

AME #
SUA #
MENTE



Ficha informativa - Outubro/2020

MOTIVAÇÃO NA ESCOLA

Público-alvo: estudantes dos anos finais (ensino fundamental 2) e ensino médio.



Autoria: Ana Carolina D'Agostini

Psicóloga e Pedagoga Formadora e produtora de conteúdo do Instituto Ame Sua Mente

Realização



Apoio



Parceiros



Introdução

A retomada às aulas presenciais após meses de ensino remoto devido à covid-19 apresenta novos desafios em decorrência de mais uma mudança de rotina e dos efeitos da pandemia em suas múltiplas dimensões, que incluem a física, a social e a psicológica. Isso pode afetar, dentre outros aspectos, a motivação dos estudantes em relação aos estudos e ao retorno presencial à escola.



A palavra **motivação** é originária do latim *movere*, que significa *deslocar*, *fazer mudar de lugar*. Segundo definição do dicionário Michaelis¹, motivação pode ser definida como uma série de fatores, de natureza afetiva, intelectual ou fisiológica, que atuam no indivíduo, determinando-lhe o comportamento

1 <http://michaelis.uol.com.br/>

1. Teorias sobre motivação

A motivação é um dos elementos centrais para o aprendizado. De acordo com estudiosos do campo da Psicologia, há diferentes tipos de motivação. A **motivação para realização**² tem como norte a busca por desafios e riscos moderados, nos quais as pessoas que possuem esse tipo de motivação como prevalente buscam tarefas que não são nem muito fáceis nem muito difíceis. Além disso, pessoas que apresentam predomínio desse tipo de motivação demonstram esforço e buscam constantemente formas de tentar melhorar a si mesmas e aprimorar suas realizações pessoais. Um outro tipo é a **motivação por competência (autoeficácia)**³, que se refere às crenças que uma pessoa possui sobre a sua própria capacidade de resolver problemas. Esse tipo de motivação pode resultar tanto de **recompensas intrínsecas** – relacionadas à motivação interna e aos interesses individuais, como, por exemplo, pesquisar um novo conteúdo por afinidade com o tema – quanto de **recompensas extrínsecas** – relacionadas à motivação externa e que surge das consequências do próprio comportamento, como receber uma nota alta ou o elogio de um professor, por exemplo.



2 MCCLELLAND, David et al. *The achievement motive*. New York: Motive, 1976.

3 BANDURA, Albert. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman, 1996.

2. Foco em nós mesmos

O pesquisador e psicólogo Daniel Goleman⁴ definiu que há três tipos principais de foco, sendo que um deles, **o foco em nós mesmos**, é o que permite sintonização com os próprios interesses mais legítimos, auxilia na concentração das tarefas e a administrar as próprias emoções. Há técnicas cientificamente comprovadas de **mindfulness** – palavra de língua inglesa que traduzida para o português significa **atenção plena** – que auxiliam a desenvolver o foco.

Quando um educador auxilia um estudante a cultivar esse tipo de foco, está ajudando-o a desenvolver também a motivação, já que assim aumentará as chances de fazer escolhas que estejam alinhadas aos seus valores pessoais e a traçar seus objetivos com maior clareza. As técnicas de mindfulness (atenção plena) podem ser aplicadas no ensino remoto ou presencial e implementadas no currículo escolar para auxiliar os estudantes a acalmar os pensamentos, a relaxar o corpo para o aprendizado, a se concentrar antes de avaliações e para facilitar momentos de silêncio e práticas de reflexão pessoal, em que os estudantes possam se observar e se conectar com suas emoções e pensamentos.



Dicas para colocar mindfulness em prática:

