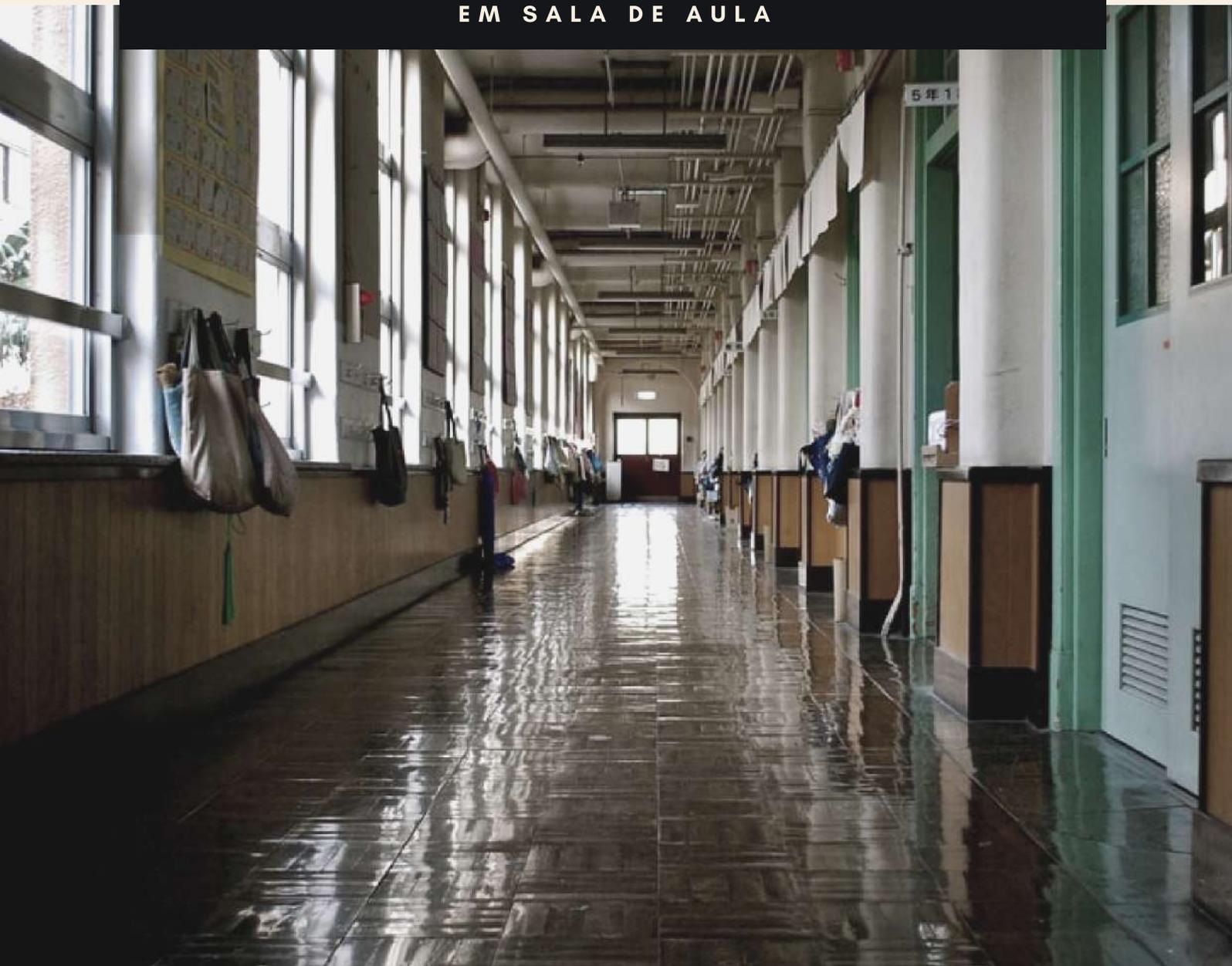
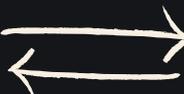


EMPATIA

O LUGAR DO OUTRO

MANUAL SOBRE OS COMPORTAMENTOS
EM SALA DE AULA



RELAÇÃO PROFESSOR/A  ALUNO/A

TÂNIA ALMEIDA | PSICÓLOGA

BIBIANA CHARÁ | TERAPEUTA DA FALA

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PROFESSORES

ÍNDICE

EMPATIA: O LUGAR DO OUTRO
MANUAL SOBRE OS
COMPORTAMENTOS EM SALA DE AULA



02

ANP/ AS AUTORAS



04

A ESCOLA



05

OS/AS
PROFESSORES/AS



07

GERAÇÃO AQUI E
AGORA



08

COMO APRENDEMOS?



