Atitudes dos pais para apoiar o filho no vestibular

Não pressionar, compartilhar e estar presente são importantes nesta fase.



Uma prova, muitos candidatos e o sonho de começar a vida profissional. A hora da prova é realmente um momento solitário, mas os pais podem e devem ajudar os filhos durante essa fase. Veja algumas dicas:

**1) INCENTIVAR SEM PRESSÃO**

Sabe qual é o seu papel nessa fase? Acolher! Nada é mais reconfortante para o vestibulando do que ter a certeza de que pode contar com sua família. Estimule seu filho como você fazia quando ele dava os primeiros passos, dando-lhe a segurança caso ele caísse, e que você estava ali para levantá-lo, quantas vezes fossem necessárias. Todo aprendizado, para ser eficiente, deve ser testado exaustivamente, passando por tentativas e erros, até ser perfeitamente interiorizado.

**2) COMPARTILHE SUA EXPERIÊNCIA**

Os pais também já passaram por essa fase do vestibular e compartilhar isso com os filhos pode deixá-los mais tranquilos. Conte quais foram as dificuldades e os seus medos naquela época, se você passou da primeira vez ou não, como estudava. Essa troca vai fazer seu filho se identificar com você e perceber que essa época não é fácil para ninguém.

**3) LOCAL TRANQUILO PARA OS ESTUDOS**

Seu filho conseguirá estudar mais e melhor, se o ambiente em casa for apropriado. O espaço de estudo precisa ser tranquilo, bem iluminado e limpo. Estabeleça um horário fixo para os estudos e, durante esse período, mantenha a TV e os eletrônicos desligados para evitar distrações. Boa postura também auxilia a concentração. Ao invés da cama e do sofá, incentive-o estudar na mesa.

**4) FAÇA ROTEIROS DE LAZER**

É importante que a rotina não seja completamente alterada em função das provas. Assim como o estudo é fundamental, o lazer e o descanso também o são. Incentive seu filho a continuar suas atividades esportivas e de lazer, como ir ao cinema, à lanchonete, a sair com os amigos, etc. Aproveite para fazer passeios culturais onde o aprender se torna mais natural e prazeroso.

**5) DESCANSO E ALIMENTAÇÃO**

Também é importante descansar, dormir bem, relaxar. Nessa fase, a busca pelo equilíbrio é fundamental e conta pontos definitivos no resultado final. Aproveite para começar aquela dieta com seu filho, estabeleça uma rotina saudável de alimentação e exercícios físicos. E dê atenção especial ao sono. Hora de dormir, é hora de dormir.

**6) RESPEITE A DECISÃO**

A vida de seu filho é dele. Cabe aos pais mostrar os caminhos, mas a escolha final é do seu filho. Se você tem algum sonho não realizado, procure realizá-lo, e não queira que seu filho o faça por você. Deixe que ele escolha o futuro que quer para si.

**7) O DIA “D**

Que tal sair mais cedo e tomar um belo café da manhã juntos antes da prova? Nada é melhor do que ir com ele até o local da prova. No caminho, converse sobre qualquer assunto para distraí-lo. Quando ele sair, dê um apoio também, e mesmo que o resultado não tenha sido muito positivo, permaneça ao lado do seu filho e exalte o esforço.