DINO - Divulgador de Notícias

Enem e vestibular: como controlar a ansiedade e ir bem nas provas

Controlar a ansiedade e manter as emoções equilibradas no período pré-vestibular e provas do Enem é fundamental para um bom resultado nas provas

14/10/2016 14:26:20

Conseguir entrar na faculdade é o grande objetivo da vida de muita gente no momento. Afinal, são muitas coisas envolvidas. Mas para isso é preciso passar no vestibular ou conseguir boa pontuação no Enem. O dia das provas está chegando. E quanto mais perto da data, maior a ansiedade e o nervosismo. Seja pai de estudante ou o próprio aspirante à universidade, você sabe lidar com isso?

A pressão para entrar na faculdade é enorme, a expectativa é muito alta e tudo depende do desempenho obtido em um dia, em uma única tentativa. Nada pode sair errado. Se não der certo, a próxima oportunidade será só daqui um ano – o que parece uma eternidade quando se tem menos de 20 anos.

A psicóloga Rosimeire Oliveira, parceira da plataforma Vittude (www.vittude.com) alerta para sintomas de ansiedade e depressão nessa fase.

Ser adolescente ou adulto jovem (18 a 24 anos) não é fácil. É uma época da vida que favorece o surgimento de sintomas de ansiedade e de depressão. A necessidade de ter que entrar em uma faculdade e as provas de ingresso só pioram o quadro. Daí a importância de atenção especial para a saúde mental em fase de Enem e vestibular.

Sintomas de ansiedade e estresse são muito comuns em pré-vestibulandos. Além de apresentar um problema de saúde mental e um aumento no risco de desenvolver transtornos emocionais, isso ainda prejudica o desempenho na prova.

Estratégias para enfrentar com tranquilidade o Enem
A boa notícia é que existem estratégias de enfrentamento para esse problema e maneiras de controlar as emoções para aumentar as chances na hora da prova.

A ajuda dos pais é fundamental para que o jovem possa se sentir seguro no momento do Enem ou do vestibular. Conseguir encontrar o equilíbrio entre incentivar o filho a se dedicar aos estudos e não

exagerar nas pressão é o grande diferencial para um bom desempenho. O principal papel da família nesse momento é ser o porto seguro dos filhos.

Dicas para pais de alunos

Aqui, a sugestão é bater um bom papo com seu filho.

- Durante a conversa ouça mais do que fale.

- Pergunte de qual tipo de ajuda ele está precisando.

- Crie uma relação de parceria e não de cobranças.

- Se achar que seu filho não está estudando o suficiente, fale isso para ele sem que seja em forma de crítica.

- Ajude-o diretamente a se organizar para os estudos.

- Estude junto com ele.

Dicas para os estudantes

Para quem vai encarar o Enem ou o vestibular, a principal sugestão é ficar atento às emoções. Se perceber que estão te atrapalhando, peça ajuda. Converse com seus pais, peça auxílio a eles e a quem mais for necessário – pode ser um colega, um professor, um psicólogo. Só não sofra calado. É óbvio que estudar é fundamental, mas se preparar para a prova vai além de estudar. Então, tente praticar as dicas a seguir:

- Controle a ansiedade: respire fundo e devagar, até se sentir melhor.

- Fortaleça seus vínculos afetivos: converse com os amigos, fique perto das pessoas que você gosta. Não se isole.

- Cuide da saúde do corpo: durma bem, se alimente de forma saudável e pratique atividade física.

- Tenha plano B: se planeje para lidar com um resultado negativo. A vida é cheia de possibilidades. Entrar na faculdade no próximo ano não deve ser sua única alternativa. Pense no que mais você poderá fazer até o próximo vestibular. Inclua sua família neste planejamento.

- Relaxe: corpo e mente descansados trabalham melhor.

- Mantenha atividades que sejam relaxantes e que façam você parar de pensar na prova por alguns momentos.

- Divirta-se: saia, ria com os amigos, brinque. Isso melhora o humor, dá mais energia e combate a ansiedade.

- Se ainda assim a ansiedade e o nervosismo se mostrarem incontroláveis, procure ajuda de um psicólogo. Cuidar da saúde mental é fundamental nessas horas. Estar bem consigo e ter controle sobre as emoções é uma característica fundamental para superar grandes desafios e alcançar o sucesso seja no Enem, no vestibular ou qualquer outra área da vida.