



ei! presta atenção aqui!

*Em um mundo recheado de estímulos, como conseguir
a atenção do aluno na sala de aula?*

FOCO E ATENÇÃO



EDUCAÇÃO

ei! presta atenção aqui!

foco e atenção

Em um mundo recheado de estímulos, como conseguir a atenção do aluno na sala de aula?

o que é a atenção?	3
a importância da atenção para a aprendizagem	4
e quando o aluno não consegue se concentrar?	5
como facilitar a concentração dos alunos na prática da sala de aula?	6
para finalizar...	12

Hoje a nossa conversa é sobre mais um tema das **Perguntas do Zeca**, nosso assistente virtual. Ele interage com os professores para incentivar e facilitar a coleta de informações socioemocionais dos alunos, e o foco desta semana é **Foco e Atenção**.

o que é a atenção?

A **atenção** é um estado de percepção da mente, que pode ser seletivo ou focado. Ela faz com que a pessoa receba as informações do ambiente de forma passiva.

O foco, por sua vez, é voltado ao objetivo em si, o que se planeja fazer, aonde se quer chegar.

Os dois conceitos acabam andando juntos, e a atenção costuma ser definida através da capacidade de manutenção de um foco, seja de um estímulo ou informação, entre as inúmeras que obtemos o tempo todo através dos nossos sentidos, memórias e demais processos cognitivos. O foco faz com que dirijamos nossa atenção para o estímulo que julgamos ser mais importante em um determinado momento, e os que não são principais passam a fazer parte do plano de fundo. É assim que conseguimos, por exemplo, manter uma conversa com uma pessoa em um ambiente lotado, ouvindo o burburinho das outras pessoas, mas sem captar o que todas elas também estão falando.

Podemos observar e analisar a atenção em duas principais formas:

Atenção Seletiva: é quando o indivíduo escolhe um estímulo para prestar atenção, como por exemplo se dedicar a uma leitura ao invés de assistir à televisão, mesmo que ela esteja ligada e faça ruídos ao fundo

Atenção Dividida: é a capacidade do indivíduo em prestar atenção em mais de um estímulo ao mesmo tempo, como por exemplo conversar enquanto está cozinhando ou continuar trabalhando enquanto atende o telefone.

a importância da atenção para a aprendizagem

A atenção e a aprendizagem estão intimamente ligadas, pois se referem à forma com a qual processamos as informações presentes em nosso ambiente. Um aluno, quando assiste à aula, está inserido em um contexto onde várias coisas estão acontecendo ao mesmo tempo: sons, sensações, pessoas passando, amigos em movimento, temperatura, pensamentos e memórias, ou seja, está processando várias informações ao mesmo tempo. Para que haja a aprendizagem, é necessário que a atenção desse aluno seja captada; que ele consiga transformar a aula no seu foco.

Conversamos sobre esse assunto com a neuropsicóloga **Natalia Oliveira**, e ela nos falou o seguinte:

“Não dá para separar a atenção da aprendizagem, porque se a gente parar para pensar em termos cognitivos, a atenção é a nossa habilidade de selecionar estímulos, já que recebemos milhões de estímulos o tempo todo. Com várias coisas acontecendo ao nosso redor, precisamos ter a capacidade de selecionar o objeto no qual se prefere prestar atenção e escolher manter a atenção nesse foco, ou seja, saber sustentar a atenção.

Algumas pessoas falam que não conseguem aprender porque têm dificuldade de memorizar, mas a atenção vem muito antes de memória, porque antes de conseguir processar e memorizar um assunto, é preciso escolher se atentar a ele. Atualmente estamos passando por um momento em que as crianças têm precisado de cada vez mais intensidade nos estímulos para conseguirem manter a atenção. É necessário também se ater à saúde e à disposição, já que pessoas cansadas, por exemplo, terão muito mais dificuldade em ater sua atenção no tema proposto.”

e quando o aluno não consegue se concentrar?

É comum na vivência diária em sala de aula que alguns alunos consigam se concentrar com mais facilidade, enquanto outros são mais dispersos. É importante estar atento a esses alunos para descobrir se é uma dispersão característica da fase de desenvolvimento e do momento daquela criança ou se é algo mais sério que caracterizaria um transtorno, como por exemplo o transtorno de déficit de atenção ou TDAH, que atinge cerca de 3% a 5% de crianças no mundo todo.