09

RELAÇÃO
PROFESSOR/A-
ALUNO/A



13

ESTRATÉGIAS
COMPORTAMENTAIS



26

MANUAL VERSÃO 2.0

Notas:

- Por forma a diminuir os ruídos na leitura:
 - Onde se lê o Professor/ Educador deve ler-se o Professor/ Educador e a Professora/ Educadora;
 - Onde se lê os Professores/ Educadores deve ler-se os Professores/ Educadores e as Professoras/ Educadoras.
 - Onde se lê o aluno deve ler-se o aluno e a aluna.
 - Onde se lê os alunos deve ler-se os alunos e as alunas.
- Todas as imagens que constam neste Manual são livres de direitos autorais.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PROFESSORES

A situação pandémica que vivemos exige a todos um esforço acrescido nas mais diversas situações e contextos. Podemos sentir mais sensíveis, cansados e vulneráveis, num constante desafio, no desenvolvimento das práticas pedagógicas de forma a responder e valorizar os processos de ensino, aprendizagem e avaliação. Foi a pensar na promoção do bem-estar dos professores que a Direção Nacional, em articulação com o Centro de Formação Leonardo Coimbra, promoveu um ciclo de Webinars temáticos.

Convidou e desafiou a psicóloga Tânia Almeida que, de imediato e em boa hora, aceitou e promoveu quatro Webinars: “Já cuidou de si hoje?”; “Como gerir as emoções em tempo de distanciamento?”; “Também Cuido da Pessoa do Professor”; “Vamos começar o ano? Os comportamentos em sala de aula: Professores/Alunos/as”.

Este Manual intitulado Empatia, aqui apresentado, é o reflexo da comunicação, da reflexão, do debate e da interação ao longo das sessões. Naturalmente não teria sido possível a sua elaboração sem as participações, as conversas e as reflexões de todos quantos participaram nos Webinars. É um Manual que divulga algumas sugestões e estratégias simples de autoajuda, equilibrando o nosso eu, na promoção do bem-estar diário na nossa função docente. É dinâmico e identifica desafios. Ambiciona, num certo sentido, constituir-se como um exercício de proporcionar bem-estar na prática profissional e minimizar conflitos que atravessam as emoções - as ansiedades.

Embora todo o conteúdo seja da inteira responsabilidade das suas autoras, a ANP de acordo com a sua missão, tem o “dever” de cuidar dos professores.

A todos agradecemos e deixamos um abraço.

Paula Figueiras Carqueja

(Presidente da Direção da Associação Nacional de Professores)



AS AUTORAS

Sou a Tânia Almeida e há mais de uma década escolhi ser Psicóloga.

Sou das pessoas e movem-me os seus desafios e a gratidão da escolha para fazer parte das suas resoluções.

A intervenção com as crianças fez-me regressar às escolas e ter a oportunidade de me cruzar com inúmeros profissionais e de escutar as suas preocupações, angústias e vitórias. Fez-me regressar à oportunidade de entrar no espaço onde fui (e ainda sou) muito feliz: a Escola. Lembro-me dos/as Professores/as que se cruzaram comigo, enquanto aluna. Tenho para sempre a memória dos abraços que me davam no final do ano letivo e dos sorrisos de encorajamento.

Hoje, num papel diferente, são partes integrantes (e essenciais) do trabalho que desenvolvo junto das crianças com quem partilho o consultório, a casinha do faz de conta, os livros cheios de histórias (reais), os desenhos cheios de significados e as conversas de desconstrução e (re)construção de significados.

A vivência do cenário pandémico trouxe-me a feliz oportunidade de desenvolver projetos com a Associação Nacional de Professores onde juntos refletimos e apoiamos os Professores - entre diversos temas - naquele que é um dos maiores desafios: Ensinar com Amor (mesmo que à distância).

O meu nome é Bibiana Chará e sou Terapeuta da Fala há 14 anos. Na verdade, o meu sonho de adolescente era ser Psicóloga, mas a vida deixou-me descobrir que a Terapia da Fala me faz ser extremamente feliz.

