

Estudar o aprender e aprender a estudar



Luísa Ribeiro Trigo
Faculdade de Educação e Psicologia
Universidade Católica Portuguesa
lrtrigo@porto.ucp.pt

Estudar o aprendente...

*Como são descritos, pelos professores,
os alunos de hoje?*

Como descreveria os alunos de hoje? (N = 172)

curiosos - sede de saber	57
dificuldade de concentração	43
tecnológicos-digitais	32
exigentes e desafiadores	23
empenhados e interessados	22
maior conhecimento	19
pouco motivados ou difíceis de motivar	19
imaturos e infantis	18
pouco empenhados e interessados	18
ativos	17
com fácil acesso à informação	17
necessitam de estratégias diversificadas	16
impacientes	15
imediatistas	14
motivados ou fáceis de motivar	14
com conhecimento superficial, pouco aprofundado	12
inteligentes	11
irrequietos	11
menos autónomos - alunos dependentes	11
dificuldade no cumprimento das regras	10

Estudar o aprender...

**O que ajuda os alunos a aprender,
segundo a sua própria percepção?**

O que ajuda os alunos a aprender?

atenção

empenho

estudo

leitura

aulas
dinâmicas

diversidade de
metodologias

professor interage
com os alunos

alunos preparam
trabalhos para
apresentarem à turma

powerpoint
exercícios/fichas
trabalhos de grupo
vídeos/imagens/esquemas
leitura
experiências
escrever no caderno

professor faz
perguntas na
sala de aula

questões/aula

matéria é relacionada
com a vida real

professor dá
feedback

alunos aprendem com
os colegas

O que ajuda os alunos a aprender?

**silêncio na sala
de aula**

**clima
descontraído
na sala de aula**

**relação
próxima com o
professor**

**professor
calmo**

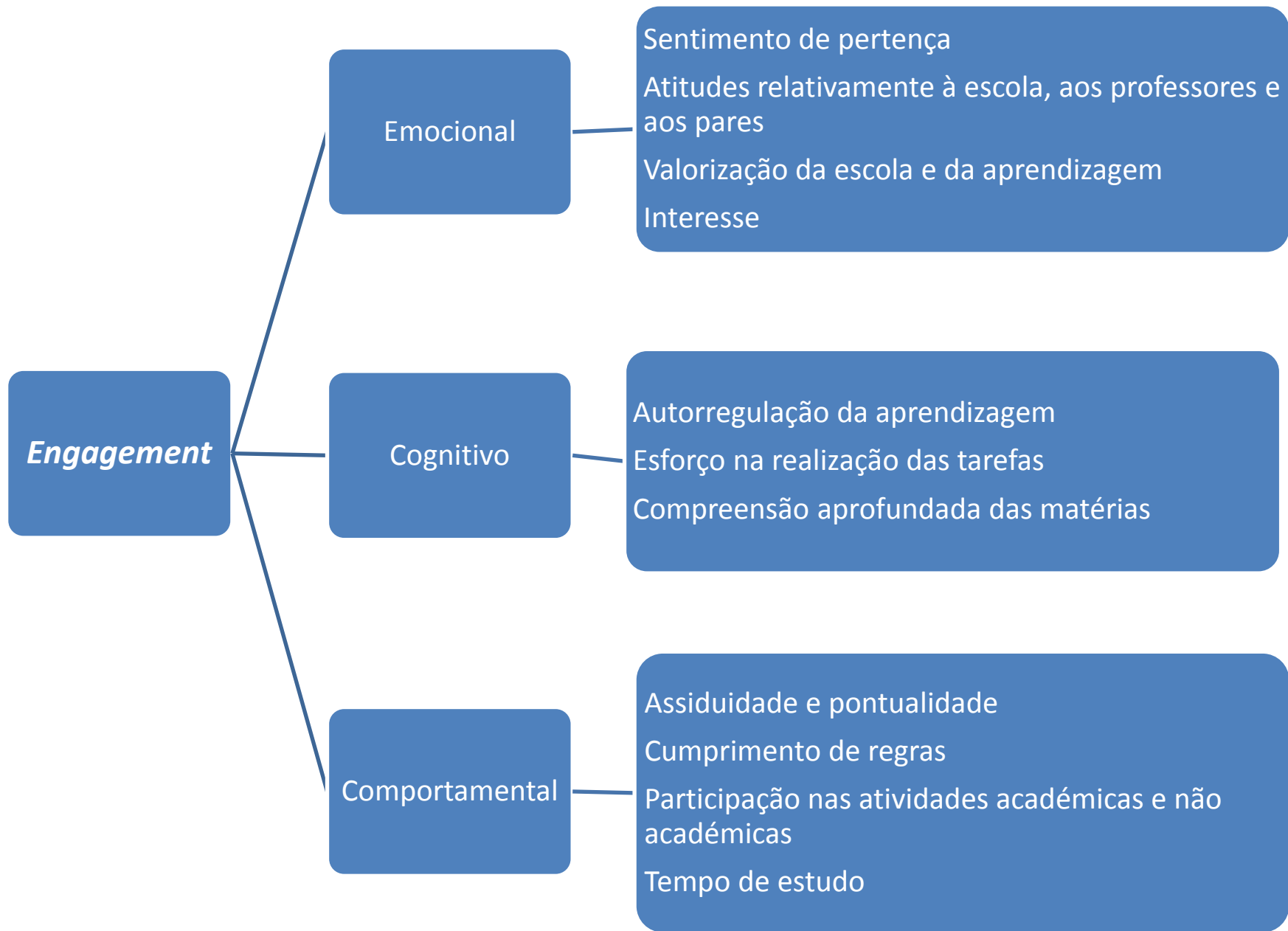
**professor explica
bem e as vezes
necessárias**

**professor orienta
no estudo**

humor

**acompanhamento
na superação das
dificuldades**

**professor manifesta
que acredita que o
aluno é capaz**



Aprender a estudar...

