

ame  
sua  
mente

na  
escola

# Como manter os estudantes motivados?

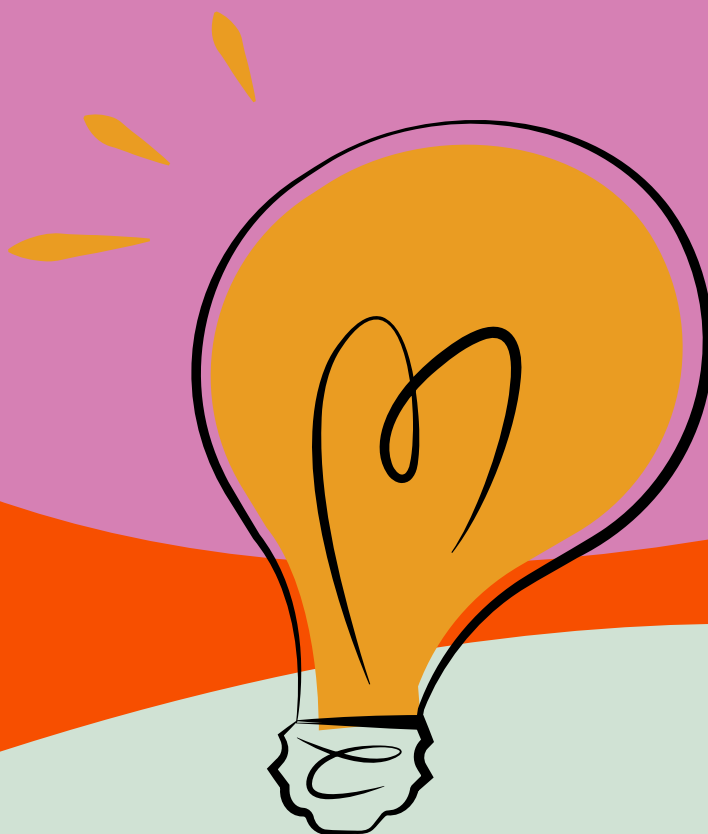
Ana Carolina D'Agostini



Manter os estudantes interessados e entusiasmados é essencial para que os objetivos de aprendizagem sejam alcançados, além de ser uma forma eficaz de combate à evasão escolar.

Por isso, discussões sobre estratégias e matérias que podem ser utilizadas para manter o aluno motivado são constantes no cotidiano dos educadores.

É essencial encontrar alternativas para incentivar os alunos além da promessa de um futuro melhor, de forma que encontrem prazer nas atividades escolares. Porém, esse esforço só reverbera nos jovens se eles conhecerem algumas técnicas de autorregulação que a escola pode ensinar.



# Teorias sobre a motivação

Segundo estudiosos do campo da Psicologia, há diferentes tipos de motivação.

## Motivação para realização<sup>1</sup>

Tem como norte a busca por desafios e riscos moderados. As pessoas que possuem esse tipo de motivação como prevalente procuram tarefas que não são muito fáceis nem muito difíceis, além de demonstrarem esforço e buscarem constantemente formas de aprimoramento.

## Motivação por competência (autoeficácia)<sup>2</sup>

Consiste nas crenças de uma pessoa sobre sua capacidade de resolver problemas. Esse tipo de motivação pode resultar tanto de recompensas intrínsecas – relacionadas 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 surgem como consequência do próprio comportamento, como receber uma nota alta ou o elogio de um professor, por exemplo.

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

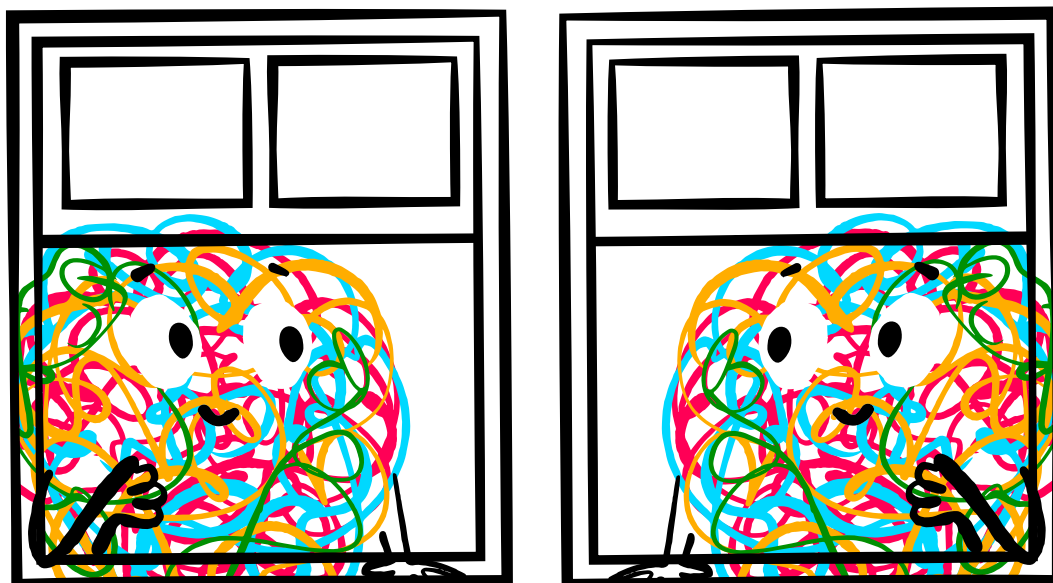
**2** BANDURA, Albert. Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman, 1996.