Sou de conversas demoradas e curiosa com o comportamento humano. Tento colocar-me no lugar do outro e sou verdadeiramente apaixonada pela comunicação, em qualquer das suas formas.

No exercício da minha profissão permito-me ser demorada, olhar o pormenor e conhecer todos os contextos das crianças que atendo em gabinete, incluindo as Escolas, esse lugar seguro que ensina as (também minhas) crianças a Saber Ser, Estar e Fazer.

Cruzo-me com muitos/as Educadores/as e Professores/as que impactam a minha vida, o que sou e a minha forma de trabalhar. Serei sempre grata. Acredito que a partilha e o trabalho conjunto, ajustando estratégias centradas no mesmo objetivo é fator decisor para a sua concretização.

Foi neste contexto de partilha de saberes que me cruzei com a Dra. Tânia Almeida, com quem tenho o privilégio de trabalhar todos os dias. O convite para integrar este manual surgiu pela sinergia entre nós criada enquanto equipa.



A ESCOLA

A Escola não é um edifício. Só é Escola quando nela existem pessoas e relações. É um espaço seguro e protetor, cuidador e de apoio ao desenvolvimento, à saúde (física e psicológica) e ao bem-estar das crianças, jovens e demais comunidade educativa. É um lugar privilegiado para a interação, construção de relações e do EU.

Na Escola precisamos de todos/as para chegar à meta: Educadores, Professores, Assistentes Operacionais, Alunos, Serviço de Psicologia e Orientação, Gabinetes de Apoio às Famílias, Famílias, Centros Terapêuticos, Comunidade Local, etc. Neste contexto é de extrema relevância o trabalho em equipa e articulado, uma vez que em conjunto têm o objetivo comum de fazer da Escola um lugar de e para todos.

PROFESSORES: ESTILOS E ESTRATÉGIAS

O Professor tem influência sobre a formação da personalidade e do carácter dos alunos, pelo que o seu modo de se relacionar, quer com cada aluno quer com a turma, lhes transmite muito mais do que conteúdos académicos, deixando junto deles marcas para a vida, umas positivas, outras negativas.

A construção da relação de confiança com os alunos depende maioritariamente do Professor e de toda a estrutura emocional de ambos. Sabemos que a aprendizagem do conteúdo académico corresponde ao lado formal do ensino, mas isolada não forma o indivíduo. A relação de confiança promove o crescimento emocional e afetivo das crianças.

Categorizando os Professores, descobrimos vários estilos que traduzem a forma como o Professor estabelece a relação com os seus alunos no processo ensino-aprendizagem, ao mesmo tempo que coordena e gere a sua aula, ou seja, que estratégias e comportamentos são adotados pelo Docente.



Estilos de Professores: (Loyola, 2004)

ESTILO	ATITUDE DO PROFESSOR	REAÇÃO DO ALUNO
AUTORITÁRIO	Define todos os objetivos e métodos de trabalho. Impõe o respeito.	Bom rendimento na presença do Professor, baixo rendimento na sua ausência. Repressão das suas expressões. Medo.
PERMISSIVO	Pouco exigente. Não impõe disciplina. Excessiva preocupação pelo estado emocional dos alunos.	Falta de motivação para realização das tarefas.
NEGLIGENTE	Pouco envolvimento no ensino. Baixo nível de exigência.	Desmotivação. Baixas competências de auto-controlo.
DEMOCRATA-REFLEXIVO	Promove reflexão conjunta. Encoraja a independência do aluno. Definem objetivos conjuntos.	Motivação. Bom relacionamento entre ambos.

Haverá então um estilo de Professor ideal?

Cada Professor tem a possibilidade de diversificar o seu estilo e adotar as estratégias mais oportunas, tendo em conta a sua individualidade, as características institucionais e a necessidade do aluno. É possível dentro do mesmo estilo ter procedimentos diferentes, na certeza de que, além de se refletirem academicamente, terão impacto na formação da personalidade e do carácter dos seus alunos.

ALUNOS: GERAÇÃO AQUI E AGORA

Numa era digital, a tecnologia tornou-se uma grande aliada e um importante complemento à aprendizagem, não só em contexto de sala de aula, como na continuação de todo o trabalho em casa e nas relações sociais.

As metodologias tiveram que ser revistas perante a oferta de uma série de possibilidades que antes estavam inacessíveis ou que eram de acesso mais demorado.