Onde residem as principais dificuldades?

Ao nível dos conteúdos:

Falta de bases, reduzidos conhecimentos, lacunas na aprendizagem,...

➡ *Intervenção focada na recuperação e na consolidação de novos conteúdos (na escola, em casa, num centro de estudos,...)*

Ao nível dos processos:

Reduzidas competências de estudo, hábitos de estudo inadequados, desmotivação, desvalorização da escola e da aprendizagem,...

➡ *Intervenção focada no desenvolvimento de competências de estudo (e sua efetiva aplicação!), numa lógica remediativa ou preventiva*

PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
Planificação (pensar antes)	Autoavaliação
	Estabelecimento de objetivos e planeamento
	Estrutura ambiental
	Procura de ajuda social
Execução (pensar durante)	Organização e transformação
	Procura de informação
	Tomada de apontamentos
	Repetição e memorização
Avaliação (pensar depois)	Autoconsequências
	Revisão de dados



Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	Autoavaliação
		Avaliações dos alunos sobre a qualidade ou progressos do seu trabalho
		Crenças de autoeficácia – acreditar que se é capaz...
		Atribuições causais – atribuir resultados ao esforço...
	Execução (pensar durante)	
	Avaliação (pensar depois)	

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
		Estabelecimento de objetivos e planeamento
		Planear, fasear no tempo as tarefas em direção aos objetivos
	Execução (pensar durante)	Definir objetivos <i>SMART</i> : concretos, realistas e avaliáveis
		Combater a procrastinação
	Avaliação (pensar depois)	

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autoregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
		Estrutura ambiental
	Execução (pensar durante)	Selecionar ou alterar o ambiente físico/psicológico de modo a facilitar a aprendizagem
		Espaço organizado, com tudo o que vai ser necessário à mão
		Eliminação dos distratores
	Avaliação (pensar depois)	

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
		Procura de ajuda social
	Execução (pensar durante)	Procura de ajuda junto de colegas, professores, pais,...
	Avaliação (pensar depois)	

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
	Execução (pensar durante)	Organização e transformação
		Reorganização e melhoria dos materiais de aprendizagem
		Leitura, sublinhado, resumos, esquemas
	Avaliação (pensar depois)	

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
	Execução (pensar durante)	
		Procura de informação
		Adquirir informação extra de fontes não sociais perante uma tarefa escolar
	Avaliação (pensar depois)	

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
	Execução (pensar durante)	
		Tomada de apontamentos
		Registrar eventos, resultados, notas
	Avaliação (pensar depois)	

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
	Execução (pensar durante)	Memorizar factos ou dados
		Apostar na memorização compreensiva
		Utilização de mnemónicas
	Avaliação (pensar depois)	Repetição e memorização

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
	Execução (pensar durante)	
	Avaliação (pensar depois)	Autoconsequências
		Imaginação ou concretização de recompensas ou punições em face dos resultados

Fases do processo auto-regulatório	PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
	Planificação (pensar antes)	
	Execução (pensar durante)	
	Avaliação (pensar depois)	Reler apontamentos, testes e outras informações, para se preparar para uma aula ou para uma prova de avaliação
		Revisão de dados

Como ensinar os processos e as estratégias de autorregulação?

- ✓ **Ensino direto de estratégias:** começamos por explicar em que consiste a estratégia, como se utiliza, quando e porquê.
- ✓ **Modelação:** servimos de modelo, exemplificamos, demonstramos na prática como se faz.
- ✓ **Prática guiada:** o aluno pratica, sob a nossa orientação/supervisão; damos *feedback* sobre como correu.
- ✓ **Interiorização:** à medida que o aluno vai praticando diversas vezes, vai interiorizando o processo.
- ✓ **Prática autónoma e autorreflexiva:** o aluno é capaz de utilizar a estratégia de forma autónoma, avaliando a sua eficácia.

Passos

The diagram illustrates a five-step teaching process. On the left, a large green arrow points downwards, labeled 'Passos'. In the center, five light green ovals are stacked vertically, each containing a step: 'Ensino direto', 'Modelação', 'Prática guiada', 'Interiorização', and 'Prática autónoma'. On the right, another large green arrow points downwards, labeled 'Controlo'. At the top right is an orange box labeled 'Educador', and at the bottom right is an orange box labeled 'Aluno'.

Ensino direto

Modelação

Prática guiada

Interiorização

Prática
autónoma

Educador

Controlo

Aluno

Estratégias de autorregulação da aprendizagem	SP	Prof A	Prof B	EE	Apoio	Bibl.
Autoavaliação	X	X			X	
Estabelecimento de objetivos e planeamento	X		X	X		X
Estrutura ambiental	X			X		X
Procura de ajuda social	X				X	
Organização e transformação	X	X	X		X	
Procura de informação	X	X	X			X
Tomada de apontamentos	X		X			
Repetição e memorização	X	X			X	
Autoconsequências	X			X	X	
Revisão de dados	X	X	X			

Estudar o aprender e aprender a estudar



Estudar o aprender e aprender a estudar

Um desafio para todos: aluno, família, escola



Luísa Ribeiro Trigo
Faculdade de Educação e Psicologia
Universidade Católica Portuguesa
lrtrigo@porto.ucp.pt



Bibliografia útil

[Auto-regulação em crianças sub-10. Projecto Sarilhos do Amarelo](#)

