



BP

MOTIVAÇÃO

Incentivos para você, sua carreira e seus alunos



Apresentação

Em um universo existe uma constelação. Nessa constelação existe um planeta. E nele existe vida. Entre os seres vivos existem os seres humanos. E entre eles existe você. Dentro de você existem muitas coisas, entre elas a sua sabedoria, a sua vontade e a sua carreira.

Gerenciar-se é como gerenciar o universo. Perceber-se, à primeira vista, é conhecer a harmonia. Quanto mais perto se chega, vêem-se os detalhes, e são nesses detalhes que mora a limitação. Aliada ao todo, ela tem pouca importância, mas vista por um microscópio, parece gritante. É preciso ter coragem para encarar o que se vê. E é essa coragem que se chama motivação.

Esse booklet é sobre isso. Ele tem o objetivo de encaixar você e a sua carreira no universo e mostrar-lhe que é possível extrair a essência de tudo o que o cerca para manter-se firme e motivado.

No exato momento em que você tomar consciência da sua força interior e da sua capacidade de promover mudanças positivas no ambiente que o cerca, estará apto a encarar novos desafios, não importando se esses desafios estarão na sua escola, na sua sala de aula ou na convivência com o outro.

O resultado será uma grande melhora na sua carreira. Aumento de foco, de certeza, de alegria ao deparar-se com o cotidiano. Ânimo para buscar, trabalhar e promover a aprendizagem. Encontro com boas oportunidades de emprego e maturidade para boas escolhas. Tudo isso depende de autoconhecimento e motivação.

Este livro não tem a pretensão de apresentar todas as respostas, mas funciona como um degrau da escada da sua vida profissional e pessoal.

Boa leitura!

**Motivação:
o que é,
como se faz**



**“ Para onde pende
o coração,
para aí vai a razão ”**

Ditado popular

1

O que é motivação

De acordo com a psicologia, motivação é, em essência, o impulso inato que leva os seres humanos a buscarem a vida e desejarem experimentá-la em sua plenitude. Por isso, é peça fundamental na saúde dos indivíduos.

A falta de motivação denota que essa parte do desenvolvimento humano está adormecida na pessoa em questão. Assim, motivar uma pessoa é ajudá-la a despertar seu instinto de realização. Daí a importância de se ouvir palestras, ler livros, participar de vivências em grupo, entre outras atividades.

Esses são mecanismos que surgem para auxiliar o ser humano a resgatar dentro de si aquela motivação adormecida em meio ao caos e à sujeira. Há pessoas emotivas, que se sentem tocadas por músicas e palestras; outras são mais práticas e compreendem a motivação a partir de vivências, encontros, percepção de idéias concretizadas. Mas todos, sem exceção, têm necessidade de entender a aplicabilidade da motivação em suas vidas.

2

Sabedoria oriental

Durante o século VI a.C., o Taoísmo e o Confucionismo, duas teorias filosóficas, tiveram início na China. Enquanto o Confucionismo procurava dar regras práticas de convivência em sociedade, estabelecer uma base ética para o sistema familiar, o Taoísmo se preocupava em levar as pessoas a encontrarem o caminho ou Tao através da observação da natureza.

O Confucionismo era utilizado na educação das crianças e o Taoísmo, seguido por pessoas mais velhas, que desejavam reaver a espontaneidade, confiança e intuição que lhe haviam sido tiradas no decorrer de suas vidas. De acordo com o Taoísmo, a felicidade está nestes três itens, mas antes de encontrá-los, é preciso passar por um longo caminho mais prático, na época representado pelo Confucionismo.

Assim, quando o homem compreende a diferença entre dia e noite, bom e ruim, poder e não poder, está apto a buscar o caminho, ou Tao, porque por certo saberá fazer uso dele para o seu bem.

Extraído do livro *O Tao da Física* – Fritjof Capra. Editora Cultrix.

Conceitos importantes

A seguir, se expõe uma série de frases que têm a ver com motivação. Tratam-se de mensagens que devem ser discutidas em suas dimensões reais.

- ⇒ Os alunos não são uma cognição fria que processa uma informação fria.
- ⇒ Não há uma ação suficiente para motivar, mas não podemos prescindir de nenhuma. Não se motiva com uma única ação nem num único dia.
- ⇒ O êxito é sempre algo feito em conjunto, e não de forma individual. É sempre fruto de várias cabeças e mãos.
- ⇒ As pessoas, não as máquinas, os recursos ou materiais didáticos, motivam as pessoas.
- ⇒ Aquele que tropeça e não cai dá um grande passo.

Para conseguir modificar alguns pensamentos e ações que inibem a motivação real das pessoas envolvidas no dia-a-dia das instituições escolares, é importante levar essas frases para uma reunião em que elas possam ser comentadas. Os participantes devem manifestar o seu grau de acordo ou desacordo com relação a cada uma delas, sempre aludindo a casos reais já ocorridos ou passíveis de acontecer no colégio.

Extraído do livro *A motivação em sala de aula, o que é, como se faz*. De Jesús Alonso e Enrique Caturla Fita. Edições Loyola.

4

O poder mental a seu favor

Uma história conta que uma índia aprendeu com a mãe, muito cedo, que o dia que pudesse ver o próprio rosto refletido em algum material, ela morreria. Assim, a indiazinha cresceu longe de todos os espelhos, e teimando em nunca olhar diretamente para a água, onde sua imagem pudesse ser refletida. Na adolescência, conheceu alguns homens brancos e eles traziam consigo um espelho. Mostraram-no para a indiazinha, que viu, pela primeira vez na vida, sua imagem refletida. Assustou-se, sentiu uma forte dor no peito e morreu.

Não, o espelho não era mágico. Não, os homens brancos não sabiam que era proibido mostrar um espelho àquela índia. Não, não foi uma coincidência.

O que ocorreu foi que uma crença muito forte daquela menina fez dela refém de sua própria certeza.

3

5

Treinamento cerebral

Você sabe identificar a diferença entre o cérebro e a mente? Neurocientistas dizem que o cérebro é a parte física do corpo humano responsável pelas sensações mais primitivas, como dor, medo, fome, frio, sono. Já a mente é o que nos diferencia dos animais não racionais. Nossa mente nos ensina a pedir o que queremos, a amar, a ter sensibilidade artística, a perceber relações entre passado, presente, futuro, o “eu” e o “não eu”. Aristóteles costumava dizer que esses sentimentos vêm do coração. Hoje sabe-se que vêm da mente. Daí a necessidade de você tomar consciência de seus pensamentos e compreendê-los adequadamente, já que é deles que derivam as suas ações, os seus desejos e as suas compreensões.

Por isso, existe uma necessidade de você escolher seus pensamentos, dominá-los, reconhecê-los como seus e treiná-los para a sua maior produtividade, felicidade e motivação.

Como eu faço isso?

Anotando sensações, pensamentos (mesmo que sejam pequenas frases), medos e alegrias relacionando-as com o momento em que teve tal vivência.

6

Gitã

Conta uma velha história hinduísta que o deus Krishna se viu obrigado a ensinar a um de seus alunos em meio à guerra. Aconteceu assim: Krishna e o grande guerreiro estavam juntos em um campo de batalha. O guerreiro sentia-se confuso e medroso por ter de combater seus parentes em uma guerra familiar. O deus, então, disfarça-se como cocheiro do guerreiro e, ao chegar no meio do campo de batalha, começa a revelar-lhe as grandes verdades do hinduísmo. Nesse momento, os contornos da guerra se desfazem e fica claro que a única batalha em ação é a do guerreiro em busca de sua iluminação.

Assim, as filosofias orientais pregam que todas as batalhas reais vividas pelos homens no mundo têm início, antes, em suas almas. O que ocorre é que as almas dos guerreiros refletem no exterior o que há em seu interior.

Extraído do livro *O Tao da Física* – Fritjof Capra. Editora Cultrix.

Sincronicidade

Carl Gustav Jung, pai da psicoterapia junguiana, que estuda a relação entre sonhos e realidade, cores e sentimentos, entre outras coisas, pregava também a existência da sincronicidade.

Para ele, se você está buscando um objetivo, como estudar melhor a importância da motivação na sua carreira para, a partir disso, aumentar sua produtividade e satisfação profissional, é possível que, ao ligar a televisão, encontre um programa tratando sobre o tema. Talvez, ao entrar em uma biblioteca ou livraria, encontre material sobre esse assunto. No ônibus, voltando para casa, pode ouvir uma conversa esclarecedora sobre isso.

Dessa maneira, consegue relacionar conhecimentos sugados de diferentes fontes e produzir a sua compreensão no tocante ao tema. De acordo com Jung, isso se chama sincronicidade e ocorre quando, através de processos mentais, você atrai para a sua vida elementos capazes de ajudá-lo a compreender determinados fatos, viver certas experiências e assim “provar” algumas de suas crenças para si mesmo.

8

Pensando bem

A motivação, em essência, é uma espécie de pensamento positivo – eu quero, eu posso, eu aprendo, eu sei, eu faço, eu vejo o resultado. Quando uma pessoa pensa positivamente diz-se que está motivada. Para que isso aconteça, a pessoa deve sentir segurança, ter confiança nela mesma, saber (sentir) que pode realizar o que deseja.

Alimentar a mente com pensamentos positivos e saudáveis a respeito de si mesmo e das suas experiências é uma forma de manter-se constantemente motivado.

Pensamentos podem ser selecionados criteriosamente, conscientemente pelo seu pensador. Assim como é possível dominar comportamentos e torná-los saudáveis através da educação e da persistência, é possível tornar a mente mais sadia através da intervenção nos pensamentos.

Nesse sentido, diz-se que o pensamento negativo é a erva daninha, a poluição da mente. Quando essa parte do organismo está muito cheia de sujeira, sobrecarregada, podem surgir enfermidades ou a motivação, presente em todos, pode ficar sufocada, esquecida e deixar, assim, de cumprir o seu papel na saúde e evolução do ser.

7

9

Motivação e saúde

De acordo com a OMS, Organização Mundial de Saúde, a palavra “saúde” representa a harmonia de alguns fatores importantíssimos da vida humana, como equilíbrio físico, mental, espiritual, social e econômico.

O equilíbrio físico é o que, costumeiramente, chamamos de ausência de enfermidade física. Já o equilíbrio mental vem da harmonia psicológica, do controle emocional, do ser saudável do ponto de vista mental, em suas aspirações, hábitos e em tudo o que esteja relacionado ao comportamento psicológico.

Outro fator importante que hoje abriga uma forte parcela da saúde é o equilíbrio espiritual. Daí a necessidade que muitos indivíduos sentem de fazer uma ligação inspiradora com as fontes espirituais do universo exercitando a fé, a oração e a meditação.

Além dessas, a harmonia financeira – ou econômica – também é parcela fundamental na saúde da população. Você pode perceber que muitas pessoas adoecem pelo simples fato de não terem dinheiro, o que cria a insegurança financeira.

Existe também a parte social, responsável por determinar que cada indivíduo invista em um inter-relacionamento com o seu grupo. Quando isso não acontece de forma saudável, a pessoa se isola e cria mecanismos doentios.

Portanto, saúde é uma estrutura delicada, formada pela relação desses cinco itens. Quando ferido um destes fatores, o homem adocece, seja pelo desequilíbrio emocional, financeiro, espiritual, social ou físico.

Extraído do CD *Controle emocional*, de Paulo Valzacchi.

10

Conter ou não conter?

Descarregar a raiva em alguma coisa pode parecer uma boa forma de acabar com o sentimento negativo, mas pesquisadores norte-americanos disseram que o método é ineficaz e pode até ser prejudicial.

Eles revisaram estudos prévios sobre o efeito de desabafar no caso de fortes emoções e todos eles mostraram que isso não reduz as tendências agressivas, e na verdade até as agrava.

Em vez de socar travesseiros, gritar ou jogar objetos inanimados para longe, os pesquisadores sugeriram respirar fundo e tentar relaxar para dissipar a raiva. “Se descarregar realmente ‘tirasse’ a raiva da pessoa, ela deveria resultar na redução tanto da raiva quanto da agressão. Infelizmente, para a teoria da catarse, os resultados mostraram o efeito contrário”, disse Jeffrey Lohr, professor de Psicologia da Escola de Artes e Ciências J. William Fulbright, da Universidade de Arkansas.

Quem tenta liberar a raiva fazendo exercícios ou descontando na pessoa que a causou acaba ficando mais ressentido, e não menos, segundo os estudos. “O que as pessoas não percebem é que a raiva teria se dissipado se elas não tivessem descarregado. Além disso, ela teria se dissipado mais rápido se elas tivessem, em vez disso, tentado controlá-la”, afirmaram Lohr e sua equipe numa declaração.

Os resultados da revisão foram publicados no livro *The pseudopsychology of venting in the treatment of anger: implications and alternatives for mental health practice (A pseudopsicologia de descarregar no tratamento da raiva: implicações e alternativas para a prática da saúde mental)*.

Os autores disseram que há resultados animadores na terapia cognitivo-comportamental, que se baseia no fato de que os pensamentos causam os sentimentos e o comportamento.

Extraído da Agência Reuters.

11

Auto-estima

A motivação está diretamente ligada à auto-estima. Quando alguém não se valoriza, pouco se conhece e aceita tudo o que os outros dizem a respeito de si como verdades – principalmente quando são características negativas –, é porque, em algum grau, essa pessoa acredita que merece ser desvalorizada.

Assim, aceita um trabalho qualquer em uma escola qualquer, com uma turma qualquer; dá qualquer aula, qualquer prova, qualquer trabalho e aprova qualquer aluno. Tudo isso sem saber exatamente qual é o seu real propósito.

Daí é que vem a sensação de que tudo está errado, é ruim e precisa ser modificado. Junto dela aparece a preguiça e o medo de buscar ajuda. De acordo com a psicologia, isso se chama apego à dor. É como se a pessoa fizesse tudo o que estivesse ao seu alcance para provar a si mesma que não tem valor.

Empresas e colegas podem utilizar-se desse tipo de comportamento. Como? Não dando ao colaborador os aumentos de salários merecidos por ele, pedindo que trabalhe muito mais horas por semana, que compreenda as “faltas” de outras pessoas da equipe, exigindo muito e oferecendo pouco em troca.

Profissionais com alta auto-estima conhecem o seu valor, sabem dar o preço certo pelo seu trabalho, impõem limites tanto a empregadores quanto a colegas, são respeitados e melhor remunerados.

O chamado “mercado” criou o chavão “ninguém é insubstituível” para que a força de trabalho mundial tivesse medo de não encontrar trabalho, já que é tão simples para as organizações substituírem pessoal.

No entanto, são insubstituíveis profissionais com bons currículos, que estudam, conhecem bem a sua área, são engajados e conscientes da importância do seu trabalho.

Quando um profissional aprende isso, ele ganha confiança, auto-estima e passa a abrir todas as portas que lhe interessarem.

Histórias que curam

Pesquisadores acreditam que a prática de contar histórias começou há mais de 25 mil anos. A tradição era fazer isso oralmente para crianças pequenas, em volta de fogueiras, nas aldeias onde viviam os povos.

Contos de fadas, portanto, funcionam como uma ponte que leva a criança a compreender o mundo real a partir da ficção. Não há como alcançar completamente seu sentido apostando apenas na apreensão intelectual, fato que leva crianças e adultos a desenvolverem, a partir dessas histórias, sua inteligência, intuição e perspicácia.

Os contos falam diretamente para a psique de quem os ouve. Por isso, são curativos, terapêuticos e grandes aliados do professor. A fantasia faz parte do desenvolvimento humano em todas as idades.

Demonstração disso é o livro *As mil e uma noites*, no qual Sheerazade salva a vida de todas as mulheres do reino do sultão Schariar ao passar quase três anos inteiros contando histórias fantásticas para ele em capítulos. Ao final desse tempo, o sultão está apaixonado por ela, transformado interiormente e curado de sua depressão.

13

Imaginação criativa

Esse exercício, assim como todas as dinâmicas, servem tanto para grupos de professores quanto para grupos de alunos. Se quiser, pode investir neles na sua casa, sempre que se sentir cansado ou sem energia. Funciona assim:

- Coloque uma música ambiente, calma. Se possível, deixe uma luz indireta ou colorida. Verde e azul costumam ser boas pedidas.
- Deite-se no chão ou em um colchonete e feche os olhos.
- Respire e inspire. A cada respiração completa, diga um número. Deve ser do dez ao um. Quando chegar ao um, seu corpo deve estar totalmente relaxado.
- Faça uma imagem mental. Pode ser de uma paisagem, se o objetivo for entrar em contato com você (as paisagens que vêm à sua mente são seus paraísos internos, e você pode acessá-los sempre que sentir necessidade) ou imagens de cenas, se o objetivo for compreender algo ou alguém.
- Permita-se desfrutar desse exercício por cinco minutos.
- Comece a inspirar e expirar, contando, a cada respiração completa, do dez ao um. Ao chegar no número um, você deve abrir os olhos e levantar-se lentamente, sem forçar nenhum músculo.

O que há de mais sublime nos contos de fadas é que eles têm significados interiores variáveis e transmutáveis para as pessoas que os ouvem. Ouvindo-os em um momento da vida, atinge-se determinada compreensão, depois, ao conhecê-los novamente, é possível aprender outras coisas, filtrar mais informações e atingir um desenvolvimento maior.

Depois de tudo isso, as dicas que chegam são:

- 1** Selecione contos de fadas – podem ser os redigidos pelos irmãos Grimm, por Shakespeare, Hans Cristian Andersen ou Monteiro Lobato.
- 2** Leia-os em capítulos para seus alunos. Talvez um pedacinho no início e outro no fim da aula.
- 3** Peça para que seus alunos pesquisem os significados dessas histórias e relacionem-nos com sua própria compreensão a respeito dela.
- 4** Deixe que eles passem a selecionar as histórias que desejam ouvir na sala de aula.
- 5** Se pedirem para você repetir uma delas, faça isso. Sempre haverá mais o que aprender.

Adaptado do site: www.amigodaalma.com.br

14

Motivação: o segredo do sucesso

Atributo inato do homem, que gera características próprias e individuais em níveis diferentes em cada pessoa, a motivação é um conjunto de fatores psicológicos que impulsiona os seres humanos a agirem de determinada maneira na conquista de objetivos e realização de ideais.

Manifestando-se em qualquer situação da vida, seja no campo pessoal, profissional ou espiritual, ela é estimulada de acordo com as prioridades internas de cada um e depende desse conteúdo particular, durando enquanto a necessidade interior não for suprida.

No âmbito profissional, essa força está relacionada às necessidades de trabalho, de reconhecimento, de crescimento e valorização das habilidades voltadas para a empresa, o que, quando concretizadas, proporciona uma sensação de satisfação e segurança nos indivíduos.

Para o psicólogo Abraham Maslow (1908-1970), “os indivíduos apresentam uma hierarquia de necessidades básicas

que precisam ser satisfeitas e que se dividem em fisiológicas, segurança, aceitação social, auto-estima e auto-realização”. Segundo ele, “essas necessidades estão ligadas entre si numa escala de valores ascendente que, quando satisfeitas, surtem no indivíduo uma grande sensação de bem-estar”.

Mas por que é necessário estar motivado? De acordo com teóricos motivacionais, o homem que vive em sociedade precisa e depende de outras pessoas para sobreviver, o que gera nele um conjunto de necessidades. Ou seja, quanto mais motivado estiver o grupo de convívio, planejando caminhos e traçando metas para o desenvolvimento próprio ou da empresa, mais motivadas ficarão as pessoas que trabalham diretamente com esse grupo. Motivação chama motivação.

A realização de uma atividade da qual o profissional gosta é um dos caminhos para esse sucesso interior. Há muito, acreditava-se que trabalho e felicidade eram coisas incompatíveis. Hoje, especialistas no assunto afirmam que quando as pessoas fazem as atividades que gostam elas são mais felizes e trabalham mais motivadas, o que resulta em autoconhecimento, melhoria da qualidade de vida e dos serviços e aumento da produtividade.

O ambiente em que vivemos interfere na motivação, pois é através dele que se torna possível satisfazer grandes necessidades. Porém, é importante compreender que, o desenvolvimento de atitudes positivas, a melhora da auto-estima, autoconhecimento, controle de sentimentos e emoções, o

cuidado com o corpo, o desenvolvimento de relacionamentos motivadores, assumir responsabilidades, procurar solucionar problemas, definir prioridades, planejar, atingir metas e objetivos, aceitar desafios, ter iniciativa, ser otimista e estar aberto a mudanças, são grandes passos para uma vida motivada e valorizada que, segundo especialistas, pode ser a chave do sucesso.

Extraído do site: www.mapfrevida.com.br/qualidadedevida

15

Você viu a motivação por aí?

- Seminários, palestras e cursos, isoladamente, não motivam ninguém. O máximo que fazem é criar um “amortecedor” temporário nas pessoas e aliviar, nas chefias, a responsabilidade por incentivar e reforçar o comportamento positivo no dia-a-dia de trabalho.

Motivação é um processo, não um evento isolado onde se aperta um botão e pronto, o funcionário está motivado. Acho engraçado quando alguém solicita um “curso de motivação

de pessoal”, como se ali durante 4, 8 ou 16 horas todos os problemas se resolvessem. Lembro também do atendimento a cliente... Quantas vezes já ouvi a frase: “Precisamos de um treinamento de atendimento... a coisa tá ruim!” E tome curso de motivação e atendimento com direito a música sertaneja, axé music, nova era, malabarismos em sala de aula, historinhas emocionais de fazer chorar, hipnotismos e tantas outras peripécias que ajudam as pessoas a aliviarem as pressões do trabalho, do chefe, do cliente, do colega ao lado que vive cobrando, do vizinho lá de casa e etc.

Motivação é consequência, não causa. Falta de motivação está em algum lugar da empresa. Pode estar na estrutura organizacional (a inflexível e impessoal caixinha criada algum dia por alguém que já “morreu” e que hoje está lá... Deus sabe porque!). Pode estar nos processos de trabalho – você sabe que não são sorrisos que encantam clientes, mas processos bem desenhados e orientados para a satisfação dos clientes (internos e externos). A burocracia é uma ducha de água fria na motivação.

Ou quem sabe a falta de motivação está na apatia da liderança? Ops! Toquei num ponto importante! É na liderança que a motivação pode estar escondida. “Tá bom!” – Você diz: “Mas nossos chefes sempre estão fazendo cursos de aperfeiçoamento de liderança, são reciclados e atualizados todos os anos. Tudo bem, é superimportante, mas...” – você viu a motivação por aí?

Quando você contrata alguém para a empresa, esta pessoa entra naturalmente motivada. Disposta a contribuir, rezar o terço da organização e com grandes expectativas de crescer com a empresa. O que faz com que estas pessoas se desmotivem com o passar do tempo? Três coisas:

- A falta de perspectiva de futuro, a rotina enfadonha do trabalho, a falta de reconhecimento e, até mesmo, a falta de conhecimento da empresa onde trabalha. É! Surpreendeu-se? E quando os empregados não sabem nem o que a própria empresa faz? Poucas instituições fazem um bom endomarketing de seus “produtos” e “serviços”, da sua imagem para os seus funcionários, de suas políticas de RH, da sua missão e de seus valores. Se você não faz isso, o que está esperando? Mostre para todos os funcionários que o RH tem “produtos e serviços” muito bons e competitivos. Agora, se não tem, está na hora de pensar seriamente na contribuição do RH para o negócio da empresa. A coisa é séria e seu emprego corre riscos.

- O segundo motivo que leva à desmotivação na empresa são os processos de trabalho. Por mais boa vontade e competência que um indivíduo possa ter, não há cristão que agüente um processo de trabalho caduco, burocrático ou desenvolvido para atender os prazeres do chefe.

- Quer saber o terceiro? O Chefe! É! Ele mesmo! Coitado! Vive pressionado por resultados e ainda tem de ouvir

essa? Mas é isso mesmo! Nos primeiros dias de trabalho do novo funcionário, ele aparece com aquele sorriso largo. E, algum tempo depois, eis que o novo funcionário é engolido pelo sistema do “urgente” em detrimento do “importante”. Você apresenta um desempenho superior e o chefe agradece. Na segunda vez, um agradecimento “xoxo”. No terceiro, olha com espanto, às vezes sente-se ameaçado... e nada. No quarto, nem dá bola – entrou na rotina. Lá se vai a motivação do novo empregado!