Os alunos de hoje têm disponível um maior número de informação num curto espaço de tempo, conseguem de forma autodidata aprender e adquirir novos conhecimentos e têm tudo à distância de um clique. Bom, quase tudo.

O excesso de estímulos que os prendem a um ecrã, leva muitas vezes à incapacidade de triagem da informação, tornando difícil a tarefa de escolher o essencial do acessório.

A falta de autonomia para confirmar a veracidade das fontes, faz com que a informação rapidamente recolhida possa não ser fiável.

O domínio das tecnologias inicia-se hoje em idade precoce e não pode ser negado. É um facto que é um meio facilitador, mas ainda carece de orientação. O digital não ensina a Saber-Ser, Saber-Estar e Saber-Fazer, sendo que estas aprendizagens não acontecem “Aqui e Agora”.

É na Escola que estas competências são desenvolvidas. Quando aprendemos podemos adquirir competências em três domínios: Saber-Saber (domínio cognitivo); Saber-Fazer (domínio psicomotor) e Saber Ser/Estar (domínio sócio-afetivo). A maior parte das aprendizagens ocorrem em mais do que um domínio, sendo que em contexto de sala de aula temos a possibilidade de promover o desenvolvimento dos três domínios em simultâneo.





COMO APRENDEMOS?

*ENSINAR NÃO É TRANSFERIR CONHECIMENTO, MAS CRIAR AS POSSIBILIDADES
PARA A SUA PRODUÇÃO OU CONSTRUÇÃO
(PAULO FREIRE)*

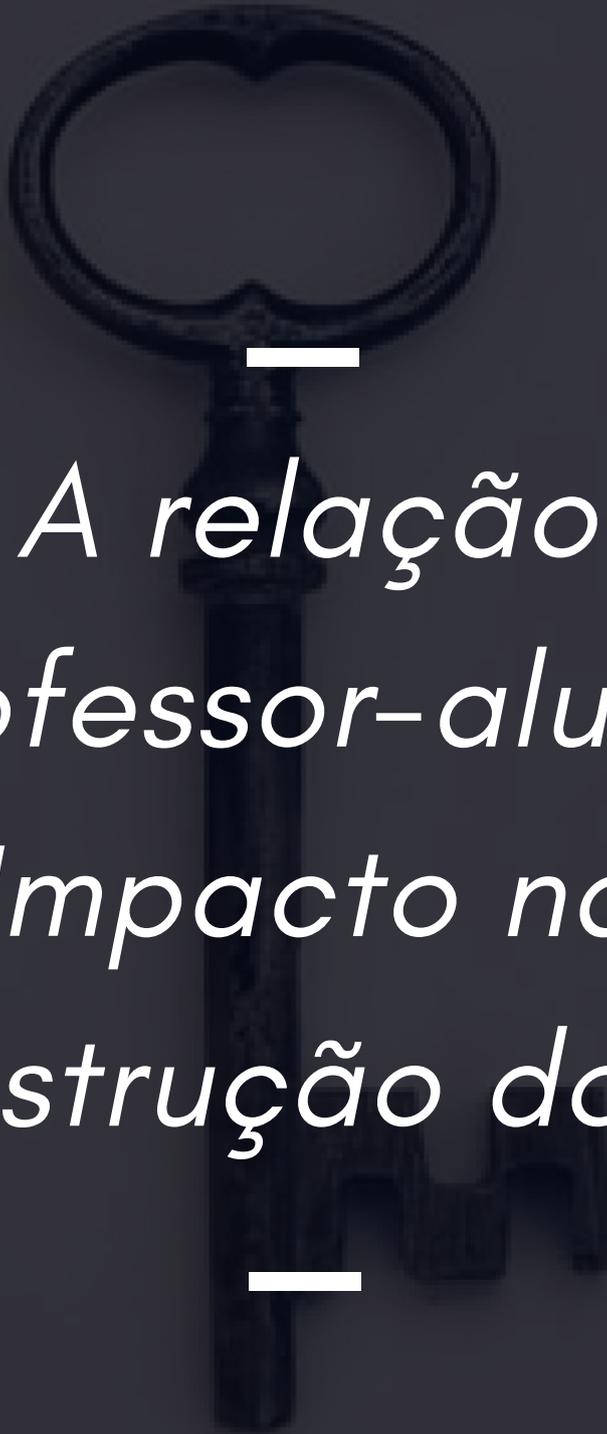
A aprendizagem é um processo que inclui diferentes elementos e etapas que se refletem no nosso (in)sucesso. Quando pensamos na aprendizagem escolar, estamos perante uma organização articulada e integrada de processos que têm presentes, pelo menos, dois interlocutores: o Professor e o aluno.