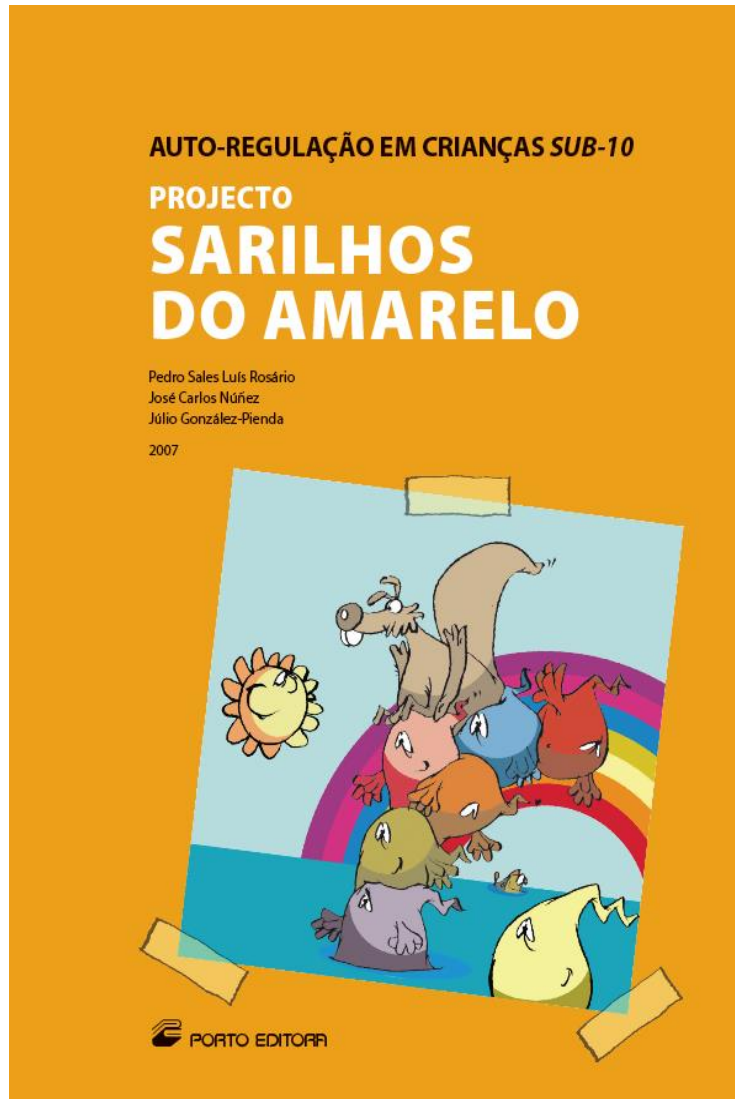
[De pequenino é que se auto-regula o destino](#)

[Estórias para estudar, histórias sobre o estudar: Narrativas auto-regulatórias na sala de aula](#)

[Mejora del proceso de estudio y aprendizaje mediante la promoción de los procesos de autorregulación en estudiantes de Enseñanza Primaria y Secundaria](#)

[Eficacia de un programa instruccional para la mejora de procesos y estrategias de aprendizaje en la enseñanza superior](#)

Para mais informação, consultar os links:



www.guia-psi.com

http://www.portoeditora.pt/pdf/CPGL_SA_96999_10N.pdf

Promoção das estratégias de aprendizagem

Não basta conhecer as estratégias, é necessário saber como e quando as aplicar.

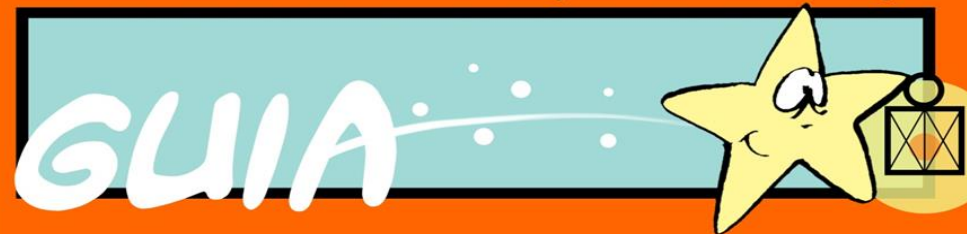
Há que criar múltiplas oportunidades para praticar a aplicação das estratégias a tarefas de aprendizagem concretas. Se o aluno utilizar as estratégias em diferentes tarefas e áreas de conteúdo, aumenta a probabilidade de transferência das aprendizagens.

Exemplos de programas de intervenção

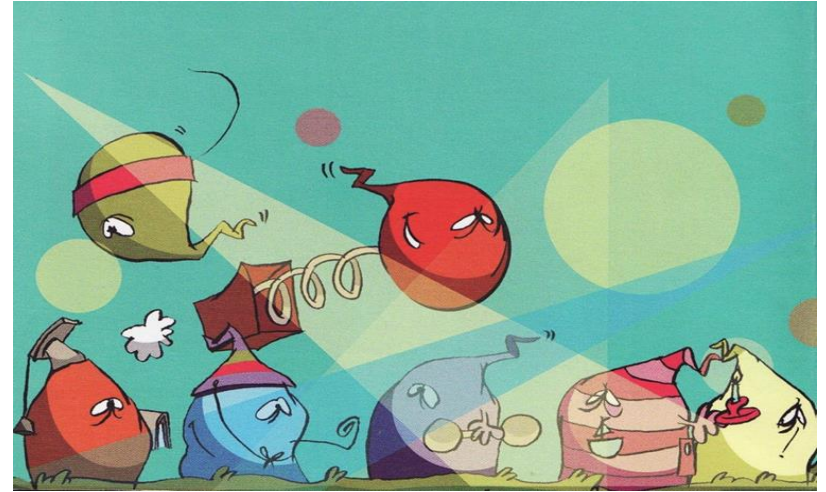


www.guia-psi.com

GRUPO UNIVERSITÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM AUTO-REGULAÇÃO



A AVENTURA DOS SARILHOS DO AMARELO



Ah, é verdade, já me esquecia, neste bosque também vivem as cores do Arco-Íris. (...) Sete amigos. Todos, quando juntos, formam o Arco-íris.

