



Puberdade e desempenho escolar: existe conflito nesta relação?



Existe uma relação de conflito entre puberdade e desempenho escolar?

Sim, é possível dizer que pode acontecer uma mudança no rendimento escolar dos estudantes, embora esse seja um tema complexo e variável de pessoa para pessoa. Por isso, é importante que os pais estejam preparados para lidar com essa etapa da vida de seus filhos e possam oferecer uma base sólida que irá fortalecer, principalmente, suas questões socioemocionais.

A puberdade é a passagem da infância para a fase adulta, período em que a criança passa pelas chamadas mudanças fisiológicas que tornam, biologicamente, o corpo sexualmente maduro para a reprodução.

Dessa forma, é uma fase repleta de desafios não só para os pré-adolescentes e adolescentes, mas também para os pais, pois é marcada por mudanças físicas, comportamentais e emocionais que podem gerar uma série de conflitos e ocasionar sentimentos como medo, insegurança, baixa autoestima e ansiedade, e com isso, comprometer o desempenho escolar.

Essas transformações podem acontecer em períodos diferentes com cada pré-adolescente, mas em geral, nas meninas acontecem entre os 8 e 13 anos de idade e nos meninos entre 9 e 14 anos.

Quais mudanças ocorrem na puberdade?

Durante essa fase, o corpo passa por experiências, como o desenvolvimento dos órgãos sexuais, o crescimento dos ossos, o envolvimento de características sexuais secundárias e aumento na produção de hormônios sexuais, como estrogênio e testosterona.

A partir disso, ocorrem diversas modificações físicas, as principais são:

- Rápido crescimento em estatura;
- Mudança no formato do corpo;
- A pele fica mais oleosa;
- Acontece a primeira menstruação nas meninas;
- Desenvolvimento de mamas;
- Surgimento e crescimento dos pelos;
- Alteração do tom de voz, principalmente, nos meninos.

Mudanças emocionais provocadas por alterações hormonais:

As flutuações hormonais podem influenciar o estado emocional dos adolescentes, levando a variações no humor, irritabilidade e até mesmo a dificuldades de concentração. Além disso, essa fase também traz consigo uma série de pressões sociais e emocionais, como a necessidade de se encaixar em grupos, lidar com a autoimagem e desenvolver relacionamentos interpessoais. Essas preocupações podem distrair os adolescentes dos estudos e afetar sua motivação para aprender.

Outro aspecto importante é que a puberdade também provoca mudanças cognitivas, incluindo o desenvolvimento do pensamento abstrato e crítico. Embora essas mudanças sejam positivas em termos de crescimento intelectual, elas também podem levar a questionamentos mais profundos sobre o mundo e a vida, potencialmente afetando o foco nos estudos tradicionais.

Com os hormônios à flor da pele e passando por transformações físicas e emocionais, os pré-adolescentes podem manifestar diversas mudanças comportamentais, como:

- Isolamento social;
- Baixa autoestima devido às mudanças que acontecem no corpo;
- Estresse;
- Ansiedade;
- Insegurança;
- Impulsividade.

Isolamento social na adolescência - Mudanças no sono também afeta o desempenho

Durante a puberdade, o relógio biológico dos adolescentes muda, fazendo com que eles tenham uma tendência natural a ficar acordados até tarde e acordar mais tarde pela manhã. Isso pode levar a uma discrepância entre os horários escolares e os ritmos naturais do sono dos adolescentes, o que pode resultar em cansaço excessivo e dificuldades de concentração durante as aulas.

Estudos nacionais e internacionais já apontaram que dormir melhor pode ajudar no desempenho escolar dos estudantes.

- Puberdade e desempenho escolar: entenda os sinais

Sim, já vimos que a puberdade gera conflitos emocionais que podem atrapalhar o desempenho escolar do estudante.

Por essa razão, é importante os pais ficarem atentos e observar se seus filhos estão apresentando comportamentos como:

- Perda de interesse em se socializar com os colegas e em ir para o colégio;
- Notas baixas e dificuldade de prestar atenção nas aulas;
- Dificuldade para realizar tarefas;
- Entre outros comportamentos que possam estar gerando conflitos no desempenho escolar.

Como ajudar o desempenho escolar na puberdade dos filhos?

O ideal é que pais e educadores mantenham uma comunicação aberta, acolhedora, livre de pré-julgamentos e entenda que cada estudante tem estilos de aprendizagem diferentes. Além disso, incentivar hobbies, a prática de esportes, interesses e grupos de apoio no colégio colabora para o desenvolvimento socioemocional e cognitivo do estudante.

Em casos mais sérios de problemas emocionais, é fundamental procurar a orientação de um profissional da escola ou da saúde. É importante notar que essa relação entre puberdade e desempenho escolar pode ter efeitos diferentes de estudante para estudante. Alguns podem enfrentar mais dificuldades, enquanto outros podem lidar com essas mudanças sem um impacto significativo.

Pais e Colégio podem desempenhar um papel importante em fornecer apoio emocional, criar ambientes de aprendizado saudáveis e incentivar hábitos de sono e de estudo adequados para minimizar qualquer impacto negativo no desempenho escolar durante essa fase.

As habilidades socioemocionais estão inseridas nas mais diversas atividades que acontecem nas escolas, dentro das disciplinas curriculares, eletivas e em diversos eventos e iniciativas extracurriculares.

Com isso, a escola e família precisam incentivar o desenvolvimento do autoconhecimento, habilidade fundamental para saber administrar os conflitos que aparecem na puberdade, como a ansiedade e o estresse, e as próprias questões relacionadas ao desempenho escolar. Assim, os estudantes estarão mais preparados não só para escola, mas para passar por essa fase mais tranquilamente e em todos os aspectos sociais e emocionais que possam levá-los ao sucesso em suas vidas.

Autor Desconhecido