A verdade é que a motivação, quer a intrínseca quer a extrínseca, integra os fatores que nos fazem mover no sentido de um determinado objeto, sendo determinante na nossa aprendizagem.

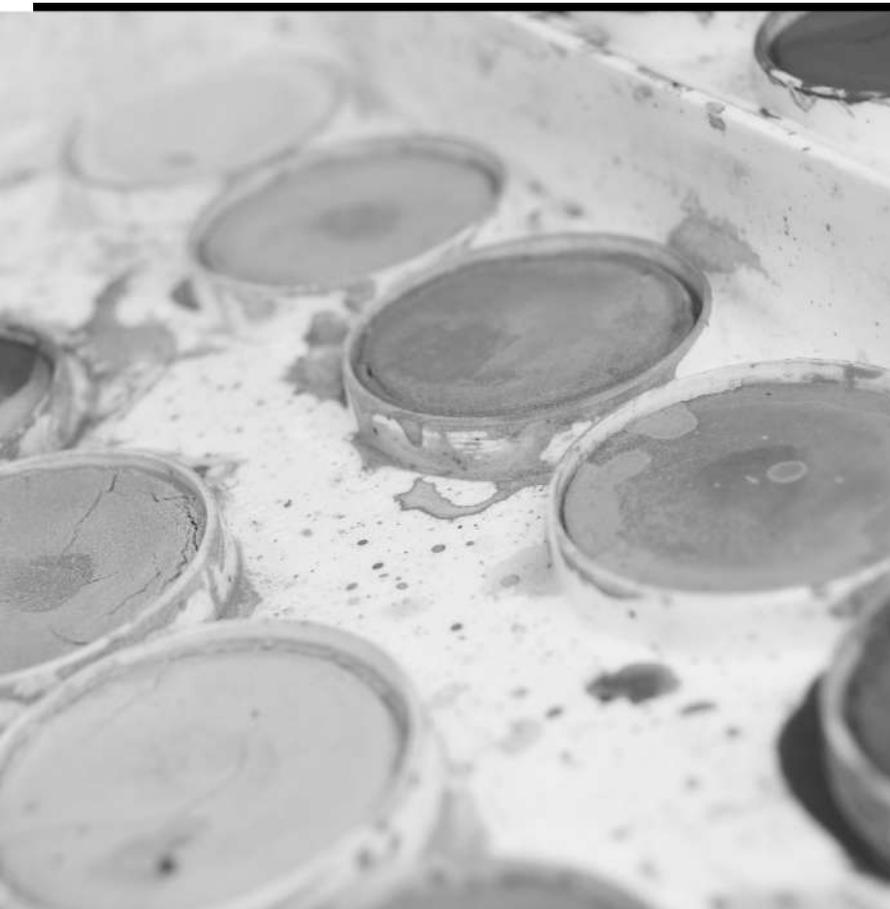
Os recursos internos que o aluno disponibiliza poderão ser mutáveis ao longo do tempo, contudo dependem também da auto-perceção que a/o criança/jovem tem acerca de si e das suas competências, que por sua vez será influenciada também pelos (in)sucessos que terá ao longo da sua caminhada.

Assim, se por um lado o aluno tem que ter recursos internos que lhe permitam aprender, por outro lado - não é menos verdade - que os alunos estão mais despertos e disponíveis para a aprendizagem quando consideram que são tratados pelos adultos como seres únicos e especiais e se sentem seguros.

O sentimento de segurança é impactante em todo o processo: só tento se souber que posso falhar e, quantas mais vezes tentar, maior a probabilidade de aprender e aprender mais. Assim, estamos perante aquele que se tem vindo a verificar, na nossa prática, como um dos mais importantes (e especial) fator que se reflete na forma como aprendemos: a relação Professor-aluno.



*A relação
Professor-aluno:
Impacto na
construção do EU*



RELAÇÃO

PROFESSOR-ALUNO

Como referimos anteriormente, a aprendizagem é um processo social, que envolve indivíduos com distintos interesses e leituras do mundo, bem como diferentes memórias guardadas.

