

Filhos em época de provas? Saiba como encarar esse período sem estresse

O período de avaliações escolares pode ser desafiador tanto para os estudantes quanto para seus responsáveis. Quando as provas se aproximam, a tensão costuma aumentar dentro de casa. Livros, tarefas e cobranças viram protagonistas da rotina familiar. Mas será que toda essa pressão ajuda mesmo?

A psicóloga e hipnoterapeuta Yafit Laniado, criadora da consultoria 'Relacionamentoria', voltada para a relação entre pais e filhos, apresentou reflexões sobre esse momento sob outra perspectiva — mais leve e produtiva.

Quando o desempenho dos filhos afeta os pais

Durante o período de provas, muitos pais acabam se sentindo avaliados junto com os filhos. A preocupação com o futuro e o senso de responsabilidade geram uma série de emoções difíceis de lidar.

“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”, destaca Yafit.

Comparações e ameaças não funcionam

É comum escutar frases como “Na sua idade, eu fazia tudo sozinho” ou “Olha o boletim do seu irmão!”. Essas falas, embora pareçam motivadoras, costumam causar o efeito contrário.

“Já tentei de tudo, de ameaça a recompensa e... nada”, é o desabafo de muitos pais. Mas, segundo a psicóloga, isso não resolve. Comparações geram insegurança e diminuem a autoestima da criança ou adolescente.

Provas são apenas retratos temporários

A profissional também alerta para a importância de enxergar os resultados escolares com mais equilíbrio.

“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”, explica a psicóloga.

Ela reforça que muitos adultos bem-sucedidos hoje já passaram por dificuldades escolares e deram a volta por cima.

A responsabilidade pelo estudo deve ser do aluno

Confiar que os filhos podem lidar com seus próprios estudos é fundamental. Isso não significa abandoná-los, mas respeitar seus processos e tempo.

“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 serem 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”, orienta a psicóloga.

Consequências também educam

Mas e se o estudante tomar decisões erradas? Segundo Yafit, isso também faz parte do aprendizado, pois pagamos esse preço para crescer e saber fazer escolhas melhores

Ela ainda lembra: “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”.

Conselhos práticos para os pais

Para ajudar os responsáveis a passar por esse período com mais tranquilidade, aqui estão algumas orientações valiosas:

Não assuma para si o sucesso ou fracasso escolar do seu filho.

Evite ordens autoritárias como “Vá estudar agora!” — elas geralmente criam resistência.

Premiar boas notas ou castigar por baixo desempenho também não é eficaz.

Demonstre fé na capacidade do seu filho com frases como “Confio que ele vai saber lidar com isso”.

Retire do vocabulário rótulos como “preguiçoso” ou “desatento”.

Se a criança pedir ajuda, ofereça apoio sem tirar dela a responsabilidade.

A rotina da casa deve seguir normalmente. Provas não são um projeto coletivo.

Reforce o valor do esforço e não apenas da nota.

Fracassos devem ser enfrentados, não ignorados. Mostre que você está ali, mesmo nos tombos.

Apoie com amor, não com pressão

Mais do que qualquer nota, o que seus filhos mais precisam é de um ambiente seguro para aprender, errar e crescer. Quando os pais conseguem transmitir tranquilidade, confiança e compreensão, contribuem muito mais para o desenvolvimento emocional e acadêmico dos filhos.

<https://paisefilhos.com.br/crianca/filhos-em-epoca-de-provas-saiba-como-encarar-esse-periodo-sem-estresse/>

Veículo: Online -> Site -> Site Pais & Filhos