

SUPERANDO A ANSIEDADE DE PROVA

Rael Dill de Mello

Psicólogo CRP 08/19.246

www.raelpsicologo.com.br

raelpsicologo@gmail.com

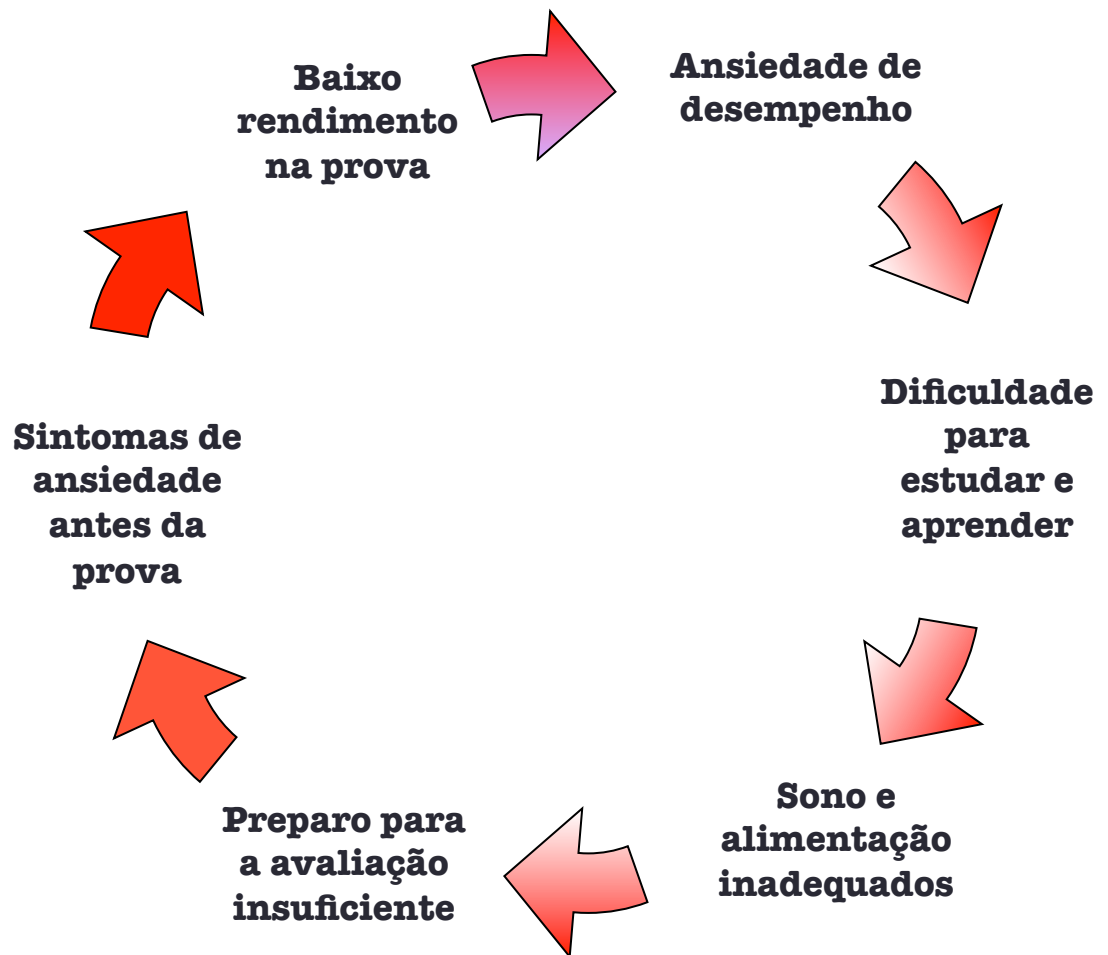
A ansiedade de prova é um **comportamento aprendido** que envolve

- **Respostas fisiológicas**
 - Tensão, dores de cabeça
 - Desconforto na barriga, náusea
 - Sudorese
 - Aumento da respiração e frequência cardíaca
- **Respostas emocionais**
 - Nervosismo
 - Bloqueio mental
 - Preocupações e pessimismo
 - Sentimento de insegurança e incapacidade



Níveis altos de ansiedade podem interferir drasticamente durante o desempenho de uma prova.