A relação Professor-aluno é considerada por muitos investigadores como o caminho mais poderoso e eficaz para a promoção do sucesso dos alunos. Uma relação estável e de confiança vai permitir uma exploração mais segura do ambiente e das aprendizagens.

Aprendemos, quer formal quer informalmente, quando somos capazes de (re)significar o objeto aprendido. Ou seja, quando conseguimos dar sentido e transpor para o nosso EU aquilo que é transmitido, sendo que, por sua vez, a relação que é estabelecida com quem nos transmite a aprendizagem é um dos principais fatores que impacta na nossa disponibilidade para permitir que alguém entre no nosso campo, íntimo, dos significados.

Sabemos que a definição da relação não depende exclusivamente do Professor, no entanto, por este se assumir como um modelo significativo, poderá ter um papel fundamental na forma como estabelece e desenvolve a relação. Assim, um dos principais desafios para a construção desta relação é o foco na individualidade de cada aluno, sendo o adulto capaz de reconhecer cada comportamento e atitude à luz dos valores, características, emoções e sentimentos, ao invés de procurar encaixar em gavetas de comportamentos ou em tipos de alunos.

A verdade é que cada aluno tem uma história de vida, uma casa, uma (des)estrutura e uma personalidade, sendo diferente de todos os outros mesmo que a olho nu pareça tão semelhante a outras histórias que já se cruzaram nesta caminhada do Ser-Professor.

Esta relação é o motor da diferença, é a matriz que nos faz acreditar que a Escola, seja online ou presencial, não vai existir sem esta relação. Pois só na relação com os outros nos permitimos ser, aprender, crescer e viver. É desta forma, que os Agentes Educativos ocupam um lugar de extrema relevância no desenvolvimento sócio-afetivo de todas as crianças e jovens, tornando-se modelos efetivos nas suas escolhas e decisões futuras.



Compreendermos esta relação traz até nós a palavra que também moveu este Manual: Empatia.

A relação Professor-Aluno (podemos arriscar dizer que, qualquer relação humana) necessita de ser empática para que se torne única e significativa.

A Empatia é mais do que simpatizarmos e compreendermos. É a capacidade para a comunicação atenta do que o outro nos traz, entrando no mundo perceptivo da outra pessoa e sentirmos as suas vivências, medos e angústias com as suas lentes.

Significa viver temporariamente a vivência do outro, morar ali dentro, movimentando-nos com "pés de lã" de modo a não fazermos julgamentos. Pelo contrário, devolvendo ao outro compreensão e apoio na resolução dos estímulos desafiadores, potenciamos assim a expressão de sentimentos que pareçam ameaçadores.

O Professor é, para muitas crianças e jovens, um modelo significativo impactante na construção do EU e na forma como a criança, por definição, se caracteriza.

empatia

E como conseguimos observar, em contexto de sala de aula, o impacto do Modelo do Professor na Construção do EU?

Refletimos na nossa prática três principais dimensões:

INTERAÇÃO SOCIAL | A ação educativa é, por si, uma atividade de integração social que permite a construção do conhecimento. A forma como o Professor se relaciona com os seus alunos poderá moldar a interação entre pares. Podemos pensar num exemplo: como podemos dinamizar ações, de extrema relevância, contra o bullying se perante um comportamento errado de um aluno agimos de forma impulsiva?

GESTÃO EMOCIONAL | Os Professores são expostos a muitas situações que podem despoletar frustração e ansiedade. Assim, necessitam de recorrer aos seus recursos internos para conseguirem lidar de forma equilibrada, demonstrando respeito por si e pelos que o rodeiam. Por outro lado, a inteligência emocional diz também respeito à forma como lidamos com as falhas daqueles que me rodeiam. Não queremos com isto dizer que o Professor não pode sentir ou demonstrar o que está sentir, pelo contrário: a expressão e aceitação das suas emoções é crucial, sendo que o mais importante é compreender que a gestão que faz de toda a situação poderá modelar o comportamento dos seus alunos em sala de aula. Se pensarmos que num momento de confusão a forma de resolvermos é com utilização do berro, em momentos seguintes os alunos poderão fazer o mesmo, ao invés de tentarem a compreensão e a devolução de tranquilidade.