A verdade verdadinha é que quando o tempo ainda andava de calções, que é como quem diz, há muito, muito tempo atrás, a calma habitual do bosque foi sacudida por um grito assustado:

- O Amarelo desapareceu, o Amarelo desapareceu...

No chão, o olhar atento do Violeta detectou um exército de formigas muito ordenadinho e chamou os amigos. O Vermelho aproximou os olhos do chão, e dirigiu-se à formiga que comandava aquela multidão de patinhas:

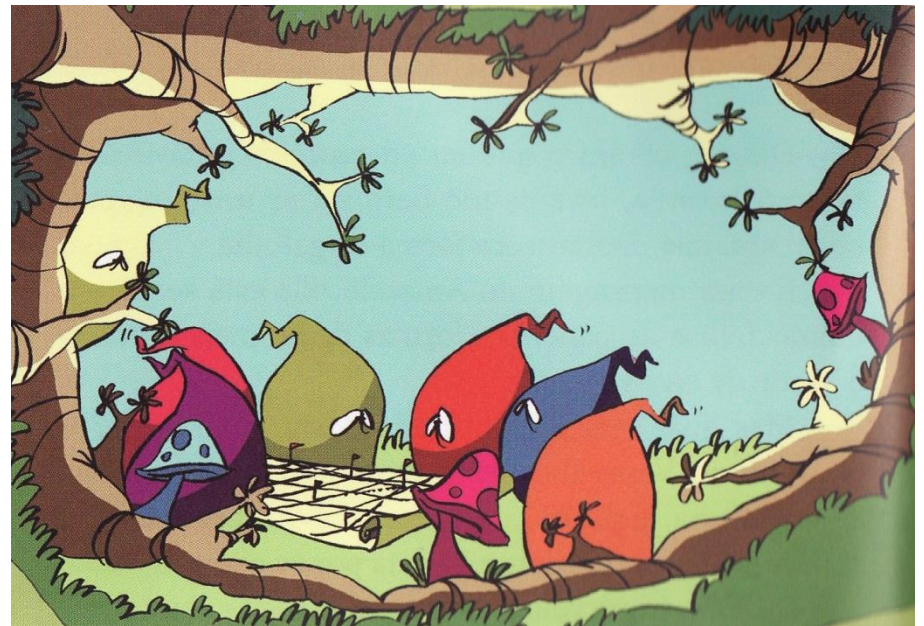
- (...) Estamos à procura do nosso amigo Amarelo (...). Nos vossos passeios pelo bosque, por acaso não o viram, não? (...)

- Ilustre Vermelho, nós não passeamos. Nós deslocamo-nos no terreno (...). Antes de agir, antes de fazermos qualquer coisa, planificamos (**PLEA**). Como nos ensinaram as nossas avós formigas, em primeiro lugar estabelecemos um plano para as nossas deslocações no terreno, o que quer dizer pensar antes...

Segue-se a segunda fase: a execução (PLEA), que quer dizer pensar durante. Quando nos deslocamos, eu coordeno as tropas para que tudo corra de acordo com o previsto. (...) confirmo constantemente o nosso rumo. No exército das formigas chamamos a esta operação “monitorizar” que quer dizer confirmar se está tudo a correr como o previsto.



- Por fim, entramos na terceira e última fase: a avaliação (PLEA), que quer dizer pensar depois. Quando terminamos uma etapa temos de avaliar se cumprimos o que tínhamos previsto, se carregámos alimento suficiente, se nos atrasámos (...)... O ciclo PLEA completa-se, estão a entender?



O segredo de um qualquer final feliz é um início bem pensado,
um meio bem executado e um fim bem avaliado.

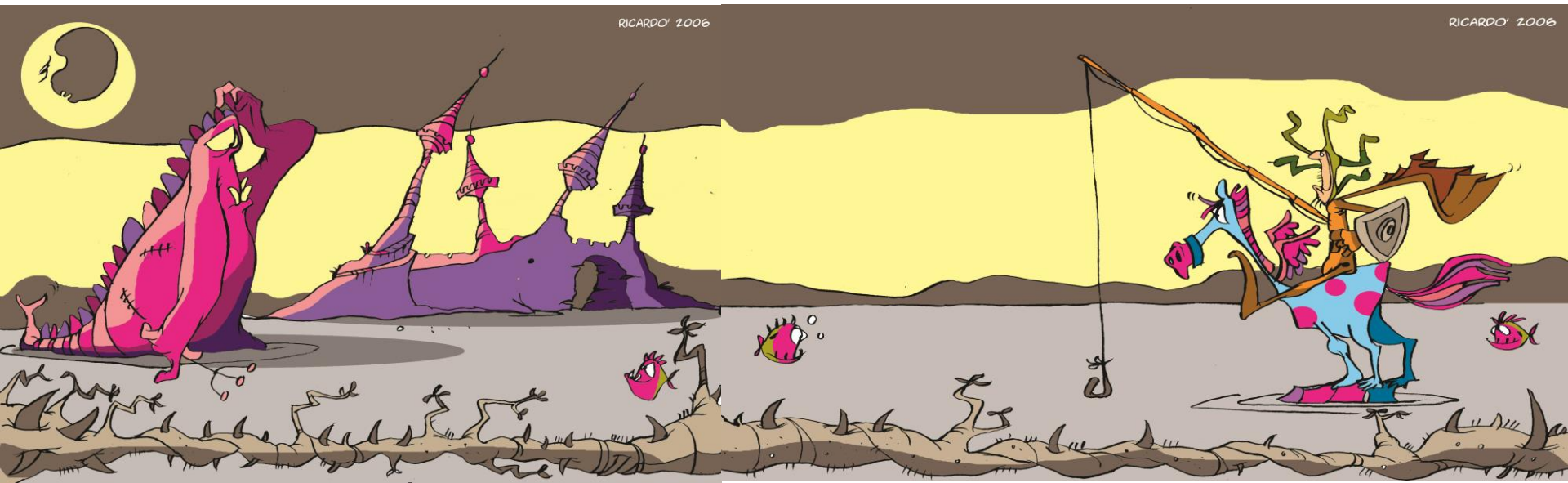


A importância do envolvimento do aluno na aprendizagem

Princípios PIPA (PIlotar para Aprender)

- 1.Somos os primeiros responsáveis pela nossa aprendizagem;
- 2.Errar é o preço a pagar para aprender e progredir;
- 3.As perguntas são sempre uma ajuda para pensar;
- 4.Primeiro compreender só depois memorizar;
- 5.Não basta ir às aulas, para aprender é preciso estudar em casa.

