

ame
sua
mente

na
escola

Dicas para estudar melhor em casa

Ana Carolina D'Agostini



Introdução

O desenvolvimento dos estudantes é fortemente influenciado por experiências vivenciadas na escola, local onde a maioria desses jovens e crianças passam grande parte do seu dia. É no ambiente escolar que o aluno elabora o pensamento crítico, aprende a interagir com os outros e a resolver conflitos.

Dessa forma, a escola movimenta-se tanto em direção ao aprimoramento cognitivo e intelectual do estudante como ao desenvolvimento de competências socioemocionais, responsáveis por seu amadurecimento como indivíduo. No entanto, para que esse crescimento seja efetivo, é essencial que o jovem seja motivado a tomar decisões em relação a seu processo de aprendizagem, assim como saiba lidar de forma responsável com as consequências de cada decisão.

O respeito ao livre-arbítrio promove o desenvolvimento da autonomia desse estudante – crucial para o seu amadurecimento – e não significa renunciar a autoridade que cabe à família e à escola. Aos professores e familiares compete conversar, orientar, motivar e oferecer ferramentas que permitam o desenvolvimento integral do jovem.



Abaixo, listamos algumas técnicas de organização para que os estudantes possam otimizar seus estudos e, assim, aumentarem as chances de alcançar seus objetivos.



Para saber mais sobre motivação acesse a ficha informativa sobre o assunto: **[Como Manter os Estudantes Motivados](#)**

Dicas

1

auxilie na escolha do melhor ambiente para o estudo: organizado, com poucos estímulos visuais e conforto suficiente para realizar as tarefas;

2

oriente a criança ou jovem a evitar estudar deitado na cama, pois os níveis de atenção e concentração irão oscilar muito;

3

ajude-o na manutenção da rotina, já que esta é fundamental para potencializar as habilidades cognitivas e a saúde mental;

4

para potencializar a atenção, instrua o estudante para que organize uma lista, ordenando as tarefas e metas a serem alcançadas, sempre estabelecendo as expectativas para o estudo. Assim, iniciar as tarefas ficará mais fácil;

5

com as metas definidas, estabeleça as prioridades junto com a criança ou adolescente e faça umchecklist, marcando as tarefas realizadas. Essa técnica irá intensificar os níveis de atenção e motivação do estudante;

6

incentive o aluno a organizar seu horário de forma que ele intercale as matérias, evitando estudar o mesmo conteúdo por horas ininterruptas. Além disso, é importante que um pequeno intervalo seja considerado entre as diferentes matérias a serem estudadas no dia. A técnica pomodoro, cuja eficácia é comprovada, pode ser ensinada aos alunos. Nesse método, os objetivos são divididos em blocos e, entre cada bloco, há um pequeno intervalo de tempo. Assim, a atenção do estudante é sustentada de forma mais constante;

4

ao realizar exercícios de repetição, indique o uso de um cronômetro, pois este é um forte aliado para a atenção e a motivação no momento do estudo. Comprovadamente, a melhor técnica para aprender matérias da área de Exatas é a repetição de exercícios. Portanto, vale investir em um cronômetro para driblar a baixa motivação;

8

oriente o estudante a buscar meios para tirar dúvidas. Recomende que ele use um caderno específico para isso e que crie estratégias a que possa recorrer quando precisar de mais explicações tais como anotar em post-its/bloquinho, buscar videoaulas extras, criar grupos de estudo ou procurar os professores. Uma boa aprendizagem começa pela capacidade do aluno em reconhecer suas dúvidas.

Principalmente, valorize o processo de aprendizagem, as aulas e os professores. A escola é fundamental para que a criança ou o adolescente reconheça-se como alguém que pode aprender e que tem um propósito de vida.

Autoria: Andréia Gonçalves

Educadora especial, psicopedagoga, neuropsicóloga, tutora do Programa COGMED e diretora terapêutica da Qualifique.

Dicas de apps para auxiliar nos estudos

Focus To-Do: Pomodoro e Tarefas

Inspirado na técnica Pomodoro, ajuda a gerenciar o tempo dos estudos em intervalos de 25 minutos separados por recessos curtos

Focus Plant

Semelhante à técnica Pomodoro, o aplicativo auxilia o usuário a se concentrar pelo tempo estabelecido de forma lúdica. Quando o tempo de concentração determinado é cumprido, uma árvore é “plantada” e começa a crescer.

Aprovado

Ajuda a organizar os estudos de maneira simples, dividindo as atividades por matérias e conteúdos, além de indicar o andamento das tarefas em um calendário e em gráficos.

Estuda.com

Feito para os estudantes que querem prestar o ENEM, o aplicativo disponibiliza simulados, listas de exercícios, planos de estudo, relatórios de desempenho e estratégias de estudo personalizadas.

Evernote

O plano gratuito permite que o usuário tome notas, compartilhe-as e visualize-as em todos os seus dispositivos cadastrados.

Atma - Meditação e bem-estar

Meditações e exercícios de respiração guiados para ajudar a controlar a ansiedade, aliviar o estresse, dormir melhor, relaxar e aumentar o foco.

Autoria: Ana Carolina D'Agostini

Psicóloga e pedagoga e líder de projetos do Instituto Ame sua Mente

Realização

ame
sua
mente

na
escola

Apoio



instituto



Parceiros