## Foco em nós mesmos

O pesquisador e psicólogo Daniel Goleman<sup>3</sup> definiu três tipos principais de foco, sendo que um deles, o foco em nós mesmos, é o que permite a sintonia com os interesses mais legítimos, contribuindo para a concentração e administração das próprias emoções. Existem técnicas cientificamente comprovadas de mindfulness – traduzida para o português, atenção plena – que ajudam a desenvolver o foco.

Quando um educador ajuda um estudante a cultivar esse tipo de foco, está também ajudando-o a melhorar sua motivação, já que assim aumentará as chances dessa criança ou jovem de fazer escolhas alinhadas aos seus valores e a traçar objetivos com maior clareza.

As técnicas de mindfulness podem ser aplicadas no ensino remoto ou presencial e implementadas no currículo escolar para auxiliar os estudantes a acalmar os pensamentos, relaxar o corpo para o aprendizado, concentrar-se antes de avaliações e para facilitar momentos de silêncio e práticas de reflexão, durante os quais podem se observar e se conectarem com suas emoções e pensamentos.



<sup>3</sup> GOLEMAN, Daniel; SANGE, Peter. O foco triplo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.



## Dicas para colocar mindfulness em prática!

A **MindKids** oferece informações e formações para levar a prática de mindfulness para o ambiente escolar!

**Acesse**

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.

**Headspace**



**Vivo Meditação**



 Google Play (Android)

 App Store (iOS)

## Mentalidade fixa e de crescimento

A psicóloga Carol Dweck<sup>4</sup>, na tentativa de compreender como os estudantes lidam com o fracasso, observou as estratégias utilizadas pelas crianças no enfrentamento de dificuldades. Após mais de 30 anos de estudo, a pesquisadora concluiu que a opinião de uma pessoa sobre si mesma afeta a maneira com que ela conduz sua vida. Além disso, existem dois tipos de mentalidade opostas que estruturam a forma como aprendemos: a mentalidade fixa e a mentalidade de crescimento.



### Mentalidade Fixa

Pressupõe-se que nossas qualidades são imutáveis, ou seja, que você é mais ou menos capaz de realizar 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.



### Mentalidade de Crescimento

Considera-se que os traços da própria personalidade 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 dedicação.

É importante que os educadores promovam um ambiente escolar 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 dedicar maior empenho e esforço à aprendizagem.

<sup>4</sup> DWECK, Carol. Mindset: a nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva, 2017.



## Dicas para estimular os jovens a desenvolverem a mentalidade de crescimento:

- explique que o cérebro aprende como se fosse um “músculo”, ou seja, 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 que gostariam de alcançar e ajude-os a pensar a longo prazo;
- crie a cultura de altas expectativas na escola<sup>5</sup>: parta do princípio que todos os alunos podem se desenvolver. Dessa forma, ao mesmo tempo em que o estudante passa a acreditar em seu potencial, o educador ajuda-o a desenvolver habilidades de metacognição e de comunicação;
- crie um ambiente favorável 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 regularmente como está a compreensão dos alunos, ajustando o ritmo de forma que todos estejam engajados;
- dê exemplos claros do que é esperado em termos de qualidade dos trabalhos exigidos, expressando confiança de que todos são capazes de fazê-los;
- dê feedbacks específicos para auxiliar cada aluno a buscar seu desenvolvimento a partir das próprias necessidades;
- expresse interesse genuíno no que é dito pelos alunos;
- sirva de exemplo sobre como se deve reagir aos erros.



## Créditos

### **Autora:**

#### **Ana Carolina C. D'Agostini**

Psicóloga e pedagoga formada pela PUC-SP, especialista em Psicologia nos Cuidados da Saúde da Mulher pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e mestre em Psicologia da Educação pela Columbia University. Autora do livro didático "Se Liga na Vida" (Editora Moderna, PNLD 2021), gerente editorial no Programa Semente e formadora e coordenadora de formações do Instituto.



## Realização

ame  
sua  
mente

na  
escola

## Apoio



instituto



## Parceiros