In (Des)venturas do Testas



Programa de tutoria autorregulatória

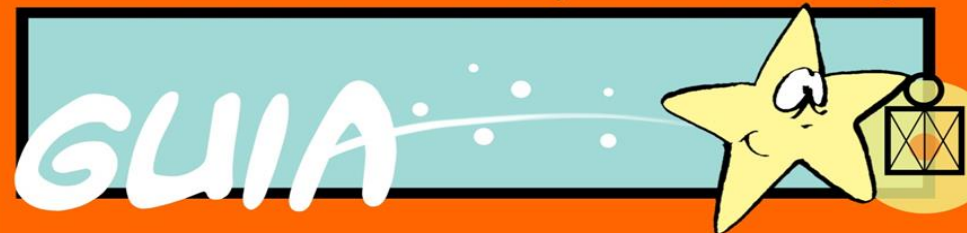
- Sessões tutoriais semanais em grupos de 3-4- jovens, ao longo do ano letivo
- Um tempo em que se fala sobre a escola, a aprendizagem, o comportamento, as notas, o TPC, o estudo, como correu a semana,...
- Desenvolvem-se conhecimentos e competências de autorregulação da aprendizagem



Exemplos de atividades e materiais intervenção

www.guia-psi.com

GRUPO UNIVERSITÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM AUTO-REGULAÇÃO



Exemplo de sessão de estudo PLEA

Horário	Dia 26.02.2014
16.55	Preparação do espaço e acolhimento às crianças e jovens, criando um clima de silêncio, que favoreça a tranquilidade e a concentração
17.00	Planificação individual da sessão de estudo
17.05	Execução das tarefas e respetiva monitorização
17.50	Avaliação individual da sessão de estudo
17.55	Breve partilha de como correu a sessão de estudo PLEA
18.00	Intervalo

Penso em exemplos de objetivos que os meus alunos poderiam definir...

- Estudar 45 minutos de Inglês, três vezes por semana.
 - Manter o *Facebook* fechado enquanto estudo.
 - Obter pelo menos 80% no próximo teste de...
-
- São **C**oncretas?
 - São **R**ealistas?
 - São **AVA**liáveis?

Cartas do Gervásio ao seu umbigo - Carta n.º 2

O que fazer?	Como?
Definir o objetivo.	Seguir o acrónimo CRAva (Concreto, Realista, Avaliável).
Estabelecer um plano.	Como é que vou alcançar este objetivo? Identificar recursos, passos e tarefas intermédias para o alcançar.
Monitorizar o cumprimento do plano.	Estou a seguir o previsto? O que faço conduz-me ou desvia-me do objetivo? A partir das respostas, retirar consequências.
Avaliar	Alcancei o objetivo? Sim/Não. Porque...

Cartas do Gervásio ao seu umbigo - Carta n.º 10

Estratégias de preparação para o exame (Muito antes)

Estabelecer objetivos (CRAva)
Definir um plano de estudo.
Fazer uma primeira leitura na diagonal da matéria, dos índices, dos tópicos principais para ficar com uma ideia geral da organização dos conteúdos e sua ligação.
Tirar apontamentos.
Completar apontamentos em casa.
Fazer pesquisa, na biblioteca, na Net...
Sublinhar as ideias principais.
Fazer mapas de ideias.
Fazer sumários.
Monitorizar o cumprimento do plano de estudo.
Elaborar questões.
Colocar dúvidas aos colegas/professores/familiares...
Resolver problemas, exercício.
Compilar exames anteriores.

Estratégias de revisão da informação para o exame (Pouco antes)

Rever a informação.
Explicar os mapas de ideias, testando a qualidade das ligações entre os conhecimentos.
Construir mapas de ideias, sumários, esquemas, recorrendo apenas à memória de evocação.
Responder a questões elaboradas durante o estudo.
Responder a questões dos textos de apoio ou de exames anteriores.
Resolver problemas, exercícios, tentando agilizar as rotinas.
Explicar a matéria em voz alta a si próprio, a colegas ou para um gravador.

Trabalhos de casa...

- ✓ Os TPC desempenham um importante papel como potenciador da autorregulação das aprendizagens dos alunos e, consequentemente, do seu aproveitamento académico.
- ✓ Os TPC constituem uma oportunidade para o aluno desenvolver a sua autonomia, aplicando estratégias de aprendizagem.

Como posso intencionalizar o TPC como promotor da ARA?

E.g. na gestão do tempo...

E.g. na autoavaliação...

Cartas do Gervásio ao seu umbigo - Carta n.º 3

Boas práticas na leitura – Os leitores proficientes...

- 1. Priorizam.** Definem intenções e objetivos claros que guiam a sua leitura. Identificam as ideias principais distinguindo-as dos detalhes. Recorrem a mapas de ideias ou sublinhado.
- 2. Sumariam.** Após a leitura de um capítulo ou artigo, fazem um sumário das ideias principais e da organização dos conteúdos, sintetizando o sentido global daquela informação. Estes sumários devem estabelecer pontes com o conhecimento e a experiência anteriores.
- 3. Questionam.** Um envolvimento ativo com a leitura através da elaboração de perguntas e da procura de respostas evita que os olhos escorreguem pelas palavras sem compreender o significado.
- 4. Projetam implicações.** Procuram ir além da informação dada, elaborando sobre o material apresentado, e posicionam-se face aos conteúdos lidos: é relevante face aos seus objetivos? Concordam? Aspectos fortes e frágeis daquela argumentação...
- 5. Monitorizam o nível de compreensão.** É importante certificar o nível de compreensão do material (mapas de ideias, sumários, paráfrases).