Eis os locais para procurar a motivação perdida! O endereço, quase sempre, está no estilo de liderança. Não! Não quero falar sobre estilo, mas simplesmente na liderança. O que observo na prática (e você também) é que temos boas pessoas travestidas de chefes, mas que lhes faltam instrumentos que tornem o ato de liderar algo palpável, mensurável, tangível e agradável. As pessoas desejam ser reconhecidas, valorizadas e recompensadas pelo que fazem. Os chefes também. E isto somente ocorre quando fazemos o reconhecimento instantâneo.

Dia desses, assisti a uma palestra do tranqüilo Oscar Motomura onde ele contou a seguinte história: diz ele que esteve com o físico Arno Penzias – Prêmio Nobel – e lhe fez a seguinte pergunta: “Como é liderar uma equipe de aproximadamente 3 mil cientistas brilhantes espalhados por vários países? Como motivar estes cientistas?” “Está vendo este armário? Está cheio de brindes como camisetas, chocolates (barras de cinco quilos), bombons, pins, bottons e pequenas lembranças. É assim que reconheço o trabalho dessas pessoas. Dando-

lhes presentes de pequeno valor financeiro e de grande valor sentimental.” Simples!

Quer motivar as pessoas? Desenvolva programas de reconhecimento instantâneo, como cheques reconhecimento, brindes, ingressos para teatro, futebol, um dia de folga, um mês de estacionamento grátis, etc. São muitas e simples as maneiras de reconhecer e valorizar o comportamento positivo dos funcionários. Mas lembre-se, não se trata de uma campanha. Portanto, elabore o seu programa e treine as chefias para utilizá-lo de forma justa e honesta. É só aguardar os resultados positivos.

Programas gerenciais são válidos, importantes e dão solidez a cultura organizacional, mas é no dia-a-dia que as pessoas, líderes ou não, demonstram as suas habilidades, o seu conhecimento e, principalmente, as atitudes vencedoras e motivadas. O desafio da liderança é reforçar continuamente os comportamentos e as atitudes positivas dos funcionários. Manter a motivação em alta não é fácil e exige a mesma atenção que damos ao caixa da empresa.

E agora, depois de tudo isso, achou a motivação na sua empresa? Ela está aí. Encontre-a!

Texto de Dermeval Franco. Administrador e consultor da Danton Velloso & Consultores Associados.

Extraído do site: www.guiarh.com.br

Motivação na sua vida



“ Cada um sabe a dor
e a delícia de ser
o que é ”

Caetano Veloso

Intuição

Desenvolva sua intuição para compreender as demandas do mundo em que você vive. Uma maneira de conseguir isso é “brincando de adivinhação”. Quando você coloca a sua atenção em um fator, como um telefonema, e procura adivinhar quem é, está trabalhando seu cérebro. Então, faça esse exercício diariamente.

- 1 O telefone toca: tente adivinhar quem é.
- 2 A campainha toca: tente adivinhar quem chegou.
- 3 Você entra na fila de um supermercado: tente adivinhar quanto tempo vai levar até ser atendido.
- 4 Você ganha um presente e ele vem embrulhado: tente adivinhar o que tem dentro.
- 5 É aniversário de alguém que você está conhecendo: tente adivinhar o que a pessoa precisa ganhar.

A maioria das pessoas deixa esses momentos passarem em branco, preocupadas com outras coisas, e esquecem-se de treinar a mente para fazer dela a máquina mais potente que ela pode ser. Mesmo que a princípio você erre as respostas, com o tempo, esse exercício vai fazê-lo ficar mais ligado ao momento presente, mais consciente do “aqui e agora”. E isso o levará a ter uma vida mais plena.

16

17

Eu queria...

Seja sincero: você escolheu sua profissão por vocação, indicação, comodismo ou simplesmente porque foi a única coisa em que você conseguiu pensar para fazer e ganhar dinheiro? Saiba que, quando escolhemos uma carreira em que só o que nos atrai é o dinheiro, a abertura de mercado ou a felicidade de terceiros, como pais, geralmente, nos frustramos, temos uma imensa perda de energia, nos falta disposição para sair da cama todos os dias e enfrentar mais uma jornada de trabalho.

Nada pode ser mais frustrante do que levar uma carreira ruim adiante pelo simples medo de não saber fazer outra coisa; de não conseguir um trabalho que o faça realmente feliz.

Daí vem a importância de descobrir e desenvolver o quanto antes seus talentos inatos. É a partir deles que você vai melhorar seu padrão de vida. Mas, para isso, você precisa sair do campo de conforto. Algumas razões pelas quais você deve considerar a idéia de se relacionar melhor com seus talentos:

1 Sua persistência aumentará imensamente. Sempre que você se propõe a conquistar algo que realmente vale a pena, os problemas somem. Quando descobrimos problemas, nossa tendência é desistir do que estamos fazendo. Se você está buscando algo que realmente deseja, há uma chance muito maior de descobrir um modo de resolver o problema e continuar. Isso tem importância decisiva, porque a persistência é absolutamente necessária se você deseja progredir na vida.

2 Você sentirá muito mais motivação. Um dos maiores obstáculos para a conquista de objetivos é a inércia. Se você tenta desenvolver seu talento inato, começar torna-se mais fácil. Seu entusiasmo natural pela tarefa em mãos o motivará, à medida que você persistir no uso de seu talento inato.

3 Você terá mais concentração. Manter o foco necessário para o sucesso, muitas vezes, é difícil. Muitas oportunidades podem surgir durante um ano. Elas podem ser lucrativas e se apresentar por intermédio de pessoas altamente persuasivas. Se seus objetivos estão alinhados com seu talento, você tem como decidir se é conveniente desviar parte de seu tempo e energia para a oportunidade. Se em tal oportunidade existe a chance de usar seu talento e ajudá-lo a alcançar seus objetivos, vá em frente. Se não, decline educadamente e trate de sua vida com confiança.

4 Suas habilidades melhorarão constantemente. Ao engajar-se no uso de seus talentos, você se vê constantemente motivado a praticar e, portanto, evoluir. De acordo com o escritor Daniel Golemann, precisamos de dez anos para especializar-nos em algo. Durante esses dez anos, se nos concentrarmos em melhorar todos os dias, o sucesso, a felicidade e o dinheiro desejados começarão a fluir cada vez mais. Após esse período, você será um especialista e a vida não lhe parecerá mais um fardo. Dinheiro, sucesso e felicidade tornar-se-ão um modo de vida.

5 Você estará disposto a assumir novos desafios. Quando passamos nossas vidas fazendo coisas que não nos interessam realmente, nos tornamos letárgicos. Em nossa letargia, evitamos riscos e desafios. Nada parece digno de nosso esforço. Paramos de nos preocupar. “Bom o bastante” torna-se nosso padrão de qualidade. Isso não ocorre quando nos engajamos no uso de nossos talentos. Cada novo desafio transforma-se em algo vibrante e não desejamos evitá-lo, nem mesmo se a oportunidade apresenta-se. Quando enfrentamos o desafio com sucesso, começamos a buscar desafios maiores e melhores.

6 Sua autoconfiança crescerá de modo surpreendente. Você usará seu talento para fazer coisas que jamais achou que podia e sentirá surpresa pela competência com que as faz. Como resultado, sua autoconfiança aumentará incrivelmente. Assim como “dinheiro chama dinheiro”, pessoas autoconfiantes se tornam ainda mais autoconfiantes.

7 Seu nível de energia aumentará. Quando nos sentimos entediados com nossas vidas, deprimidos ou fracassados, nosso nível de energia cai abruptamente. Ele pode tornar-se tão baixo que nos sentimos cansados, mesmo após dez horas de sono. Quando desenvolvemos e usamos nossos talentos inatos, a energia é liberada. Dormimos menos e saltamos da cama pela manhã sem que alguém precise forçar-nos a isso. Essa energia vem naturalmente, e nos sentimos e agimos com mais entusiasmo.

8 Seus relacionamentos melhorarão. Quanto mais você desenvolve e usa seus talentos inatos, maiores seus níveis de felicidade e satisfação com a vida. Como prêmio extra, seus relacionamentos melhoram radicalmente, porque não é mais necessário esperar que outros lhe tragam a felicidade. Em vez disso, seu novo entusiasmo com a vida espalha-se e afeta todos à sua volta. Você se torna mais simpático, mais positivo e disposto. Em resumo, você deixa de ser uma pessoa carente e se transforma em outra, disposta e capaz de atender às necessidades de outros.

Extraído do livro *Disciplina na medida certa*, de Larry Koenig. Editora Alegro.

18

Repensando a convivência

Muitos são os mestres que se dizem desmotivados por conta das turmas que precisam atender. Os alunos são indisciplinados, não estão com vontade de estudar, desrespeitam os professores e o aproveitamento da turma é ruim.

Cada vez que esse tipo de pensamento lhe vier à mente, pense por um instante se a sua desmotivação é ou não fruto de uma expectativa frustrada. Talvez você ainda sonhe com o aluno perfeito, com a turma perfeita, com o emprego perfeito e continue a acreditar-se indigno de conseguir tudo isso.

Então, tente, só a título de exercício, parar de sonhar com a vida ideal. Passe a procurar na realidade, no dia-a-dia e em cada aluno, em cada momento da aula e do contato com a equipe pedagógica, um motivo para celebrar. Quando você se sente incompreendido, pode ser por não estar falando tão claramente. Quando a sensação é de isolamento e frieza nas relações, pode ser por estar mantendo distância das pessoas que convivem com você. Com o tempo, essas barreiras impostas por você mesmo podem funcionar como forte fator desestimulante. Pense nisso.

O trabalho é o trabalho, você é você

Desde muito cedo, é possível ouvir a pergunta: “O que você vai ser quando crescer?” Aparentemente, depois de adulta, a pessoa escolhe uma profissão e “transforma-se” nela. É uma questão de personalidade. As pessoas sabem que você é professor, às vezes conhecem seu local de trabalho e até a disciplina que ministra, mas não sabem o seu nome. Também não sabem há quanto tempo você está em tal ambiente de trabalho desenvolvendo sua carreira.

Tire da sua cabeça que sua profissão, seu trabalho e você são a mesma coisa. Não são. Você é muito mais do que um professor, tem muito mais habilidades que devem ser reconhecidas e despertadas, tem uma história de vida bem maior do que a construída na instituição.

Por isso, evite comparações ao seu produto final. Se os alunos não aprendem, se a pressão é muito grande ou se, por mais que você se esforce, fica sempre faltando alguma coisa, desvincule o valor do seu trabalho do seu valor enquanto ser humano. Isso o ajudará a não denegrir o seu real valor.

Você pode largar o seu emprego, mudar de área de atuação, fazer qualquer outra coisa da vida ou não fazer nada e ainda assim será especial. Terá uma família, uma história, saúde, sonhos, planos e poderá recomeçar sempre. Mas para isso é preciso, antes de qualquer outra coisa, acreditar no próprio potencial.

19

Para dentro

Há quem passe a vida do lado de fora de si. Cuidando dos outros, olhando para os outros, compreendendo – ou não – atos de terceiros, julgando, defendendo, condenando.

Por outro lado, são incapazes de revelar para si mesmos alguns aspectos de sua personalidade. Aceitam qualquer coisa, fazem qualquer coisa, dormem, acordam, trabalham, almoçam... De qualquer jeito, sem saber se está bom ou ruim.

Podem ser severas demais, críticas demais em relação ao próprio comportamento sem nem se darem conta disso. Ao olhar para trás, têm poucas lembranças marcantes, de histórias realmente vividas até a última gota. Mas lembram perfeitamente de momentos marcantes da vida do vizinho, do amigo, do tio.

20

Difícilmente alguém que vive assim se diz motivado para o que quer que seja. Primeiro porque tem pouca consciência do que quer, de quem é, do que deseja. Depois, porque não tem ferramentas capazes de ajudá-lo a conquistar qualquer coisa.

Esse comportamento é uma porta aberta para padrões como desmotivação, crítica, culpa, medo, depressão, ressentimento, sentimento de não-aceitação de si. Todos eles muito negativos para a saúde.

Antes de tentar resolver tudo na vida com uma fórmula, de uma hora para outra porque “funcionou com um conhecido”, considere a hipótese de desenvolver o seu autoconhecimento. Vá o mais longe que puder com essa meta. Quando você se olhar no espelho e puder responder sinceramente quem é, o que quer, porque age assim e não de outra forma, a paz de espírito invadirá o seu ser. Então, você poderá conquistar a felicidade que tanto almeja em todos os setores da sua vida.

“Não posso deixar...”

Reconhece-se uma pessoa resistente pelo apego que ela tem à inércia. Essa pessoa, geralmente, reclama muito e se diz infeliz. Mas quando você dá opções para ela – “mude-se”, “faça uma viagem”, “separe-se”, “case-se”, “pinte um quadro”, “troque de emprego” – ela simplesmente responde que nada é tão simples assim.

Ela jura que não pode deixar o filho sozinho, não pode faltar a próxima consulta, não tem tempo, não tem ânimo, não tem coragem, “até gostaria, mas...”.

O que acontece depois de conversas nesse nível é que quem deseja ajudar se irrita e quem precisa mudar, não muda. Também assume que continua na mesma por falta de vontade de mudar.

Essa pessoa fica sempre na expectativa. Pede sinais, exemplos, modificações metafísicas e continua paralisada, ocupando o mesmo lugar, fazendo um verdadeiro buraco na terra, sem se desenvolver e sem evoluir.

Todos precisam evoluir, então, é necessário abandonar a inércia, nem que seja um pouco a cada dia. Loise Hay, psicóloga norte-americana, autora do livro *Você pode curar sua vida*, da

editora Best Seller, aconselha a trabalhar com afirmações positivas. Para isso, ela aposta na sincronicidade, ou seja, na máxima que diz que o universo conspira para que você conquiste seus objetivos. Lembre-se que, para isso, você precisa ter um objetivo claro para, então, trabalhar para a conquista dele.

E esse exercício da disposição para a mudança, aparentemente simples, esconde um trabalho de autoconhecimento muito profundo. Para saber o que deseja mudar, você precisa saber o que está errado. Depois, para se certificar, deve descobrir porque isso está incomodando.

Assim, quando inicia o exercício e afirma “estou disposto a mudar...” você já terá chegado ao cerne de questões muito arraigadas, responsáveis por alguns dos seus comportamentos mais particulares: seus padrões mentais. Dessa forma, além de modificar o que incomoda, você estará fazendo um exercício de higiene mental, no qual jogará fora tudo o que não serve mais, o que não contribui para a sua evolução.

22

Libertar para libertar-se

Uma afirmação zen budista que tem muito a ver com motivação é a seguinte: “Por vezes, a melhor ação é a não-ação. Se você chegar a uma planície e plantar grama, regar, olhar, gritar, puxar e dizer ‘nasça, grama, nasça!’, provavelmente, a grama nascerá. Se você sentar em uma planície e olhar o solo, virá a primavera, e a grama nascerá por si mesma.”

Isso não significa que devemos sentar, cruzar os braços e esperar que nossos conflitos se resolvam por si mesmos – isso seria muito cômodo e lições não costumam ser cômodas, pelo contrário, são desafiadoras, pois o objetivo é o aprendizado e o crescimento –, mas existem coisas fora de nós que possuem o seu próprio tempo. E não é dado ao homem o direito de dar o seu tempo ao universo e desejar que ele responda prontamente.

A partir disso, é possível extrair uma lição de humildade. O homem pode interferir no universo, mas o universo continuará a crescer, morrer e nascer de novo, independente da presença ou vontade do homem. O que, em última análise, significa que só o conhecimento do seu interior e a responsabilidade pelos seus atos estão ao seu alcance.

Essa compreensão quebra muitos motivos de desmotivação. As pessoas sentem-se mal porque esperam um reconhecimento vindo de fora delas. Ou seja, dão a terceiros o poder de dizer como elas devem se sentir. Quase não é preciso dizer que esse tipo de comportamento gera frustração e uma série de outros comportamentos negativos, doentios e que em nada contribuem para a evolução e o autoconhecimento de quem quer que seja.

Adaptado do livro *O Tao da Física*, de Fritjof Capra. Editora Cultrix.

23

Tente dormir bem

Um estudo realizado na universidade de Princeton, nos Estados Unidos, e divulgado este ano revelou que experiências com ratos de laboratório demonstraram que a falta de sono afeta o hipocampo – uma região do cérebro envolvida na formação de memórias.

Foram feitos exames comparando animais impedidos de dormir por 72 horas a outros, que repousaram, e constatou-se que o primeiro grupo apresentava níveis mais altos do hormônio do estresse, corticosterona.

Ele também produziu um número significativamente menor de células no cérebro, neurônios, na região do hipocampo. Quando os níveis de corticosterona foram mantidos em níveis constantes, a redução não ocorreu.

O padrão de sono foi restaurado em uma semana, mas os níveis de produção de células nervosas só foram restaurados em duas semanas, e o cérebro parecia fazer um esforço para compensar a escassez.

A falta de sono pode afetar a aprendizagem, a atenção e a concentração em atividades mais densas. Pessoas privadas de sono também correm o risco de ficar mais nervosas, tensas e suscetíveis a problemas no coração.

Extraído do site: www.bbcbrasil.com.br

24

Diga sim a você

Vera gostava muito de ver filmes. Professora há 23 anos, mãe de família, ela sempre desejou tudo de melhor para os filhos. Mas nunca ia ao cinema. Nem à locadora de DVDs ela ia. Precisava deixar tempo disponível para as crianças.

De repente, as crianças eram adolescentes que iriam logo para a universidade. Vera continuava sedenta por bons filmes. O problema agora era que ela precisava juntar dinheiro para pagar a faculdade das crianças. Então, Vera resolveu levar trechos de antigos filmes, conhecidos por ela, para a sala de aula. Mas ali, preocupada com os alunos, ela mal prestava atenção nos filmes, não relaxava mesmo.

- Poderia levá-los para casa e assisti-los à tarde, depois do almoço. Não, à tarde ela prepararia as aulas do dia seguinte. Tudo deveria estar organizado às 18 horas porque depois desse horário as crianças chegariam e ela precisaria fazer o jantar, ler aquele livro para o mestrado e fazer outras coisas.

Assim, Vera cultivou por anos a fio um vazio referente aos filmes que ela tanto gostaria de ver. Os filhos sempre tiveram tudo, os alunos sempre estiveram em primeiro lugar, a escola

sempre recebeu muita atenção. A única que não recebia atenção, nem tinha seus desejos satisfeitos, era Vera.

Ela esperava que os filhos trouxessem um filme vez ou outra, mas eles não traziam. Às vezes, ela se irritava, brigava, dizia que não podia ter o que queria por causa dos filhos e da escola. Não era verdade. Ela era a única pessoa que dizia não para si mesma enquanto ocupava o tempo dizendo sim para várias outras coisas.

Um dia, Vera adoeceu e teve de comprar alguns remédios caros para o tratamento. Na volta para casa, passou na locadora e pegou um filme. Quando o vendedor disse o preço, ela imaginou quantos filmes poderia ter visto com o dinheiro empregado naquele monte de remédios. E pensando bem, aquela verba nem teria feito tanta falta...

25

Curso

Estude o que ainda não sabe. Busque algo que esteja lhe interessando no momento. Matricule-se em um curso para aprender. Talvez um novo idioma, algo ligado à sua carreira como professor ou ligado a algum dos seus hobbies. O importante é estudar, usar seu cérebro, dar a ele a oportunidade de fazer sinapses diferentes.

26

Purificação

O homem é um ser holístico: físico-mental-emocional-social-espiritual. E o seu estado natural é o equilíbrio. Quando você está nesse estado, tudo flui com mais tranquilidade, a motivação vem à tona, e os seus dias funcionam. Você conquista seus objetivos, segue em frente com seus projetos e entra em uma espécie de espiral que o ajuda a manter o crescimento espiritual. No entanto, problemas e dificuldades, como brigas, desentendimentos e rompimentos afetivos tendem a cair como bomba na sua vida e, conseqüentemente, na sua carreira, que passa a receber menos atenção. Pode ser uma discussão com um aluno ou mesmo algo pessoal que esteja interferindo na sua produtividade.

Para voltar ao seu centro e seguir em frente, recomenda-se fazer alguns exercícios de limpeza da alma. Como nem todos crêem em Deus ou em alguma força propulsora do universo, existem exercícios espirituais que não precisam, necessariamente, de preces.

- Quando estiver em desequilíbrio por algum acontecimento, respire fundo, feche os olhos e lembre-se dele, como se visse uma cena.
- Pergunte-se o que aprendeu com o problema. E o que poderá fazer de melhor para evitar que a mesma situação não se repita.

- Agora, esqueça-se do ocorrido, de você, do outro. Imagine uma luz clara, da cor de sua preferência, a lhe envolver. Nutra-se nela, aqueça-se, ajude-a a se expandir infinitamente.
- Conforme for expirando o ar que inspira, permita-se soltar também toda a tensão que está reprimida. Você vai ficar mais leve, quase a flutuar.
- Agora, envolvido pela paz, refaça a cena, como se fosse uma fotografia. Diminua-a, coloque-a dentro de uma bolha de sabão e solte-a no universo para que a energia ali contida seja modificada e transformada em algo bom.
- Perdoe a pessoa que o atingiu e perdoe-se também. Agora você sabe que o universo é muito maior do que isso e que você, estando conectado à força do universo, pode superar mais essa tristeza.
- Se quiser, faça uma oração.

Pronto, agora você já está em equilíbrio novamente.

27

Leia, leia, leia...

Não só livros didáticos, voltados à sua área de atuação ou o jornal do dia. Leia romances, novelas, contos. A partir deles, você vai melhorar o seu vocabulário, estimular a sua memória e imaginação, aguçar seu senso crítico e, claro, relaxar.

Viaje

Sem dinheiro para passagem de avião ou ônibus? Carro no conserto? Não importa. Você pode viajar por onde quiser, pode ser pela sua própria cidade, pela região metropolitana, caso você viva em um grande centro, ou por cidades próximas. Busque conhecer locais diferentes, costumes e culturas com os quais não esteja acostumado. Tudo isso o ajuda a relaxar a mente, a aprender mais e a aumentar as suas contribuições nas aulas.

29

Seja especial

De que tipo de gente você mais gosta? Das crianças, dos adolescentes ou dos idosos? Prefere a natureza, os animais e plantas? Não importa. Faça sua escolha e vá trabalhar pelo bem do seu semelhante. Desenvolva o seu altruísmo. Ofereça sabendo que não vai receber nada em troca além de um sorriso ou um muito obrigado. Não são apenas os chamados mais necessitados que precisam disso, é você.

E quando for trabalhar nisso, escolha alguma atividade diferente daquela que você desenvolve todos os dias. Se não tiver

28

como escapar da aula, dê aula de pintura, se for professor de Matemática; ou ajude crianças a desenharem, se for professor de Química. O que importa é você fazer algo pelo outro.

Exercícios assim aumentam a auto-estima, a motivação, a alegria de viver e são capazes de preencher espaços muito grandes que poderiam guardar coisas ruins e tristes. Quando se trabalha pensando em algo maior, em uma missão, todo o organismo coopera, demonstra mais força, vitalidade e energia. Você vai gostar.

30

Não acumule

Um exercício excelente para estar sempre motivado é cuidar para que seus materiais, roupas e objetos pessoais permaneçam limpos e organizados. Também é importante não acumular muitos objetos, brinquedos, livros, roupas. Além de representarem energia parada, esses objetos a mais, mesmo sem que ninguém perceba, desestimulam, irritam, podem até trazer alergias e outras enfermidades.

Algo em que não se fala, praticamente, é que o ato de limpar, organizar, lavar e jogar fora o que não serve mais é excelente para a mente. Quando se limpa e organiza uma casa, está se limpando e organizando também os pensamentos.

Uma casa (ou um armário) em que existe muita coisa acumulada, mostra uma mente muito cheia de idéias. Podem ser muitas idéias boas, então, precisar-se-á de uma casa (ou armário) maior. No entanto, quando se presta atenção aos objetos (o mesmo ocorre com pensamentos) é possível distinguir o essencial do sobressalente. Então, o que estiver sobrando poderá ser reutilizado por outra pessoa ou mesmo reciclado após ser levado ao lixo.

