

Os melhores alunos contam os segredos do sucesso escolar

SOCIEDADE

18.09.2016 às 6h31



Gostar de estudar e fazê-lo com o mesmo sentido de prazer e descoberta com que se desfruta de outras atividades é algo que se aprende desde cedo, com amor e disciplina – ingredientes que os adultos só conseguem dar se estiverem presentes e atentos. Conheça métodos para cada idade e veja as dicas para os pais



CLARA SOARES

Jornalista e Psicóloga

Isto de ser “bom aluno” tem que se lhe diga. É ser bem-comportado, aprender a fazer e ter sucesso académico? E se for um “bom rebelde”, como no filme que juntou os atores Robin Williams e Matt Damon? Também pode ser um “bom aluno”? A resposta é sim. Basta ter condições para experimentar sem medo de falhar ou de ser deixado para trás.

Aprender a aprender, que resulta em boas notas, implica motivação, método e diversão, as bases para as crianças crescerem felizes. Por isso importa que, desde cedo, os adultos lhes passem a mensagem de que confiam nelas, de que estão lá para as ouvir, compreender e orientar. Isto aplica-se a pais e professores e é particularmente decisivo quando a “retaguarda familiar é menos favorecida, caso em que não podemos deixar os miúdos pelo caminho”.

Luísa Moreira, mentora do projeto Fénix, concebido para combater o insucesso escolar no ensino público, explica como se estimula o valor próprio, ingrediente que os bons alunos partilham, desde o primeiro ciclo: “Aos primeiros sinais de dificuldades na sala de aula, o professor, apoiado por outros docentes, dedica uma disponibilidade acrescida à criança impedindo que ela se agarre à ideia do ‘não vou conseguir’”. A professora, ex-diretora de uma escola do ensino básico, lembra que o projeto, de âmbito nacional, permite aos alunos “sentirem-se apoiados e capazes de acompanhar os colegas”. Sem esta alavancagem, o cenário pode ser outro, como atestam as conclusões do Programa Internacional de Avaliação de Alunos (PISA), divulgadas este ano no relatório da OCDE: ser adolescente e viver em famílias economicamente desfavorecidas é um fator que pode conduzir a maus resultados escolares. Conclusão: as bases para se ser “bom aluno” cultivam-se cedo e são a missão de todos: comunidade, escola e família.

ATENÇÃO, ROTINAS E DIVERSÃO

O ano letivo começa melhor se o cérebro estiver em forma. O que a ciência diz: só aos 25 anos é que o seu desenvolvimento fica concluído. O que fazer até lá: definir horários para as refeições, beber água fora delas e reduzir a comida “de plástico” ao mínimo e criar rotinas. O tempo de descanso e a hora de ir para a cama são as mais difíceis de cumprir, e os efeitos secundários não ajudam.

“A privação de sono traduz-se em excesso de cortisol e excitação, que se confunde com hiperatividade”, adverte a psicóloga e coach parental Cristina Valente. A autora do livro *O Que Se Passa Na Cabeça Do Meu Filho* (Manuscrito, 285 págs., €14,90) explica ainda porque é que os gadgets devem ficar fora do quarto.

Outro cavalo de batalha é a concentração, ou a falta dela, que aflige tantos pais no regresso às aulas. *Filho, Presta Atenção!* (Companhia das Letras, 170 págs., €12,50), que a psicóloga de desenvolvimento Ana Manta escreveu, inspirada no mais novo dos seus três filhos, apresenta sugestões e atividades divertidas para fazer em casa e “integrar emoções e sensações através dos cinco sentidos”. O terceiro ano é a altura ideal para cultivar a planificação do estudo, mas com bom senso: “Digo aos pais que o objetivo não tem de ser o ‘muito bom’ a tudo; ter ‘suficiente’ numa disciplina chega para um filho se sentir bem e confiante.”