Cartas do Gervásio ao seu umbigo - Carta n.º 3

Dicas para Tomar Aparentamentos – Antes da Aula

1. Revê os apontamentos que tiraste na aula anterior.
2. Prepara-te, realizando os exercícios e as leituras sugeridas.
3. Reúne o material necessário: folhas, canetas, livros...
4. Chega antes do início da aula de modo a poderes escolher um lugar de onde possas ver bem o quadro e ouvir o professor sem dificuldade.

Cartas do Gervásio ao seu umbigo - Carta n.º 3

Dicas para Tomar Aparentamentos – Durante a Aula

1. Está atento, tentando identificar as ideias principais. Procura algum indicador – inflexão de voz, explicitação não verbal... - que te sugira a importância da informação.
2. Protege a atenção dos teus distratores de estimacão: toques de telemóvel, SMS, conversas laterais, sonhar acordado,...
3. Usa abreviaturas e não tentes escrever tudo o que o professor diz: seleciona.
4. Assinala a mudança de assunto com um grafismo próprio.
5. Numera e data os apontamentos referentes a cada aula.

Cartas do Gervásio ao seu umbigo - Carta n.º 3

Dicas para Tomar Apontamentos – Depois da Aula

1. Completa os apontamentos com novas informações e exemplos logo que possas para não te esqueceres do mais importante.
2. esclarece, com o professor ou com os colegas, alguma ideia que esteja incompleta ou que não faça sentido.
3. Elabora questões à medida que estudas a matéria.
4. Transforma e organiza a informação recorrendo a estratégias de aprendizagem: resumo, sublinhado, esquemas, sínteses, mapas de ideias...
5. Responde a questões, às tuas, mas também a outras, por exemplo, de exames de anos anteriores.

Cartas do Gervásio ao seu umbigo - Carta n.º 11

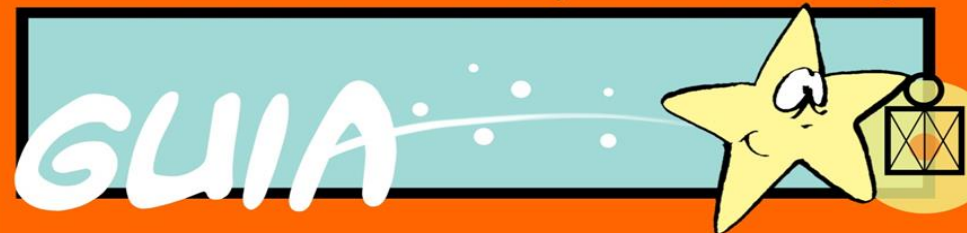
Se nos pedem para...	Devemos
Comparar	Escrever as diferenças, as semelhanças, as proximidades ou as distâncias entre as ideias e os factos.
Provar	Apresentar factos que suportem a veracidade da afirmação.
Interpretar	Explicar, com palavras próprias, os possíveis significados numa/de uma determinada mensagem.
Enumerar	Ordenar, de acordo com um critério ou ordem, um conjunto de factos ou dados.
Justificar	Escrever algumas certezas e razões que possam apoiar as afirmações.
Explicar	Num texto claro e simples: expor razões ou causa(s).
Relacionar	Apresentar as ligações entre os conceitos e respetivas implicações.
Verificar	Confirmar a verdade das afirmações com dados ou exemplos.
Sintetizar	Combinar partes de uma ideia, situações ou acontecimento.
Sumariar	Condensar os pontos principais no menor número de palavras possível.



Exemplos de atividades e materiais intervenção

www.guia-psi.com

GRUPO UNIVERSITÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM AUTO-REGULAÇÃO



Escolha

Metacognição e meta-
aprendizagem

Tornar explícito
(usar os conceitos de ARA:
planificar, executar,
monitorizar, avaliar,...)

Will and skill

Controlo

Intencionalidade

Facilitar a transferência

Praticar. Praticar. Praticar...
Refletir. Refletir. Refletir...

PLEA	Estratégias de autorregulação da aprendizagem
Planificação (pensar antes)	Autoavaliação
	Estabelecimento de objetivos e planeamento
	Estrutura ambiental
	Procura de ajuda social
Execução (pensar durante)	Organização e transformação
	Procura de informação
	Tomada de apontamentos
	Repetição e memorização
Avaliação (pensar depois)	Autoconsequências
	Revisão de dados

Que oportunidades promovo junto dos meus alunos, nas minhas aulas, para que desenvolvam a sua autorregulação e a sua meta-aprendizagem?

2.ª tarefa, alínea c)


Estratégias de autorregulação da aprendizagem



3. Indicar, na 5.ª coluna, possíveis ações a realizar na minha prática docente diária.

Que oportunidades na escola e em casa para...

- Permitir escolhas pessoais
- Possibilitar atividades que permitam ao educando assumir o controle da sua aprendizagem
- Incentivar atividades que promovam a colaboração com os outros
- Promover experiências que promovam a autoeficácia
- Promover oportunidades/espços de reflexão sobre as experiências educativas vivenciadas

- 
- Na minha prática, como é que eu tenho intencionalizado a promoção da estratégias de autorregulação da aprendizagem nos meus alunos?
 - Enquanto escola, que estratégias temos encontrado?
 - Qual tem sido o papel dos pais nesta missão? Que outros intervenientes têm sido envolvidos?