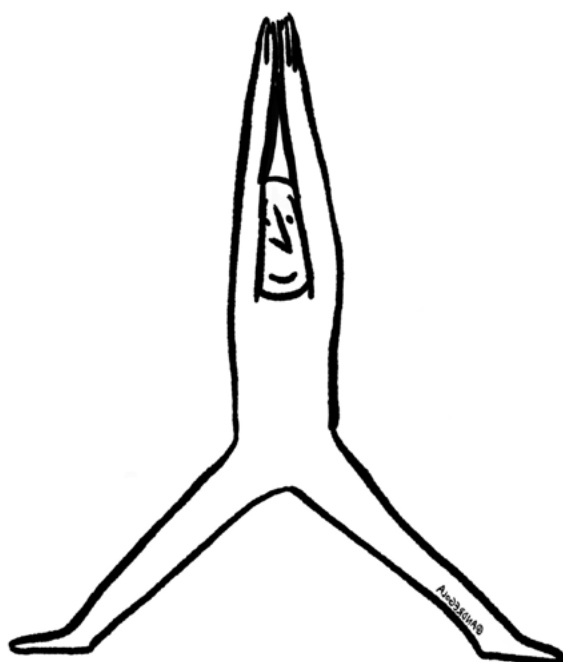
- A **MindKids** oferece informações e formações para levar a prática de mindfulness para o ambiente escolar <https://mindkids.net/>;
- Os aplicativos **Headspace** e **Vivo Meditação** oferecem práticas guiadas de mindfulness que podem ser praticadas por estudantes e professores tanto em casa como na escola.

4 GOLEMAN, Daniel; SANGE, Peter. O foco triplo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

3. Mentalidade fixa e de crescimento

A psicóloga Carol Dweck⁵, na tentativa de compreender como os estudantes lidam com o fracasso, observou as estratégias utilizadas pelas crianças no enfrentamento de dificuldades e concluiu, após mais de 30 anos de estudo, que a opinião que alguém adota a respeito de si mesmo afeta a maneira com a qual a vida é encaminhada e que há dois tipos de mentalidade opostas que estruturam a forma como aprendemos: a mentalidade fixa e a mentalidade de crescimento.

Na mentalidade fixa, pressupõe-se que as nossas qualidades e as dos outros são imutáveis, ou seja, que se é mais ou menos capaz em determinada tarefa independente do esforço dedicado a ela. As dificuldades são motivo de vergonha e vistas como fraqueza, além da crença de que é preciso provar constantemente do que somos capazes. Já na mentalidade de crescimento, considera-se que os traços da própria personalidade e dos outros podem ser desenvolvidos com a combinação de orientação adequada, esforço e aprendizagem. A dedicação é vista como elemento-chave para as realizações e a inteligência é sinônimo de um processo contínuo que requer esforço.



É importante que os educadores promovam um ambiente na escola que favoreça a mentalidade de crescimento em seus alunos para aumentar a motivação, pois é possível auxiliá-los a mudar a própria mentalidade e incentivá-los a que dediquem maior empenho e esforço à aprendizagem.

5 DWECK, Carol. Mindset: a nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva, 2017.

Dicas para estimular os alunos a desenvolverem a mentalidade de crescimento na escola

- Ensine aos alunos que o cérebro aprende como se fosse um “músculo” que precisa ser exercitado constantemente;
- Tome cuidado para não apontar erros de maneira excessiva, pois isso leva à desmotivação.
- Valorize os estudantes pelo esforço que dedicaram às tarefas em vez de chamá-los de “inteligentes”;
- Encoraje os alunos a ter um objetivo pessoal que gostariam de alcançar e ajude-os a pensar a longo prazo;
- Crie a cultura de altas expectativas na escola⁶:
 - Peça aos alunos que expliquem mais sobre o que estão dizendo e que forneçam evidências que embasam as suas ideias, ajudando-os a desenvolver as habilidades de metacognição e de comunicação;
 - Crie ambiente propício ao desafio: forneça orientação e apoio aos alunos quando eles lidarem com atividades desafiadoras, sem fornecer as respostas imediatamente. Tal prática ajuda a desenvolver o senso de autoeficácia, uma competência socioemocional importante;
 - Verifique como está a compreensão dos alunos regularmente, ajustando o ritmo de forma que todos estejam engajados;
 - Dê exemplos claros do que é esperado dos alunos em termos de qualidade dos trabalhos que serão entregues por eles, expressando confiança de que todos são capazes de fazê-los;
 - Dê feedbacks específicos para auxiliar com que cada estudante se desenvolva a partir das próprias necessidades;
 - Expresse interesse genuíno no que é dito pelos alunos;
 - Sirva de modelo sobre a forma como se deve responder aos erros.



www.amesuamente.org

amesuamente@amesuamente.org.br

Rua Marselhesa, 642
Vila Mariana, São Paulo, SP
CEP: 04020-060

www.instagram.com/ame_sua_mente
www.facebok.com/amesuamenteinstituto