

PREPARAÇÃO PARA OS EXAMES NACIONAIS

PRESSUPOSTOS DA TÉCNICA

A melhor estratégia ao dispor para que a ansiedade das avaliações não interfira no desempenho, é uma preparação adequada.

Com o aproximar da data dos exames nacionais de 6º ou 9ºano, surge também a necessidade de trabalhar com os alunos no sentido de potenciar os esforços dos mesmos na obtenção do melhor resultado possível nas provas nacionais de Matemática e Português.

Muitos dos alunos revelam algum desinvestimento (quando não mesmo evitamento!) e/ou atitudes disfuncionais face ao estudo e aos testes. Por estes motivos, nasceu a ideia de fazer uma sessão estruturada e desenhada para realizar com grupos de alunos, formatando uma metodologia que permita trabalhar atitudes face ao estudo e aos exames, bem como estruturar alguma informação que possa ajudar os alunos a organizar de forma metódica a preparação dos testes.

Esta sessão foi pensada para grupos de tamanho variável e pode ser realizada com pequenos grupos de alunos mas também com turmas inteiras, aproveitando um dos tempos letivos. Foi planeada para durar cerca de 60 minutos, em grupos maiores em que se supõe haver maior participação de alunos.

Não se trata de uma “aula” de preparação dos exames mas antes de uma sessão em que o momento leva os participantes a identificarem atitudes disfuncionais e funcionais face ao estudo e à preparação dos exames do final do 2º ou 3º ciclo do ensino básico. Os conselhos e orientações finais (condensados numa cábula em jeito de receita de culinária!) só farão sentido se, num primeiro momento, os participantes forem capazes de avaliar a sua atitude predominante face aos testes (auto-avaliação) e, em consequência, perceberem vantagens em mudar essa mesma atitude. Caso contrário, tenderão a resistir à mudança e a justificar o seu comportamento através de várias racionalizações ou negando a importância dos exames nacionais.

Considera-se vantajoso realizar a sessão com grupos heterogéneos no que diz respeito à atitude face ao estudo e aos testes. Isto é, se num grupo existirem alunos evitantes, alunos que se revoltam com a obrigatoriedade dos exames nacionais, alunos com receio de virem

a ter um mau desempenho e alunos altamente motivados para obter bom resultado nos mesmos, isso permitirá ao mentor salientar a existência de diversas atitudes e levar o grupo a eleger a mais adequada e vantajosa perante a situação em causa – os exames nacionais.

A metodologia da sessão segue declaradamente uma abordagem cognitivo-comportamental, procurando que os alunos façam uma descoberta guiada sobre quais os pensamentos (atribuição de significado) acerca do estudo/testes que conduzem a determinadas emoções e comportamentos disfuncionais e quais os pensamentos que geram emoções e atitudes/comportamentos adequados para enfrentar a situação dos exames finais. O objetivo é que os exames sejam encarados como um momento importante de final de ciclo, enquanto se procura evitar que surjam níveis elevados de ansiedade de desempenho por sobrevalorização dos mesmos.

OBJETIVOS

- Sensibilizar os alunos para a existência de diferentes atitudes face ao estudo e aos exames;
- Esclarecer os alunos acerca da melhor estratégia para lidar com a situação dos exames finais;
- Orientar os alunos para uma adequada preparação dos exames finais, informando acerca da planificação e execução de um estudo adequado e metódico.

SETTING | Sala de aula.

TIPO DE SESSÃO | Em grupo.

NÚMERO DE SESSÕES | 1 sessão

DURAÇÃO PREVISTA | 60 minutos

GUIÃO 8A | Preparação para os exames – 1 sessão

PROCEDIMENTO PASSO A PASSO – Sessão 10

Nota inicial | No decorrer da sessão deve ser promovida a participação e a discussão entre os alunos.

Passo 1 | Comece por explicar ao grupo o objetivo da sessão.

Passo 2 | Entregue a cada aluno um exemplar da folha 1 com formas vazias e peça-lhes que preencham com o que sentem em relação aos exames (ANEXO 7)

Passo 3 | Mostre ao grupo os slides com todos os tipos de atitudes face aos exames.

Passo 4 | Saliente a existência de diversas atitudes e leve o grupo a eleger a mais adequada e vantajosa perante os exames nacionais.

Passo 5 | Trabalhe individualmente cada tipo de atitude (medroso, irritado, indiferente, realista) com o apoio do power-point disponibilizado (ANEXO 8)

Passo 6 | Apresente algumas orientações de “como fazer render o estudo”.

Passo 7 | Apresente a receita “Doce exame”.

