

Socorro, meu filho está em época de provas! Veja como encarar o período

Psicóloga ensina como passar pelo desafio de uma maneira diferente. Pais e filhos têm muito a aprender

Joana Gontijo

Repórter

Formada em Comunicação Integrada - Ênfase em Jornalismo, pela PUC-Minas, concluída em 2007. Iniciou sua carreira nos Diários Associados no mesmo ano, com passagem pelos jornais Diário da Tarde, Aqui, Estado de Minas e, na internet e no Portal Uai.

Todo ano é a mesma coisa para quem tem filhos em idade escolar. Chega o período de provas, como muitas escolas realizam nos próximos dias, e pais e filhos se veem às voltas com livros, cadernos e apostilas.

Em meio a uma série de reuniões pedagógicas, conversa com os professores, e acompanhamento de notas que marcam esse período, é provável que, sem notar, quem está sendo avaliado são os pais, e não os filhos.

“Nos vemos invadidos por sentimentos como decepção, fracasso, incapacidade. Isso, não em relação aos nossos filhos, mas a nós mesmos e ao nosso papel como pais. Pensamentos como ‘não estou sabendo educar’, ‘o que vai ser do futuro dele?’, ‘vai acabar um nem-nem’, ficam rodando na nossa cabeça e nos arrastam numa espiral descendente de culpa, insatisfação e até raiva”, aponta a psicóloga e hipnoterapeuta, criadora da Relacionamentoria, consultoria especializada no relacionamento entre pais e filhos, Yafit Laniado.

A ideia é sempre ajudar o filho para a melhor preparação possível neste momento de avaliações escolares, seja a criança mais acomodada ou mesmo aquela super capaz, mas que os pais não conseguem entender o motivo dela não usar todo o seu potencial.

'Já tentei de tudo, de ameaça a recompensa e... nada', ou ainda tentativas de comparações, como 'porque na sua idade, eu...', ou ainda 'porque o boletim do seu

irmão'. São alguns exemplos de frases repetidas em muitos lares com estudantes.

“O primeiro ponto que temos que nos ater é: quando saímos de olhos fechados numa foto, significa que no futuro não conseguiremos abri-los? Claro que não, assim como a nota da prova. A impressão do professor ou o boletim vermelho cintilante do filho não passam de uma fotografia de momento e nada dizem sobre como ou quem ele será amanhã, no mês que vem ou daqui a 20 anos. Basta recordar quantas pessoas você conhece que ficaram de recuperação, repetiram de ano ou viviam aprontando pela escola e hoje são profissionais competentes e reconhecidos nas suas áreas de atuação. Ou seja, em algum momento de suas vidas eles escolheram mudar”, descreve Yafit.

A psicóloga explica que a mudança é uma opção ao alcance de todos, e que vale para pais e filhos também. “Faz parte do nosso papel de pais acreditar que nossos filhos sabem exatamente o que devem fazer. Acredite, o que eles mais querem no mundo é ser bons alunos. Por isso, ao demonstrar nossa confiança, transferimos a responsabilidade sobre a própria vida escolar para eles, nos restando esperar e torcer para que eles façam boas escolhas”, detalha Yafit.

Mas, e se ele escolher errado?

A especialista destaca que cada escolha traz conseqüências com as quais os filhos devem lidar. “Esse é o preço que se paga para crescer. Assim, da próxima vez, provavelmente, ele saberá escolher melhor.”

Aqui, entra o fator responsabilidade. Yafit afirma que duas pessoas não podem assumir a responsabilidade pela mesma coisa. “No âmbito escolar, se eu assumir a responsabilidade sobre a vida escolar do meu filho, ele entenderá que não se espera que ele faça isso. É um aval para que ele seja um aluno relaxado e descompromissado. Deixe essa tarefa por conta dele e ele provará a si mesmo e a você que é capaz. Nossa responsabilidade como pais é matricular nossos filhos na escola, prover uniforme, lanche e material escolar e didático. Sentar-se na carteira e desempenhar seu papel de aluno, é a deles”.

A psicóloga dá alguns conselhos para os pais durante o período de provas:

- Relaxe. Você não é responsável pelo sucesso ou fracasso de seu filho
- Não cobre ou pressione seu filho para estudar. Ordens como “vai já para o seu quarto estudar” tendem a se transformar numa luta para ver quem pode mais. Evite também profecias do tipo “você vai acabar repetindo de ano”, que podem ser

entendidas como um desafio. É possível que seu filho dê ombros e pense: “e daí?”

- Não ofereça recompensas pelo sucesso nem castigos pelo fracasso. O desempenho escolar é responsabilidade deles
- Demonstre confiança na capacidade de seu filho. “Tenho certeza de que meu filho saberá lidar com isso” deve ser seu mantra
- Críticas que rotulam seu filho com adjetivos devem desaparecer do seu vocabulário. Distraído, confuso, preguiçoso etc. são características que ficarão marcadas no conceito que ele faz de si mesmo
- Não ofereça soluções nem assuma o comando da situação. A decisão sobre como será seu desempenho escolar é dele mesmo
- Se seu filho pedir ajuda, ajude! Desde que esteja claro para os dois que a responsabilidade sobre os estudos continua sendo dele
- O período de provas não é um “projeto familiar”. A rotina diária continua normalmente, sem estresse e sem pressão
- O sucesso deve ser elogiado, mas não demais. O fracasso deve ser assimilado e não minimizado. Apoie-o e demonstre que você acredita na sua capacidade de lidar com o insucesso.
- Valorize o empenho de seu filho, não a nota. Você prefere uma nota 10 com “cola” ou um 5 com o conhecimento adquirido?

<https://www.em.com.br/saude/2025/04/7100255-socorro-meu-filho-esta-em-epoca-de-provas-veja-como-encarar-o-periodo.html>

Veículo: Online -> Site -> Site Estado de Minas - Belo Horizonte/MG