MÉTODO E CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

Estar nas aulas como um zombie, depois de estudar horas a fio. Decorar matéria sem perceber como se aplica à vida prática. Faltar a aulas e trabalhos de grupo por causa das noitadas. Organizar-se só na véspera dos testes. Fórmulas que não funcionam por razões óbvias. Menos óbvio é o papel das competências emocionais e sociais. Mas, quanto mais conscientes delas, maior a garantia de sucesso escolar. Mostram-no os resultados do estudo financiado pela FCT sobre os efeitos das práticas de atenção plena (programa americano MindUp) numa amostra de 454 alunos e 20 professores do 3º ano do ensino básico. Joana Carvalho, psicóloga e responsável pela área da educação no Instituto Mindfulness, confirmou que “a maioria dos professores se sentiram mais realizados e atentos ao que se passava na sala de aula, e essas melhorias também se registaram nos alunos do grupo experimental.” Fernando Emídio, coordenador do 1º ciclo do agrupamento de escolas da Marinha Grande Poente, que entraram na investigação, sustenta que a gestão das emoções compensa: “As melhorias no rendimento deveram-se à maior disponibilidade para aprender, à redução dos conflitos entre pares e ao bem estar na sala de aula.”

Os bons alunos sabem isto. Aos 22 anos, Catarina Correia foi a melhor aluna da Universidade de Aveiro (média de 19 valores no curso de bioquímica), e deveu-o ao equilíbrio entre esforço e lazer: “la às aulas, organizava cadernos de matéria por disciplina e condensava os dados de várias fontes, mas há que saber descansar; sempre convivi com amigos e tive atividades fora das aulas.” Para outros, a autonomia é a chave do sucesso. “A partir do 7º ano tornei-me mais independente, pois a minha mãe responsabilizou-me pelos meus estudos”, afirma João Fonseca. Aos 18 anos, conhece bem o seu método – “de manhã estudava duas disciplinas, à tarde, outras duas, sempre sozinho” – o que lhe valeu ter 20 a todas as disciplinas em ciência e tecnologia (menos um valor a Educação Física) na secundária Dr. António Granjo, em Chaves. Por fim, as fases de transição são o teste da verdade. Que o diga Filipa Martins, 25 anos, que saiu com a nota mais alta das três escolas do Norte e entrou em medicina com média de 19,6: “Quando se passa do liceu para o ensino superior é um choque: o volume de matéria aumenta imenso; percebi que era impossível saber tudo e aprendi a seleccionar.”



Mariana Mota

Os segredos dos alunos de nota 20

Mariana Mota: 'A errar, aprendemos muito'

Em 2015, a tese realizada no Parque Nacional das Quirimbas, em Moçambique, valeu-lhe nota 20 no mestrado em Ecologia Aplicada. Natural de Aveiro, tem 26 anos

Mariana sempre foi para onde ninguém ia. “Desde a mudança da primária para o básico, e depois para o secundário, que troquei de escolas e tive de me habituar a conhecer novas pessoas. Foi assim que fui tentando chegar mais longe”, recorda. Não se considera uma aluna excelente, mas no 6º ano, por acaso, teve 5 a todas as disciplinas. Estudava sozinha, fazia exercícios de Matemática todos os dias e muitos resumos, mas gostava de tirar dúvidas com os outros. Sempre quis ir para África, e em Moçambique, onde fez a tese de mestrado em Ecologia Aplicada, também teve de estudar, de ler artigos para decidir o melhor método a aplicar no estudo do comportamento animal, sobre a densidade de primatas no Parque Nacional das Quirimbas. “Fiquei muito surpreendida por ter 20 na tese de mestrado. E ainda é estranho”, confessa. Para Mariana, é preciso gerir cansaços e perceber quando é preciso recuperar energia e depois voltar ao trabalho. “Tem de haver motivações, e a errar aprendemos muito.”



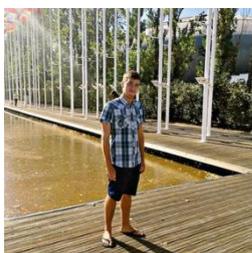
Patrícia Resende

Patrícia Resende: Contar com os colegas

Em 2015, entrou na Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto com média de 20 valores. Tem 19 anos e nasceu na Maia

Até terminar o 9.º ano, Patrícia foi sempre aluna do quadro de honra. Tinha 5 a tudo, exceto História e Ciências. Saía sempre das aulas a correr para os treinos de andebol. “Esforçava-me ao máximo por estar atenta ao que os professores diziam, porque sabia

que ia chegar a casa, depois dos treinos, muito cansada e não ia ter tempo para estudar, só dava para os trabalhos de casa”, lembra. Quando via que estava mais à vontade numa matéria, como na Matemática, mesmo que tivesse exame, concentrava-se noutras que tinha mais dificuldade, como Português ou História. “A Matemática estuda-se pela repetição”, aconselha. Quando nas aulas já tinha terminado os dois exercícios pedidos, continuava a fazer mais. “Às vezes, conseguimos perceber melhor as coisas com explicações de alguém que está a passar pelas mesmas dificuldades do que com o professor. Tirar dúvidas com os colegas ajuda bastante – dão-nos opinião sobre as nossas dúvidas.