O professor **Fernando Herculiani** atualmente dá aulas para o sexto ano, e disse que precisamos tomar muito cuidado com a atual onda de diagnosticalização e medicalização de crianças: nem tudo é transtorno e precisamos aprender a lidar com os problemas, e não colocá-los todos em caixinhas.

“Ao pensar sobre alunos que têm dificuldade de concentração, logo penso nos tantos alunos que já passaram por mim e que já utilizaram medicamentos. Enquanto um professor de história, me sinto na obrigação de problematizar essas banalizações e/ou resoluções drásticas. Eu tenho 240 alunos por ano de 11, 12 anos. É um volume grande de crianças que passa pela minha mão todos os anos, e a minha vivência com alunos que têm mais dificuldade de manter a atenção e o foco é bastante ampla. O espaço da sala de aula já faz com que o foco dos alunos se torne seletivo, se a gente pensa no formato tradicional escolar que exige essa atenção dos alunos, a gente sabe que quando mais se exige, menos eles querem/conseguem dar essa atenção. Propor atividades menos tradicionais, que quebrem um pouco a lógica tradicional de avaliação costuma fazer com que eles se interessem mais. Se a gente pensa em um aluno que fica de 5h a 6h dentro de uma sala de aula, com 20 minutos de intervalo, é óbvio entender que não será qualquer coisa que vai conseguir captar a atenção deles. Eles ficam entediados, ficam cansados, isso é natural e temos que procurar diversificar para atraí-los - mas não podemos também exagerar e achar que absolutamente todo conteúdo precisa de um grande estímulo, há que se trabalhar um equilíbrio”

O professor **Matheus Augusto Alves Carneiro** dá aulas para o Ensino Fundamental 2, e ele nos contou um pouco sobre como lida com essa situação:

“Eu costumo partir do princípio de que os alunos não querem, de fato, estar na sala de aula. Eles estão ali por obrigação. Assim, eu faço o possível para passar o conteúdo de uma maneira descontraída, nem que seja usando gírias, porque eles acham divertidíssimo um professor que fala com o vocabulário mais aproximado ao deles. Em uma sala com 25/30 alunos, é natural que nem todos se interessem, então tenho que ficar procurando meios de chamar a atenção deles. Às vezes não tem jeito e a gente acaba sendo mais ortodoxos: colocando os mais dispersos na cadeira da frente, chamando para responder perguntas, falar olhando diretamente para eles... Mas o que mais funciona mesmo é procurar trabalhar com diferentes materiais, como apresentações de PowerPoint mais interativas, que convidem esse aluno a estar mais presente na aula”.

como facilitar a concentração dos alunos na prática da sala de aula?

Conversamos com a professora **Bianca Krauze**, que trabalha justamente com habilidades socioemocionais, e ela nos deu uma série de dicas!

“Meça a temperatura” da sua sala de aula

Com um tempo de sala de aula, pude reparar e confirmar: cada dia é um dia novo. Mesmo conhecendo muito bem a turma ou trabalhando muitos anos com alunos, alguns professores se esquecem de “medir a temperatura” da sua sala de aula. Medir a temperatura de uma sala de aula é, basicamente, tentar diagnosticar o que está acontecendo na sala naquele dia específico com aquele enorme número de pequenos seres humanos.

O professor pode medir desde a hora que pisa na sala e fazê-lo em menos de 5 minutos: entender a movimentação dos alunos, se existe algum tópico importante em pauta na classe, se o local da aula está com algum problema funcional etc. Se fatos diversos acontecem no mundo lá fora, por que a sua sala se manteria a mesma todo dia? Pode ser uma festa de aniversário que todos estão comentando, um jogo de campeonato, um momento ruim entre alunos e diretoria ou até mesmo um vazamento de água na sala.

Tente medir quantos fatores distrativos aqueles alunos podem estar expostos de forma óbvia e latente.

Um exemplo clássico e recorrente, é perceber que os alunos estão desatentos porque estão revisando conteúdo no meio da sua aula por causa de uma prova no horário seguinte ao seu. O professor chega, bate o olho e vê os alunos conversando sobre um assunto específico acadêmico, gesticulando com as folhas de papel, outros tentando ensinar os colegas os detalhes finais. Se informar na secretaria (ou até com os próprios alunos) se esse fato vai ocorrer em alguma aula sua, pode colaborar para que o professor se prepare melhor para a aula.