Esse ato faz a energia se movimentar, estabelece a organização e melhora o fluxo dentro da sua casa, da sua mente e da sua vida.

31

Tire férias

Alguns professores acreditam que gostar da profissão que têm é nunca deixá-la, nem nas férias. Por isso, passam quase uma vida inteira trabalhando, de sol a sol, todos os dias, parando apenas quando o corpo pede um tempo, adoecendo.

Por melhor que seja a sua carreira, por mais que você goste dela, saiba que você é muito mais do que um mestre. Além da carreira, você tem uma vida, uma família, amigos. Precisa cultivar muita coisa, aprender a cada dia, cuidar de outras coisas e pessoas, descansar, desligar-se. Só assim poderá usar sempre, sem prejuízo para a saúde, todo o seu potencial.

Então, quando as férias chegarem, tire férias! Quando houver um feriado mais prolongado, pelo menos duas vezes por ano, desligue-se de sua carreira, de seus estudos, de tudo. Realize um sonho, mesmo que seja o simples sonho de deitar em uma rede e dormir das 14h às 17h!

Acostume-se a ouvir a sua voz interior e a passar um bom tempo da vida tomando conta só de você. É um exercício. No começo, você pode sentir culpa, mas isso é natural, porque você desacostumou-se, logo, logo vai passar e você perceberá quantos ganhos virão dessa decisão aparentemente tão simples.

32

Ação!

Parques, praças, academias, centros culturais, todos esses espaços possuem atividades físicas. Pratique-as regularmente. Fará bem para o seu corpo e para a sua mente. Como você trabalha muito com a voz, a leitura e a escrita, procure atividades que lhe permitam aguçar outros sentidos que não a visão e a fala. Nadar, andar de bicicleta, praticar artes marciais podem ser boas pedidas, pois liberam endorfina, aumentam a imunidade, a sensação de prazer, a respiração e a pressão sanguínea. Mas consulte um médico antes de sair por aí fazendo qualquer atividade!

33

Refém de si

A mente humana é o instrumento mais poderoso do mundo. Isso porque é ela a responsável pelas crenças e visão do mundo de cada um. Nesse sentido, é possível afirmar que cada ser humano vive no mundo que construiu para si através de seus pensamentos e crenças. Se elas são limitativas – não sei, não posso, não consigo, sou incapaz, existe muito mais gente melhor do que eu, esse desafio é muito grande para mim, essas pessoas não deveriam confiar em mim – de forma alguma você conseguirá construir um mundo próspero e de belas descobertas para si.

Talvez consiga boas colocações para todos os seus conhecidos, menos para você. Liberte-se dos padrões negativos existentes em sua mente. Quem disse que existe apenas uma maneira de vencer na vida? De onde surgiu a idéia de que devemos aceitar qualquer coisa para termos algo? As pessoas que disseram isso o fizeram com base nas próprias experiências, entretanto, as histórias não se repetem com tanta frequência e, se isso ocorre, porque a sua tem de ser igual a das pessoas que se sentem frustradas em vez de ser igual a daqueles que atingem seus objetivos?

Faça um exercício toda vez que um pensamento limitativo vier à sua mente. Pergunte-se “por que estou pensando dessa maneira?”, “de onde vem essa crença?”, “ela tem me ajudado a conquistar os meus objetivos?”.

Pessoas adultas tendem a repetir pensamentos e crenças que costumavam ouvir de pais e outros adultos próximos (professores, aí incluídos) na infância. Isso não é bom ou ruim, é simplesmente o que acontece. Portanto, sempre que estiver estudando seus pensamentos e a relação entre eles e a vida que você constrói, pergunte-se: “Estou agindo de acordo com os padrões de quem?” Quando perceber que bebe da mesma fonte de outra pessoa, vai saber quebrar esse círculo vicioso que o impede de crescer.

Escolha um padrão para ser o seu e passe a trabalhar nele, sempre e muito, até que os internalize e não precise mais de esforço algum para atingir bons pensamentos e crenças.

Merecer

Alguns profissionais, muitos deles talentosos e cheios de contribuições para dar à sua área de atuação, apresentam dificuldade em conseguir bons empregos. Sonham em trabalhar em grandes empresas, ganhar altos salários, ser ídolo dos alunos, prestigiados por colegas. No entanto, conseguem apenas trabalhos em escolas pequenas e médias, recebem um salário muito aquém de suas expectativas e necessidades, são rejeitados por grandes instituições e nem sempre fazem muito sucesso com os estudantes.

Isso pode se dar quando uma pessoa não acredita que merece mais do que já possui. Quando recebe uma proposta nova, se assusta com o desafio, o salário, a quantidade de turmas, imagina que não poderá superar as expectativas. Assim, seu medo o separa do sucesso.

Substitua o medo do sucesso pela certeza de que é merecedor dele. Trabalhe com afinco, acredite em você, em seu potencial e na necessidade que as escolas têm de contarem com um profissional do seu quilate. Logo esse medo terá ido embora e você poderá desfrutar de boas oportunidades de trabalho e aprendizagem.

Visualização

Acostume-se a fazer um mesmo exercício de visualização sempre antes de ir para a escola trabalhar.

- 1 Respire profundamente algumas vezes, até sentir-se relaxado.
- 2 Imagine a sala em que trabalha, os alunos, suas carteiras, o quadro-negro e a matéria que deverá ser lecionada. Veja-se explicando tudo diante da turma, tirando dúvidas dos alunos, conversando com eles, mantendo a calma e a cooperação no ambiente.
- 3 Se a sua dificuldade costuma ser avançar no tempo e sempre falar muito mais do que o necessário, imagine-se falando tudo com começo, meio e fim.
- 4 Em meio à explicação, imagine-se sentado no lugar do aluno. Você como aluno consegue compreender tal explicação? Está entediado ou é capaz de aguçar a sua curiosidade?
- 5 Pense em maneiras de solucionar qualquer resquício de deficiência nessa explanação. Agora, tranquilo, respire profundamente algumas vezes, levante-se e vá trabalhar.

Esse é um exercício de PNL – Programação Neurolingüística. Ajuda a preparar o cérebro para atividades que exigem concentração e segurança.

36

É agora

Algo que costuma fazer toda a diferença entre uma vida plena e uma vida vazia é a coragem, a disposição para dizer “sim”. Apareceu a oportunidade de fazer uma viagem de final de semana ou de feriado. Momento difícil: falta um dia para o início desse fim de semana ou feriado.

Veja ou outra, fique, veja ou outra, vá. Esqueça tudo, deixe para trás. Viaje e não se culpe por isso. Aproveite a sua vida. Não é preciso engessar-se tanto, trabalhar demais, ser preocupado demais. Alguns momentos valem para sempre.

Se você tem pouco dinheiro, viaje com pouco; se tem pouco tempo, viaje com esse tempo. Mas quando estiver saindo, mesmo que ainda dentro da cidade, já comece a aproveitar. Desligue-se de tudo, absorva a paisagem, a estrada (mesmo que aérea) e viva o momento. Mudar de ares relaxa. Quando você voltar, vai estar com mais ânimo. Poderá produzir melhor, atender seus alunos, filhos e amigos com mais paciência.

O passado no passado

Há quem deixe o passado dominar o presente. Porque foram maus com alguém no passado, punem-se agora, dando-se menos valor e atenção do que deveriam. Porque no passado magoaram-se com alguém, agora se protegem de todo e qualquer relacionamento. Porque foram julgados no passado, hoje evitam dar suas opiniões. Porque se sentiram humilhados no passado, hoje repelem quem se aproxima.

Aceite seus erros e saiba que eles só não são cometidos por quem não tenta fazer diferente. Aprenda com seus erros. Pense no que ficou deles para você. Certamente, você se fortaleceu e mudou. Mas é preciso deixá-los ir para seus devidos lugares. Por isso, lembre-se uma última vez do que houve, se achar necessário, e encaixe esse acontecimento no lugar dele, no momento dele. Deixe-o lá. Olhe para frente e siga.

37

38

Valorização

Em dezenas de livros você vai ler a palavra “valorize-se”. Aqui também. É essa a idéia. Mas valorize-se perante si. Muitas pessoas são capazes de vender o seu trabalho, fazem o seu melhor, e quando são elogiadas, tratam logo de desconsiderar ou desqualificar tal elogio. É como se não acreditassem, como se não merecessem, como se achassem que quem diz algo positivo sobre seu trabalho ou sua personalidade faz por mal, por ser “puxa-saco”.

Por que isso acontece? Será que você não se sente tão capaz, não tem consciência do seu valor? Comece a pensar nisso quando desqualifica ou não crê em um comentário positivo sobre você.

E só a título de exercício, da próxima vez que alguém o elogiar, sorria e agradeça!

39

Arrogante não!

No outro extremo da corda em que estão os “autodesvalorizados”, encontram-se os “supervalorizados”. Esses se acham a última bolacha recheada do pacote. Têm ar de superiores, não ouvem conselhos, não tentam fazer seu trabalho de maneira diferente, desqualificam outros mestres e muitos alunos.

Por mais que toda a equipe se esforce e que os alunos sejam fáceis de lidar e rápidos para aprender, eles sempre acham que todos não fazem mais do que suas obrigações e realmente não merecem ser alunos de um professor tão bom.

Assim, chegam na hora que melhor os apraz, saem quando bem entendem, perdem prazos, fazem provas muito complexas, explicam mal suas matérias, pois crêem que os alunos de mente abençoada são os únicos que “merecem” compreender as matérias e acabam, com isso, prestando um grande desserviço para a educação no Brasil.

Professor, é preciso saber a diferença entre auto-estima e arrogância. Também é necessário compreender o sentido de ser um bom mestre. Quem realmente sabe e é seguro de si, não precisa rebaixar os outros para brilhar. Pelo contrário: brilha mesmo sem querer e ainda faz de tudo para que seus semelhantes alcancem o mesmo patamar, pois são maiores que pequenas picuinhas e sabem que o sucesso existe para todos.

40

Dimensione

Em alguns momentos, o cansaço, o estresse, os excessos de trabalho e de preocupações começam a lhe fazer mal. Aprenda identificar esses momentos. Quando souber que está tratando com um deles, pare por um instante, volte a atenção para você, recolocque-se no eixo, observe todas as situações à sua volta, perceba a dimensão de cada uma delas e pense, da maneira mais distanciada possível, sobre como poderá agir.

Em alguns casos, perceberá que não é hora de ação, mas de repouso. Assim, distancie-se ainda mais da situação e fique com você. Cuide-se, faça algo que desejava há muito, dê-se tempo, mude de foco, ocupe-se com atividades diferentes e só depois tome qualquer atitude. Dessa maneira, você terá dado espaço para a situação se organizar e estará mais forte e articulado.

41

Coloque-se em primeiro lugar

Muita gente aceita viver de modo medíocre, sem reclamar, por medo de magoar o outro. E esse outro pode ser um amigo, uma pessoa da família ou do círculo de amizades.

Assumir culpas inexistentes para proteger o outro, brigar com alguém para defender o outro, sofrer sozinho para resguardar o outro. Nada disso é motivador, amoroso ou saudável. Pelo contrário, são erros tão graves quanto comuns de serem cometidos. Machucar-se para defender outra pessoa é uma forma de autoflagelo sem conseqüências para outras pessoas além de você mesmo.

Amar é deixar viver. Amar-se é viver plenamente. Mas só a sua vida. Permita a quem está ao seu lado seguir o próprio caminho. Não tente segurar relações que já acabaram ou momentos que já passaram. Esses movimentos constituem uma inútil perda de energia.

Em vez de perder o seu tempo e a sua saúde com isso, olhe-se no espelho todas as manhãs e pergunte-se o que você quer. Só você, não inclua mais ninguém.

Cuide do seu corpo com alimentos saudáveis, do seu guarda-roupa com modelos bonitos, da sua carreira com cursos edificantes e assim por diante. Ninguém poderá fazer isso por você. Por isso, coloque-se em primeiro lugar na lista de “pessoas com quem se preocupar”, certo?

Relaxamento

Nos dias muito agitados ou na véspera de datas importantes, você pode sentir uma certa dificuldade para dormir devido ao alto grau de ansiedade experimentado. O melhor a fazer é um exercício de relaxamento já na cama.

- 1 Deite-se de barriga para cima e respire lenta e tranquilamente.
- 2 Imagine uma luz clara no topo de sua cabeça. Ela deve descer e ir varrendo devagar todo o seu corpo. Nas mentalizações, o rosa claro significa amor incondicional, o verde significa saúde – para este exercício da noite são as mais recomendadas. Caso você prefira fazer o exercício para se acalmar um pouco antes de sair de casa, escolha o laranja, que significa energia, o amarelo, que significa criatividade ou o azul claro, que remete à comunicação.
- 3 Imagine que essa luz entra em todos os seus órgãos, iluminando e relaxando todos os seus músculos.
- 4 É possível que você sinta algum tipo de dor ou pressão. Se isso acontecer, preste atenção nesse local e deixe ainda mais luz nele.
- 5 Volte a prestar atenção na sua respiração ou nos seus batimentos cardíacos.
- 6 Depois de dez minutos de exercício, é possível que você adormeça.

42

43

Desintoxicação

Por vezes, o nervosismo e a agitação são sinais de que o organismo precisa de cuidados. Dessa forma, ao menos uma vez por semana, procure desintoxicar-se. Nesse dia escolhido (pode ser sábado ou domingo), beba mais água, evite a ingestão de bebidas alcoólicas, carne vermelha, *fast food* e excesso de temperos. Prefira sucos naturais, grãos, folhas e ervas.

Para a mente, o descanso deve ser por meio de silêncio e observação. Longas caminhadas ou passeios de bicicleta também tem o poder de desintoxicar o cérebro, além de organizar a circulação sanguínea.

Professores trabalham muito com a mente e a voz, o que significa que sua energia se exaure nesses lugares e suga logo a energia do restante do corpo para se manter. Exercitar o físico, calar a mente e a voz por algumas horas faz com que a energia do ser se equilibre e ele se sinta melhor.

Um exercício zen budista está em sair da vida dentro da mente para passar a viver o momento. Sem pensamentos desordenados, comece a caminhar. Preste atenção no contato do seu pé com o chão, no vento vindo no seu rosto, nas suas pernas se movendo, nos sons que você ouvir, nas paisagens por onde passar.

Mesmo parecendo um tanto sem propósito para algumas pessoas, esse exercício é extremamente difícil de ser feito, porque o ser humano não está acostumado a ter de prestar atenção em algo que ocorre aqui e agora, no que o corpo sente, no que os sentidos captam.

A princípio, aceitar o silêncio, a falta de companhia e a atenção voltada à atividade, sendo ela não-mental, pode parecer um incômodo e trazer sensações de vazio interior, angústia. Isso é normal e muito bom, porque demonstra o início da desintoxicação da mente. Desintoxicar o corpo também traz certos mal-estares. No entanto, depois de algum tempo, os benefícios passam a ser tão positivos que o que antes trazia medo e angústia, passa a trazer plenitude e força.

Mas atenção: se quiser mesmo ter uma vida mais plena, saudável e cheia de energia positiva, precisa se esforçar. Não é o método o responsável pela mudança de padrões e, sim, a constância com que ele é empregado.

A dança das abelhas

Somos aquilo que sentimos e percebemos. Se estivermos zangados, seremos a raiva. Se estivermos apaixonados, seremos o amor. Se contemplarmos um pico nevado, seremos a montanha. Se assistirmos a um programa de televisão de baixa qualidade, seremos o programa de televisão. Enquanto

sonharmos, somos o sonho. Podemos ser qualquer coisa que quisermos, mesmo sem uma varinha mágica.

Extraído do livro *O sol meu coração – da atenção à contemplação intuitiva* de Thich Nhat Hanh. Editora Paulus.

45

O agora

Um guerreiro japonês foi capturado pelos seus inimigos e jogado na prisão.

Naquela noite, ele sentiu-se incapaz de dormir, pois sabia que no dia seguinte ele iria ser interrogado, torturado e executado.

Então, as palavras de seu mestre Zen surgiram em sua mente:

“O amanhã não é real. É uma ilusão. A única realidade é agora. O verdadeiro sofrimento é viver ignorando este Dharma (presente; forma pela qual as pessoas que têm um carma podem enfrentá-lo; conhecimento; crescimento; moeda de troca).”

Em meio ao seu terror, subitamente compreendeu o sentido destas palavras, ficou em paz e dormiu tranquilamente.

44

Motivação na sua carreira



“**A transformação pessoal
requer substituição de
velhos hábitos por novos**”

W. A. Peterson

46

A escolha é sua

Apesar da situação do País e do mundo, o velho discurso da baixa remuneração, da falta de recursos, do descaso do governo, da opção infeliz de ser professor, entre outras, não cabe mais ao profissional global. Primeiro porque se você não ganha o que merece vale lembrar que, até que provem o contrário, ninguém lhe obrigou a ser professor. Se foi a única opção de carreira possível, então, certamente, seu trabalho pode ser completado com uma atividade paralela.

Os melhores professores que conheci eram professores em tempo parcial e exerciam outra atividade durante o dia. Conheci um professor de Matemática do ensino público que também era taxista. Outra professora de Geografia do ensino técnico era assistente de vendas à tarde. Uma professora de História do ensino fundamental vendia seus quadros nos fins de semana em feiras de arte.

O que eu quero mostrar é que se você concentrar todo o seu talento e a sua energia exclusivamente na carreira do ensino, você não estará bem. É necessária uma válvula de escape como uma segunda atividade profissional. Não é vergonha alguma, é muito digno, sem contar que você terá várias experiências e assuntos diferentes para incrementar a sua aula.

Entretanto, se a sua meta é seguir carreira nos cargos de liderança do ensino e na direção, não tem outra forma senão estudar, obter titulação de pós-graduação e ficar atento às oportunidades de promoção.

Extraído do livro *Aula nota 10*, de Sandra Pires de Almeida. Editora SP MKT educacional e promocional.

47

Inventário de talentos inatos – parte I

Professor, por acaso você já parou para estudar os seus talentos inatos? Pois saiba que fazer isso, além de ajudá-lo a cuidar melhor da sua carreira, vai lhe dar respaldo para descobrir os talentos de seus alunos e, de qualquer forma, pensar em aulas mais agradáveis para todos.

No livro *Limite na medida certa*, de Larry Koenig, publicado pela editora Alegro, existem 56 afirmações que compõem um inventário de talentos. Elas estão abaixo e é preciso que você atribua para cada instrução um número de 1 a 6.

6 para afirmações que o descrevam o tempo inteiro.

4 ou **5** se a afirmação é frequentemente verdadeira.

3 se a afirmação é sobre a infância e você não sabe respondê-la.

2 ou **3** se a afirmação é ocasionalmente verdadeira.

1 se a afirmação não é verdadeira.

1. Adoro ler.
2. Quando criança, eu gostava de realizar projetos de ciências.
3. Tenho devaneios com frequência.
4. Atividade física me atrai imensamente.
5. Música é importante para que eu sinta prazer.
6. Iniciar conversas com estranhos não é problema para mim.
7. Quando criança, eu gostava de escrever poemas ou histórias.
8. Entendo conceitos matemáticos com rapidez e facilidade.
9. Sou bastante autoconfiante e independente.
10. Sempre gostei de desenhar.
11. Adoro estar ao ar livre. Não importa muito o que estou fazendo, desde que seja na rua.
12. Sempre pareço estar cantarolando ou assoviando alguma música para mim mesmo.
13. Ajudar no apaziguamento de discussões é uma das coisas que faço bem.
14. Quando criança, com frequência eu trabalhava em algum projeto ou passatempo sozinho.

15. Livrarias e bibliotecas são dois dos lugares onde gosto de estar.
16. Quebra-cabeças e charadas me atraem bastante, e os faço com frequência.
17. Consigo olhar para as nuvens e discernir facilmente imagens e padrões.
18. Treinar e/ou praticar esportes organizados é a minha idéia de diversão.
19. Sou bom em brincadeiras de adivinhar o nome da música, com base em umas poucas notas.
20. As pessoas me dizem que sou bom com as pessoas.
21. Meditação é algo que me atrai muito.
22. Sou excelente em jogos com palavras.
23. Minha mente busca automaticamente padrões e seqüências nas coisas.
24. Geometria é mais interessante que álgebra.
25. As pessoas me dizem que tenho boa coordenação.
26. Frequentemente invento melodias e canções.
27. As pessoas me procuram em busca de conselhos ou para falar sobre seus problemas.
28. Leio livros de auto-ajuda com frequência.
29. Na escola, diziam que eu falava demais.
30. Gosto de saber como as coisas funcionam.
31. Tenho grande capacidade para escolher e coordenar cores.
32. Quando criança, eu adorava trabalhar com tintas e argila.
33. Uso música para levantar meu ânimo.
34. Sempre tive facilidade para fazer amigos.
35. Quando criança, eu possuía um ambiente secreto só meu.
36. Tenho a impressão de que existe dentro de mim um livro que clama por ser escrito.
37. Brinquedos como lego e outros semelhantes sempre estavam entre meus favoritos.
38. Tenho muita habilidade em desmontar coisas e remontá-las.
39. Quando criança, eu adorava inventar tipos e encenar peças.
40. Quando criança, eu adorava tocar instrumentos musicais.
41. Quando criança, eu assumia papéis de liderança em grupos.
42. Quando criança, eu tinha muitos livros favoritos.

43. Quando criança, eu freqüentemente escrevia ou falava sobre meus sentimentos e acontecimentos de minha vida.
44. Quando criança, eu adorava programas ligados a ciências.
45. Quando criança, eu adorava construir castelos de cartas e areia.
46. Tenho habilidades especiais em esportes e/ou atividades ligadas aos esportes.
47. As pessoas sempre fizeram observações sobre minhas capacidades musicais superiores.
48. Tenho uma grande capacidade intuitiva para captar as emoções dos outros.
49. Interesse-me muito por questões, atividades, materiais e escritos religiosos.
50. Eu tinha um talento especial para memorizar histórias, poemas e fatos na escola.
51. Gosto de bancar o advogado do diabo.
52. As pessoas me dizem que tenho imaginação criativa.
53. Adoro brincar com charadas.
54. Converso freqüentemente com meus amigos sobre música.

55. Meu senso de compaixão é uma força condutora da minha vida.
56. Demonstrei um espírito independente desde uma idade precoce.

Para saber quais são as inteligências mais presentes em você, faça a seguinte tabela:

Talento verbal

1 – 8 – 15 – 22 – 29 – 36 – 43 – 50

Talento lógico

2 – 9 – 16 – 23 – 30 – 37- 44 – 51

Talento visual e espacial

3 – 10 – 17 – 24 – 31 – 38 – 45 - 52

Talento corporal

4 – 11 – 18 – 25 – 32 – 39 – 46 – 53

Talento musical

5 – 12 – 19 – 26 – 33 – 40 – 47 – 54

Talento interpessoal

6 – 13 – 20 – 27 – 34 – 41 – 48 – 55

Talento emocional e espiritual

7 – 14 – 21 – 28 – 35 – 42 – 49 – 56

Os números listados ao lado dos tipos de talento correspondem às respostas que você deu anteriormente. Faça a contagem de seus pontos e divida cada resultado por oito. Assim, você vai obter uma média e saber quais são seus três maiores talentos. Pode levar o mesmo exercício para seus alunos fazerem em sala de aula. Conhecer as inclinações deles vai ajudá-lo a direcionar melhor as aulas e a forma de entrar em contato.

48

Inventário de talentos inatos – parte II

Responda em uma folha de papel todas as questões que vierem a seguir. Elas são responsáveis por indicar os seus padrões motivacionais mais arraigados e podem ser relacionadas com os seus sete talentos inatos, dando destaque aos três principais. Vamos lá?

- 01.** Ao concluir o ensino médio, qual foi a primeira coisa que você fez na vida?
- Por que fez isso?
 - Isso foi idéia sua ou de outra pessoa?
 - Se você continuou estudando, que carreira escolheu?
 - Como você se sente agora, com relação às suas escolhas?