AUTOPERCEÇÃO | Os educadores e professores são os primeiros agentes nas aprendizagens. São estas as primeiras figuras que, tipicamente, conseguem avaliar o desenvolvimento da criança e por isso, assumem-se como relevantes elementos na transmissão de feedback. Torna-se, assim, de extrema relevância que estejamos conscientes que a forma como damos feedback, quer do insucesso quer do sucesso, impacta na análise que as crianças fazem da sua capacidade para responder aos desafios (académicos e no geral).



ESTRATÉGIAS

Quais as estratégias que, enquanto Professor, posso usar?

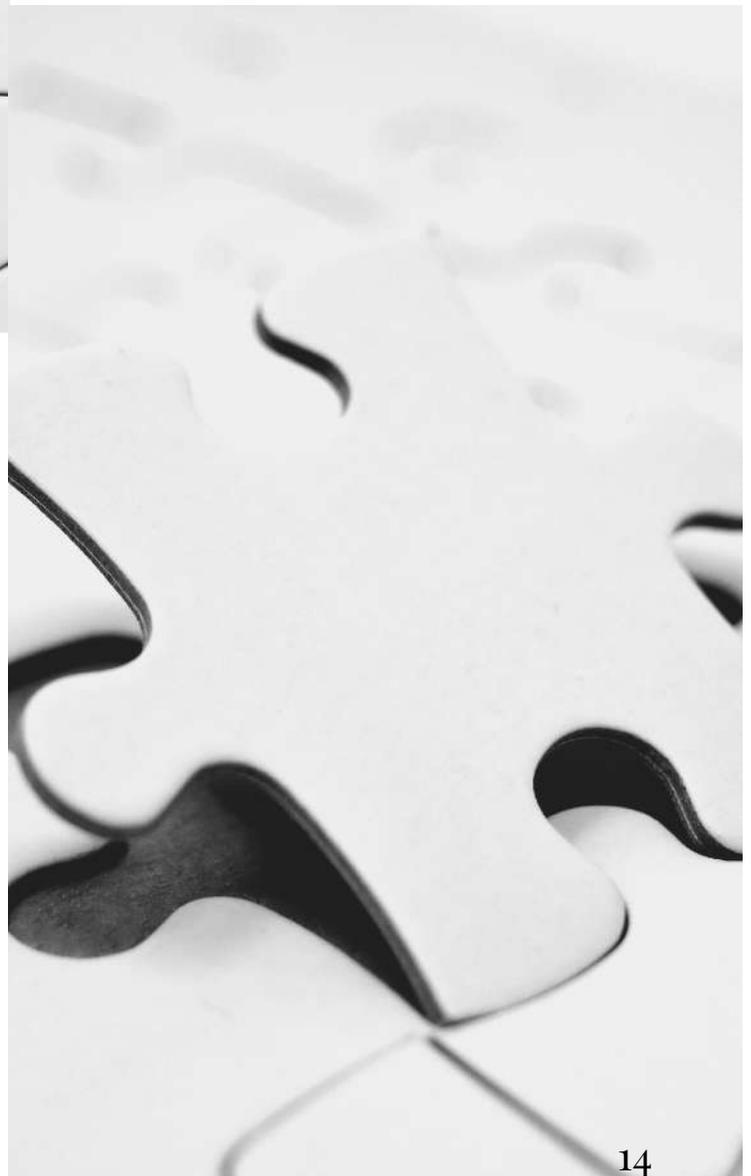


A escolha das estratégias deve ter em conta algumas variáveis importantes que vão influenciar diretamente o sucesso da sua aplicação:

- a turma;
- a individualidade do Professor;
- a individualidade do Aluno;
- características institucionais;
- a localização geográfica do Agrupamento;
- os recursos da Escola;
- o contexto social.

Existem algumas estratégias gerais que o Professor pode adotar para que a relação de confiança com o aluno possa crescer:

- questionar (com empatia);
- dar espaço;
- não avaliar todo pelo mesmo;
- demonstrar de forma clara a funcionalidade da disciplina;
- mostrar ao aluno o que realmente se espera dele, em termos de comportamento e desempenho escolar. Não se pretende que se coloque “pressão” sobre as metas a alcançar, mas que seja demonstrado o que o aluno pode atingir.



Às vezes torna-se desafiante transpor a teoria para a prática e todas as estratégias já antes conhecidas carecem de aplicabilidade, até pelas variáveis atrás referidas.

