

Fugindo dos tropeços

Equilíbrio para não errar

GABRIELLE BITTELBRUN

Na busca por uma vaga na universidade, só ficar em frente aos livros pode não ser o suficiente. Se você estiver ansioso demais ou vai prestar vestibular para vários cursos diferentes, por exemplo, pode acabar se perdendo. Além do preparo técnico, é preciso estar bem emocionalmente para encarar as provas. A seguir, Fernando Elias José, psicólogo, mestre em Cognição Humana e pai de dois adolescentes, e Tahiana Brittes, psicóloga que atua na orientação de adolescentes há 10 anos, explicam como escapar dos tropeços e conquistar a vitória.

gabrielle.bittelbrun@diario.com.br

SAIBA MAIS:

- **Concursos Faça Sem Medo** – Entenda, domine e supere os desafios, Editora Artes e Ofícios Editora, 2011 Fernando Elias José

INFLUÊNCIA DOS OUTROS

Sabe aquele ditado que "a grama do vizinho é sempre mais verde do que a sua"? Pois é, na hora de prestar vestibular, cobiçar a grama alheia não é uma boa ideia. Você deve se preocupar com seu estudo, com suas formas de preparação. Nesse processo, vencer os candidatos será uma consequência. Também não vale se deixar abater por comentários maldosos daquela tia, que diz que você quase não está estudando, ou daquele vizinho que fala que é impossível entrar no curso que você deseja. Como trata o psicólogo Fernando, ficar abalado com esses comentários é coisa de quem não se conhece ou que não tem confiança.

DOSE ERRADA DE CONFIANÇA

Síndrome de "pobre de mim" nunca ajuda e não seria diferente no vestibular. Se você se preparou, tem boas chances de passar, mas precisa acreditar em si mesmo. A psicóloga Tahiana explica que é necessário reconhecer os próprios potenciais para usá-los a seu favor. Com uma afinidade em matemática, por exemplo, se pode passar na frente de outros candidatos. Mas, cuidado com o exagero. Quem tem confiança em excesso pode custar a ver as deficiências ou descuidar nos estudos.

– A confiança precisa vir com ação. Não adianta ficar só no pensamento. Qualquer pessoa que quer alcançar a excelência precisa de treino, para se aprimorar – afirma.

ATENÇÃO, PAIS!

– Não são somente os alunos que pecam nas atitudes no período pré-vestibular. O psicólogo Fernando Elias reforça que muitos pais não estão ajudando os filhos nesta fase como pensam.

– Alguns pais acham que não estão cobrando os filhos, mas ficam soltando piadinhas, o que é uma forma de cobrança. Às vezes também se erra por omissão – explica.

Ele afirma que o melhor remédio para não errar na medida é ter uma boa abertura com os filhos e se dispor a dialogar. Com as conversas, o pai vai perceber qual é o estilo de estudo do filho e vai compreender quando e se ele precisa ser cobrado. A psicóloga Tahiana destaca a importância do suporte dos pais.

– É um momento de despedidas, eles estão deixando a escola, os amigos, têm que optar por uma profissão, é um período em que eles ficam confusos e precisam de ajuda até para organizar as próprias metas e os horários – reforça a psicóloga.

MISSÕES QUASE IMPOSSÍVEIS

Escolher uma profissão não significa estabelecer, logo de cara, que você vai ser a ministra da Educação ou a próxima versão do William Bonner. A psicóloga Tahiana recomenda: metas a curto prazo e possíveis de se cumprir podem ser avaliadas com mais facilidade.

– Se eu estipular, por exemplo, que esta semana vou dar conta de estudar determinadas matérias, vou fazer tal redação, vou saber rapidamente se estou dando conta do recado ou se é necessário mudar a estratégia de estudo – explica a psicóloga Tahiana.

Se não atingir as metas menores, não tenha medo de fazer ajustes. Por exemplo, se não deu certo ler com barulho esta semana ou frequentar só a escola este semestre, mude o método ou frequente mais aulas. Com um plano de cada vez, a longo prazo você pode até se tornar um dos próximos ministros da Educação ou, quem sabe até a nova versão do William Bonner.

INDECISÃO

Prestar vestibular para cursos totalmente diferentes ao mesmo tempo pode não ser um bom começo. O psicólogo Fernando ressalta que essa falta de definição pode dificultar que se estabeleça um foco na hora dos estudos e no próprio planejamento do estudante. As chances de frustração, nesse caso, também podem ser bem maiores. O primeiro passo, então, é optar por uma profissão. Para isso, você não deve ser tão exigente com sua futura ocupação.

– Os estudantes geralmente tentam achar algo com que eles fiquem satisfeitos em 100%, o que não existe na verdade. Tem que trabalhar com uma coisa que goste, mas terá dias em que haverá mais cobrança e ele não vai gostar tanto – ressalta o psicólogo.