Fazer acordos e preparar uma aula mais dinâmica são dicas para lidar melhor nesse tipo de situação. Combinar com os alunos que “não gostaria de ver nenhum aluno folheando material de outra disciplina no meio da aula de hoje, pois ela é muito importante para o prosseguimento da matéria, mas posso liberar os 5 minutos finais para vocês” pode ser a solução para o professor não perder 10, 15 ou até mesmo 20 minutos dando bronca nos alunos por estarem revisando no meio da aula e desconcentrar aqueles alunos que estavam prestando atenção na sua aula. Tentar fazer uma aula menos pesada em conteúdo e propor alguns exercícios pode diminuir a desatenção também, de modo que o aluno seja exposto a menos tempo de um monólogo com uma temática só e mais tempo de aplicação, discussão, assim como também, ter a oportunidade de tirar dúvidas com o professor.

Localize mobilizadores e trabalhe junto com eles

Essa dica é para os professores que sabem exatamente que é um aluno específico que consegue mobilizar toda a classe para um momento de desatenção coletiva. Não confundam desatenção com alívio cômico: a desatenção é a promoção da continuidade de estar fora do tema e que não promove a aprendizagem do tema, o alívio cômico é pontual e cabe ao tema, além de poder se tornar um momento mnemônico para os alunos que fixam melhor o aprendizado de forma auditiva.

Normalmente os mobilizadores são alunos que têm tendência a liderança e são muito inteligentes, mas só sabem exercer essa posição enchendo o saco de outros colegas, cutucando fisicamente, conversando no meio da aula ou promovendo discussões infundadas e tangenciando o tema para chegar a lugar nenhum.

Consequentemente, o professor perde a linha de raciocínio e precisa recomeçar de onde havia parado. Os professores erram feio quando tentam lutar contra eles, porque eles sempre se reinventam e muitos têm dificuldade de trabalhar com uma crítica quando direcionada exclusivamente para eles. Alguns podem não ter maturidade suficiente para lidar com ela e, ainda, alguns, se prontificam a fazer pior na sua próxima aula. Ninguém parou pra ensinar que a suposta indisciplina pode ser usada como uma ferramenta para alavancar a proatividade e produtividade; ainda digo que muitos professores têm medo ou não sabem lidar com o protagonismo de seus alunos e batem de frente em situações como essa.

Reconhecer e admitir para o mobilizador que ele é um líder e que ele pode colaborar com a sua aula brilhando de outra forma é essencial para lidar com esse tipo de aluno.

Incentive para que ele fale e se expresse na sua aula, mas de maneira que promova um aprendizado coletivo e não uma ruptura no processo de fixação. “Fulano, vi que você gosta muito de insetos e a nossa próxima aula será sobre isso. Você se importa de trazer sua coleção de formigas e explicar o que você sabe sobre o assunto para turma?” ou até mesmo, chegar próximo ao aluno e dizer “Fulano, você pode ajudar essa colega aqui? Acho que pode ser que a sua explicação sobre o tema possa fazer ela entender” são exemplos de como direcionar esse fluxo de energia e promover uma sala de aula mais colaborativa, paciente e focada.

Proporcione momentos de escuta ativa

Gosto muito de uma frase do fundador do Movimento Escoteiro (Baden Powell) para explicar essa dica: “Se você não sabe o que fazer, pergunte ao jovem.” Talvez essa seja o tópico que articule as 6 dicas propostas ao longo deste texto e pode parecer simples, mas no cotidiano muitos de nós esquecemos de ouvir nossos alunos. Além da linguagem corporal, identificar que um aluno aparentou uma mudança drástica e repentina em suas aulas e ir conversar para entender o que está acontecendo com ele pode ser fonte de várias soluções para sua sala de aula. Ouvir ativamente deve conter: abrir uma oportunidade de comunicação, fazer com que o emissor se sinta seguro e confortável, ouvir tudo o que se passa, ao finalizar, reformular a história que você (receptor) entendeu, fazer perguntas (nunca afirmações) e ajudar o emissor a achar um caminho saudável para a questão do emissor.

Alunos que têm seu professor com uma relação horizontal no campo emocional conseguem entender que o processo de aprendizado demanda dos dois lados para ocorrer da melhor forma para ambos.