- 02.** Que visão você mantinha sobre seu futuro quando era um adulto jovem, em relação ao seu talento?
- Como seu primeiro emprego ajustava-se nessa visão?
 - O que você gostava em seu primeiro emprego como adulto?
 - O que não gostava em seu primeiro emprego como adulto?
- 03.** O que você fez depois, e o que o levou a tal mudança?
- O que você gostou ou não acerca do que fez depois?

Continue analisando as mudanças de emprego em sua vida, respondendo por que trocou de emprego e o que gostava ou não em sua ocupação e no ambiente de trabalho. Se necessário, use folhas adicionais de papel para registrar suas respostas.

- 04.** Até aqui você já percebeu algum tema ou padrão comum?
- Como você se sente em relação a esses padrões ou temas?
- 05.** Ao recordar sua carreira profissional, mencione períodos em que você sentiu uma satisfação especial.
- O que tornou esse período tão especial?
- 06.** Ao recordar sua carreira profissional, houve algum momento que lhe causou um desprazer particular?
- O que tornou esse período tão desagradável?
- 07.** Você já rejeitou uma promoção ou emprego? Se sim, descreva. O que causou tal rejeição?

08. Ao pensar no futuro, o que você gostaria de evitar?
 - Por quê?
09. Quais são seus objetivos profissionais de longo prazo?
 - Quais seriam seus objetivos, se você não tivesse temores nem limites?
10. Ao pensar em seu futuro, quais são seus anseios em relação à sua carreira? Por quê?
11. Que tipo de emprego você acha que terá depois deste? E depois?
12. Para você, o que seria o “máximo” em termos de emprego?
13. O que você acha mais provável acontecer em sua carreira nos próximos dez anos? Por quê?
14. Como você descreveria sua carreira profissional para os outros?
15. O que você gosta especialmente de fazer?
16. O que você faz melhor?
17. O que você mais deseja em seu trabalho?
18. O que o motiva mais a trabalhar?

19. O que atrapalha o seu desenvolvimento profissional?

20. Que tipo de descobertas você fez em relação à organização profissional que mais lhe convém?

21. Qual o melhor rumo a seguir em sua carreira? Se você seguisse este rumo, teria um alto nível de satisfação no trabalho? Se não, que tipo de emprego o tornaria feliz?

Agora que você já fez as contas e descobriu suas sete inteligências, fez uma auto-análise a partir das respostas a essas 21 questões, já deve ter esclarecido o suficiente para saber o que o motiva, o que o move, irrita e perturba.

Certamente, muitas idéias de mudanças, dos mais variados níveis, lhe vieram à mente. Estude maneiras de colocar essas decisões em prática, uma a uma. Não precisa ser tudo ao mesmo tempo. Defina o que você se sente preparado para fazer agora, quais são os conceitos nos quais você deseja trabalhar por mais um tempo antes de tomar uma decisão... Só não abandone nenhuma das idéias que lhe veio à cabeça antes de estudá-la com muita atenção.

Algumas pessoas são obstinadas e não se contentam com menos do que o mínimo esperado; outras são mais acomodadas e aceitam o que a vida lhes traz sem questionarem se é o que elas realmente desejam. Com o tempo, tornam-se desmotivadas e suas carreiras acabam, após determinado período, sem grandes reviravoltas, também sem grandes ganhos.

Acostume-se a buscar sempre mais e a ouvir a voz interior que, por vezes, se sente bem e em outros momentos, clama por mudanças.

Adaptado do livro *Disciplina na medida certa*, de Larry Koenig. Editora Alegro.

49

Desmotivação pega

Gripe é uma doença transmitida pelo ar e pela saliva. Portanto, quando uma pessoa está muito gripada, quem vive e trabalha junto dela sabe que precisa se prevenir. Assim, se um amigo seu está doente, você pode se precaver a partir de três pontos específicos:

1. Ter anticorpos para aquele tipo de gripe.
2. Estar forte e “vitaminado”, ou seja, estar bem alimentado e com a resistência imunológica alta.
3. Tomar uma certa distância física da pessoa.

Ainda assim, é possível que dois ou três dias depois de ter contato com esse seu amigo, você fique gripado, certo? O mesmo se dá quando o assunto é falta de motivação. Pensamento negativo, abatimento, tristeza, irritação, sensação de que tudo está errado ou é ruim também pegam.

Pessoas negativas acreditam em poucas coisas e reclamam bastante. Se você aparece com um novo projeto, ela coloca diante de você todas as dificuldades que podem advir desse ato.

Se você teve uma boa idéia para testar com aquela turma mais difícil da escola, ela diz que já tentou ou que nem se interessou pelo assunto porque tem certeza de que tal estratégia vai falhar.

Ao se deparar com pessoas assim, você pode tomar três direções:

1. Estar “vacinado” contra a desmotivação do outro. Ele é desmotivado, você não. Saiba separar bem os sentimentos dele dos seus e compreenda que seu projeto poderia falhar nas mãos dele, mas não nas suas.
2. Estar ciente da viabilidade do projeto e da capacidade da turma de compreendê-lo e aceitá-lo.
3. Tomar uma certa distância dessa pessoa. Falar menos com ela a respeito dos seus projetos e vitórias e, na medida do possível, tentar ajudá-la a encontrar uma luz no fim do imenso túnel que atravessa.

É possível que depois de ouvir toda a negatividade dela, você seja acometido pela dúvida, pelo medo, pela desconfiança. Por tudo isso, é preciso que você tenha consciência do valor das suas experiências, expectativas, idéias e trabalhos. Você só vai curar seu amigo da desmotivação crônica dele em rela-

ção aos seus projetos se tiver coragem de levá-los até o final, fazer o seu melhor e colecionar os melhores resultados.

Cada vez que alguém lhe acenar com uma dificuldade, retribua com o seu trabalho otimista e bem fundamentado. Muitas coisas podem ser melhores na escola se idéias consideradas loucas ou burras forem implementadas em sala de aula. Mesmo que os pessimistas as desaprovem.

Enquadrando a motivação

50

- Muitas vezes, as pessoas ficam desmotivadas porque não conseguem mensurar o tamanho de suas vitórias diárias. Esquecem-nas, deixam-nas de lado, acabam lembrando somente do que deixou a desejar, do prazo que se perdeu, do livro que ficou por ler.

Tudo isso tem remédio. Faça uma “tabela motivacional” e deixe-a na sua casa. Qual é a atividade em que você enfrenta mais dificuldade? É algo específico? É o todo?

Na sua tabela devem constar os seguintes itens:

1. O que eu tenho para fazer esta semana?
2. O que eu acredito ser possível fazer hoje?
3. Quanto disso eu farei hoje? Ex.: corrigirei as provas de uma turma e prepararei a aula de amanhã.
4. A que horas eu devo terminar isso?
5. Qual será o meu prêmio, caso eu consiga cumprir tudo à risca?
6. Qual será a minha sanção, caso eu não consiga cumprir tudo?

Conforme você for terminando o trabalho, faça uma marcação no que está pronto na sua tabela. Dessa forma, ao mesmo tempo em que você se motiva, consegue aprender importantes lições de autodisciplina, concentração e senso de tempo, espaço e possibilidade, também vai conseguir mensurar tudo o que fez de bom e orgulhar-se disso.

Quando você começa a separar um mar de atividades em pequenas atividades que devem ser vencidas uma de cada vez, aprende também a ter paciência, trabalhar a ansiedade e não carregar responsabilidades demais. Tudo isso gera um aumento de auto-estima e, conseqüentemente, uma motivação para seguir em frente.

Adaptado do site: Study and Strategies Guide

51

Mentores

Uma prática que pode ajudá-lo a tomar conta da sua carreira, escolher sempre bons trabalhos, bons cursos, livros adequados, palestras e *workshops* interessantes e boas férias (porque ninguém é de ferro), é escolher um profissional de sua confiança para ser seu mentor.

Mas, por favor, antes de selecionar alguém, observe alguns pontos na pessoa que deseja convidar para ser seu mentor, pois caberá a ela ajudá-lo a ir em frente, escolher caminhos capazes de lhe fazerem crescer, evoluir como profissional e ser humano.

- ❖ Esteja certo de que nessa pessoa você realmente pode confiar.
- ❖ Tenha certeza de que ela confia no seu potencial.
- ❖ Verifique se o candidato conhece bem o seu trabalho e o seu perfil profissional.
- ❖ Perceba se essa pessoa o respeita pelo que você é.
- ❖ Verifique se ela é ética, responsável e se você é capaz de admirá-la, de confiar nela.

Após essa pré-seleção, faça outra, mais específica ao seu objetivo:

- ❖ Ela deve saber o que o motiva.
- ❖ Conhecer e compreender os seus projetos e objetivos.
- ❖ Ser acessível.
- ❖ Ajudá-lo a pensar em maneiras de levar a cabo cada uma das suas idéias.
- ❖ Aconselhá-lo frente a momentos-chave.
- ❖ Não ficar testando o seu conhecimento e julgando suas respostas.
- ❖ Saber encorajá-lo.
- ❖ Sugerir caminhos mais adequados em vez de listar obstáculos no percurso que você pré-selecionou.
- ❖ Cobrar responsabilidade e mais trabalho de sua parte se os seus objetivos e projetos estiverem sendo deixados de lado.

A primeira sugestão é que seu mentor seja um professor mais experiente que você. Pode ser alguém que já tenha lhe dado aula no passado ou que tenha sido seu colega de trabalho em algum momento da sua carreira. Caso não tenha nenhum conhecido, existem programas de monitoria sendo oferecidos no Brasil. Pesquise a respeito e escolha um colega que possa ajudá-lo a se motivar constantemente e a sempre fazer o seu melhor.

Adaptado do site: Study and Strategies Guide

52

Ah, a dualidade...

Espectáculos teatrais são muito bonitos. Neles, observa-se o comportamento humano, suas paixões, crenças, decepções. É uma excelente escola. Saindo deles, porém, é preciso estar disposto a viver a vida real. Com seus contornos, verdades, dores e delícias, como diria Caetano Veloso.

Na vida real, na sua carreira, na carreira dos professores e de todos os outros profissionais, sempre haverá dois espaços: um para a motivação, outro para a desmotivação. Nem poderia ser diferente, já que a vida e o universo são duais: vida e morte, dia e noite, bem e mal, amor e indiferença.

Tudo bem, escolha o seu lado. A vida cobra posicionamento, então, faça sua aposta. Mas aposte às claras. Escolha ser quem é e fazer o que quer, desde que esteja disposto a enfrentar as consequências, que certamente virão.

Se você aceita e comete injustiça, se tenta enganar aos outros apresentando trabalhos falsos, se tem o costume de buscar o

que há de errado no outro para se mostrar melhor do que ele em tais quesitos, se aponta o dedo para o erro alheio tentando ocultar os seus, saiba que este comportamento trará consequências para você.

Se existe desmotivação e sofrimento no mundo humano é porque parte da população ainda não aprendeu a viver em harmonia, a ver o que é belo, a nutrir o que é saudável e a ajudar quem está ao lado. Você pode estar sendo fonte de desmotivação para si e para aqueles que o cercam.

Não é preciso se envergonhar por isso, simplesmente encare a realidade e trate de modificá-la. Dome, em seu interior, o pedaço de você que o está sabotando. Escolha ser melhor a cada dia. De verdade, não de mentira. Em vez de tentar fazer as pessoas pensarem que você é algo que gostaria de ser, seja inteiramente e sem preocupar-se com a opinião alheia. Isso, sim, fará a diferença na sua carreira.

53

Exercite a mente

Muitas vezes, a vida pode ir por caminhos que não agradam simplesmente porque você deixa que ela lhe leve, em vez de tomar as rédeas das situações e vivê-las com o objetivo de descobrir talentos, formas de ser mais feliz, ter mais criatividade.

Existe um exercício de PNL que pode ser feito para que você descubra várias coisas sobre si mesmo. Pode ser para saber se deseja continuar no mesmo ramo de atuação ou se, nesse ramo, pode fazer algo de realmente inovador. Funciona assim:

1. Desenhe um quadrado no meio de uma folha de papel. No centro dele, escreva o seu nome ou simplesmente a palavra EU.
2. Fora do quadrado, trace várias linhas, transformando-o num “sol quadrado”.
3. Em uma extremidade, escreva o que você sabe fazer bem.
4. Em outra, o que você faz que lhe traz prazer.
5. Na terceira, o que você gostaria de fazer.
6. Tente relacionar essas três funções.
7. Na extremidade que sobrar, escreva o ambiente em que as atividades relacionadas poderiam ser postas em prática.

O exercício é esse, mas você pode adaptá-lo para a realidade “gosto do meu trabalho, sei fazê-lo, mas gostaria de ser mais criativo”.

Então, faça o mesmo quadrado adaptando tudo para a sala de aula. Por exemplo:

1. Quais são as atividades que eu sei desenvolver em sala?
2. Quais eu gostaria de desenvolver?
3. Quais são as atividades ligadas ao meu campo de atuação que mais me dão prazer?
4. Relacione-as. Você pode descobrir que é um bom professor de Geografia, gosta de contar histórias e gostaria de poder trabalhar com os alunos em uma área verde, como um bosque. Assim, tem condições de criar histórias e colocar todo o conteúdo programático nelas. Depois, pode levar seus alunos para fora da sala de aula a fim de deixar que eles encontrem na natureza os elementos das suas histórias.

54

Buscando a motivação na infância

Uma maneira de descobrir de onde vêm suas inclinações, gostos e talentos, é procurar na memória as atividades a que você se dedicava na infância. Do que gostava de brincar? Com quem? Onde? O que lhe atraía na atividade? De que maneira você solucionava os conflitos que surgiam? Compreendendo esses mecanismos, você pode perceber como funciona a sua motivação, encontra soluções para a falta de organização, de gerenciamento do seu tempo, de criatividade na resolução dos conflitos de sala de aula. Volta a ser você, a confiar em você.

Quando chegam à idade adulta, muitas pessoas que foram crianças empreendedoras e criativas enfrentam problemas de autoconfiança. Aprenderam, em anos de prática, que devem fazer algumas coisas de uma única forma, que é a “certa”, “aquela que dá resultado”.

Relembrar os talentos da infância, a maleabilidade, a leveza e a pureza de determinados conceitos são ferramentas que lhe dão suporte para testar o novo. Não mudar de objetivo, mas mudar a forma como esse objetivo é encarado. Mudar também o caminho percorrido até chegar ao foco principal. Quando os resultados começarem a aparecer, você vai notar como o ânimo para o trabalho também vai aumentar.

Do que eu gosto?

Esse exercício ajuda a colocar para fora todo o potencial que você tem e lhe dá sinais de quais são os caminhos a serem seguidos na sua carreira.

1. Relembre todas as atividades que você já praticou na vida. Aqui, não importa se você achou que tinha dom para o trabalho ou não. Simplesmente adicione, sem prejuízo.
2. Agora separe todas em duas colunas: na primeira, ponha o que gostou de fazer; na segunda, o que não gostou.
3. Qual era o seu papel nessas atividades? É importante lembrar se haviam outros personagens nessas histórias e qual papel desempenhavam também.
4. O que mais lhe chamou a atenção na atividade (para bem e para mal)?
5. De que forma a história acabou? Ela foi satisfatória para você ou não? Por quê?
6. Entre tudo o que foi posto no papel, há algum trabalho que você gostaria de retomar? É possível fazer isso em sala, em algum âmbito de sua carreira ou é melhor transformá-lo logo em hobby?
7. Escolha. Faça o que acreditar ser o melhor para você.

55

56

Tudo ao mesmo tempo

Desde pequeno, o ser humano aprende que tudo tem a sua hora e que as atividades devem ser finalizadas, uma a uma, até que se chegue ao momento do descanso. E isso leva as pessoas mais agitadas a se crerem erradas, indisciplinadas.

Pois saiba que abandonar uma atividade antes do fim e iniciar outra para só então finalizar a primeira é um excelente exercício de criatividade e dinamismo que faz bem ao cérebro.

Estudos na área de programação neurolinguística revelam que atividades intercaladas forçam o cérebro a fazer diferentes ligações neurais e, portanto, a aumentar o repertório criativo do indivíduo.

57

De olho nos mapas mentais

Uma ferramenta interessante para o preparo de aulas e o estudo dos alunos é a organização do conteúdo em mapas mentais. A seguir, você vai aprender o que são e qual a melhor forma de prepará-los.

O que são?

Mapas mentais são essencialmente diagramas hierárquicos (em árvore) que representam informações e conhecimentos de forma. Essa forma pode ser organizada, nivelada e sintetizada, de maneira textual e/ou ilustrada.

Como posso fazer um?

- Um mapa mental é, via de regra, formado de tópicos.
- Estes, por sua vez, são ligados por linhas.
- Há um tópico central, também chamado título ou raiz, que possui subtópicos conectados ao “tópico-raiz” pelas linhas. Cada subtópico pode ter seus próprios subtópicos, resultando em uma organização hierárquica ou em árvore.
- Os tópicos formam níveis com graus crescentes de detalhamento e especificidade: o tópico central é o mais genérico, e as folhas são mais específicas. A formatação apóia essa organização: as linhas vão ficando mais finas e as fontes, menores.
- Ocorre a minimização de preposições, artigos e outros símbolos lingüísticos com finalidade apenas sintática.
- A categorização ou agrupamento das idéias em “compartimentos” define níveis de idéias, permite a contextualização do pensamento e a preservação das relações com o restante.

Lembrete: essa não é uma característica exclusiva dos mapas mentais; qualquer conteúdo pode ser organizado em blocos e nivelado em categorias e idéias mais específicas. Contudo, os mapas mentais constituem uma estrutura natural e apropriada para se fazer isso.

Extraído do site www.possibilidades.com.br

Integração de conhecimentos

Uma das formas de aprender é encaixar novos conhecimentos nos já existentes. Mapas mentais apóiam a integração de conhecimentos formando estruturas mentais que podem receber novas informações e conhecimentos. Também lhe mostram o que você não sabe: um tópico no mapa mental para o qual você não consegue fornecer nenhum detalhamento é uma evidência de que ali há algo que você não sabe.

Esses materiais também podem ser usados para reorganizar conhecimentos existentes. Se você tem vários fragmentos desconectados sobre um tema, pode usar um mapa mental para organizá-los, estabelecendo suas relações e permitindo uma compreensão mais profunda.

Extraído do site www.intelimap.com.br

58

59

Capacidade de lidar com conhecimentos e informações

O fato de você ter uma ferramenta para estruturar grande quantidade de conhecimentos lhe proporciona um efeito extra: você vai ter muito mais disposição para encarar tarefas que requerem isso. Não vai mais temer, por exemplo, o fato de ter de enfrentar a redação de um livro a partir de cem fontes, porque sabe que vai dar conta usando mapas mentais.

O resultado é que sua motivação, se for esse o caso, não vai mais depender do senso de capacidade que você acha que tem; isso simplesmente não é necessário. Sua decisão será baseada em coisas do tipo: “Dá tempo?”, “Eu quero?” ou “Eu preciso?”, e não em “Sou capaz?”. Seja um livro de mil laudas ou um site com mil páginas ou ainda um planejamento com mil atividades, nada disso lhe incomoda, porque sabe que o mais importante não é o tamanho da tarefa e, sim, você estar estruturado para cuidar dela.

Extraído do site www.intelimap.com.br

60

Apoio cognitivo

Audiências, como alunos em salas e público em auditórios, podem ter comportamentos e estados internos variados: enquanto alguns estão interessados e atentos, outros estão dispersos e distantes.

Isso pode fazer com que percam determinados conceitos vistos como importantes. A partir disso, eles também são capazes de se perder na compreensão de tudo o que possa vir depois. É possível também que seus ouvintes estejam sobrecarregados de informação; esse fator contribui para que seu acompanhamento posterior seja prejudicado.

Um apresentador ou professor pode colaborar com a compreensão da audiência usando um mapa mental como apoio visual. Assim, todos poderão acompanhar o seu raciocínio. Por exemplo, no início, ele pode apresentar um mapa mental com o sumário do conteúdo. Na medida em que for trocando de tópicos, vai apontando, no mapa, a que aquele tópico está vinculado.

Se quiser fazer uma revisão rápida, ele pode fazê-la com base no mapa mental. De fato, esse auxiliar das apresentações

serve como um “mapa” análogo aos geográficos que permitem à pessoa situar-se no contexto do conteúdo. A experiência de professores e de alunos mostra que a didática apoiada por diagramas multiplica a capacidade de acompanhamento de todos os participantes de uma aula.

Forma e conteúdo – O que vai servir de mapa de apoio cognitivo não precisa ser um mapa mental; o melhor diagrama é o que tem sua estrutura sintonizada com a estrutura do conteúdo. Se o assunto for anatomia do corpo humano, por exemplo, nada melhor do que uma figura que contenha os elementos essenciais sendo abordados, como desenhos esquemáticos dos órgãos.

Extraído do site www.intelimap.com.br

Um bom recurso

Instrumento da Programação Neurolingüística, o mapa mental pode contribuir para a sua carreira em três níveis: organização pessoal, preparo de aulas recheadas de conteúdo e revisões para provas.

✱ Elabore mapas do conteúdo para uso próprio e para passar para os alunos. Alternativamente, solicite que eles produzam os próprios mapas. Pode ser melhor não apresentar novas matérias tendo como base apenas um mapa mental, porque pode ficar muito monótono. Uma opção de estraté-

61

gia é apresentar primeiro um mapa de primeiro nível, para dar uma visão geral, e depois, em outros mapas menores, ir mostrando detalhamentos.

- ❖ Faça o planejamento de aula usando um mapa mental. Se você está ministrando o curso pela primeira vez e não tem um plano, pode elaborar um mapa para o conteúdo; os primeiros níveis vão constituir-se no conteúdo do plano de curso, e os níveis mais detalhados farão parte do plano de unidade ou aula, dependendo da estrutura de planejamento que você esteja adotando.
- ❖ Prepare um mapa dos aspectos envolvidos na docência: conteúdo, estratégias, oratória, posicionamento, ética, etc. Com um desses, você pode ter uma visão geral da sua carreira, aprender a distinguir pontos fortes e oportunidades de melhoria.

Extraído do site www.intelimap.com.br

62

Já fez check-up da sua carreira?

As pessoas passam metade de suas vidas dedicadas ao trabalho. Quando não estão em ação, se encontram estudando algo que vai ajudá-los a se tornar um profissional melhor. Quando não estão lendo ou estudando, devem estar pelo menos preocupadas em descobrir novas formas de fazer o mesmo trabalho.

De tempos em tempos, é recomendável que se faça um *check-up* tendo em vista os seguintes itens:

- ❖ Observe como está o mercado de trabalho para profissionais da sua área. Ele se expandiu nos últimos tempos? Têm novidades que possam ser estudadas e integradas ao seu currículo? Então, mãos à obra!
- ❖ Descubra novas habilidades e competências que possam fazer a diferença na sua carreira. Assuntos direta e indiretamente relacionados ao trabalho desenvolvido por você podem ser um diferencial e tanto para o seu dia-a-dia.
- ❖ Por quais temas você está interessado no momento? Eles fazem parte da sua atual área de atuação? Quando os interesses mudam, é preciso reavaliar o emprego atual e

verificar se há no mercado espaço para um profissional como você, que tem preferência por outra área de interesse.

- ❖ Você ainda está satisfeito com o retorno da empresa onde trabalha? Com os resultados obtidos? Muita gente esquece de se perguntar essas coisas e de repente se vê infeliz há muito mais tempo do que gostaria porque segue trabalhando em um local ruim e fazendo algo de que não gosta mais.
- ❖ Não tenha medo de mudar. Observe exemplos de profissionais que eram bem-sucedidos ou pelo menos contentavam seus empregadores, que decidiram mudar o rumo da carreira e tornaram-se fenomenais em seus novos empreendimentos.

Camaleão

Ontem o emprego de Helena era em uma escola muito ligada à natureza. Havia um jardim em volta das salas de aula, tudo havia sido construído para preservar o meio ambiente. O material que compunha as carteiras e mesas era reciclado. Existiam muitas aulas sobre o meio ambiente. No clima da instituição, ela fez cursos ligados a essa área.