Gonçalo Madureira

Gonçalo Madureira: A prática faz o mestre'

Em 2015, concluiu o 12º com 20 a tudo, exceto em Educação Física, e teve também 20 nos exames nacionais de matemática e de físico-química. Natural de Pinhão, Alijó, tem 19 anos e entrou com média de 19,8 na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

Gonçalo sempre teve prazer a aprender. Nunca encarou o estudo como uma obrigação, sobretudo as disciplinas de ciência: ambicionava seguir a investigação. “Sou metódico. Gosto de fazer as coisas por fases: primeiro, compreender a matéria na aula; depois, acompanhar a lição. Na véspera de uma aula dou uma vista de olhos ao que vai ser ensinado. Assim, presto mais atenção aos pontos em que tive dificuldade”, explica o futuro médico. O método de estudo depende da disciplina. Na Matemática, a mais simples é completar o máximo de exercícios. “A prática faz o mestre.” Só começou a estudar em grupo, de forma sistemática, a partir da faculdade. Dias inteiros de preguiça não tem, mas deixa horas para outras atividades. “Distribuo o meu tempo livre pela semana, para que o estudo não se torne tão cansativo. Tenho melhores notas porque estudo mais, não porque estudo melhor.”



Marta Cunha

Marta Cunha: A escrever é que se aprende

Em 2014, foi considerada a melhor aluna de MBA do mundo pela AMBA – Association of MBAs. Nasceu no Porto, há 39 anos

Resumir a matéria e “recitá-la” sempre foi um dos seus principais métodos de estudo. “Tenho necessidade de escrever para aprender. Dizer em voz alta obrigava-me a compreender os conceitos em vez de os memorizar”, explica Marta. Durante o curso de Gestão, percebeu que tinha de procurar diferentes fontes de conhecimento, relacionar conceitos, estruturar o pensamento. O objetivo do MBA na Porto Business School foi reciclar conhecimentos e ganhar novas competências. “Na formação para executivos, queremos rentabilizar o investimento o mais rapidamente possível. E isso muda a abordagem: não estamos a estudar para um teste, estamos a estudar para melhorar a forma como trabalhamos”. Não há um minuto a perder. O planeamento é a chave do sucesso. Depois do trabalho, Marta iniciava o “turno de mãe”; e pelas dez da noite, o “turno de estudante”. A sexta e o sábado eram totalmente devotados ao estudo; o domingo era para a família.

Dicas para os pais

A primeira vez que a criança vai para a creche ou para a escola nova não precisa de ser vivida com um “ai que se me parte o coração”. Ninguém melhor do que os filhos para captar e espelhar as emoções dos pais: quanto mais ansiosos eles estiverem, pior. O que fazer? Encare a compra e organização do material escolar como uma oportunidade para partilhar atividades e criar memórias futuras do início do ano letivo. As rotinas familiares continuam a existir, mas com ajustes: a roupa e a mochila preparadas de véspera, seguidas de um momento de descontração antes de dormir, permitem um despertar tranquilo e tempo para um pequeno-almoço ou viagem até à escola sem pressas. Durante a semana, é possível conciliar o tempo dedicado às tarefas escolares, em local próprio e com gadgets em modo silencioso, com lutas de almofadas e brincadeiras parecidas. O corpo agradece e a cabeça também, já que

estar parado e em posturas incorretas cria tensão e mal-estar físico, com impacto nas funções cerebrais e no humor. Reserve alguns minutos do dia para desfrutar das interações com a prole, que dá muito valor à atenção dos crescidos, esses seres imperfeitos que os amam. E provam-no quando dizem “sim” e “não” sem vacilar e estão lá para ajudá-los a crescer, a serem crianças felizes e alunos saudáveis.