Uma vez, uma aluna mobilizadora da minha primeira experiência em sala de aula parou de falar em uma das aulas. Na semana seguinte, ela se atrasou e chegou na metade da aula, toda pálida e tremendo. Todos os alunos imediatamente pararam de fazer o que estavam fazendo e começaram a conversar, fazer suposições. Chamei ela no canto e ela se abriu para mim, dizendo que estava enfrentando crises de ataque de pânico por causa de outras matérias, que não estava nada bem, entre outros problemas. Ela tinha um atestado, mas disse que se sentiria pior em casa. Conversamos, ela entendeu que não conseguiria absorver nenhum conhecimento novo naquela situação e voltou pra casa. A partir da próxima semana, mantive o hábito de conversar todas as semanas com ela, 2 a 3 minutos depois da aula. Ela apresentou uma melhora relevante e voltou a se comportar como a ótima mobilizadora que ela sempre foi.

Incentive a comunicação não-violenta (CNV)

Escuta ativa e a comunicação são, pra mim, um combo. A essência da comunicação não-violenta (CNV) é não focar em um culpado ou uma vítima, é usar uma reflexão sobre o problema e focar nas possíveis soluções. Ou seja, não é sobre quem tem razão, é sobre como achar uma solução. Ter razão ou ser “dono da verdade” somente polariza as pessoas em culpados e alvos, além de expôr e descontar outros sentimentos que nem mesmo são derivados do problema. Infelizmente, a esmagadora maioria de nós cresceu em uma sociedade coercitiva, na qual o erro sempre vem acompanhado de uma punição e não de um processo de aprendizado.

Às vezes, nós professores, num ímpeto de tentar fazer o aluno entender que o melhor pra ele é parar de mexer no celular ou cutucar o colega, falamos coisas que não devíamos e que alguns alunos podem (e em várias vezes, devem) ficar ressentidos pela maneira e tom que utilizamos, já que, por sua vez, colocamos o aluno como o mais culpado da história e o professor como alvo de todas as atitudes. Usar palavras agressivas, ataques desproporcionais, “sermões”, punições ou humilhações para os alunos não constroem caráter, constroem discurso de ódio, reforçam posturas autoritárias, falta de liberdade de expressão e consolidam a separação entre privilegiados e excluídos sociais

Tente enxergar as coisas por um ponto de vista mais empático: Você (como você mesmo, não como aluno) daria ouvidos pra alguém falando num tom um tanto rude e acusador? Você assumiria um erro se tivesse todos os holofotes em cima de você? Você tentaria melhorar se alguém colocasse uma culpa repetidas vezes, sem nem ter o direito de ser ouvido? Você prestaria atenção num monólogo, pouco didático, de 50 minutos que a única voz a ser ouvida deve ser de uma pessoa só? São questionamentos que levo em minha cabeça em sala de aula desde que conheci a CNV. E bom, com todo o respeito a todos professores, eu (e provavelmente você também) certamente teria uma vontade relevante de mexer no celular ou conversar paralelamente com um amigo próximo, depois de uns 20 minutos de todo o desenrolar da aula.

Identificar a situação problema, dizer porque aquilo é um problema para ambas as partes, dizer como se sente quando acontece isso (você e os alunos), ambos entenderem as suas necessidades e encontrar juntos uma solução para o problema. Separar juízo de valor de opiniões é o primeiro passo. A solução deve sempre vir como um pedido muito claro e específico, não como uma demanda generalizada. Não devemos, por sua vez, tentar “catequizar” o aluno, fazer uma competição de sentimentos ruins ou sofrimentos, racionalizar uma dor, desviar do assunto, encerrar o assunto sem uma solução, impor a solução que apenas uma das partes concorda ou corrigir o sentimento alheio. Essas atitudes além de não melhorar a situação, podem agravá-la cada vez mais.

O criador da CNV, Marshall Bertram Rosenberg, nos faz lembrar que “as pessoas que parecem monstros são apenas seres humanos cuja linguagem e comportamento às vezes nos impedem de perceber sua natureza humana.” Ao utilizarmos um vocabulário adequado, claro e compassivo podemos diminuir conflitos verbais e não verbais, além de promover uma melhora relevante nas conexões, tanto emocionais quanto profissionais, onde quer que passamos.

Acompanhar seus alunos progressivamente

Não estou demandando que todos os professores saibam exatamente o que se passa na vida de cada um dos alunos, mas dou a dica de acompanhar minimamente de onde seus alunos vieram e para onde eles estão indo. Por vezes, se não sabemos o que estamos lidando, não vamos conseguir desenvolver os alunos da melhor forma para eles.