Depois, seu trabalho foi em uma escola-circo. Nela, Helena atendia poucos alunos de cada vez, já que devia esperar os in-

tervalos de cada um para, então, fazer o seu trabalho. Interessada em conhecer melhor a vida daquelas pessoas, ela decidiu estudar o circo. Fez até algumas aulas de malabarismo.

Agora, o trabalho da professora é em uma instituição bilíngüe e ela voltou a praticar Inglês. Tem gostado das aulas, aprende bastante. É capaz de lecionar por 50 minutos em uma classe sem deixar a peteca cair.

Exemplos assim são muito positivos, pois demonstram que o profissional, quando está motivado, é capaz de superar dezenas de desafios, aprender coisas novas, tornar-se um verdadeiro camaleão.

O diferencial entre Helena e a maioria dos trabalhadores do mundo? Ela não tem medo de ousar, aceita desafios e aproveita os momentos, as oportunidades. Talvez, nunca se torne dona de uma escola e nunca consiga passar mais de três anos em uma mesma atividade. Mas a ela não faltará motivação e lugar para desenvolver o seu ofício.

63

64

De novo, de novo...

Elias tem 50 anos de idade. Leciona Matemática desde os 26, época da vida em que percebeu que seu diploma de engenheiro não lhe permitia trabalhar com engenharia. Ele não tinha experiência na área. Não havia feito nenhum estágio, nem apostado muito em empregos. Na verdade, seus poucos empregos na área não passaram do tempo de experiência. Um belo dia, Elias percebeu que já tinha uma família constituída e precisava cuidar dela.

A primeira opção que lhe voltou à cabeça (sempre pensava nisso cada vez que saía de uma nova empresa) foi lecionar. Ele nunca tinha feito isso, mas era algo que lhe agradava. “Se não for engenheiro, serei professor de Matemática”, era o que ele sempre dizia a si mesmo.

Assim, pediu uma oportunidade à diretora da escola em que estudou quando era garoto. Conseguiu a vaga como substituto de uma professora que havia saído de licença maternidade. Quando ela voltou, ele fez concurso para atuar na rede pública, foi aprovado, e desde então não pensou mais em trabalhar como engenheiro.

Queria, sim, se tornar um bom professor para aquela instituição. Fez cursos de extensão, pós-graduação e *workshops*. Pouco tempo depois, percebeu que estudar mais não fazia com que seu salário subisse. Começou a ter problemas com seus alunos, pois esses não se mostravam dispostos a aprender o que ensinava aquele professor.

A princípio, Elias ficou nervoso, depois triste, depois mau-humorado em sala, depois mais rígido na questão comportamental e mais rigoroso na correção de provas e trabalhos.

Por fim, deixou de inovar. Como está na escola há muito tempo e é ex-aluno, os responsáveis pela instituição permitem que ele continue ali. O aproveitamento dos alunos não é bom, os pais reclamam bastante, mas ao final do ano, Elias aprova praticamente todos. Não por terem aprendido algo, mas, sim, porque ele não quer problemas justamente no período letivo em que está mais cansado.

Algumas vezes pensa em deixar o emprego e buscar outra oportunidade em outro lugar. No entanto, tem filhos estudando, quer manter a casa, tem medo de não conseguir outro trabalho e gosta de pensar que está estável. Elias não é uma pessoa motivada, é um profissional que se deixou acomodar. É isso que você quer para a sua carreira?

O que você realmente quer?

Era uma vez, uma professora que queria lecionar em uma comunidade carente. Seu objetivo era se especializar em Educação de Jovens e Adultos e compor uma equipe que visitasse locais pobres e distantes do País. Ali, ela ensinaria homens e mulheres a ler e assinar o próprio nome. Aquilo a fascinava.

Quando saiu para buscar emprego, no entanto, a primeira oportunidade que lhe apareceu foi a de assistente em uma escola de ensino regular. Ela deveria dar aulas de reforço para adolescentes de 12 e 13 anos.

Nunca gostou muito de adolescentes, mas o trabalho, mesmo sem ser o esperado, era bom. Ela sabia fazê-lo e isso bastava. Os anos foram passando, a professora foi ficando desmotivada, cansada, estressada e com preguiça de procurar outra atividade. A sua atividade! E agora? Será que ainda tinha idade e “pique” para ir a comunidades pobres? Havia se casado, desejava filhos. Como ter filhos e viver em locais distantes? Talvez fosse melhor desistir.

Na mesma época que começou a reconsiderar sua continuação na escola, percebeu que seu serviço rendia menos, ela tinha menos paciência, parecia estar distante. Os resultados foram

piorando, o clima institucional pesando, até que ela finalmente tomou uma decisão: “Vou tentar!”

Foi embora da escola e se matriculou na especialização dos sonhos: Educação de Jovens e Adultos. Ali encontrou muitas pessoas que sonhavam como ela e viviam uma realidade diferente da desejada.

Novamente escolheu tentar. Buscou em todos os lugares possíveis uma oportunidade como professora de EJA em comunidades carentes. Encontrou algumas vagas. Selecionou a que lhe pareceu mais apropriada e iniciou a sua jornada.

No começo, mesmo gostando muito, teve dificuldades. Era um desafio e tanto. Ela havia se acostumado ao conhecido, estava “forma de forma”. Estudou muito, pesquisou muito, conversou bastante com cada aluno, com os colegas da ONG e foi se especializando, melhorando, até que se viu como sempre sonhara. Era uma professora de EJA em comunidade carente. E tinha alunos que gostavam dela! Colegas que a elogiavam. Nem era preciso tanto, mas como isso veio “no pacote”, ela aceitou.

Quero trocar

Ontem estava tudo bem. Você dava aula para quatro turmas, gostava dos alunos, tinha conteúdo para passar para eles e a vida profissional corria normalmente. Hoje você acordou e, ao pensar que precisava levantar-se para ir ao trabalho, sentiu mais preguiça. Talvez fosse até uma certa tristeza por ter de passar tantas horas do seu dia lá naquela escola.

Qual é o problema? É o de sempre, mas até ontem ele não incomodava tanto. (Será?) O fato é que hoje você seria capaz de tudo para faltar ao trabalho. Como descobrir se chegou a hora de virar o jogo ou se ainda é preciso investir um pouco mais?

- 1 Liste os pontos positivos e negativos do seu atual emprego (seja sincero).
- 2 Dê a cada um a importância que tem para você (O fato de a escola não apoiar um de seus projetos incomoda muito ou pouco?).
- 3 Liste suas habilidades e competências, grifando aquelas nas quais você mais gostaria de investir agora.
- 4 Liste as habilidades e competências necessárias para realizar o seu trabalho diário. Você possui todas? Existem dificuldades?
- 5 Observe, entre tudo que foi listado, qual é o seu perfil de profissional. No que você gosta de investir?

66

- 6 Observe agora, de olho na listagem, qual é o perfil do seu local de trabalho. São semelhantes ou diferentes?
- 7 Pense no que o mantém trabalhando nesse ambiente. São os alunos? É a equipe? É algo inconsciente de tão desconhecido? Tem de haver uma resposta, busque-a.
- 8 Respire fundo e pense se vale a pena continuar. Caso não valha, saiba que existe um mercado de trabalho imenso a ser explorado e que alguém, em algum lugar, quer exatamente o que você tem a oferecer. Procure!

67

Fui trocado

Assim como lhe é reservado o direito de demitir uma escola do seu rol de empregadores, essas mesmas instituições podem substituí-lo por outro profissional quando você não estiver apresentando o que eles desejam ver.

Muitas vezes, o problema não está em você nem na empresa, mas na química entre vocês, que não deu certo. Talvez sua maneira de trabalhar seja perfeita para outro colégio.

- ❖ Faça uma lista das características que uma escola deve ter para você querer trabalhar nela.
- ❖ Pesquise na Internet quais são os colégios que possuem esse perfil.

- ❖ Vá até o local, converse com a direção e peça para assistir uma aula.
- ❖ Percebendo a postura do mestre que estiver em sala, você saberá se é capaz de agir de modo semelhante ou não. Além disso, verificará os acertos e erros dele e os seus. Isso o ajudará a ter uma visão mais crítica.
- ❖ Pergunte se existe a possibilidade de você deixar o seu currículo ali.
- ❖ Siga com a mesma estratégia em tantas instituições quantas achar necessário.
- ❖ Desse modo, seus caminhos se abrem, você conhece gente diferente e conquista uma nova vaga logo, logo.

“Não consigo fazer melhor”

Muitos mestres têm interesse em permanecer em seus atuais empregos. Gostam dos alunos, do ambiente, do trabalho diário, mas se incomodam por irem até um ponto e não saberem transpô-lo. Ou a dificuldade é em manter-se concentrado para preparar a aula ou é o fato de ele falar muito durante a explanação e acabar atendo-se a detalhes pouco importantes, deixando de lado o que realmente deveria ser evidenciado.

Para ambos os problemas existem soluções. E quando o assunto é carreira, a solução é sempre estudar a teoria, para que o aprimoramento seja consistente.

Concentração: existem exercícios que podem ser feitos para melhorar a concentração. Um curso de pintura em tela ou tecido pode ser uma boa pedida. Aulas de ioga, tai chi chuan e meditação também devem ser consideradas. Caso deseje, você pode buscar um curso ou livro que fale a respeito da concentração, no entanto, o aprendizado prático é sempre o caminho mais recomendável.

Falta de objetividade: para lidar melhor com isso, procure aulas de oratória ou teatro. No primeiro curso, você vai aprender técnicas para preparar falas e explicações. No segundo, vai aprender a se ater ao texto que lhe for dado, prestando atenção nele até o ponto de entrar na história, sentir-se como o personagem e encontrar sentido em cada palavra. Esses exercícios são bons também para aprender a improvisar e dar o recado do texto quando este for esquecido.

68

69

Evite pedir favores

Somente após esgotar todas as possibilidades, recorra a terceiros. Não se habitue a pedir favores, pois correrá o risco de começar a ser evitado pelos outros.

Logicamente, essa regra não se aplica a familiares mais chegados e amigos, com os quais você sabe que pode contar. De qualquer forma, não deixe nunca de agradecer um favor, por menor que tenha sido. Se você soube pedir, também deve saber agradecer.

E lembre-se: você ficou em débito com a pessoa que lhe fez o favor. Por isso, atenda-a prontamente quando ela precisar.

Extraído do livro *Marketing pessoal – 100 dicas para valorizar sua imagem*. De Sady Bordin. Editora Record.

70

Cuidado com as opiniões

Quando for conversar com alguém, seja colega de escola ou simplesmente alguém que escolheu a mesma carreira que você, evite mostrar-se teimoso em suas opiniões.

Palavras como “eu amo”, “eu odeio”, “eu jamais faria isso” ou “eu sempre faço isso” podem assustar quem está falando

com você. Como resultado, essa pessoa pode descartá-lo de alguma proposta de emprego que surja pensando que você “jamais aceitará”.

Isso sem contar na infinidade de assuntos que podem deixar de ser postos em debate na sua presença por conta de uma opinião muito rígida apresentada por você.

Extraído do livro: *Marketing pessoal – 100 dicas para valorizar sua imagem*. De Sady Bordin. Editora Record.

71

Seja o exemplo

Nossa sociedade precisa de heróis. Precisa de ídolos. Precisa de modelos a serem seguidos. Precisa de exemplos positivos.

Não lhe custará absolutamente nada dar a sua importante contribuição para a sociedade, principalmente aos estudantes, servindo como exemplo vivo de que vale a pena ser ter uma conduta correta, ilibada, honesta e dedicada. Mostrar que vale a pena acordar cedo e trabalhar todos os dias. Mostrar que só com trabalho e seriedade se chega ao sucesso.

Sempre que puder, em qualquer lugar, procure contagiar as pessoas com seu próprio exemplo de vida. Conte a elas sobre

sua difícil caminhada. Mostre o quanto você souou e batalhou para alcançar tantas conquistas. Convença-as de que existem poucas, mas simples, maneiras de se chegar ao sucesso: com muito trabalho e muita determinação.

72

Degraus e mãos

Para chegar até onde está agora, certamente você precisou de ajuda. Ou foi um professor, ou um grande amigo, ou um chefe que acreditou no seu potencial e lhe deu o seu primeiro emprego.

Não esqueça jamais dessas pessoas, de tudo o que elas significaram para você em momentos de crise e crescimento. Reconheça o empenho e sua importância para a sua caminhada.

Se possível, faça isso enquanto elas ainda vivem e trabalham, para que desejem continuar dando oportunidades e ombros amigos àqueles que vierem procurá-las. Esse será sempre o maior presente.

A arte de ignorar

Quando se atinge um patamar desejável de sucesso na carreira e na vida, é comum perceber a inveja e os comentários maldosos daqueles que, mesmo sem conhecê-lo, não acreditam em você ou sentem-se incomodados com o seu sucesso.

Em vez de bater boca, tentar provar que merece o que conquistou ou perder horas por conta da irritação causada por declarações infelizes dessas pessoas, releve.

Se for possível, dê a mão a essas pessoas para que elas possam chegar ao patamar que desejam. Caso isso não possa ser feito, deixe-as de lado e simplesmente trabalhe. Faça-o com o mesmo afinho e amor de sempre, sem crer-se superior ou inferior a ninguém.

Cada um tem à frente o seu próprio caminho. Faz a jornada de modo obstinado e seguindo sempre em frente quem tem um objetivo maior. Os perdidos e cansados gastam tempo parando e olhando ao redor. Evite fazer isso. Simplesmente vá em frente.

74

Cuidado com a exposição

Muitas vezes, pode acontecer de você ser convidado a participar de eventos fora da instituição, na casa de um aluno ou colega de trabalho. Nessas ocasiões, tome cuidado com as palavras.

Sendo uma figura até certo ponto pública e conhecida (principalmente no evento onde estão seus alunos), você deve tomar cuidado para não quebrar a imagem que eles fazem de você.

Seja o mais educado e simpático possível. Se beber, beba pouco. Não emita juízos de valor a respeito dos seus alunos ou dos gostos deles. Lembre-se, vocês vão voltar para a sala de aula, e alguns estudantes podem deixar de respeitá-lo se você der margem para isso.

75

Repense sua carreira

Pare, de tempos em tempos, para olhar o que você está produzindo, de que maneira isso vem sendo feito, se a resposta de seus alunos é satisfatória e se há algum assunto novo na sua área para ser explorado.

Se houver, pense se é a hora de investir nesse conhecimento ou se é melhor esperar até que tal inovação se instale realmente e passe a fazer parte do rol de diferenciais de mercado.

Se perceber que se trata de uma nova corrente de pensamento, invista nela, a fim de conhecê-la. No entanto, perceba se ela faz sentido para você, se é capaz de ajudá-lo. Nem sempre vale a pena fazer uso de uma nova técnica. Em alguns casos, é mais recomendável adotar formas de trabalho mais parecidas com você.

Lembre-se sempre: não é porque algo é novo que precisa ser necessariamente bom.

76

Biografias

Acostume-se a pesquisar biografias de pessoas. Se tiverem em seu histórico ao menos um trabalho como professores, tanto melhor. Leia-as, compare-as, questione as práticas desses docentes ou ex-docentes. O que eles faziam de mais encantador? O que eles tinham que os diferenciava? Por que eles têm uma biografia publicada? O que fizeram de tão bom?

Esse exercício de conhecer a vida de pessoas brilhantes que já passaram pela vida é altamente motivador. Primeiro porque lhe permite expandir seus horizontes, segundo porque lhe dá a oportunidade de ter pessoas em quem se espelhar. Heróis. Todos precisam de pontos de referência.

Assim, quando você tiver conquistado alguma prática e já tiver em mente alguns nomes de pessoas realmente admiráveis, poderá passar esse conhecimento a seus alunos e ajudá-los a ter seus ídolos também.

A importância disso? Um ídolo serve como objetivo a ser alcançado. Quantas pessoas realmente sabem de que maneira Gandhi fez a única “guerra sem sangue” que a humanidade conheceu? Quantas pessoas realmente pesquisaram a vida de Jesus Cristo para além do que foi publicado pela igreja católica?

Existem inúmeras pessoas desconhecidas pelo grande público: Albert Scheitzer, Helen Keller, Paulo Freire, Alan Kardec, Pestalozzi, todos educadores. Alguns com outras carreiras, mas todos se interessaram pela educação, pela pesquisa e pelos seres humanos. E foram grandes personalidades. Todos muitos inspiradores.

Para não esquecer...

- 1 Selecione um trabalho que lhe traga prazer. Não se preocupe em agradecer outras pessoas ou enriquecer.
- 2 Estude, estude, estude sempre. E muito. Quanto maior o seu esforço, maiores serão as suas recompensas.
- 3 Tenha confiança em você, saiba elogiar seus acertos assim como elogia seus colegas de profissão e alunos.
- 4 Procure a companhia de pessoas que possam lhe ajudar a ser melhor, a crescer, a se desenvolver. Tire de seu círculo de amizades pessoas negativas e que estão sempre a reclamar e a criticar.
- 5 Não perca tempo com picuinhas. Saiba diferenciar o que é realmente importante do que não é.
- 6 Respeite seu organismo. Sono, alimentação, lazer e sexo são fundamentais para a manutenção de uma boa saúde.
- 7 Faça exercícios para estimular a concentração, a criatividade e o pensamento lateral. Essas ferramentas são fundamentais para que o seu trabalho renda.

- 8 Trabalhe constantemente suas crenças e valores. Eles podem interferir positiva ou negativamente na sua carreira.
- 9 Aceite a mudança de braços abertos, sempre pensando em como dar o próximo passo.
- 10 Alie-se a um mentor. Ele o ajudará a se tornar o profissional que você é capaz de ser.
- 11 Faça uso de mapas mentais para melhorar suas apresentações em sala de aula.
- 12 Vista-se com roupas confortáveis e leves sempre que for dar aula. Lembre-se, é a matéria que deve aparecer, não a sua roupa.
- 13 Procure profissionais de saúde, faça exames médicos regulares e realize os tratamentos necessários para mantê-lo em bom estado.
- 14 Permita-se viajar e desligar-se de seus compromissos profissionais durante as férias.
- 15 Faça um planejamento do seu tempo e das atividades que tiver a fazer. Discipline-se constantemente para conseguir cumprir seus prazos e metas.
- 16 Pratique exercícios físicos regularmente, com acompanhamento especializado, evidentemente.
- 17 Convide seus alunos a participarem das suas aulas. Seja um professor acessível e atencioso.
- 18 Seja um profissional proativo. Sugira melhorias na sua instituição e dê opções de caminhos possíveis de serem seguidos por seus colegas e alunos.
- 19 Não tenha medo de experimentar. A maleabilidade é capaz de fazer maravilhas pela sua carreira.
- 20 Cuide de suas emoções. Quando bem gerenciadas, elas podem ajudá-lo a ser um profissional e um ser humano melhor.

Motivação na sua escola



**“ A melhor maneira de melhorar
o padrão de vida está
em melhorar o padrão de
pensamento ”**

U. S. Andersen

Precisa-se de ajuda

Não cabe ao professor solucionar todos os problemas existentes na sala de aula e na escola. Muitas vezes, ele vai precisar da contribuição dos colegas para sair da escola e estudar, por exemplo. Talvez tenha alunos com determinadas dificuldades que só podem ser resolvidas por profissionais da área de saúde. Em outros momentos, existirão conflitos entre professor e alunos ou professor e pais nos quais a escola tenha de intervir. O que fazer?

- ① Apure os fatos e ouça todos os lados. O que aconteceu? Quem começou com quê? Qual é o problema? Quais são as possíveis soluções?
- ② Não ceda a chantagens nem a pressões. O problema pode ser a percepção da professora de que um aluno vem sendo vítima de agressões físicas por parte dos pais. Ocorrências dessa natureza são muito graves para você pensar apenas no nome da escola. Portanto, se um pai vier chantagear a escola, dizer que vai denunciá-la, ir aos jornais, permita-se duvidar e faça a denúncia mesmo assim.
- ③ Apóie o professor. Quando um mestre procura a sua ajuda é porque necessita dela e está fazendo algo que julga ser correto. Ele é um cidadão assim como você e tem o direito de receber respaldo da instituição quando precisar tomar uma atitude mais séria.

Aceite inovações

Projetos envolvendo a escola toda ou algumas séries específicas costumam deixar a direção de cabelo em pé. Se a inovação é fazer uma banda com alunos de três turmas, ensaiar no contraturno e nos finais de semana, fazer apresentações para o público da instituição e de outros lugares, a primeira coisa que vem à cabeça do gestor é: o que os pais vão dizer disso? Depois: quanto vai custar para a escola?

Gestor, os mestres estão sempre dispostos a ensinar seus aprendizes. Se fazer uma banda de música vai contribuir para um melhor aproveitamento daquela turma, qual é o problema de se testar a novidade?

Os alunos de hoje são muito diferentes dos antigos, eles vêm de um mundo novo, precisam de estímulos diferentes. Nesse sentido, todo e qualquer projeto que vise uma melhor aprendizagem deve ser colocado em prática. Ações inovadoras motivam o professor, os alunos, transformam para melhor as relações entre estudantes, descobrem talentos, envolvem a comunidade escolar, focam a energia de todos para atividades positivas e saudáveis.

Certamente, os pais dos alunos serão a favor de todas as possibilidades que deixem seus filhos perto da escola e longe das drogas e do crime. Aposte!

Painel motivacional

“Mostre-me como sou avaliado e me dê condições para exercitar a minha criatividade, que eu apresento os resultados.”

Baseando-se nesse conceito, invista no painel motivacional para melhorar o desempenho da sua organização.

Se neste mês o objetivo é fazer os professores listarem a dificuldade de cada aluno e pensarem em maneiras de solucioná-las através da intervenção em sala de aula, ponha isso no mural da sala dos professores.

Mas não pare por aí. Reúna-se com a equipe pedagógica e pensem em uma estratégia de apoio a esse trabalho que os professores deverão desenvolver.

Vocês podem, a princípio, pedir que eles lhe digam como desejam ser ajudados. Mesmo que as contribuições não venham, sente-se com a equipe pedagógica e faça um plano de ação. Mostre esse plano aos professores, peça a opinião deles (tudo sempre pode melhorar) e feche a estratégia.

Depois disso, coloque cada passo do plano em prática. É importante que esse plano de ação dê respaldo, segurança, aos professores. Eles querem fazer um projeto inovador, pediram uma sala para funcionar como museu no contraturno? Disponibilize! Ouviram de você que precisam melhorar e pediram uma tarde livre a cada 15 dias para fazer uma pós-graduação? Permita!

79

Evite ao máximo colocar obstáculos no caminho de seus colaboradores. Esqueça as cobranças e jogue a pressão pela janela. Pessoas saudáveis, motivadas e naturalmente comprometidas com suas funções não suportam se sentirem constantemente testadas e ameaçadas, isso poria tudo a perder.

Não esqueça que você não está competindo com seus colaboradores, pelo contrário, vocês têm um objetivo em comum. Por isso, unam-se, respeitem-se e apoiem-se mutuamente. Ao final, as chances de os projetos terem sucesso serão bastante consideráveis.

80

Exemplo a ser seguido

A Ecos, empresa de solução para gestão de informações para uso de contadores, empresários e comerciantes é um bom exemplo de que, quando há boa vontade e consciência social, é possível motivar os colaboradores a atingirem seus potenciais máximos.

A empresa contrata e assina a carteira de trabalho de seus funcionários, eles recebem como salário inicial o piso mínimo de suas categorias. A cada seis meses devem fazer exames laboratoriais. São vacinados regularmente contra doenças sazonais

e esse benefício é estendido a seus dependentes. Além disso, uma nutricionista visita a empresa mensalmente e ensina os funcionários a fazerem dietas para manterem a saúde física.

Os funcionários recebem reconhecimento por seu trabalho e seus esforços, assim como premiações sempre que batem suas metas. São oferecidos a eles ingressos para shows, peças de teatro e filmes. Tudo porque a empresa acredita que seus funcionários têm o direito de desfrutar de uma vida cultural adequada.

A filosofia da empresa é cuidar dos funcionários como se todos fizessem parte de uma família.

Gostou? Ponha em prática!

81

Muitas escolas e empresas estão acostumadas a pensar (corretamente) que se derem espaço para que seus colaboradores opinem, dêem idéias e implementem projetos significativos para a coletividade, eles estarão motivados.