Métodos para cada idade

0 – 3 anos Constroem-se os grandes pilares da aprendizagem. Treino das capacidades psicomotoras, sociais e afetivas. Os neurónios mais usados mantêm-se, os outros desaparecem. Recomenda-se brincadeiras que permitam interagir, explorar os cinco sentidos e proporcionar prazer. As birras não devem ser levadas a peito pelos pais e o tempo de sono deve durar entre 11 e 14 horas.

3 – 7 anos

Aprendem através do exemplo, por imitação e repetição, que fortalecem redes neuronais e o treino da linguagem e dos hábitos de estudo. Precisam de dormir entre 7 e 12 horas e de ter brincadeiras não estruturadas. A linguagem e a memória consolidam-se com hábitos de estudo e planificação: ambiente tranquilo, sala própria e material arrumado, tempo para os TPC. A personalidade começa a ganhar forma e a aposta recai nas tarefas e jogos que exijam paciência, controlo dos impulsos e capacidade de lidar com emoções básicas (medo, raiva, tristeza, surpresa, nojo, felicidade).

7 – 12 anos

Aprendizagem das operações complexas (lógicas) e controlo de sentimentos. Investimento na organização do tempo e método; tirar notas nas aulas, 10 minutos de pausa por cada hora de trabalho em casa, mapas conceptuais, ler em voz alta, usar exemplos práticos, intercalados com tempos livres e atividades em grupo. Tempo de sono recomendado deve durar 9 a 11 horas. Mudanças hormonais da puberdade e treino das emoções secundárias (empatia, desgosto, frustração). Testam-se limites e consequências (responsabilidade) e dá-se início à gestão do dinheiro de bolso, saídas fora da escola e outras tarefas (TPC, arrumar o quarto, passear o cão). Erros de comportamento devem ser corrigidos à medida que surgem, sem excesso de autoridade – nem de permissividade.

12 – 15 anos

Pensamento abstrato permite construir hipóteses e fazer planos a longo prazo. O despertar da sexualidade e das emoções complexas surge a par da experimentação e do aumento das distrações. Vale a pena apostar em atividades que promovam a resistência à frustração. O cérebro precisa de 10 horas diárias de sono e pausas frequentes dos estímulos luminosos (gadgets e afins). A influência dos pais é essencial, sobretudo na aceitação de pontos de vista discordantes e na atribuição de autonomia ao adolescente.

16 – 25 anos

Cérebro mais apto a identificar erros e consolidar matérias, na interação com colegas. Recomenda-se 7 a 9 horas de sono. Pressão para o sucesso gera ansiedade, que pode reduzir-se se existir um plano de vida e exposição a experiências de contacto com diferentes caminhos possíveis.

Fontes: Orientações internacionais e conversa com o neuropsicólogo Fernando Rodrigues e a coach parental Cristina Valente

Atividades extracurriculares: a mais ou a menos?

“Vai agora ou só quando já puder ir sozinho?”; “Deve continuar na música depois de ter más notas e arriscar-se a chumbar outra vez?”; “Ela quer fazer ioga. mas nós achamos que é melhor o karaté”. Pois. O tema constitui uma dor de cabeça para muitas famílias, mas a solução está no problema. E há alguns passos que pode seguir:

- Observe a criança e perceba se ela tem uma parte do dia livre de regras. A criatividade manifesta-se nesses “espaços vazios”. Só depois deve ponderar atividades estruturadas.

- Identifique os talentos dos filhos e o que os motiva (estar com meninos com interesses parecidos fora da escola, praticar um desporto em que se sentem confiantes, etc).

- Se tem filhos adolescentes que querem desenvolver mestria numa área sem prejuízo das responsabilidades escolares, encare a opção como uma mais-valia para a identidade e um meio de prevenir comportamentos de risco.

- Respeite as preferências deles (que hoje o são, mas amanhã talvez não) sem deixar que as suas interfiram no caminho e, pior, que a atividade se torne em mais uma fonte de stresse ou de pressão para o sucesso.

- Lembre-se que a ideia é divertirem-se e treinarem capacidades que podem conduzir a novas amizades e papéis sociais e profissionais.