Vivemos num mundo estereotipado em que nos faz acreditar que existem dois tipos de crianças e adolescentes na escola: o primeiro tipo, crianças laudadas desde o berço, por

vezes, entupidas de medicação e que cada passo é monitorado pelos pais; o segundo, tão preocupante quanto o primeiro, temos adolescentes renegados, sem pouco ou nenhum referencial de um perfil educador, os quais têm dificuldade em acolher pessoas que agregam para a vida deles e uma autonomia sem supervisão que beira a negligência.

Mas a realidade é que os professores devem ser capazes de trabalhar com os múltiplos contextos que cada sala de aula proporciona e isso pode ser extremamente desafiador e decepcionante. Desafiador porque traz demandas emocionais que nem todos puderam desenvolver no tempo da faculdade e docência, e decepcionante porque mantemos muitas expectativas que um dia teremos sala de aula “ideal”, com similaridade as do século XIX.

Aceitar que o professor também precisa trabalhar seu socioemocional e estabelecer relações de confiança para que uma sala de aula seja um espaço seguro, de aprendizado e protagonismo de seus alunos é uma das chaves para que o acompanhamento progressivo seja feito de forma natural e no cotidiano das suas aulas. Estabelecer uma relação de respeito e amigável pode propiciar uma escuta ativa mais atenta para que o cuidado socioemocional individualizado, quando preciso, possa ser feito da melhor forma para o aluno e para o professor.

Mudar e se adequar sempre que necessário

Salas de aula são seres vivos. Assim como uma medicação pode funcionar muito bem para alguns corpos por um longo período de tempo, outras podem deixar a desejar ou simplesmente não funcionar em outros.

Tive uma questão comportamental em uma sala de aula na minha primeira experiência em sala de aula, não muito difícil, mas que me incomodava bastante a princípio e simplesmente não entendia porque uma parte dos alunos se ausentava quando a aula ia acontecer ou deixava a aula no seu meio tempo.

Descobri que eles tinham uma tonelada de aulas muito pesadas em teoria em um dos dias da semana naquela mesma sala e eles chegavam com a cabeça quase doendo. Consequentemente, a atenção e a produtividade deles caíam conforme nos aproximávamos do meio da aula e começavam a dispersar. Eles não apresentaram uma solução muito diferente de liberá-los muito mais cedo, o que não era viável na situação; eles não saíam com as competências desejadas até o fim do semestre. Tentei colocar menos teoria, não funcionou. Tentei focar nos exercícios, não funcionou. Tente mudar os

recursos visuais, funcionou por umas duas semanas. Mas nada que durasse e isso me entristecia muito.

Nesse meio tempo, aconteceu um fato extraordinário: não poderíamos usar a sala de costume por alguma questão qualquer e tivemos que nos realocar inesperadamente para outra sala. Essa sala tinha uma disposição diferente de cadeiras, de incidência solar, um espaço mais amplo para chegar nas carteiras, cores menos deprimentes e um ar condicionado em vez de ventiladores.

Aquela mudança foi provavelmente a melhor coisa que podia ter acontecido a todos nós: os alunos prestaram tanta atenção naquela aula como eu nunca achei que poderia ser possível. Ficamos um mês naquela situação e continuou funcionando. Pedimos para podermos utilizar aquela sala sempre e conseguimos a autorização. Alguns dos alunos dispersos resolveram aparecer mais do que o necessário para não serem reprovados por falta. Junto com isso, colocamos outras atividades em equipe, que pediam atenção de ouvir o colega para que finalizassem a atividade de maneira adequada.

Se você procurar e tiver uma gama de ferramentas à disposição, suas chances de lidar com foco e atenção, e serem bem-sucedidas aumentam muito.

para finalizar...

Entendemos a importância da capacidade de foco e atenção para a aprendizagem, mas com toda a teoria e as excelentes dicas dadas pelos profissionais entrevistados nesse texto, entendemos também que com a enorme quantidade de estímulos que recebemos o tempo todo, às vezes essa tarefa fica mais complicada. O professor precisa estar atento à dinâmica de sua sala de aula para poder captar seus alunos da melhor forma possível.

A cada aspecto diferente que conversamos aqui nas **Perguntas do Zeca** entendemos mais ainda sobre a importância do desenvolvimento global das crianças e de uma educação que foque amplamente nas habilidades socioemocionais. Vamos aprender sobre isso juntos?