O problema é que esses mesmos gestores até aceitam ouvir sugestões. Alguns, muito atenciosos, as enumeram em blocos de anotações. Depois disso, encorajam suas equipes a falarem mais, trazerem mais inovações.

Entretanto, os esforços, idéias, projetos, não raras vezes, permanecem no papel. Os gestores acreditam que “fingir” que

crêem, respeitam e vão colocar em prática as sugestões da equipe funciona.

O que não percebem é que esse tipo de estratégia pode ser rapidamente percebido por todos e o que seria uma ferramenta de motivação e crescimento da escola vira desmotivação geral. Com o tempo, as equipes deixam de usar a criatividade para a solução de problemas.

Em vez disso, adotam a postura compreensiva e atenciosa de seus gestores. Anotam dicas de superação de conflitos no trabalho, dizem que vão pensar a respeito, fazer uma estratégia e vão embora. As idéias do gestor ficam no papel e a motivação para mudar se esvai quando o funcionário nem bem trocou de corredor.

Assim, as instituições continuam pouco inovadoras, trabalhando com uma carga que teria condições de ser menos pesada ou modo muito inferior ao que poderiam. Não por falta de capacidade, mas por falta de transparência e ação.

Dê o primeiro passo na exterminação desse círculo vicioso presente em sua escola. Para isso, basta listar o que é proposto e o que é realmente posto em prática. Da próxima vez que alguém lhe pedir uma idéia nova, lembre-se da lista e repita as sugestões já oferecidas. Isso deve servir para mostrar à equipe que não são idéias que estão em falta e, sim, ações para colocá-las em prática.

Adaptado do site Contatos Consultoria.

Cortando as amarras

Há quem perca logo o interesse pelas atividades porque tem muitas regras rígidas sobre como as aulas devem ser dadas, como os alunos devem se comportar, como deve ser a dinâmica do local de trabalho, qual é o horário de entrada, de saída, de intervalo, o que é esperado para o bimestre, o semestre e o ano.

Cada vez que qualquer um desses fatores muda, o sujeito experimenta uma sensação de insegurança e frustração. E quando tudo corre bem, ele acostuma-se a trabalhar como um robô. Cumpre os horários, dá todas as matérias no tempo previsto, organiza a classe, lança as notas, faz os relatórios e, de repente, se pergunta o que está fazendo, por que está fazendo, onde espera chegar desse jeito.

Nessas horas, o cidadão percebe que passou anos de sua vida lecionando com a mesma desenvoltura que funcionários de fábrica embalam chocolate: sem pensar muito no que estão fazendo.

Pense sempre no que tem para fazer. Em qual é o seu propósito, a sua meta. Cumpra-a e depois se pergunte se há outra pelo caminho. Para manter a motivação em dia, é preciso também manter-se consciente. Saber o que quer, como fazer para conseguir e agir um pouco a cada dia em direção ao objetivo final.

82

Apoiar é preciso

Quando seus alunos ou colegas defrontam-se com uma dificuldade, dê-lhes apoio para superá-las. Ouça-os, mas não lhes diga o que fazer, apenas escute e apóie-os em suas decisões. Mostre-se humano e sensível. Assim, você ganha a confiança de quem está à sua volta, exercita a paciência e a escuta reflexiva (aquela na qual você só repete o que a pessoa fala tentando compreender o que ela quis dizer) enquanto aprende com as experiências dos outros.

83

Caixinha da pós

Uma padaria do oeste dos Estados Unidos decidiu investir no conhecimento de seus funcionários. Todas as gorjetas deixadas por clientes, bem como parte do faturamento mensal da padaria, era deixada em uma caixa. A “caixa do conhecimento”. Cada vez que um funcionário era indicado como o melhor padeiro ou atendente do mês, ele ganhava o direito de escolher um curso para fazer. Só podia gastar o dinheiro da caixinha com educação. Podia ser curso profissionalizante, escola para completar os estudos básicos ou mesmo dinheiro complementar para pagar a faculdade.

84

Se uma padaria pode fazer isso, gestor, por que uma escola não pode? Faça, na sua instituição, a caixa da pós. Cada vez que um de seus colaboradores se superar, bater uma meta ou resolver o problema de aprendizagem e indisciplina da turma, ele ganha o direito de escolher um curso complementar e cursá-lo por conta da escola. Que tal? Vai ser uma motivação e tanto para eles aprenderem mais e fazerem sempre o melhor possível.

É um direito

Todos os empregos com carteira assinada são obrigados, por lei, a dar vale transporte e vale refeição aos funcionários que trabalham em regime de oito horas. Portanto, esses dois benefícios não deveriam ser chamados dessa maneira.

Da mesma forma, para manter a carreira em equilíbrio, os profissionais devem buscar cursos de pós-graduação, sejam especializações, mestrados ou doutorados. Essa é a parte que cabe a eles. Cabe a escola, além de contribuir financeiramente (já que o que o mestre aprende se reflete na melhoria da educação oferecida pela escola), dar tempo para que o professor possa se dedicar, estudar, fazer seus trabalhos e pesquisas.

Por tudo isso, converse com os colaboradores que estiverem estudando e encontre alguns horários que possam ser deixa-

dos vagos na carga horária desses professores para que eles possam ir para casa, para a faculdade ou ficarem na escola mesmo, usando a biblioteca e algum dos computadores.

Além de abrir esse espaço, incentive-os a participarem de grupos de estudos, viajar, assistir palestras e *workshops*. Tudo isso é positivo para sua escola e não deixa de ser um direito de seus colaboradores.

85

Forme mentores

Nas universidades, quando um aluno chega ao fim do curso e precisa fazer o trabalho final, ele recebe a orientação de um professor. A esse mestre cabe conhecer o assunto de que o estudante deseja tratar para municiá-lo de ferramentas: livros, pesquisas, linhas de trabalho. Geralmente, esse trabalho é voltado para a área que o aluno deseja seguir.

Use essa estratégia para ajudar alunos a escolherem suas profissões.

1. Separe-os em grupos de interesse. Os que gostam de exatas, os que gostam de humanas e os que gostam de biológicas.

86

2. Separe professores dessas disciplinas. Eles podem dar aula para a 6ª série até o 3º ano, mas devem compor essas diferentes áreas de interesse.
3. Caberá a esses professores, em horário diferente do das aulas, em encontros semanais, trabalharem como orientadores desses alunos, indicando livros, DVDs e nomes de pessoas famosas da área a ser pesquisada.
4. Dentro do programa precisam constar duas ou três visitas monitoradas para esses alunos. Junto dos professores, eles devem visitar lugares que podem vir a ser seus locais de trabalho. É importante também ir às faculdades para que os vestibulandos vejam a estrutura que acolhe pessoas dispostas a aprenderem a mesma profissão que eles desejam seguir.
5. Após as pesquisas e visitas, tanto aluno como professor devem fazer relatórios avaliando o projeto, o comprometimento um do outro e tirando uma conclusão a respeito das vivências.
6. Trabalhando dessa forma, em vez de a sua escola ser conhecida por fazer alunos passarem no vestibular, será conhecida pelo diferencial de ajudar os alunos a saberem o que há nas universidades e no mercado. Eles podem passar no vestibular, só não terão de voltar à escola e tentar de novo por errarem de curso.

87

Atividades extras

Não são apenas os alunos que precisam canalizar energias em algum curso no contraturno. Professores também devem praticar exercícios físicos, de relaxamento e outros mais alternativos para conseguirem ser professores mais tranquilos e pessoas mais saudáveis.

Por isso, coloque a idéia em votação. Pergunte que tipo de atividade os professores preferem. Caso todos aqueles que estejam dispostos a participar desejem praticar vôlei, abra um espaço de 1h ou 1h15 para a aula dos professores. Nesse tempo, eles podem utilizar a quadra para praticar o esporte.

Pode acontecer de aparecerem muitas idéias diferentes: enquanto um quer fazer ioga, outro quer fazer natação, um terceiro prefere basquete, três ou quatro escolhem futebol, outros preferem tênis... Nesse caso, faça uma parceria com uma academia que dê suporte para o máximo de atividades possíveis.

88

Todos nutridos

Da mesma forma que os estudantes, os professores também precisam comer alimentos saudáveis, como frutas, sucos naturais e saladas para manterem-se bem. Alguns comportamentos, como excesso de nervosismo, agitação, sono e irritação podem ser sinais de alimentação inadequada.

Isso sem falar na grande quantidade de gente que não se alimenta de manhã. Para melhorar o ambiente e permitir que seus professores permaneçam bem alimentados, peça o auxílio de uma nutricionista. A cada 15 dias, ela deve fazer um novo cardápio que servirá como base para o trabalho das cantineiras.

Na hora do recreio, em vez de servir chá, café e biscoitos aos mestres, aposte em sucos de frutas, vitaminas, cereais e outros alimentos ricos em fibras, pobres em sal, açúcar e gordura.

A escola não vai gastar muito mais do que gasta com o cafezinho e os professores vão ficar tão bem alimentados quanto os alunos.

89

Coração: ok! Voz: ok!

A cada volta às aulas, peça para a equipe fazer alguns exames de laboratório, fonoaudiologia, oftalmologia e cardiologia. Isso os ajudará a permanecerem saudáveis. Além disso, se for necessário algum tratamento, ele será realizado logo no início da enfermidade. Isso poupa tempo, energia, sofrimento e permite que seus colaboradores estejam sempre de olho na pressão, nos níveis de colesterol e evitem excessos.

90

Aliando teoria à prática

Muitas empresas e escolas são ótimas na hora de vender seu peixe. Dão-se todos os elogios possíveis, palestram sobre a tecnologia existente na instituição, o excelente clima organizacional, os salários sempre pagos em dia, as portas sempre abertas para dúvidas, críticas e sugestões, a política da escola como um lugar de comunicação aberta. Enfim, mostram ao novo professor que ele praticamente chegou ao paraíso.

Depois que o funcionário começa a trabalhar, algumas coisas mudam. Ou a pessoa que o ciceroneou na chegada não é a mesma com quem ele vai trabalhar nem é aquela a quem ele deverá se reportar, ou a visão dos outros mestres em relação à escola não é a mesma que a assegurada pela diretoria.

De qualquer forma, uma propaganda enganosa é capaz de desmotivar qualquer novo colaborador. Por isso, siga as oito leis básicas do bom empregador:

- 1 Peça o que você realmente precisa que seja feito.
- 2 Dê prazos possíveis de serem cumpridos.
- 3 Trate todos os seus colaboradores da mesma maneira, com o mesmo respeito.
- 4 Diga não ao apadrinhamento. As regras devem servir para todos ou que não existam mais regras.
- 5 Atenção ao discurso. Não prometa o que não pode cumprir.
- 6 Cada macaco no seu galho. Nada de contratar administrador para dar aula, professor para cuidar da cantina e arquiteto para ser coordenador. O mercado tem profissionais para todas as áreas de atuação. Preste atenção nisso na hora de contratar.
- 7 Remunere adequadamente. Não é porque tem um monte de profissionais no mercado que você vai oferecer um salário de fome àqueles que vierem trabalhar na sua es-

cola. Agindo assim, todos os profissionais que realmente tiverem algo a agregar à sua organização serão levados embora pela concorrência.

- 8 Antes de pedir fidelidade, seja fiel. Colaboradores são capazes de dar o sangue por uma instituição que creia neles e ofereça-lhes tudo de que necessitam para trabalhar bem. Pedir fidelidade ao colaborador sem oferecer nada em troca é um curto caminho para a desmotivação de ambas as partes.

91

Cada um na sua

Um erro bastante comum em qualquer organização é o sufocamento do novo profissional. O professor novato mal chega à escola e a direção, coordenação e equipe de docentes que já trabalhava na instituição há mais tempo quer porque quer fazer com que o novo professor entre logo nos eixos. São tantas informações, pedidos, cobranças, perguntas e tentativas que o profissional acaba sufocado.

Certo, a princípio é necessário chamá-lo para uma reunião onde serão explicadas as principais metas da escola, a forma de trabalho dos professores, o que é esperado do trabalho dele e a quem esse cidadão pode recorrer em caso de dúvidas. Mas

depois disso, o mestre deve ser deixado mais à vontade. Parta do princípio de que, se ele foi contratado, tem o perfil da escola e plena capacidade de desenvolver as aulas. Além disso, muito provavelmente, esse mestre não estará enfrentando o primeiro emprego da vida dele. Para não perder o colega para a concorrência, as principais dicas são:

- 1** Acalme-se e tranquilize toda a equipe. Ninguém é mais do que ninguém dentro da instituição.
- 2** Permita que o profissional trabalhe sossegado. Tire toda e qualquer expectativa de cima do trabalho dele. Isso garante que o profissional trilhe o próprio caminho.
- 3** Deixe as portas da coordenação e da direção sempre abertas para o que ele precisar.
- 4** Converse informalmente com esse novo professor, da mesma maneira que se reporta aos outros. Todos merecem ser tratados com a mesma cordialidade.
- 5** Evite picuinhas. O seu comportamento é observado o tempo todo. Por isso, se você começar a implicar com um professor ou protegê-lo demais, permitindo que tome atitudes vetadas aos outros, todos notarão. E isso poderá gerar grande desmotivação na sala dos professores.
- 6** Tenha consciência do seu valor como profissional e do valor de cada um de seus colaboradores. Nenhum de vocês carrega (ou deveria carregar) a escola nas costas. Portanto, respeite tanto os novos quanto os antigos mestres. Lembre-se, vocês fazem parte de uma equipe.

92

“Piolho!”

A implicância deveria ser considerada como o oitavo pecado capital. Explico: algumas pessoas detestam outra só de olhar. Não gostam das roupas, nem do cheiro, nem do comportamento, nem da voz... Como esperar que gostem do trabalho?

E se o implicante puder, perceba, ele vai expandir o conceito que formou do colega para toda a equipe. Pode ser de forma aberta ou velada, mas certamente isso vai acontecer. Pior se esse implicante for alguém que possui um cargo de liderança dentro da instituição. Sim, porque isso dá a ele poderes de admitir ou não que tal pessoa continue na instituição.

E mais do que isso: existe a covardia da “fritura” quando o implicante é líder porque ele pode estar sempre insatisfeito com a produção do novo mestre. Ou os alunos não gostam dele, ou a aula é fraca, e se ninguém estiver reclamando na sala de aula, ele arranja alguém que reclame pela equipe.

Em algumas situações, vai agir diferente: convidará um seletor grupo de colegas para cochichar a respeito do trabalho, da postura, do corte de cabelo ou de seja lá o que for do novo colaborador. Isso, claro, tendo certeza de que não será confrontado.

Depois de um tempo nessa situação, é evidente que o novo professor vai ficar desmotivado, passando a errar, faltar e fazer outras mil coisas que não faria caso estivesse sendo bem tratado por todos.

Para finalizar, pense em como seria divertido se em vez de diretor, coordenador ou velho mestre, você fosse o novo professor da escola. Iria gostar de receber o tratamento que dispensa a ele? Pense nisso. Até porque, é algo que pode acontecer um dia.

93

Era uma vez, na escola...

Professores felizes, bem humorados, dispostos a melhorar o dia-a-dia da instituição chegam de férias. Encontram uma bela recepção, participam da semana pedagógica, dão dicas de como a escola pode melhorar, são ouvidos, respeitados e voltam para suas casas acreditando que neste ano tudo vai ser diferente, melhor, mais divertido...

Na segunda-feira chegam à escola e logo são convocados para uma reunião com toda a equipe. Nela, a direção afirma que a escola foi visitada por consultores, por isso as sugestões dos professores não serão acatadas, e a partir deste semestre, todos deverão cumprir uma tabela explicando o que fizeram na sala.

Todo o conteúdo será tabulado em porcentagens e a partir disso haverá uma outra reunião. Professores que conseguirem as taxas necessárias de aprovação permanecerão em seus cargos, os que não tiverem o mesmo êxito ou não aceitarem as novas demandas da escola serão demitidos.

Pronto. Está feito o caos. A idéia de levar a instituição à excelência é muito boa, mas a forma como a proposta foi

apresentada deixou muito a desejar. Primeiro porque dá margem para a escola pedir a aprovação de alunos que não estão aptos a irem para outras séries. Segundo porque coloca todos os funcionários num estado de tensão tal que pode ser levado pelos professores para junto dos alunos em forma de cobranças, mais pressões, mau humor, irritação, falta de paciência e vontade de ensinar.

Para os empregadores, a princípio, a medida pode parecer muito confortável. Até porque tudo o que ele deve fazer é sentar-se, esperar pelos resultados e reclamar depois, se algo fugir ao controle.

Mas a escola não é feita para a alegria dos gestores simplesmente. É feita para educar crianças e adolescentes. Esse público está em formação, é suscetível a observações e tem um tempo próprio de aprendizagem. Isso é o que deve ser considerado sempre.

94

Proponha novidades

Aprenda a observar as necessidades de seus alunos e a enquadrá-las em atividades que podem ser feitas na sua escola. Eles apresentam dificuldade em Matemática? Proponha uma aula extra de xadrez, por exemplo. Se o problema é que as relações entre a equipe são de desavenças e desconfianças, proponha aulas de teatro ou de algum esporte que seja jogado em equipe. Essas atividades ajudam a desenvolver o espírito de equipe, a confiança mútua e o estreitamento de laços.

Caso você trabalhe em uma faculdade, onde é possível indicar matérias optativas, verifique a maior carência dos alunos e proponha como aula optativa. Dar idéias e, principalmente, vê-las sendo postas em prática, é algo muito motivador.

95

Aprendam juntos

Em alguns ambientes, os profissionais trabalham como se fossem inimigos ou concorrentes. Procure encarar o seu trabalho e seus colegas de modo mais leve. Em vez de olhá-los como pessoas que podem lhe fazer mal e investir em relações frias nomeando-as como “profissionalismo”, permita-se aprender junto de seus colegas.

Deixem um tempo para vocês aprenderem uns com as experiências dos outros. Também é importante utilizar algum tempo de folga na sala dos professores para unir a equipe e conversar sobre assuntos que não são referentes às aulas. Isso deixa o ambiente mais agradável, o cotidiano mais leve e a produtividade maior.

96

Faça amigos

A vida profissional não precisa ser árdua e fria, pode ser recheada de boas histórias. Ninguém é profissional durante 24 horas, todos os dias. Em alguns momentos, surgem problemas ou novidades boas na área pessoal, social e espiritual.

Interesse-se por seus colegas de trabalho, suas crenças, valores, dúvidas. Ajude-os em suas dificuldades, ouça-os. Deixe de lado o padrão de desconfiança e competição e abra espaço para as boas relações. Com o tempo, você vai perceber que não existem perdas e, sim, ganhos quando se começa a dividir a vida com alguém.

97

Abaixo à catequização

Um dos problemas frequentes em qualquer ambiente de trabalho é perceber que algumas pessoas desejam muito provar suas certezas ao restante da equipe.

Se algum método de trabalho funciona com você, pode comentá-lo com seus colegas, mas evite ao máximo tentar forçá-los a agir como você. Isso irrita, demonstra falta de respeito pela capacidade do outro e traz à tona a idéia errônea de que existe apenas uma maneira de conquistar um objetivo.

98

Professor-empresendedor

Quais são seus hobbies? Invista neles. Cantar, tocar algum instrumento, fazer artesanato, pescar, tudo isso funciona como relaxante cerebral. Mas se você já tem a técnica, dê-se algum tempo para ganhar dinheiro com isso também.

Comece a ensinar algumas pessoas do seu círculo de amizades a fazer o mesmo que você já aprendeu. Depois de estar treinado para ensinar algo novo, comece a oferecer seu trabalho nos locais onde essas aulas ocorrem. Deixe sua disponibilidade de tempo e comece a fazer mais contato com as empresas, sempre procurando uma brecha para entrar.

À medida que você for ficando conhecido como professor ou como vendedor de seu material, poderá disponibilizar mais e mais tempo para fazer algo de que gosta tanto quanto lecionar. Assim, descansando de um trabalho enquanto realiza outro, você terá toda a possibilidade de escolher o que deseja fazer.

A propósito, comente sempre em sua escola, com seus colegas e alunos sobre seu outro trabalho. Assim, você consegue vender mais o seu peixe, ficar mais conhecido na instituição e até ajudar a manter a escola com o seu trabalho extra.

Usando os meios de comunicação

Algo muito produtivo para o desenvolvimento da escola é propor algumas colunas com dicas dos professores.

Os assuntos podem ser os mais variados: estudo, organização do tempo, pagamento de contas, etiqueta, movimentos sociais. Enfim, tudo o que for necessário para o desenvolvimento completo tanto de alunos quanto da equipe.

É possível investir em jogos e colocá-los no computador para que os estudantes tenham acesso. Essa iniciativa traz movimento e motivação para a escola inteira.

99

100

Vai rolar a festa

Em alguns momentos do ano (não devem ser os de festas nacionais ou mundiais) organizem festas e jantares em homenagem à equipe. Desfrutem de uma boa comida, uma boa bebida e uma boa conversa.

O objetivo deve ser simplesmente de fazer a festa. Comemorar o engajamento e a coragem do grupo de pessoas que faz da escola o que ela é. Equipes empenhadas em fazer bem o seu papel devem sempre ser reconhecidas e ter o direito de participar de momentos de descontração no ambiente que escolheram para revelar o seu potencial.

101

Contadores de histórias

Algo positivo para unir a equipe é apostar no trabalho em grupo, mas em outro âmbito que não o escolar. Os professores podem fazer um grupo de voluntários para ler histórias a pessoas idosas em asilos ou a crianças hospitalizadas.

Usar fantasias, maquiagem e contar histórias por meio de brincadeiras são excelentes exercícios de desinibição, aumento de vocabulário e improvisação. Além, é claro, de permitir que a equipe se una ainda mais, se respeite e transcenda a relação “colega de trabalho da escola”.

102

Grupo de apoio

Toda a escola pode disponibilizar aos professores um tempo em que eles possam participar de grupos de estudos junto de profissionais de outras áreas, como Assistência Social, Direito e Psicologia. Também pode-se convidar para esses trabalhos pessoas da comunidade, como líderes comunitários e conselheiros tutelares.

Nessas ocasiões, que devem ser sistemáticas (uma vez por semana ou quinzenalmente, durante duas horas, por exemplo), esses profissionais poderão colocar em debate determinadas posturas frente à educação dos alunos em sala de aula, o contato com os pais e a importância da instituição naquela comunidade.

Experiências sociais

Mais do que abrir a escola no fim de semana ou pedir a contribuição de outros profissionais, educadores devem contar com respaldo para operar algumas mudanças na comunidade.

Todos os estudantes se interessam por projetos grandes, com um objetivo concreto, por exemplo, reciclar materiais, alimentar famílias carentes, tirar colegas das ruas, do abandono, da pobreza extrema?

Será que na comunidade em que a escola está inserida, todas as crianças têm certidão de nascimento, carteira de vacinação e de identidade? Pode-se pesquisar isso. Será que todas as ruas desse bairro têm asfalto, nome e número? A escola pode fazer um abaixo-assinado pedindo à prefeitura que faça algo a respeito.

Essas mazelas sociais podem começar a ser encaradas de frente dentro das escolas, junto de professores e alunos. Mas para isso é preciso colaboração da direção, da equipe pedagógica e vontade dos professores também, de investirem em algo grande.

Coloquem em votação alguma idéia de trabalho social voltado para a comunidade. Os professores podem coordenar as atividades, os alunos podem ir a campo, selecionar material, conversar com as pessoas, perguntar o que elas realmente precisam ou querem. Depois, caberá à escola apoiar a experiência, fazer alguma parte do processo.

103

Ofereça cursos

Algo imprescindível para atuar na motivação de toda a equipe pedagógica é investir na carreira dela. Uma maneira inteligente é fomentando a aprendizagem contínua de idiomas, por exemplo.

Qualquer escola pode fazer isso se investir em alianças com empresas que ofereçam esse tipo de serviço. Em vez de os professores irem até a sede de uma escola de idioma, essa escola manda um professor para a instituição em que você trabalha.

Assim, a turma de professores, secretários e outros profissionais interessados se une, entra em uma sala e a aula acontece. É uma comodidade a mais e um investimento no amor que a equipe tem pela instituição.