O baixo rendimento em uma avaliação, pode contribuir com a presença dos sintomas nas avaliações futuras, criando um ciclo de ansiedade.



Como superar a ansiedade de prova?

- Tenha consigo que um certo nível de ansiedade é normal, principalmente se a prova for de grande importância.
- Aspectos do controle da ansiedade:
 - Cognitivo
 - Emocional
 - Fisiológico

Controle cognitivo:

- São os componentes racionais envolvidos, tais como a rotina de estudo, aprendizado e o treino (com a resolução de exercícios e simulados)
- Preparação: estudo todo o material necessário
 - Isso renderá um autêntico sentimento de segurança
- Pratique o estudo com gerenciamento de tempo:
 - Não procrastine
 - Evite distrações
 - Procure ser fiel ao seu planejamento
- Use técnicas de estudo
 - Revise seu aprendizado regularmente e teste as suas habilidades

Controle cognitivo

- Conheça como você funciona e quais são suas deficiências
 - Vá atrás de um professor particular, participe de um grupo de estudos, encontre maneiras de fortalecer seus pontos fracos
- Quando você começar o teste, faça um “despejo mental” de tudo o que você sabe
- Responda primeiro as perguntas que você sabe
 - Os sintomas de ansiedade de desempenho tendem a ser mais intenso nos primeiros 20 minutos da prova

Controle emocional

- Pratique técnicas de relaxamento – mais longas e mais curtas
- Inspire-se positivamente conversando consigo mesmo
- Use visualização mental
 - Criar mentalmente as situações que geram ansiedade é uma forma de dessensibilizar seu corpo quando ele chega na situação ansiogênica
 - Além disso, também cria-se respostas mais tranquilas e seguras para o seu corpo lidar nas situações estressantes

Controle emocional – gatilhos emocionais

- Identificar os gatilhos emocionais é uma forma muito prática e eficiente de diminuir os efeitos da ansiedade de prova
- Gatilhos emocionais são os elementos do meio que aumentam a intensidade da ansiedade
 - Para identifica-los, escreva num papel quais são as coisas envolvidas na situação que geram ansiedade (por exemplo: o instrutor dá o comando para iniciar a prova, o momento de preencher o gabarito, a hora de ver o resultado da prova, etc)
 - Esta é uma forma de tornar mais consciente o quê, de fato, gera a ansiedade
 - Você pode fazer treinos mentais com cada elemento descrito, imaginando-se na cena de maneira tranquila e com sentimentos positivos

Controle fisiológico

- Exercite-se diariamente
 - A prática de exercícios físicos é uma forma de lidar com o estresse numa maneira controlada e saudável
- Pratique também técnicas de relaxamento regularmente
- Evite se sobrecarregar no dia antes da prova
- Garanta um descanso suficiente e boa alimentação antes da avaliação

Dicas de superação

- O nível de ansiedade está muito relacionado com a qualidade e quantidade de preparação para o teste
- Por isso um ótimo indicador da sua preparação é segurança que o estudante tem na forma que está se preparando
- Estudar antes é sempre melhor:
 - Nunca deixe para estudar profundamente ou revisar toda a matéria na noite antes da prova
 - O sentimento de segurança será garantido no estudo antes da véspera do teste

Dicas de superação

- Pratique mentalmente, imaginando como será o momento da prova:
 - Visualize você respondendo as questões da prova corretamente
 - Imagine você pegando o resultado ou a nota da prova
 - Mentalizando estas situações, o seu corpo estará predisposto a sentir as sensações boas durante a prova, e tenderá a não responder de maneira ansiosa

Obrigado!

- Caso queira entrar em contato para falar sobre este material, bem como esclarecer dúvidas a respeito da ansiedade de prova, fique a vontade para enviar um e-mail para raelpsicologo@gmail.com ou visitar meu site www.raelpsicologo.com.br
- Um abraço!