



CENTRO EDUCACIONAL
PARAÍSO
DA EMÍLIA
Lugar de Criança Feliz!

36
ANOS
CENTRO EDUCACIONAL
PARAÍSO
DA EMÍLIA
Lugar de Criança Feliz.



Neuropsicopedagoga
Ana Paula Coutinho
(21) 99395 - 5333



Mestre em Educação

Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?



CENTRO EDUCACIONAL
PARAÍSO
DA EMÍLIA
Lugar de Criança Feliz!

36
ANOS
CENTRO EDUCACIONAL
PARAÍSO
DA EMÍLIA
Lugar de Criança Feliz.

➤ Ter filhos estudando de casa neste período requer atenção, especialmente se eles são adolescentes. Como ajudá-los a manter o foco nos estudos?

Para manter o ritmo dos estudos

➤ É importante que as famílias que têm adolescentes os façam compreender que temos que tentar, ao máximo, seguir com nossos planos e traçar metas, precisamos ajudá-los a manter esse olhar de que continuar pensando no futuro é a melhor escolha. No entanto, assim como as horas de estudo são importantes, horas de descanso também. O foco nos estudos depende muito do equilíbrio entre esses momentos.



Neuropsicopedagoga
Ana Paula Coutinho
(21) 99395 - 5333

Mestre em Educação



Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?



CRIANDO UM AMBIENTE FAVORÁVEL

➤ É preciso verificar se o adolescente está minimizando as distrações durante as atividades de estudo, isso significa: se está conectado com as aulas e desconectado da TV, das redes sociais e das demais atividades que possam estar sendo realizadas em casa naquele momento.



Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?



Mantendo uma rotina

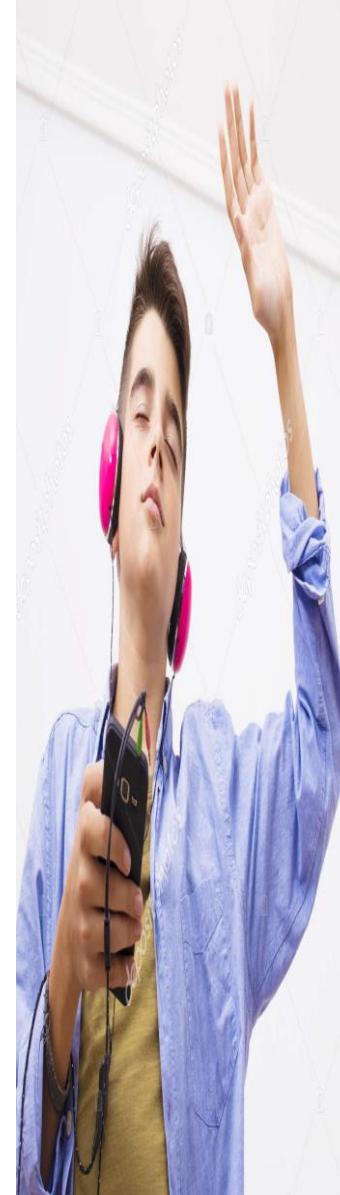
➤ Fique atento para notar se o jovem está participando das aulas online, nos horários propostos, e, claro, realizando todas as atividades. Aliado a essa prática, é fundamental que ele esteja em contato com os colegas e professores, pois, dessa forma, experiências podem ser compartilhadas e dúvidas sanadas.



Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?

Quando bate a ansiedade depois de tantos dias dentro de casa

- Somos livres para sentir, mas não podemos ser escravos dos nossos pensamentos e emoções.
- Os bastidores da mente influenciam nas emoções e nos comportamentos do indivíduo.
- A forma como o adolescente percebe as situações pode ser modificada por meio de técnicas de gestão da emoção.



Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?



4 Dicas para combater a ansiedade e ter foco nos estudos:

Para se proteger da ansiedade e do stress é extremamente importante que o adolescente tome alguns cuidados, dentre os quais:

Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?





Alimentação e Relaxamento

- A alimentação deve ser rica em verduras, vitaminas do complexo B, vitamina C, magnésio e manganês.
- O relaxamento, por sua vez, também é um poderoso aliado no combate ao estresse.



Neuropsicopedagoga
Ana Paula Coutinho
(21) 99395 - 5333
Mestre em Educação

Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?



Exercícios físicos e Praticar o bem:

- Faça com que a prática de exercícios físicos seja incorporada na rotina dos jovens que estão prestando vestibular. Pode ser em casa mesmo, o importante é não deixar de praticar!
- Praticar a solidariedade pode ser uma excelente atitude reciprocamente benéfica.



Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?



Concluindo ...

➤ Por fim, é extremamente importante que esse adolescente tenha qualidade de vida, equilibrando a sua saúde, a afetividade, os estudos e os vínculos sociais, mesmo que por hora esse último seja possível apenas de forma virtual.

➤ - TRATAMENTO PSICOLÓGICO DURANTE A PANDEMIA

➤ Com o aumento da necessidade do uso da tecnologia neste período, muitos psicólogos estão atendendo online. Para os jovens, as sessões são muito importantes para ajudá-los a lidar com emoções e sentimentos que têm surgido enquanto estão em isolamento.



Como ajudar o adolescente a manter o foco nos estudos durante a quarentena?



CENTRO EDUCACIONAL
PARAÍSO
DA EMÍLIA
Lugar de Criança Feliz!

36
ANOS
CENTRO EDUCACIONAL
PARAÍSO
DA EMÍLIA
Lugar de Criança Feliz.

Neuropsicopedagoga
Ana Paula Coutinho
(21) 99395 - 5333

Mestre em Educação



QUER SABER MAIS ?

- Salve
- Compartilhe
- Comente
- Curta



Como ajudar o adolescente a manter o foco
nos estudos durante a quarentena?

<http://www.mundodoabc.com.br>