

Calma e autoconfiança: saiba o que fazer para evitar um "branco" na hora do Enem



Para evitar um "branco" na hora da prova, é importante relaxar e ter autoconfiança, dizem professores

Você lê a questão uma vez. E de novo. Pega a caneta para começar a responder, mas, trava. Como é que se faz isso mesmo? Se você já passou por isso, conhece por experiência própria o que é o temido "dar branco": saber o que a questão pede, mas não ter a mais remota lembrança de como resolver o problema. Mas, porque isso acontece e –principalmente– como evitar que você esqueça tudo durante o Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) 2012?

"A gente tem um monte de conhecimento, que vai organizando, e chega uma hora em que essa quantidade de informação simplesmente dá um 'tilt'. Uma hora falha. E falha de tal forma que a gente lembra a roupa que o professor estava vestindo e tudo o que aconteceu naquele dia, menos o diabo do exercício", exemplifica Paulo Motta, professor do departamento de psicologia evolutiva, social e escolar da Unesp (Universidade Estadual de São Paulo) de Assis.

Ou seja: todo mundo está sujeito a um "branco" na hora da prova. O importante é saber que dá para contornar a situação. "O branco não é definitivo. Vá devagarinho, faça outras questões. Não adianta querer lembrar na hora, porque não vai lembrar nunca", diz Motta.

Autoconfiança

"Sabe por que acontece isso? É uma série de motivos, série de fatores", diz Alberto Francisco do Nascimento, coordenador do cursinho Anglo. "Mas um fator muito importante é a autoconfiança. Tem muito aluno que estuda, conhece, mas não tem autoconfiança. Ele esquece que ninguém sabe tudo."

Para tentar evitar o problema, Nascimento sugere que o estudante fique (ou, pelo menos, tente ficar) um pouco menos ansioso para a prova. “Ai, meu Deus, amanhã é a prova’. Amanhã é a prova? Ela deve ser encarada com naturalidade”, afirma.

“E, se durante a prova, começar a ficar nervoso, pare, tire até a caneta da mão. Inspire profundamente, prenda a respiração, solte devagar. Faça isso quatro ou cinco vezes. Daí, volte à prova”, aconselha o professor.

Além disso, as tradicionais dicas para uma boa prova valem mais do que nunca para evitar o “branco”: começar pelo assunto no que você tem mais facilidade e ler com bastante atenção os enunciados, já que o Enem é uma prova bastante contextualizada e, não raro, a resposta para a questão está no próprio texto introdutório.

Dicas para evitar o “branco” na hora da prova

- Mantenha-se calmo. Lembre-se: você sabe o conteúdo
- Comece pelo assunto no qual você tem mais facilidade
- Faça outras questões e, depois, volte àquela em que você sentiu dificuldade
- Leia o enunciado com calma
- Inspire profundamente e solte a respiração devagar até se sentir relaxado

Fonte: <http://educacao.uol.com.br/noticias/2012/10/30/calma-e-autoconfianca-saiba-o-que-fazer-para-evitar-um-branco-na-hora-do-enem.htm>