfiança**

Dê apoio emocional e tenha discursos motivadores. Lembre dos desafios do passado que foram superados e mostre que sim, ele é capaz.

✓ **Ameaças e comparações**

Nenhuma dessas alternativas é correta. Colocar o resultado do exame em jogo para proibir algo ou compará-lo com um irmão ou amigo, só vai piorar o alicerce emocional, que é tão importante no momento do exame.

O ENEM pode parecer o fim do mundo para o estudante, caso ele não consiga uma boa nota, mas não deve ser visto dessa forma. Pode ser a oportunidade para se preparar melhor durante mais um ano e chegar com tudo para uma nova chance. É interessante tomar o sucesso e o fracasso como grandes lições para reconhecer os potenciais e melhorar o que for preciso.