104

105

Workshops

União da equipe e aprendizagem mútua são os resultados de *workshops* feitos pelos profissionais da própria escola com outras pessoas da equipe. É possível que um dos mestres disponha a dar alguma aula em que os demais membros da equipe estejam interessados. Pode ser de criatividade, pedagogia, contação de histórias, matemática financeira, jardinagem, artes plásticas. Enfim, sempre será possível escolher.

Nesses *workshops*, os mestres aprendem as técnicas dos colegas para usarem na sala de aula ou em suas próprias vidas. O mais importante é aliar o aprendizado ao momento de descontração entre pares.

106

A biblioteca

Professores, via de regra, adoram ler. Então, para ajudá-los a contagiar alunos e colegas com seu gosto e conhecimento literário, acostume-se a fazer resenhas e textos comentando os livros que leu. Depois, peça à direção para colocar o material no site da escola para mandar via e-mail a todos os outros professores ou aos seus alunos.

A idéia é que os temas sempre sejam livres e que os textos sejam feitos de forma solta, com comentários, trechos, o que você achar que eles devem ter. Depois que esse trabalho começar, é provável que todos na escola comecem a trocar títulos de publicações tanto antigas quanto atuais.

Todos ganham com isso. Primeiro pelo conhecimento agregado, segundo pelo desenvolvimento do prazer da leitura, por último por conhecer melhor a pessoa com quem se trabalha e a quem se ensina através da leitura feita por ela.

Para não esquecer...

- 1** Abuse de jogos, adivinhações e brincadeiras lúdicas.
- 2** Estabeleça limites claros de convivência em sala de aula.
- 3** Ajude colegas novos a se habituarem com o cotidiano na escola.
- 4** Demonstre aceitação por todos os seus alunos.
- 5** Peça apoio à coordenação pedagógica de sua escola a fim de conseguir estudar e participar de palestras, seminários, *workshops* e pós-graduação.
- 6** Incite seus alunos a desfrutarem de uma vida cultural mais rica e agitada.
- 7** Estimule seus alunos a participarem de atividades e projetos interdisciplinares.
- 8** Organize dinâmicas de grupos para melhorar a convivência entre os estudantes de suas turmas.
- 9** Seja mentor dos vestibulandos da instituição. Assim, eles podem conhecer melhor a profissão que desejam escolher.
- 10** Elogie todos que estiverem à sua volta e acredite no potencial de cada pessoa com quem você trabalha.
- 11** Esteja alerta para a necessidade de deixar algum aluno seu ser atendido por profissionais de saúde ou assistência social.
- 12** Trabalhe na nutrição da sua auto-estima e auto-imagem e faça o mesmo em relação aos seus alunos.
- 13** Deixe a resistência de lado e invista em novas frentes, como o relaxamento, a construção de mapas mentais e a imaginação criativa como exercícios para melhorar o clima da sala de aula e a atenção de todos os envolvidos.
- 14** Esteja preparado para acolher sentimentos e percepções tanto de seus alunos quanto de seus colegas.
- 15** Evite embates e lutas de poder. Aposte sempre no diálogo sincero, educado e tranquilo.
- 16** Tenha consciência de que a sua opinião deve sempre ser colocada, mesmo que seus colegas e superiores não concordem com ela.
- 17** Entre em consenso com a maioria e lute pelo bem da coletividade. Se para isso tiver de apostar em um projeto que, a princípio, não lhe chama a atenção, aceite. Depois de um tempo, se perceber que nada mais combina com você, tome uma atitude.

- 18** Aposte no trabalho em equipe para melhor educar seus alunos. As regras devem ser postas em prática por todos os professores e em todas as turmas. Isso traz segurança e coerência aos estudantes.
- 19** Incite seus colegas e alunos a sempre procurarem um tempo e um espaço para eles mesmos. Essa parada pode ser uma oração, meditação ou imaginação criativa.
- 20** Aceite as limitações. Tanto as suas, quanto as dos seus colegas, alunos e da escola em que você trabalha. Em vez de buscar a perfeição, busque a melhora contínua.

Motivação na prática



“

**Esqueça as resoluções.
Esqueça controle e disciplina,
trabalho demais.
Ao invés, tente experimentar.
Vá em busca de algo para se apaixonar,
algo sobre si próprio,
sua carreira, sua esposa**

”

Dale Dauten

107

Surpresa!

Um jeito simples de movimentar a turma e trabalhar o seu cérebro para fazer sempre mais por você é acostumar-se a surpreender. Tanto seus alunos quanto seus colegas de trabalho. Antes de cada aula, faça uma atividade diferente com a sua turma. Algumas possibilidades:

1. Coloque no quadro uma imagem de pessoa, ambiente e objeto. Esse material deve estar de ponta cabeça. Os alunos, no entanto, devem desenhá-lo de cabeça para cima. Para isso, a imagem precisa ser bastante simples, só com traços, sem pintura nenhuma.
.....
2. Leve uma música que tenha a ver com o conteúdo que você estiver ministrando e cante-a na sala junto com os alunos. Providencie alguns instrumentos musicais e pessoas que saibam tocá-los. Dessa forma, sua aula ganha ares de recital, o clima fica leve, os alunos interagem, relaxam e aprendem.
3. Convide um palestrante ou ator para fazer uma apresentação para os alunos no decorrer da aula. Mas não chegue com ele na sala de aula, explicando tudo direitinho: “Esse é o ator tal, ele vai fazer tal coisa.” Inicie a aula como se nada de mais fosse acontecer e depois receba o ator ou palestrante com naturalidade, deixando que ele, através de seu trabalho, faça os alunos descobrirem que é o convidado especial da aula.
.....
4. Tenha em seus arquivos o nome e a data de aniversário de seus alunos, mas sem que eles saibam! Escolha algumas datas e celebre os aniversários dos estudantes. Lembre-se: eles só devem ser informados sobre a festa e seu objetivo na hora marcada. Essa é uma maneira de mostrar aos estudantes que eles são importantes, que você os conhece e que eles são especiais.

O poder das afirmações positivas

Para ajudar seus alunos a se sentirem bem com eles mesmos, é importante que você comunique o desempenho positivo da criança individualmente. Não é preciso emitir juízos de valor, como “você é uma pessoa muito boa”. Se ela ajudou o colega que está com o braço quebrado a copiar o exercício que foi passado no quadro, tudo o que você precisa fazer para estimulá-la é dizer algo como “eu vi como você ajudou o seu colega durante a aula de hoje. Fiquei muito orgulhoso”.

Outra forma de deixar a criança contente com ela mesma é elogiá-la para outra pessoa quando estiver próximo a ela. Se você entra na sala e vê que um aluno já está organizando os materiais para a sua aula enquanto o professor da outra disciplina está saindo, você pode dizer ao professor: “Olhe como esse aluno é organizado, já está guardando o material que não será necessário para não atrasar o início da minha aula!”

O estudante que ouve comentários assim tende a melhorar cada vez mais seu comportamento de modo a poder ouvir mais vezes esses elogios. E isso se dá a partir da mesma ação que leva um aluno desrespeitoso a se tornar cada vez mais desrespeitoso. Quando observa uma característica marcante em um indivíduo, você reforça a crença que ele tem sobre si mesmo. Quem acredita ser mau age dessa forma, quem acredita ser bom age dessa forma. Às vezes, consciente e, às vezes, inconscientemente.

108

Educação alternativa

A filosofia oriental que adota a pedagogia Seicho No Iê é focada no ser humano e percebe o aluno como um ser pequeno, porém, de essência divina e capaz de ser educado através de amor e de exemplo. Professores que utilizam essa filosofia para educar em sala de aula jamais gritam ou agridem verbalmente um aluno, seja por causa de seu comportamento ou produção.

A meta deles é ajudar cada estudante a reconhecer sua essência e trabalhar a cada dia para chegar mais perto do que a Seicho No Iê chama de realidade verdadeira. Nessa realidade, as dificuldades são percebidas e trazem com elas as chaves para

109

o conhecimento e compreensão, não só do problema, mas do motivo de aquele problema ter surgido naquele momento.

Buscando constantemente a compreensão e a perfeição, seguidores dessa filosofia motivam-se e motivam seus alunos com exemplos de persistência, tolerância e amor a si e ao próximo.

A fé, quando bem esclarecida, e as filosofias alternativas funcionam como molas propulsoras da motivação. O ser humano tem necessidade, em algumas circunstâncias da vida, em acreditar em algo maior, capaz de reger o universo. Essas crenças são altamente motivadoras.

Tipos de motivação

Motivação intrínseca à tarefa. Aprendo porque quero conhecer e tornar parte de meu repertório o conteúdo que é ensinado na sala de aula.

Motivação ligada à própria imagem. Não quero participar da aula nem responder as perguntas do professor porque posso errar e, se errar, meus amigos vão rir de mim.

Motivação relacionada a metas externas. Estudo porque preciso me sair bem nos testes e provas. Também porque tenho de passar no vestibular. Estudo porque quando tiro boas notas, recebo presentes e regalias em casa.

Motivação pelo desejo de autonomia. Aprendo uma nova Língua porque a partir disso posso me comunicar com amigos ingleses, saber como é a vida na terra deles e viajar para lá quando estiver de férias.

Essas características não são exclusivas. Um aluno que deseja aprender com base em uma motivação externa pode também estar preocupado em ser aceito por seus colegas, em aprender para ser autônomo e transformar determinados conteúdos em parte de seu repertório, isso tudo em diferentes graus.

Extraído do livro *A motivação em sala de aula, o que é, como se faz*.
Jesús Alonso Tapia e Enrique Caturla Fita. Edições Loyola.

Observe e aprenda

É preciso estar preparado para lidar com turmas grandes e muitos alunos. E esse preparo não é só teórico ou técnico. Pelo menos não quando a idéia é agregar valor ao cotidiano em sala de aula.

A primeira atitude é manter expectativas realistas, mas elevadas sobre seus alunos. A segunda é ter consciência de suas próprias possibilidades como professor. A terceira habilidade é compreender as possíveis causas e efeitos dos comportamentos dos alunos. É importante que o professor deixe o preconceito de lado, não rotule os estudantes e, assim, consiga pensar sempre em maneiras criativas de intervir.

Extraído do livro *O que será de nós, os maus alunos?*
De Álvaro Marchesi. Editora Artmed.

111

112

“Elogiar faz mal”

Muitas são as pessoas que acreditam ser negativo o ato de elogiar um aluno ou de receber muitos elogios. Alguns dizem que isso deixa o ego do estudante inflado, outros acreditam que pode ser uma forma de pressão. Logo, preferem criticar, acreditando que as críticas, sim, serão capazes de funcionar como mola propulsora.

Esses mestres partem do seguinte princípio: “Se dissermos que alguém nunca vai conseguir tal coisa, ele vai querer nos provar o oposto e fará o seu melhor para conseguir.” Dessa maneira, acreditam que estão motivando e fazendo bem para um aluno ou para elas mesmas, haja vista que muitas pessoas protagonizam discussões interiores imensas, dizendo coisas horríveis sobre seus feitos.

Para uma parte da população, esse trabalho até traz algum resultado. A pessoa realmente se compromete mais e conquista espaços para provar aos outros que pode.

Em outras pessoas, o efeito é o oposto. Principalmente se elas forem muito influenciáveis e estiverem dispostas a acatar o que você diz sobre elas como verdades. Essas se sentirão desmotivadas em relação ao trabalho em si e ao próprio potencial.

Uma saída para a situação é nunca exagerar nas doses. Outra é sempre manter o foco da observação nos atos das pessoas. “Você passou mais tempo prestando atenção na aula hoje, parabéns, sei que se esforçou para isso”, “você conseguiu resolver o exercício sozinho e no tempo estipulado, deve estar orgulhoso”.

Esse tipo de observação não infla o ego das pessoas, pelo contrário, nutre-as emocionalmente, motiva-as e faz com que se sintam seguras.

Estímulo à cultura

Vários alunos passam longe de teatros, museus, exposições, shows, filmes e livros. Quando você pede que leiam ou vejam algo, é comum que parte da turma leia e outra parte copie resumos da Internet ou mesmo dos colegas, só para não ficar sem nota.

Que tal, então, unir o útil ao agradável? Durante as aulas, peça participação dos alunos. Quem participar recebe um prêmio no final, que obviamente, você não dirá qual é.

Quando a aula acabar, sorteie algumas coisas entre todos os que participaram da aula. Podem ser bônus para peças de teatro, livros que você traga do sebo ou queira doar, ingressos para uma exposição de fotos, para um filme.

É importante ter muitas opções sempre. Dessa forma, os alunos sorteados terão como dever de casa ir ao teatro, ao cinema ou à exposição. Dê-lhes a idéia de convidarem amigos da sala de aula como acompanhantes, se possível. A lição consistirá em chegar na aula seguinte e contar a todos sobre o que foi visto. Se preferir, peça um relatório.

Importante: dependendo da idade da criança, escreva um bilhete na agenda dela contando aos responsáveis sobre o trabalho de estímulo à cultura. Assim, eles levam os filhos aos lugares indicados pelo professor e podem acabar adotando a prática.

113

114

Pesquisa e estudo

Se quiser ajudar seus alunos a serem cada dia mais motivados com as aulas, dê-lhes atenção. Mais do que isso, preste atenção ao aprendizado deles e deixe que percebam isso. Ninguém gosta de conviver com uma pessoa que só é capaz de enxergar o que há de errado e ruim. E existem professores que só chamam o aluno na sala de aula quando este está falando paralelamente a uma explicação ou fazendo bagunça.

Por que em vez de jogar nas costas dos alunos toda a responsabilidade pelo sucesso das aulas você não começa a praticar a maleabilidade? Existem inúmeros lugares onde você pode conseguir teoria que baseie suas atividades em sala. Existe a Programação Neurolingüística, os vários ramos da Psicologia, da Pedagogia, da Medicina, Nutrição, Religião, Filosofia, Antropologia, Sociologia, tratados de desenvolvimento infantil, ONG's de proteção à criança, livros, DVDs, filmes, sites, contos de fadas.

Em todos esses âmbitos, você vai encontrar explicação para suas dúvidas, dicas para melhorar o que está difícil de ser feito e ferramentas capazes de ajudá-lo a lidar com as mais diferentes situações.

Trabalhe de modo a adequar-se ao meio e estabelecer relações com todos à sua volta. Muitas pessoas simplesmente esperam que tudo corra bem. Não se comunicam e esperam ser compreendidas, não demonstram paciência com o outro e desejam ensinar, não se aproximam dos alunos e desejam que eles o vejam como alguém acessível.

Segure as rédeas de sua carreira, de sua vida, de sua sala de aula. Expanda seus horizontes e busque o que deseja em vez de sentar-se e esperar que tudo corra bem. Ajude o universo a contribuir com você!

Irritando seus alunos em 10 lições

“Não é o que você diz, mas como diz. Não é o que você ensina, mas como ensina.” A embalagem, a forma dos seus conteúdos é que devem ser trabalhados para alcançar o entendimento e a satisfação de todos.

Para apresentar uma aula que realmente estimule seus alunos, invista em sua comunicação. Se você não fizer isso, grandes serão as chances de irritar as turmas e ter um dia-a-dia difícil e cansativo.

1 Postura. Logo em seu primeiro contato com os alunos, procure ser natural. Muitos mestres cometem o erro de se mostrarem mais maleáveis ou mais rígidos do que realmente são. Isso influencia negativamente na imagem que esses estudantes farão dele. Lembre-se, eles não têm de achar nada de você.

2 Tom de voz. Alguns professores, com medo de não se fazerem ouvir por toda a turma, abusam da força vocal e acabam irritando os estudantes com seu tom. Falar com voz tremida ou muito aguda também costuma estressar a todos e agitar a sala de aula. Por outro lado, se você quiser falar muito baixo, alguns alunos podem não ouvir e atormentar os outros com pedidos do tipo: “o quê?”, “fala mais alto!”, “não entendi”, “repita, por favor!”. Se você não tomar nenhuma atitude a respeito, o que é um simples problema pode virar indisciplina grave.

3 Letra na lousa. Existe o PowerPoint, o retroprojetor e outros equipamentos possíveis de serem usados na hora de ensinar conteúdos novos. No entanto, algumas vezes é preciso usar a lousa. Nesse caso, tome muito cuidado com a sua letra. Ela deve ser legível, grande e forte. Quando o professor tem uma escrita de difícil compreensão, os estudantes podem copiar algo errado ou deixar de fazer anotações importantes. Isso contribui para o mau aprendizado.

4 Roupas, calçados e perfumes. Estar apresentável é fundamental, mas existem professores que levam isso ao pé da letra. Aparecem na sala como se estivessem indo a um jantar ou festa. Passam perfumes muito fortes e acabam chamando mais a atenção do que a matéria.

5 Suor. Em dias muito quentes ou em ocasiões de muito estresse, é comum que as pessoas suem mais. O problema é que alguns mestres ficam com a camisa molhada. Em outras ocasiões, também podem exalar um odor típico do excesso de suor. Alunos percebem isso e acabam não prestando atenção na aula. Se você tem esse problema, resolva-o. Pode ser usando roupas de tecidos mais leves, trocando de perfume ou até buscando um médico para tratamento.

6 Saliva. Poucas coisas irritam mais um estudante do que perceber que o professor saliva muito enquanto fala. Esse é um problema que pode ser solucionado com fonoaudiologia. Você aprende a respirar corretamente, articular melhor as palavras, usar uma impoção vocal adequada e elimina esse desconforto.

7 Preconceitos. Algo que pode contribuir muito para o fracasso de uma aula é a demonstração de preconceito do professor em relação aos alunos. Isso acontece quando o mestre reconhece um aluno como agitador. Se outro estudante se mexer na carteira, nada acontece. Quando o agitador dá sinais de que deseja se movimentar, o professor já olha para ele com ar de desconfiança ou pergunta o que está havendo. Esse comportamento gera três problemas: reforça no aluno justamente o que deve ser eliminado; tira a atenção da turma de você, da matéria ou atividade e dá “asas” para outros alunos chamarem a atenção do colega. A química perfeita para que se perca o fio da meada.

8 Personalidade. “Aquele professor é muito nariz empinado”, “aquela professora tem cara de brava”, “aquele professor é muito arrogante”, “o outro professor era mais tranqüilo”. Desde muito cedo, os alunos aprendem a rotular seus mestres. Se você demonstrar algum traço de personalidade que gere desconfiança ou antipatia, seus alunos vão ficar distantes de você. Isso contribui para que estudem menos para sua matéria, prestem menos atenção na sua aula e evitem ter de lhe fazer alguma pergunta. Uma verdadeira bomba-atômica na motivação de todos.

9 Inconstância. Mudanças de humor perceptíveis e não explicadas previamente para os estudantes geram rumores na sala de aula. Se você estiver nervoso ou acreditar que a agitação deles é para atingi-lo, poderá despejar muitas palavras negativas sobre a turma. Em outro momento, quando você estiver bem, eles não irão se aproximar. Alunos nem sempre são tão compreensivos como gostaríamos. Então, sempre que tiver algum problema, seja sincero com a turma, conte-lhes que está passando por um momento difícil e faça o seu melhor para tratá-los bem. Eles não devem ser responsabilizados pelas suas reações diante da vida.

10 Faltas, atrasos e aulas não preparadas. O que vale para estudantes, vale para professores: os horários devem ser cumpridos, a presença é fundamental e a lição precisa vir pronta. Há quem deixe de ir para a escola quando o salário atrasa ou quando houve algum desentendimento com colegas de equipe. Não puna seus alunos por problemas em outros âmbitos da escola. Eles têm direito de chegar na escola e encontrar o professor preparado para dar uma boa aula, disposto. Dê o exemplo.

116

Atenção para o vocabulário

Por vezes, o vocabulário do professor é tão rico que o aluno mal compreende o que ele quer dizer. Em outras ocasiões, o mestre pode falar bonito, mas sem conseguir passar a mensagem. Um terceiro inconveniente é tentar usar gírias, gestos e maneiras de falar como as dos adolescentes. Isso irrita o estudante porque ele percebe que tal palavreado não é natural do professor.

Não caia nessa armadilha:

- 1 Aja naturalmente. Evite ao máximo parecer o que não é, responder algo que não sabe, tentar ser engraçado, exagerar nas vozes e sotaques. Lembre-se: o que deve ficar em evidência é a matéria, não o professor.
- 2 Quando tiver de usar uma palavra própria de alguma área de atuação, tenha um dicionário à mão. Assim, você pode usar a palavra e pedir que um aluno leia o significado dela em voz alta. À medida que seus alunos forem adotando um novo vocabulário, você vai poder ensinar outras palavras para eles.

117

Sem pegadinhas

Algo realmente antipedagógico, mas que é usado por muitos mestres, é o “ensino errado”. Em algumas ocasiões, com o objetivo de levar os alunos a se tornarem mais espertos, eles induzem as crianças ao erro. Só quando o exercício está no fim é que revelam que a resposta é outra.

Em algumas provas também se observam problemas assim. O enunciado do exercício é feito para confundir o aluno, testar a atenção dele na leitura da questão. Professor, decida: você quer avaliar o conhecimento do seu aluno em relação à matéria ensinada ou quer saber se ele consegue desconfiar de você no momento certo?

Foque no que realmente importa, que é o aprendizado das matérias, uma de cada vez. Caso contrário, não vai poder esperar clareza deles em suas respostas e redações, já que lhes oferece enunciados de problemas quase incompreensíveis.

118

Saiba quando parar

Uma das moedas de troca mais fundamentais em uma sala de aula é a sensibilidade. O professor precisa saber quando a turma está em condições de absorver uma matéria mais densa e quando não está. Além disso, precisa ter em mente qual é a melhor maneira de ensinar aquele conteúdo para aquela turma. Talvez a forma de apresentação deva mudar de uma sala para outra.

Isso não se deve simplesmente ao perfil dos alunos, mas também à grade horária. Aulas muito densas e seguidas uma da outra podem fazer com que seus alunos percam a concentração facilmente.

Sempre que perceber algo assim ocorrendo, pare tudo, proponha que os estudantes saiam em pequenos grupos para beber água, faça um pequeno relaxamento ou alongamento com eles e só depois siga em frente.

119

O mínimo necessário

Para atender a diversidade de motivações, de capacidades e conhecimentos prévios que existem hoje em todas as classes, sobretudo, naquelas do final do ensino médio, devem ser tomadas algumas medidas organizacionais sem as quais esses acompanhamentos e atenções à diversidade serão fatalmente inviáveis. Por exemplo:

- 1- Diminuição da razão professor/alunos: o número de alunos em sala limita a capacidade de adaptação à diversidade pelo professor. Este precisa conseguir conhecer seus alunos, as dificuldades e facilidades de cada um, para poder intervir a tempo e garantir que todos aprendam o mínimo necessário para ir em frente.
- 2- A convivência e colaboração dos alunos de características diferentes em um mesmo grupo são enriquecedoras, mas devem ser compensadas com alguns trabalhos em equipes mais coesas. Além disso, sempre que possível, deve-se aumentar o trabalho em pequenos grupos, de três ou quatro pessoas.

- 3- Nas matérias de reforço, os alunos precisam ter a possibilidade de alcançar os objetivos propostos realizando atividades distintas daquelas feitas durante as aulas normais. Isso os fará sentir prazer nas aulas de reforço e, assim, aprender mais rapidamente também na sala de aula; sem que se sintam envergonhados por não acompanharem as aulas normais com a mesma agilidade de seus colegas.
- 4- As escolas devem proporcionar algumas aulas destinadas a ensinar os alunos a pensar, a pesquisar e a aprender. Essas tarefas devem ser realizadas da maneira mais individualizada possível.
- 5- A grade horária deve ser flexível, assim como a programação de conteúdos para as aulas. Todos os professores devem ter um nível mínimo de conteúdo a ser abordado e adaptá-lo, tanto quanto possível, às necessidades, capacidades e motivações dos diferentes alunos.

Extraído do livro *A motivação em sala de aula, o que é, como se faz.*
De Jesús Alonso e Enrique Caturra Fita. Edições Loyola.

Pingos nos is

Antes de olhar para a frente e se deparar com 30 alunos motivados, é preciso planejar as ações educacionais que desemboçarão nesse objetivo. Vamos lá?