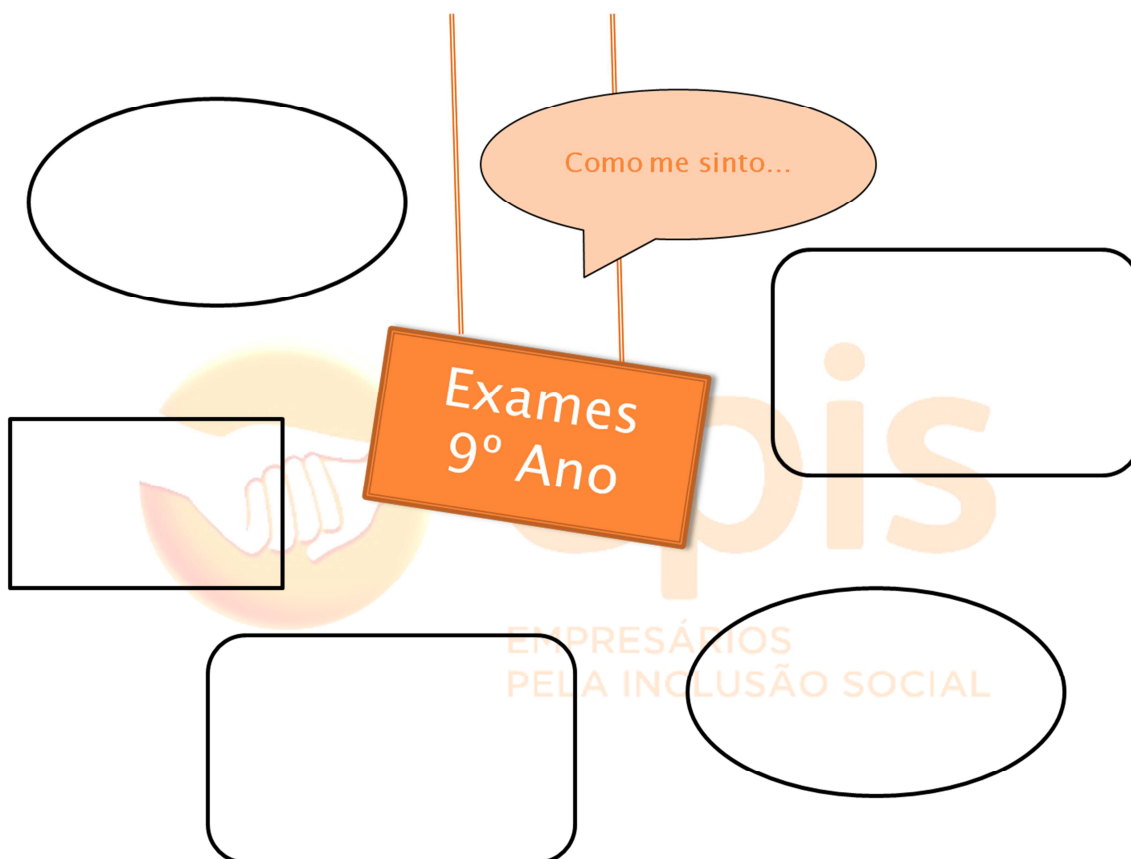
Passo 8 | Entregue a cada aluno o flyer (ANEXO 9) com orientações de estudo antes e durante o exame.

CONTRA-INDICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Não tem.

Anexos

ANEXO 7 – GUIÃO 8A | PREPARAÇÃO PARA OS EXAMES



ANEXO 6A – GUIÃO 8A | FLYER

No exame:

- Relaxa e concentra-te no exame.
- Lê o exame todo para teres uma ideia daquilo que tens que responder.
- Antes de responder, lê com atenção cada pergunta.
- Toma atenção ao tempo em função do número de questões.
- Responde primeiro a todas as questões que sabes e deixa para o fim as mais difíceis ou aquelas em que tens mais dúvidas.
- No fim de cada resposta, volta a ler a pergunta e a resposta que deste para verificar se respondeste bem.
- Se bloqueares numa das respostas, passa a outras perguntas e volta posteriormente a esta.
- Antes de entregares o exame, verifica se respondeste a todas as questões.
- Não te deixes abater por pensamentos derrotistas.
- É normal ficar ansioso em situações de avaliação.

Dá importância aquilo que sabes!

FAZ-TE AOS TESTES!!

Fazer um exame gera sempre alguma ansiedade nas pessoas. E é natural que assim seja.

Para te ajudar a ter um bom desempenho, deixamos-te alguns conselhos para organizares o teu estudo e para o dia do exame.

Boa Sorte!

O único sítio onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário!

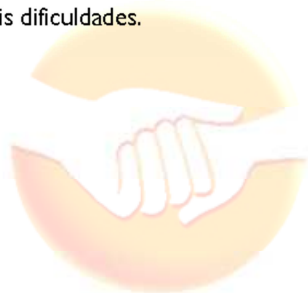
Albert Einstein



EMPRESÁRIOS
PELA INCLUSÃO SOCIAL

Como fazer render o estudo...

- ☺ Local (tranquilo, sem ruídos, sem distrações, e com muita luz para evitar cansaço da vista e sonolência).
- ☺ Horários (de hora a hora, pausas de 10 minutos – evitam o cansaço e melhoram a concentração, nas pausas dedica-te a coisas diferentes do estudo – mexe-te).
- ☺ Por onde começar (começa sempre pelas tarefas mais difíceis e que exijam mais concentração).
- ☺ Prepara o teu estudo com tempo e dá uma vista de olhos na matéria toda, para teres noção da quantidade de matéria que tens de saber.
- ☺ Faz um horário com os dias da semana e as horas de estudo.
- ☺ Revê a matéria e faz mais exercícios naquela em tens mais dificuldades.
- ☺ Faz resumos da matéria com palavras tuas e faz fichas de cada capítulo.
- ☺ Faz exames de anos anteriores para teres uma ideia do tipo de teste que te vai calhar.
- ☺ Nos dias antes do teste volta a fazer uma revisão da matéria toda (pode ser dos teus resumos) e insiste naquilo que sabes menos bem.
- ☺ A maior dificuldade em estudar não é a matéria nem a dificuldade do exame, mas o medo de falhar.
- ☺ Aprende a acreditar nas tuas capacidades! Tu és capaz de perceber a matéria e saber o suficiente para ter um bom resultado nos exames.
- ☺ Não desanimes perante as dificuldades, e pede ajuda sempre que necessário (pais, colegas, professores).



epis

EMPRESÁRIOS
PELA INCLUSÃO SOCIAL