



Volta às aulas e o ciclo de aprendizagem

Após um período de férias, voltar às aulas pode merecer atenção quanto ao ritmo de estudos, à adaptação e ao resgate do ciclo de aprendizagem.

Durante o mês de férias, normalmente, o horário de dormir e se alimentar ficam alterados, alguns alunos viajam, ficam mais tempo no vídeo game e nas atividades recreativas. As crianças menores convivem mais tempo com os pais e, na hora de voltar à escola, sentem dificuldade de retomar a rotina.

Ansiedade de reencontrar os amigos e contar as novidades, medo de enfrentar novamente a aceitação social, insegurança de ficar longe da família, Preguiça de acordar cedo e responsabilidades da vida de estudante são alguns sentimentos possíveis vivenciados pelos alunos.

Preparar-se para voltar à rotina pode ajudar. Planejamento e organização quanto ao material escolar, verificar o estado das canetas, lápis, o tamanho do uniforme, pois algumas crianças crescem e acaba sendo necessário comprar um número maior. Essa organização mobiliza emoções que podem ser positivas, criando boas expectativas e deixando o aluno seguro para o que irá enfrentar.

Cada nível de ensino possui realidades próprias. Na educação infantil, as crianças passam por uma nova adaptação, pode acontecer o choro e resistência em se separar da família e seguir as regras. No fundamental, as preocupações são em acompanhar as tarefas e horários para acordar, que também os adolescentes sentem. No ensino médio, aparecem, as preocupações com a aparência, comentários dos amigos e transformações hormonais.

Os pais precisam de segurança para apoiar os filhos nessa etapa da vida. Sendo firmes em cumprir os horários e datas das programações escolares. Providenciar material, alimentação e uniformes adequados. Ficar atento à maneira como seu filho está enfrentando os problemas e perceber se precisa de alguma ajuda.

O psicólogo Marcos Meier considera três momentos compondo o ciclo de aprendizagem: 1) O primeiro é a aula. As informações e conteúdos apresentados em sala serão armazenados na memória de curto prazo. 2) O segundo é fazer a lição de casa ou estudar. As sinapses cerebrais levarão para a memória de longo prazo aquele conteúdo da aula. 3) O terceiro e último é o sono. As crianças e adolescentes precisam de 8 a 10 horas de sono para que o cérebro faça a fixação de tudo o que ocorreu naquele dia de estudo.

Quando acontece uma nota baixa, precisa-se analisar como está o ciclo de aprendizagem para serem feitos os ajustes necessários e se, mesmo após essas mudanças, o problema persistir, então se analisa a possibilidade de uma avaliação especializada.

Lembrar que as pausas para descanso têm a finalidade de revigorar as forças e que encarar a rotina também pode ser prazeroso, na companhia dos colegas, professores, funcionários e equipe escolar. Pensar que não são apenas conteúdos formais que são aprendidos na escola, mas também as habilidades de socialização, amizades que são levadas para o resto da vida, namoros e a referência que se constrói para as futuras relações de trabalho ou casamento.

Os pais também precisam se readaptar à rotina de horários escolares e servirem de suporte no encorajamento dos filhos enfrentando com leveza o reinício das aulas. Demonstrando interesse aos eventos e tarefas da escola, acolhendo os colegas e participando da vida de seus filhos. A parceria família-escola engrandece a formação dos futuros adultos de nossa sociedade. O setor de psicologia do Colégio Santa Catarina de Sena deseja a todas as famílias um retorno tranquilo e um semestre bastante produtivo com as bênçãos do Senhor!

Psicóloga Escolar: PsiMsc. Ana Sylvania Colino

Link de entrevista consultada:

<https://www.youtube.com/watch?v=rbT5ek2Qu5A>