1. **Formulação de metas.** Que aprendizagens nossos alunos devem realizar? Que esperamos obter ao final do processo? Trata-se, pois, de dar uma descrição do estado final dos alunos. Que conteúdos estão sendo selecionados para o ensino? Que capacidades eles podem desenvolver nesses estudantes? Definitivamente, quais são os objetivos finais, entendendo que um objetivo não é mais que a interação entre uma capacidade e um conteúdo? Aqui cabem todas as tarefas de planejamento e programação.
2. **Conhecimento do estado inicial.** Se a aprendizagem é uma construção que o aluno deve realizar ao fazer interagir as novas informações com os conceitos disponíveis, é evidente que necessitamos conhecer o estado inicial do aluno, seus conceitos-base e seus preconceitos ou idéias prévias que devem ser substituídas por conceitos científicos. É importante conhecer também o desenvolvimento das capacidades dos alunos e o grau de motivação com que iniciarão o processo de ensino.
3. **Modelo de aprendizagem.** Todos os professores precisam dispor de um modelo que indique os processos que ocorrem na mente do aluno durante a aprendizagem. Ainda não há um modelo completo que possa iluminá-los sobre a imensa complexidade dos processos de aprendizagem. Se

tal modelo existisse, dele se poderia deduzir a maneira de ensinar os alunos. Apesar disso, é evidente que muitas das idéias procedentes da psicologia da aprendizagem podem dar luzes importantes para o processo de ensino.

4. Modelo de ensino. Que atividades de ensino serão as melhores para que os alunos consigam realizar as aprendizagens planejadas ou programadas? Qual deve ser o estilo didático adotado? Que metodologias são mais eficientes para realizar determinadas aprendizagens? Como influir positivamente na motivação dos alunos?

5. Modelo de avaliação. É imprescindível controlar o estado inicial dos alunos, seu estado final e os processos que os levaram de um a outro. É necessário, por isso, um modelo de avaliação que permita controlar e melhorar processos e resultados.

Extraído do livro *A motivação em sala de aula, o que é, como se faz.*
De Jesús Alonso e Enrique Caturla Fita. Edições Loyola.

121

Olhar clínico

A progressiva importância dada à potencialização de um bom clima emocional nas escolas levou ao desenvolvimento de diferentes iniciativas e programas em torno de um rótulo que sintetiza a mensagem: alfabetização emocional.

O que se busca com essas propostas é dar valor aos sentimentos e às emoções de alunos e professores, ressaltando sua importância para seu bem-estar pessoal e sua aprendizagem.

Um dos trabalhos desenvolvidos nesse campo aponta cinco atividades principais que os alunos e seus professores necessitam desenvolver se pretendem construir um ambiente emocional alfabetizado.

- ❖ Desenvolver uma linguagem que ponha em palavras os sentimentos que têm.
- ❖ Encontrar um espaço para descobrir seus próprios sentimentos e como estes são configurados pelas situações em que eles mesmos se encontram.

- ❖ Perguntar às outras pessoas como se sentem, de modo que se possa comparar diferentes experiências.
- ❖ Comprometer-se em um diálogo recíproco sobre seus pensamentos e sentimentos.
- ❖ Integrar, em forma de uma narrativa pessoal, todas as coisas que aprendem sobre si mesmos, o que lhes vai permitir experimentar sua vida como significativa e valiosa.

O primeiro passo da equipe de professores é ter consciência do valor educativo das emoções de seus alunos. O próximo é a busca de lugares e tempos para facilitar sua expressão.

Extraído do livro *O que será de nós, os maus alunos?* De Álvaro Marchesi. Editora Artmed.

122

Encontro

Algo que costuma contribuir, e muito, para a socialização e o sentimento de grupo – tanto da equipe de professores quanto de alunos – é uma dinâmica na qual os alunos devem descobrir com quem estão apenas pelo toque.

Como organizar a brincadeira:

- 1 Coloque todas as carteiras em um canto da sala.
- 2 Peça para que os alunos fechem os olhos e comecem a andar aleatoriamente e devagar pela sala de aula.
- 3 Aos poucos, una as mãos de dois alunos, depois três.
- 4 Eles não devem conversar entre si, apenas tocar nas mãos e rosto do outro.
- 5 Separe-os e peça que continuem caminhando pela sala. Se desejar, repita o exercício pedindo que os alunos que se tocarem, sem querer, fiquem juntos.
- 6 Acabado o exercício, sentem-se em círculo e pergunte aos alunos se eles sabem identificar com quais colegas estiveram.

123

Batata-quente

Estabelecer vínculos entre grupos pode se tornar mais simples se você apostar em dinâmicas e vivências. Nesse exercício, estudantes poderão se conhecer melhor e fortalecer seus vínculos através de uma brincadeira muito simples.

1. Separe os alunos em grupos de cinco.
2. Quatro deles devem fechar um quadrado enquanto um dos alunos fica no centro, de olhos fechados.
3. Devagar, os alunos devem mover o colega “batata-quente” para frente, para trás e para os lados. O objetivo é que os alunos do grupo conquistem a confiança uns dos outros.

124

Você acredita mesmo?

Para desenvolver a motivação em sala de aula, o professor tem de acreditar nos projetos que propõe e desenvolver e acreditar, sobretudo, no aluno. Tem de acreditar que aqueles estudantes podem, e sabem, que eles vão compreender o objetivo do mestre, acompanhar as aulas adequadamente; que eles são capazes, não são alienados, pelo contrário, são capazes de abraçar a idéia. Isso é fundamental, tanto para o professor quanto para o aluno.

125

Desenvolvendo a comunicação

1. Selecione algumas passagens da história, alguns comportamentos animais ou algumas formas e planícies.
2. Um aluno deverá escolher, em uma caixa cheia de papéis, algum com um nome de animal ou personagem da história.
3. Por meio de expressões faciais e manuais, ele deve levar os colegas a compreenderem o assunto do qual está tratando. Dependendo do conteúdo, ele pode dizer frases de efeito. Por exemplo: “Se não há pão, que comam brioques!” e os outros estudantes deverão, a partir daí, saber o nome da personagem, do tempo histórico, e assim por diante.

126

O professor e eu

Quando o que motiva um aluno é realmente aprender, ele percebe o professor como um aliado capaz de lembrar-lhe detalhes que passam despercebidos na resolução de algum exercício. Esses tendem a fazer perguntas aprofundadas e demonstram interesse em compreender o que lhes é dito, não tanto em acertar as respostas, mas em desenvolver sempre novos mecanismos de resolução de problemas.

Já o aluno que deseja tratar de sua auto-estima está menos preocupado em aprender e concentra suas forças em sair ileso da sala de aula. Ele não se preocupa com o que foi corrigido, mas em descobrir maneiras de acertar da próxima vez para que o professor não fale coisa alguma. Esses alunos percebem a figura do professor como a de um juiz nem sempre justo. Por isso, evitam-no o máximo possível. Não fazem muitas perguntas nem se prontificam a ir até a lousa resolver alguma tarefa.

127

“Se não está bom é porque eu não tenho capacidade”

Existe um pensamento cultural sobre o talento que em pouco ou nada contribui para o desenvolvimento dos estudantes. Acredita-se que ter talento é saber fazer algo bem desde a primeira vez. Partindo desse princípio, se o aluno sente dificuldade em determinada matéria, comete erros e precisa se esforçar muito para conseguir resultados regulares é porque tem pouca capacidade de assimilar o conteúdo.

Como a idéia é que “talento vem de berço”, a percepção de que a facilidade não acompanha esta ou aquela disciplina leva o aluno à desmotivação. Ele abandona o trabalho após algumas tentativas e passa a evitá-lo. Cada vez que encontra tal matéria novamente, o estudante fica mais ansioso e receoso.

Ao final de alguns meses, ele mesmo é capaz de se rotular como “inapto a aprender matemática”, por exemplo. Esse rótulo passa a fazer parte de um preconceito do estudante em relação ao próprio aprendizado e pode ser estimulado pelo professor a partir de suas observações a respeito daquele aluno ou desestimulado pelo mesmo professor que, conversando com o estudante e descobrindo de onde vem sua dificuldade, tem condições de auxiliá-lo e reverter o quadro.

128

Todos podem aprender

Para que os alunos realizem as atividades escolares com motivação suficiente, é preciso intervir em duas direções.

- ❖ Tente mudar a idéia geral sobre a possibilidade de melhorar ou não as capacidades e habilidades, e o conceito que o aluno tem de si mesmo com relação às possibilidades de êxito nas diferentes áreas.
- ❖ Ensine modos de pensar que, no momento de realizar as tarefas escolares, permitam enfrentá-las a fim de aprender, com a intenção voltada para a busca e utilização de estratégias que permitam superar as dificuldades, aprender com os erros e construir representações conceituais e procedimentos que facilitem a percepção de progresso e contribuam para manter a motivação elevada.

Extraído do livro *A motivação em sala de aula: o que é, como se faz*.
De Jesús Alonso Tápia e Enrique Caturra Fita. Edições Loyola.

129

Curiosidade

Os alunos se interessam pelo início de uma aula assim como se interessam pelo começo de uma matéria de revista, pelo início de um filme ou de uma música. Se soa estranho, mas instiga, eles continuam na frente da TV ou com a revista aberta. Vão ler tudo até o fim se o conteúdo os agradar, se o texto for leve, a história for boa, a batida for do agrado...

Não é possível chegar em uma sala de 5ª série e dizer: “Hoje vamos aprender o que é fotossíntese. Fotossíntese é algo que acontece com as plantas blábláblá...” O nome já é desconhecido. Se o início da aula for sem graça e à medida que o assunto avançar você abrir mão de estimular a curiosidade de seus alunos, em cinco minutos a turma estará agitada, os alunos viajando e você sem saber o que fazer.

Será muito diferente de chegar na sala e perguntar à turma se planta tem nariz. Quando a resposta for “não” ou “não sei”, você pode emendar com um “mas então, como será que ela respira?”. A partir dessa brincadeira, você começa a conduzir a aula. Em vez de responder, ajude seus alunos a procurarem a resposta no livro ou, se alguém pegar o fio da meada, continue as explicações demonstrando curiosidade e bom humor.

Silêncio para o professor

Muitos mestres entendem que, para serem respeitados e manterem a ordem na sala de aula, precisam de silêncio completo ao trazer uma matéria nova. Isso é positivo até certo ponto, porque ensina os alunos a ouvirem.

Por outro lado, cria estudantes apáticos, que evitam participar da aula. Com o tempo de formação, esses alunos passam a apenas aceitar o que o professor diz. Esse comportamento é de alunos desmotivados a participarem da aula.

Assim, a atenção deles fica voltada à aula tanto quanto no momento em que assistem televisão. Eles interagem mais com os jogos de computador, a Internet e o MSN do que com seus mestres! Isso é negativo. Daí a necessidade de se apostar cada vez mais na interação, nos diálogos com todos os alunos, nas salas de aula com menos estudantes, nos grupos de estudos e nos mestres mais comprometidos em fazer a diferença na vida escolar de seus aprendizes.

Relacione, simplifique

A curiosidade é o fio pelo qual você é capaz de captar a atenção da sua turma. O interesse deve partir dele e chegará se você for capaz de usar a clareza de palavras aliada a elementos que compõem o mundo de seus estudantes.

Se o objetivo for explicar porque o mais fundo do oceano é escuro, faça uma comparação com a lata de achocolatado. Se tampar um pote de achocolatado, a luz não entrará e o chocolate em pó ficará sem luz. O mesmo se dá com o mais profundo do oceano, só que o que o “tampa” é uma quantidade imensa de água por todos os lados. O pote de achocolatado é diferente do recipiente transparente que contém o chá em pó, daí a possibilidade de vermos o chá e não vermos o achocolatado.

Um aluno pode não conhecer sequer a praia, que dirá o fundo do oceano, mas relacionando um conteúdo desconhecido com algo comum ao dia-a-dia dele, você conseguirá prender sua atenção e seu interesse por mais um tempo.

Abusos da imaginação

“Imagine duas hastes no espaço. Elas estão se tocando em uma das extremidades. O local em que se encontram forma um ângulo de 45° . Elas se fecham em algum momento e isso gera outro ângulo, agora de 60° .”

Momento perguntas antipáticas: você entendeu alguma coisa? Ficou curioso? Conseguiu imaginar algo? Essa aula parece concreta para você? Pois saiba que é com exemplos como esse que muitos professores tentam ensinar geometria espacial, por exemplo. Lógico, se a geometria é espacial, as hastes devem se tocar em algum lugar do espaço. Mas será que não pode ser em um material confeccionado pelo mestre e levado para a sala de aula a fim de ser medido pelos alunos para que eles cheguem à conclusão de qual é o ângulo formado?

Dica: professor, não abuse da capacidade de imaginação de seus alunos. Para ensinar adequadamente, leve materiais concretos para serem estudados e “dissecados” em sala de aula. Não esqueça que o aluno aprende mais quando é capaz de ver, tocar, medir e transformar algo. Além disso, atividades práticas são capazes de entreter, desafiar e motivar aprendizes.

132

133

Por que tenho que aprender isso?

Pergunta freqüente em sala de aula, ela é o terror dos professores. Alguns acreditam que os alunos que as formulam o fazem por falta de respeito, falta de atenção, falta de motivação. Mas não acreditam que os conhecimentos levados à sala de aula sejam inúteis.

Lembrando que existem quatro tipos de motivação (pela tarefa em si, para evitar situações indesejáveis, para conquistar situações desejáveis e para assumir desafios possíveis de serem superados), responda a pergunta de seus alunos com base nessas quatro frentes. Numa aula de redação, por exemplo, o professor pode dar quatro respostas:

1. “Vamos aprender a relatar a alguém o que outra pessoa nos contou.” – Salientando a importância direta da tarefa.
2. “Vocês precisam aprender porque vou avaliá-los e quem não for bem ficará para recuperação.” – Explicando que o estudo afasta consequências indesejáveis.
3. “Concentrem-se no exercício. Aqueles que fizerem tudo corretamente podem passar para o próximo capítulo do livro.” – Mostrando a importância de dominar a tarefa para alcançar um objetivo externo desejável.
4. “Vamos ver se somos capazes de contar a alguém o que conseguimos captar da mensagem do livro sem alterar o sentido.” – Revelar o sentido de desafio da tarefa.

Utilizando essas quatro formas de motivar seus alunos, todos compreenderão a necessidade de aprender; cada um a seu modo, mas o importante é que dominem as técnicas.

134

Treinando o ouvido

Ensine seus alunos (e aprenda junto) a conhecer a música e os instrumentos.

- * Grave sons solos do maior número de instrumentos musicais possíveis. Sempre prestando atenção às notas musicais.
- * Deixe que seus alunos os ouçam no decorrer da aula.
- * Selecione algumas músicas, por exemplo, MBP e clássica.
- * Coloque a canção para eles ouvirem e peça que prestem atenção aos instrumentos envolvidos na música.
- * Pergunte quais são mais fortes, mais constantes, quais entram e saem no decorrer da tal canção.
- * Preocupados em desvendar esse mistério, seus alunos estarão, sem perceber, treinando a atenção, a concentração e o gosto musical.

135

Jogo das sensações

Aqui, o objetivo é levar seus alunos a conhecerem as potencialidades da conexão entre corpo e mente. Além do mais, a atividade desperta a atenção, os sentidos e a criatividade.

- * Deixe seus alunos em pé e leve todas as carteiras para um canto da sala.
- * Conte uma história e combine com seus alunos que eles serão os personagens. Então, inicie com um conto bem pequeno, por exemplo, sobre uma bolha de sabão. Nesse conto, eles devem se imaginar e se mover como uma bolha de sabão. Depois, troque de conto e fale sobre uma formiga ou um cachorro. Eles devem imaginar-se e movimentar-se como as formigas e os cães.
- * Coloque nas histórias alguns elementos como flores, peixe, bolo de fubá, e faça com que os alunos imaginem estar sentindo esse cheiro. Pode também falar que está muito, muito frio ou muito calor, para que eles tenham essas sensações também.

136

Jogo da memória

Uma maneira de chamar a atenção de todos os alunos em uma aula ou revisão é fazendo uma brincadeira de jogo da memória.

- 1- Juntos, preparem cartões com perguntas e respostas. Atenção, cada cartão de resposta deve ter uma pergunta formulada em outro cartão. As letras dessa pergunta e dessa resposta devem ser escritas com a mesma cor da caneta.
.....
- 2- Mude as cores de caneta, deixando os cartões bem coloridos.
.....
- 3- Faça ilustrações na parte de trás dos cartões. É melhor que sejam as mesmas, com uma árvore ou uma carinha feliz.
.....
- 4- Abra um espaço no meio da sala e deixe a turma sentar em círculo.

- 5- No meio do círculo, distribua os cartões de forma organizada.
- 6- Chame um aluno por vez para brincar. O estudante deve lhe dizer quais são os números que você pode virar. Se acertar, continua, se errar, passa a vez.
- 7- Quando acabarem os conteúdos, a brincadeira pode continuar. É só embaralhar todos os cartões e arrumá-los no chão novamente.
- 8- Para aumentar a conotação de brincadeira, faça alguns cartões coringas, com mensagens como passe a vez, jogue de novo ou escolha o novo participante.

Exame do material

Para ensinar pesos, medidas e formas geométricas, você vai precisar de alguns materiais:

- | | |
|----------------|-----------|
| • Fita métrica | • Livro |
| • Régua | • Estojo |
| • Balança | • Mochila |
| • Caderno | |

Como fazer o exercício:

- 1 Separe os alunos em grupos.
- 2 Eles deverão medir a altura e largura de seus materiais escolares.
- 3 Além disso, precisam pesá-los, um a um, depois colocá-los na mochila e pesar novamente.
- 4 Em uma tabela, devem constar todos os números encontrados.
- 5 Com base nesses dados, peça cálculos de volume da mochila escolar.
- 6 Dependendo da balança que você escolher, pode pedir que os donos de cada mochila sejam pesados. Depois, façam juntos as contas de quanto peso eles podem carregar.

Esse exercício mostra a utilidade da tabela de pesos e medidas e é excelente tanto para a descontração quanto para desenvolver o espírito crítico dos alunos.

138

Vamos ao banco?

Ensinar conceitos bancários enquanto permite o trabalho de soma, subtração e fração podem ser exercícios muito úteis em sala de aula. Trazem a realidade para a escola e funcionam como treino para os clientes bancários de amanhã.

Materiais necessários:

- Dinheiro de brinquedo.
- Caixas de papelão imitando computadores de banco.
- Lápis e papel.
- Contas (já quitadas) da família do aluno.

Como organizar a brincadeira:

- 1** Separe a turma em duplas. Um dos alunos será o caixa e o outro será o cliente, depois eles trocam de lugar. Você também pode deixar dez alunos como caixas e pedir que os outros “fiquem na fila do banco”.
- 2** No caixa, o aluno deve chegar com a conta a ser paga e o dinheiro.
- 3** Ambos os alunos devem fazer as contas de quanto dinheiro há, qual é o valor do débito e quanto deverá sobrar.
- 4** Você também pode pedir exercícios de saque, nos quais os alunos deverão tirar do banco uma certa quantia para dar ao cliente, ou transferências, para que o estudante saiba quanto tinha na conta antes e quanto tem agora. Dependendo da matéria, pode fazer com que as contas estejam atrasadas e os alunos tenham de calcular os juros.

Preparando a festa

Outra dica de ensino útil é fazer uma tabela de preços de produtos de supermercado com os alunos, que todos a tenham no caderno e inventar uma história. Por exemplo: é Natal e precisamos preparar a ceia.

Materiais necessários:

- Alguns objetos para representar as compras.
- Lápis e papel.
- Lista de alimentos preparados em ceias natalinas.

Como organizar a brincadeira:

- 1- Separe a turma em grupos de quatro pessoas. Dois serão responsáveis por encontrar os alimentos e verificar seus preços, um será o caixa do supermercado e outro será o filho que quer várias coisas que estão fora da lista.
- 2- Estipule uma quantia em dinheiro que os alunos terão no bolso.
- 3- Os preços dos alimentos não devem mudar.
- 4- Alguns alimentos que não estão na lista devem ter preços e estar presentes nas prateleiras.
- 5- Após negociar e decidir o que será comprado, a equipe de alunos deverá pagar o que for possível e descobrir se pode levar para a ceia tudo o que foi previamente planejado.

Para não esquecer...

- 1 Ore, medite e procure orientação espiritual.
- 2 Leia e estude, buscando orientação pessoal.
- 3 Participe de grupos de estudo e palestras para aprender um pouco mais sobre o ser humano, suas necessidades e possibilidades.
- 4 Escolha alguma terapia alternativa. Conhecer-se bem vai ajudá-lo a fazer o seu trabalho sempre da melhor forma.
- 5 Quando algo lhe incomodar em outra pessoa, olhe para você. O que há em você que se parece com ela e por isso irrita? Trabalhe esse sentimento.
- 6 Deixe ir. Quando algo está lhe incomodando ou fazendo mal, deixe de lado e em vista em outra coisa. Se não quiser largar de uma vez, pelo menos dê um tempo.
- 7 Relacione-se. Encontre amigos, faça *happy hours*, vá a festas. Desligar-se do pêndulo casa-trabalho-trabalho-casa pode ser terapêutico.
- 8 Exercite a criatividade por meio de pinturas, desenhos e escrita rápida.

- 9** Não pegue o que não é seu. Sentimentos e vivências de pessoas conhecidas, mesmo que tristes ou traumáticas são apenas delas. Você pode ter empatia e tentar ajudá-los, mas não gaste sua energia tentando viver ou aprender por eles.
- 10** Respeite silêncios e espaços para que o mesmo possa ser desfrutado por você.
- 11** Evite se envolver ou iniciar brigas, fofocas e intrigas. Essas inclinações mais primitivas do ser humano devem ser contidas ao máximo, se possível até serem extintas de seu interior.
- 12** Em vez de acatar tudo o que lhe é dito como verdade, conteste, pense a respeito do assunto e ressignifique essas informações com base nas suas próprias vivências.
- 13** Descubra o que é realmente importante para você e tenha coragem de apostar nas suas vontades para torná-las realidade.
- 14** Aproxime-se de quem lhe faz bem e distancie-se de quem lhe faz mal.
- 15** Descubra os motivos da sua preguiça e desmotivação. Encare-os e trabalhe-os dentro de você.
- 16** Arrume-se mais, organize seu lar, permita-se viver momentos que lhe fazem feliz.

17 Perdoe-se por seus erros do passado, perdoe quem lhe feriu e siga em frente. Tente acertar hoje. É só isso que importa.

18 Dê o braço a torcer. Praticando a humildade, tirando das costas o peso de “precisar ter sempre razão”, sua vida vai ficar mais leve e seu caminho, mais iluminado.

19 Pare de mentir para si mesmo. Quando várias coisas dão errado e você ouve muitos conselhos semelhantes, é porque chegou a hora de olhar-se e saber o que não anda bem. Faça esse exercício constantemente.

20 Aprove-se sempre. Se possível, repita as palavras “eu me aprovo” várias vezes ao dia. Esse exercício vai ajudá-lo a aceitar-se, amar-se e libertar-se de tudo o que lhe faz mal.

BP

MOTIVAÇÃO

❖ **Pensando bem**

A motivação, em essência, é uma espécie de pensamento positivo – eu quero, eu posso, eu aprendo, eu sei, eu faço, eu vejo o resultado. Quando uma pessoa pensa positivamente diz-se que está motivada.

❖ **Eu queria...**

Seja sincero, você escolheu sua profissão por vocação, indicação, comodismo ou simplesmente porque foi a única coisa em que você conseguiu pensar para fazer e ganhar dinheiro? Saiba que, quando escolhemos uma carreira em que só o que nos atrai é o dinheiro e a abertura de mercado ou a felicidade de terceiros, como pais, tios e amigos, geralmente nos frustramos, temos uma imensa perda de energia, nos falta disposição para sair da cama todos os dias e enfrentar mais uma jornada de trabalho.

❖ **Auto-estima**

A motivação está diretamente ligada à auto-estima. Quando alguém não se valoriza, pouco se conhece e aceita tudo o que os outros dizem a respeito dela como verdades – principalmente quando são características negativas –, é porque, em algum grau, essa pessoa acredita que merece ser desvalorizada.