

## Provas: como ajudar as crianças neste período?



Expectativa, estresse e ansiedade parecem sensações comuns apenas no dia a dia de um adulto, no entanto as crianças também são vítimas desses sentimentos.

O período de provas pode parecer um pesadelo para os estudantes, por isso, o apoio da família durante esta fase é fundamental para que a semana de provas não se transforme em um bicho de sete cabeças.

É claro que os pais não podem realizar todas as tarefas por eles, mas podem auxiliá-los com pequenas atitudes que fazem toda diferença no desempenho dos filhos, afinal os adultos já passaram por este momento e sabem a importância do apoio emocional.

Veja algumas dicas:

- Logo no início da semana de provas, o aluno pode ficar desanimado, ansioso e com medo de falhar, principalmente se não vai bem em determinada matéria. Seja positivo, mostre que ele é capaz de aprender o que quiser, se for dedicado.
- Os pais devem acompanhar a vida escolar do aluno, estar atento sobre a forma de ensino, qual o conteúdo está sendo ensinado, e seu desempenho escolar para garantir que as matérias estejam em dia.
- Que tal estudar com ele? Crie fichas de estudos e faça um jogo de perguntas e respostas, de forma descontraída ele aprende de forma natural e sem pressão. Resumo também é uma boa pedida, assim você pode acompanhar se o seu pequeno está assimilando o conteúdo para as provas.
- Siga uma rotina de estudos, nada de deixar para última hora. Separe um local tranquilo, longe dos eletrônicos e distrações, separe água e um lanche, assim a criança evita levantar várias vezes. Também é de suma importância cuidar da saúde, o sono e a alimentação devem estar em dia. Procure um nutricionista e informe-se sobre alimentos que ajudam a melhorar a memória.

- Motivação: não se esqueça de sempre lembrar seu filho de que ele é capaz de tudo. Ele precisa se sentir seguro e saber que existem pessoas que acreditam em seu potencial. Elogie e comemorem as realizações e conquistas.

Fonte: <https://br.guiainfantil.com/materias/educacao/aprendizagem/como-ajudar-as-criancas-a-se-preparar-para-as-provas/>