



Como estudar de forma eficaz?

Psic. Lais Beriz Rocha

Editoria

Carina Costelini Ispier

contato@institutoinnove.com.br



Desde o início da nossa vida escolar somos levados a estudar, mas poucos identificam o quanto é importante se ensinar a estudar. O comportamento de estudar é aprendido e por isso necessita de um mediador para ensiná-lo. Vocês já pararam para pensar que muitas das dificuldades escolares das crianças podem estar ligadas ao fato de que elas não sabem estudar de forma eficaz e não necessariamente ao fato de ter algum transtorno ou déficit de aprendizado?

Dessa forma, o texto tem o objetivo de orientar como o adulto pode ajudar a criança a estudar de forma eficiente.

O início de qualquer processo de estudo se inicia na sala de aula, e é lá que começamos a tomar as primeiras atitudes. Devemos instruir a criança a escolher um lugar confortável, onde ele consiga ouvir e ver o professor sem maiores dificuldades e que, principalmente, fique longe de distrações.

Após o período em sala de aula, é necessário continuar o estudo em casa - no caso de crianças menores, sempre com o auxílio de um adulto. Antes de começar a estudar, é importante providenciar um local apenas para o estudo, com cadeiras confortáveis, uma boa iluminação, organizado e longe de distrações. A criança deve ajudar a organizar este ambiente, para que também se sinta responsável pelo local.

Depois de preparar o local, é a hora de se criar um plano de estudo, ou seja, um horário para que seja seguido. Adulto e criança devem, juntos, analisarem o horário de aula da escola e o calendário de provas e tarefas, para criarem um plano de estudo diário.

Estudar muito não é sinônimo de estudar bem. Portanto, essa rotina deve ser compatível com as outras atividades da criança. Não existe uma quantidade mínima ou máxima de horas de estudo. Isso depende da idade da criança, da exigência da escola e das outras atividades que realiza. Lembre-se sempre de inserir intervalos a cada hora de estudo, para o rendimento ser mais produtivo.

Além desse plano de estudos, é importante fazer também uma agenda, com todos os compromissos que a criança tem durante o dia e a semana.

Ajude a criança manter sempre as ferramentas de estudo em dia: cadernos, livros, apostilas, lápis, borracha, etc. Faça com que ela se responsabilize por estas ferramentas. Na hora do estudo, todos os materiais necessários devem estar devidamente organizados no ambiente.

Escolher um bom lugar na sala de aula, organizar o ambiente de estudo em casa, definir o tempo de estudo e cuidar dos materiais são todos comportamentos que já fazem parte da classe de resposta "estudar". Após tudo isso é que se deve começar a realizar o que foi proposto no plano de estudos que vocês construíram, através de leituras dos conteúdos, exercícios de fixação e, se possível, realizar esquemas e explicações extras para as dúvidas que forem surgindo.

Muitas crianças e até mesmo muitos adultos se referem - erroneamente - ao comportamento de "estudar" apenas como sendo essa última parte do processo. Assim, por não se atentarem a outras partes importante do processo, acabam não atingindo o resultado esperado.

Após essa leitura, adulto e criança podem, efetivamente, aplicar uma nova forma de estudar.



Parceiros:

**SEST
SENAT**

Serviço
Social do
Transporte

Instituto
TCR

Serviço Nacional
de Aprendizagem
do Transporte

Instituto por Contribuição
de Resarcimento

Comporte-se

Psicologia Científica