Na hora de colocar na balança as profissões disponíveis é importante se informar por meio de publicações especializadas, com os próprios professores e com quem atua nas áreas em que se cogita trabalhar. Não se esqueça de que é para ter uma profissão que você está prestando vestibular. Por isso, essa escolha deverá ser a meta que você deve ter como norte.

OUTRAS LIÇÕES

• **Dê um passo de cada vez:** fixe o objetivo principal (a profissão desejada) e vá estabelecendo metas menores e cumprindo aos poucos. Para isso, crie as próprias estratégias, como a quantidade necessária de horas de leitura, o que você pode fazer para reforçar o conteúdo e quais serão as aulas de apoio necessárias.

• **Foque no seu processo de aprendizado** e não perca energias se preocupando com os outros e nem levantando hipóteses sobre se deveria ter estudado mais ou de um jeito diferente. As ações valem mais do que os julgamentos.

• **Não tenha medo** demais das frustrações! O medo exagerado por não conseguir entrar na faculdade, conquistar a aprovação dos pais ou espaço no mercado de trabalho pode te desviar dos vários caminhos que vão te levar para a realização profissional.

• **Se as notas não estão boas,** você estiver perdendo o sono ou estiver inseguro, peça ajuda. Pais, professores e orientadores profissionais poderão ser bons aliados na conquista pela vaga, além de serem bons ombros para aquela horinha em que bater o desespero.

• **Depois disso tudo,** boa sorte! Como reforça o psicólogo Fernando Elias, conhecimento técnico, conhecimento emocional e um pouco de sorte são os fatores que se somam para se chegar a um bom resultado final.

Vida de estudante

O dia a dia de quem vai encarar o vestibular *



YANNI ROZKA

João Cesar Etges Tigre

Idade: 19 anos
Cidade: São José do Cerrito
O que vai tentar: Medicina Veterinária

Fim do mistério

Depois de uma jornada de leituras e conteúdos nesse primeiro semestre, o vestibular de inverno chegou. Domingo passado, a prova da Udesc trouxe temas abrangentes, que precisavam de bastante atenção e interpretação. Não posso afirmar que passei, porém, resalto que valeu a pena o esforço e o cursinho pré-vestibular. Juntando essas duas forças, estou tendo a certeza que o vestibular não é mais um mistério.

Ainda esse mês eu saberei se serei mais um acadêmico da Udesc, que traz um dos melhores cursos de Medicina Veterinária do Estado (o resultado sai até o dia 25). Isso explica a concorrência que sempre torna o curso um dos mais procurados da Udesc. Apesar de todo o processo psicológico normal, eu estava mais tranquilo dessa vez, porque mesmo sabendo o peso que carrego, deveria ficar calmo, "pois a bola está lançada na área, é hora de marcar", pensei.

Quero tomar a liberdade e dizer o quanto sou grato por todos que direta ou indiretamente torcem por mim nesta grande corrente. Como disse minha irmã, uma fase tão diferente da minha vida, onde eu não sei o dia de amanhã, caso seja desclassificado. A minha família, meus amigos, mestres, toda equipe do Diário Catarinense, em nome da querida Gabrielle, enfim, minha Santa e Bela Catarina. Se não for para ser, não será. Mas digo que tentei de cabeça erguida, quando não estava com sono e dormia em cima dos livros...

Estabelecendo metas

A chegada ao meio do ano traz, além das provas de inverno, a sensação de estar cada vez mais perto do vestibular da UFSC. Entretanto, é importante aproveitar este momento para estabelecer metas e também desenvolver um planejamento que vise sanar as dívidas que ainda existem e salientar o que já foi visto.

Deve-se considerar um plano de leitura que permita, além da conclusão, o aprofundamento das obras literárias propostas pela banca e uma revisão dos acontecimentos que marcaram o primeiro semestre do ano, e que podem influenciar nos temas formulados para a redação.

É tempo de regar o que plantamos, e cada dia

é determinante para a colheita que almejamos.

O último final de semana foi marcado pelos aulões de revisão e o vestibular da Udesc. Ainda que por experiência, senti a pressão de pôr em prática aquilo que estudei até aqui.

No entanto, procurei me focar no objetivo de avaliar meus conhecimentos para aperfeiçoá-los ainda mais até o fim do ano. Em tudo mantendo a calma e a paz no coração, aproveitando o tempo para desfrutar das condições que disponho hoje para alimentar os meus sonhos e vivendo um dia após o outro. Nunca deixando de ter em mente que: "Hoje, neste tempo que é meu, o futuro está sendo plantado".



JESSE GOTTI

Laiana Cândido de Oliveira

Idade: 16 anos
Cidade: Florianópolis
O que vai tentar: Medicina

* Desde o início do ano, o caderno *Vestibular* acompanha a rotina de dois vestibulandos selecionados na corrida por uma vaga na universidade.