Projeto de intervenção
numa lógica de formação-ação

Alunos PLEA
Professores PLEA
Escola PLEA
Pais PLEA

**“APRENDER É SEMPRE
UM TRABALHO DE AUTOR.”
(ROSÁRIO, 2004)**

**“APRENDER NÃO É ALGO QUE ACONTECE AOS
ALUNOS, É ALGO QUE OCORRE EM CONSEQUÊNCIA
DO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS.”
(ZIMMERMAN, 1989)**

**“(…) O QUE O ESTUDANTE FAZ É MAIS IMPORTANTE
PARA A DETERMINAÇÃO DAQUILO QUE É APRENDIDO
DO QUE AQUILO QUE O PROFESSOR FAZ.”
(BIGGS, 1990)**

Autoeficácia: uma variável crítica na aprendizagem!

- ✓ Julgamento da sua própria capacidade para desempenhar uma tarefa num domínio específico (Bandura, 1997): até que ponto o aluno se sente capaz de realizar a tarefa? Até que ponto vai persistir quando surgirem dificuldades?
- ✓ Quando os alunos acreditam que são capazes de realizar uma tarefa específica, demonstram níveis superiores de empenhamento cognitivo, um maior interesse e valorização dessa tarefa e, conseqüentemente, uma maior motivação e uma aprendizagem autorregulada mais eficaz (Zimmerman, 1989).
- ✓ A autoeficácia dos alunos pode ser um preditor do desempenho tão poderoso como a capacidade cognitiva (Pajares &Krankler, 1995).

Como promover a autoeficácia dos alunos?

- ✓ Muitas vezes os resultados menos bons levam os alunos a pensar que são incapazes e, como consequência, deixam de investir no estudo, diminuindo assim a sua autoconfiança.
- ✓ Há que promover o sucesso, criar oportunidades para o aluno realizar com sucesso determinadas tarefas.
- ✓ Há que reforçar positivamente.
- ✓ Pode ser importante dividir uma tarefa em pequenos passos, no sentido de promover o sucesso (objetivos mais tangenciais, que motivem o aluno).
- ✓ Pode ser útil utilizar a técnica das aproximações sucessivas ou o sistema de economia de fichas.



 **Dr. Seuss**
Reward Chart
NAME: _____

Taking Care of Myself:	S	M	T	W	Th	F	S

Taking Care of My Room: S M T W Th F S

Helping Around the House: S M T W Th F S

Other Things I Need to Do: S M T W Th F S



Como promover a autoeficácia e a motivação?

- ✓ Quando o aluno rejeita a tarefa, o reforço poderá ser, num primeiro momento, externo (e.g., grelha de registo da realização da atividade ao longo da semana). Se cumprir, terá como consequência uma determinada recompensa.
- ✓ Assim, por vezes é importante começar pela motivação extrínseca (recompensa), para poder chegar à intrínseca (gosto em aprender). Inicialmente, interessa que o aluno realize a tarefa, ainda que motivado extrinsecamente. As recompensas podem ajudar os alunos a desenvolverem interesse por uma área com pouco interesse à partida, criando uma rotina.

Como promover a autoeficácia e a motivação?

- ✓ Importância do *feedback* e do reforço social (e.g., dar os parabéns).
- ✓ Reforço imediato e autorreforço (e.g., a criança planeia as atividades que quer realizar num período de estudo. Anota-os num papel – [Lista CAF](#) – e no final de cada tarefa coloca um visto, um *smile* ou um autocolante à frente da atividade que realizou).
- ✓ Sentimento de dever cumprido: ficar satisfeito porque fez a tarefa definida – importância do *feedback* positivo de professores (e.g., sinal verde que o professor atribui a quem cumpre as tarefas).

Como promover a autoeficácia e a motivação?

- ✓ Valorizar atividades desenvolvidas pelos alunos.
- ✓ Mostrar ao aluno o que já é capaz de fazer. Verbalizar o que faz bem. Fazer ver que o professor confia plenamente no aluno e que vai conseguir concretizar o seu objetivo.
- ✓ Estimular para o trabalho: valorizar e exigir esforço e empenho. Evitar reforçar em função dos resultados académicos.
- ✓ Estimular a autoconfiança: “Sei que tu és capaz!”
- ✓ Dividir a tarefa em pequenas partes e explicar como se faz para que o aluno sinta que é capaz de a realizar.
- ✓ Propor tarefas desafiantes. Se o aluno consegue, propor uma tarefa um pouco mais difícil, mostrando que é capaz.

Como promover a autoeficácia e a motivação?

- ✓ Deve ser recompensado o progresso em direção a um determinado objetivo e não apenas a execução da tarefa completa.
- ✓ Devemos dar mais importância à aprendizagem, ao esforço e à melhoria, do que às notas e às comparações com os colegas.
- ✓ Devemos mostrar, sempre que possível, a relação das aprendizagens com situações do dia a dia, salientando a sua utilidade prática.

Como promover a autoeficácia e a motivação?

✓ Cuidado com o que dizemos sobre os nossos alunos, os rótulos que utilizamos... Por vezes, reforçamos aquilo que não queremos...

Atribuição causal

A que é que o aluno atribui os seus sucessos ou insucessos?

A causas **internas** (esforço ou capacidade) ou **externas** (sorte/azar ou dificuldade da tarefa)?

A causas **estáveis** (capacidade) ou **instáveis** (esforço)?

Atenção aos padrões *protetores do sentimento de valor próprio* e aos padrões *pessimistas*...

Desejavelmente, o aluno deve perceber a relação entre esforço e resultado.

