







# Estratégias para lidar com a Ansiedade nos Testes

## Para a Escola...



-  - **COMPREENSÃO** - Exija bons resultados na mesma medida em que demonstra a sua compreensão e apoio. Certifique-se de que a exigência está a ser transmitida de forma motivadora.
-  - **ELOGIE MAIS** - Valorize o esforço e não apenas os resultados, para permitir uma aproximação progressiva aos indicadores desejados. Sempre que o aluno participa voluntariamente na sala de aula (coloca uma dúvida, dá uma opinião, responde a uma questão do professor), independentemente da sua correção científica, elogie o seu esforço e participação.
-  - **INCENTIVE** - Estimule a confiança do aluno na sala de aula, permitindo-lhe experimentar o sucesso. Por exemplo: se o aluno evita participar na aula devido ao medo de errar, tente colocar-lhe questões em que a probabilidade de acertar seja alta. Quando for necessário a intervenção do professor para a correção das respostas dadas, elogie o esforço e os passos acertados.
-  - **GESTÃO DO TEMPO DURANTE OS TESTES** - Sensibilize os alunos para a importância de organizarem o tempo que têm disponível para responder às diferentes questões, em função do seu grau de dificuldade, lembrando que devem passar à frente as questões em que "bloquearam".
-  - **PRATICAR A RESPIRAÇÃO PROFUNDA:** Inspirar pelo nariz como se estivessem a cheirar uma flor e expirar devagarinho pela boca, repetindo as vezes necessárias até se sentirem mais calmos. Este exercício pode constituir uma rotina em momentos mais exigentes da aula e pode ser praticado por toda a turma.
-  - **COMPREENSÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS** - Na fase do pós-teste é fundamental a compreensão dos resultados obtidos. Os maus resultados são frequentemente interpretados como sinónimo de incapacidade, com uma atribuição do fracasso a si próprio e sucesso aos outros. Este tipo de interpretação só contribui para diminuir a autoconfiança, levando ao desinvestimento. Para que tal não aconteça, é fundamental analisar as razões do insucesso e transformá-las em oportunidades de aprendizagem e de autoconhecimento.

Somos AE Carvalhos | Todos juntos, ajudamo-nos a ajudar...

Leia. Pense. Use. Envie opiniões, sugestões, testemunhos e dúvidas para [somostodosae@aecarvalhos.pt](mailto:somostodosae@aecarvalhos.pt)

