

O que é a Ansiedade?

A ansiedade é uma resposta neurofisiológica a uma situação real ou imaginada, que antecipamos como uma ameaça.

Sintomas Neurofisiológicos:

- ritmos cardíaco e respiratório elevado;
 - sudção;
- temperatura periférica elevada ou diminuída;
 - tensão muscular;
 - desregulação gástrica.



Sintomas Comportamentais:

- agitação motora;
- movimentos repetitivos;
- dificuldades na comunicação.

Estratégias para ajudar o seu educando a lidar com a Ansiedade nos Testes

- **CONVERSE SOBRE O ASSUNTO** - Ao conversar sobre o que preocupa com o seu educando, está a demonstra-lhe que se preocupa com ele e isso ajudá-lo-á a sentir-se mais apoiado.
- **CRIE HÁBITOS DE ESTUDO** - É importante que o seu educando estude com antecedência para os testes. Estudar apenas nas vésperas dos testes pode contribuir para aumentar a ansiedade relativamente ao teste, uma vez que não teve tempo suficiente para se preparar bem.
- **NÃO JULGE, NÃO CRITIQUE, NÃO RIDICULARIZE** - Evite as críticas e punições nas situações em que o seu educando não alcança os objetivos desejados. As críticas e castigos poderão contribuir para o insucesso e frustração, e, conseqüente desmotivação.
- **ESTRATÉGIA DO STOP** - Diga ao seu educando que quando reparar que está com pensamentos negativos, como "Vou falhar", diga STOP na sua cabeça. De imediato, deverá substituir o pensamento negativo por um mais positivo ou agradável, como por exemplo: "Eu sou capaz", "Eu consigo", "Estou a fazer bem".

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

Leia. Pense. Use. Envie opiniões, sugestões, testemunhos e dúvidas para somostodosae@aecarvalhos.pt