Abordagens à aprendizagem e ao estudo

(Biggs, 2003 ; Trigwell, 2010)

- **Profunda**
 - A intenção dos alunos centra-se na compreensão das ideias e na atribuição de um significado pessoal aos conteúdos.
 - Os alunos mostram um interesse intrínseco na tarefa, estão comprometidos pessoalmente com a tarefa e adotam estratégias que satisfaçam a sua curiosidade, tais como: relacionar as ideias com conhecimentos e experiências anteriores e com o mundo que os rodeia; procurar padrões e conexões; pensar criticamente.
- **Superficial**
 - A intenção dos alunos centra-se no cumprimento dos requisitos de uma determinada tarefa com o mínimo esforço, levando à adoção de estratégias assentes na memorização com vista à posterior reprodução do material de aprendizagem.
 - Os alunos veem as tarefas como imposições externas, apresentam motivos extrínsecos ao material de aprendizagem e centram-se na aprendizagem dos conteúdos essenciais sem uma exigência compreensiva e integradora, envolvendo-se no estudo sem refletir sobre a sua finalidade e estratégia.

Em direção à **meta-aprendizagem**: conhecimento e controlo dos estudantes relativamente à sua própria aprendizagem (Biggs, 1987).

Quais são as minhas intenções e motivações? O que quero alcançar com esta tarefa?

(Porquê?)

Quais as estratégias que melhor respondem às minhas intenções e motivações? Quais são os requisitos desta tarefa? Consigo ou não cumprir esses requisitos? Preciso de procurar ajuda?

(Como? De que forma?)

Em direção ao **meta-ensino...**

Obrigada!

mtrigo@porto.ucp.pt

Planificar!

- ✓ Dar oportunidade à criança de planejar as suas tarefas.
- ✓ Estabelecer objetivos para cada dia. Objetivos CRAva (concretos, realistas, avaliáveis).
- ✓ Um objetivo prioritário para cada dia. Um objetivo pequeno e possível é fácil de concretizar e promove a auto-eficácia (“Eu sou capaz de cumprir aquilo a que me proponho!”). E.g. “Hoje vou arrumar o quarto mal acabe de brincar”, “Hoje vou fazer o TPC mal chegue a casa e depois vou jogar”.
- ✓ Listas de coisas a fazer (Listas CAF): registar as tarefas a realizar em cada dia.

Planificar!

- ✓ Estruturar as tarefas para serem mais fáceis: dividir tarefas em pequenas partes.
- ✓ Dividir o tempo de estudo em períodos mais curtos (e.g. 15 min.) e definir concretamente que tarefas vai realizar nesse período.
- ✓ Utilizar uma ampulheta ou um relógio de cozinha para marcar este tempo.

Planificar!

- ✓ Ao fim-de-semana, definir um horário de estudo semanal com toda a rotina diária (hora de levantar, deitar, tempos para TV e PC, brincar e estudar).
- ✓ Analisar o TPC marcado e distribuir a realização dos TPC pelos diferentes dias da semana e combinar concretamente que exercício faz em cada dia.

Organização do espaço e eliminação de distratores

- ✓ Estudar num local adequado, com boas condições (luz, temperatura, arrumação).
- ✓ Preparar o material de estudo antes de começar a estudar (e.g. "mala de ferramentas" do estudo. Levo tudo o que preciso para estudar.).
- ✓ Afastar distratores – telemóvel, revistas, televisão, etc.

Monitorizar

- ✓ Verificar, em cada dia, se está a cumprir a “Lista de coisas a fazer”, o horário de estudo, o objetivo prioritário,...
- ✓ Se a criança não está a conseguir cumprir o que planeou, analisar com ela os motivos e reajustar o que for necessário: Objetivo irrealista? Precisa de mais tempo? Precisa de ajuda para realizar os exercícios? Distraiu-se com a televisão?

Monitorizar

- ✓ Corrigir as tarefas no final de um período curto de tempo (e.g. no final de cada 15 minutos e das tarefas definidas para este período) de forma a evitar que no final de um longo período de trabalho a criança precise de corrigir e fazer tudo de novo.
- ✓ No final de cada parágrafo verificar se compreendeu o que leu. Rever parágrafo a parágrafo. Não deixar acumular grande quantidade de matéria/texto sem verificar se está a compreender.

Avaliar

- ✓ Quando a criança erra ou falha, ajudá-la a refletir sobre o motivo do erro. Por que falhei? O que preciso de mudar? Como vou fazer para a próxima vez? (Redefinir objetivos CRAva).
- ✓ Rever o que fez, verificar se tem erros.

Será comum os meus alunos estudarem assim?...



Como melhorar a atenção e concentração?

- ✓ Ter em conta aspetos essenciais como o sono e a alimentação.
- ✓ A motivação influencia a atenção e concentração... Perceber se o grau de atenção varia em função das diferentes atividades.
- ✓ Onde estuda o aluno? O espaço deve estar organizado com tudo o que vai ser necessário à mão.
- ✓ Assumir uma postura ativa nas aulas e estudo. Fazer perguntas a si próprio para manter o interesse e curiosidade no tema estudado.

Como melhorar a atenção e concentração?

- ✓ Eliminar distratores. Mas há recursos que são eles próprios distratores (e.g. computador), pelo que é necessário gerir os distratores, estabelecendo limites (e.g. não estudar com o e-mail aberto).
- ✓ Dividir o tempo de estudo em períodos mais pequenos, fazendo intervalos regulares (e.g. cinco minutos de meia em meia hora).
- ✓ Dividir as tarefas complexas em tarefas mais pequenas.
- ✓ Definir objectivos muito concretos, de forma a voltar à tarefa caso tenha ocorrido um pequeno desvio.
- ✓ Planear, monitorizar, avaliar.

Autonomia

- ✓ Deixar que as crianças experimentem, que façam sozinhas.
- ✓ Divisão de tarefas na sala de aula: envolver as crianças na colaboração em pequenas tarefas .
- ✓ Primeiro explicar como se faz e fazer com a criança, depois, progressivamente deixar a criança a fazer sozinha e verificar se está a fazer bem.
- ✓ Permitir escolha dentro de alternativas que os professores julguem adequadas. Quem define as alternativas de escolha são os professores. A criança experimenta a iniciativa de poder escolher.
- ✓ Atribuir responsabilidades.