Partilhamos sugestões que fomos conhecendo e aplicando na nossa prática clínica e em toda a articulação com o contexto educativo.

COMO COMEÇAR?

01

QUEM É QUEM?

As apresentações iniciais são fundamentais para que todos se conheçam. O conhecimento interpessoal é a chave para a criação de uma relação segura.

02

DEFINIÇÃO DO PLANO

Saber o que se vai fazer dá estrutura. Por sua vez, a estrutura impacta positivamente na ansiedade.

03

DEFINIÇÃO DE ESPAÇOS, REGRAS E LIMITES

O que parece fixo e de conhecimento de todos, nem sempre o é. As regras não são universais. É importante definir limites nos grupos virtuais de interação entre a Escola e a família/ encarregados de educação.

Existem estratégias mais específicas desenvolvidas no sentido de transpor a teoria para a prática.



Nas próximas páginas encontrarão um
destacável com exemplos de
estratégias que podem recortar pelo
picotado, no tamanho que pretendam e
levar convosco na vossa Agenda de
Professor.



Esperamos que vos seja útil!



DAR FEEDBACK EM SITUAÇÕES POSITIVAS (SUCESSOS) E A MELHORAR (INSUCESSOS)

Mais do que avaliar, o feedback permite indicar o caminho

Utilizar o método *sandwich*: iniciar o contacto com uma abordagem positiva para depois integrar o erro e terminar com a sugestão de melhoria

Falar em privado com o/a aluno/a acerca dos pontos a melhorar

Dar reforço positivo frequentemente para estimular a autoestima e a autoconfiança da criança

Na correção das fichas utilizar, por exemplo, a cor verde ao invés da vermelha, por forma a minimizar o impacto negativo do erro

Reforçar o sucesso e não o insucesso (por exemplo, escrever comentários de incentivo)

Evitar repreensões de comportamento através de adjetivos pessoais, proibição de ida ao wc, entre outros.



ESTIMULAR A AUTOCONFIANÇA DO/A ALUNO/A

Estabelecer ligação entre a tarefa e a experiência real do/a aluno/a

Fazer questões de temáticas do domínio do/a aluno/a, antevendo e possibilitando uma resposta correta e consequente reforço positivo

Integrar ideias dos/as alunos/as nas atividades letivas

Evitar a retirada do/a aluno/a da sala de aula, após um comportamento desajustado

Evitar comportamentos que possam intimidar os/as alunos/as

Não segmentar os/as alunos/as por tipos de inteligência/competência

Impedir a implementação de quadros de mérito e comparações diretas entre colegas

Não atribuir apelidos, quer positivos quer pejorativos, aos/às alunos/as

Diminuir o fator surpresa

Começar por tarefas mais simples, complexificando à medida que o/a aluno/a se sentir mais confiante



PRIVILEGIAR A GESTÃO EMOCIONAL DO/A ALUNO/A

Demonstrar
estabilidade,
organização e firmeza
(Professor/a como
modelo de auto-
controlo)

Implementar um sistema
de gestão emocional:
criação de espaço e tempo
para a partilha das
emoções (não há emoções
boas nem más, todas têm
uma função e devem, por
isto, ser sentidas)

Alertar previamente
acerca de possíveis
consequência dos
comportamentos

Utilizar *role-play* para
que seja potenciada a
troca de papéis e/ou
encenação de diversas
situações

Implementar um sistema de gestão do comportamento
com reforço dos comportamentos ajustados em
detrimento dos desajustados.
(Eliminando o reforço dos comportamentos desajustados,
estes tendem a deixar de existir)



PROMOVER A AUTONOMIA DO/A ALUNO/A

Promover a auto-
correção

Incentivar a
participação entre
pares/grupos

Pedir a colaboração do/a
aluno/a em tarefas que
auxiliem o/a Professor/a
(por exemplo, ir pedir
que o Assistente
Operacional se dirija à
sala; ir à reprografia
levantar material)

Realizar reflexões
projetivas: "Como ficarei
se ... acontecer"; "Como
me vou sentir face a
determinada situação"

Utilizar a metodologia
de debate

Promover programas de
mentoria



ESTRUTURAR O ESPAÇO

Evitar que o/a aluno/a permaneça em sala de aula junto de fatores distratores

Organizar a sala por forma a que os fatores distratores não estejam de acesso imediato

Manter em cima das mesas apenas o necessário para cada atividade

Sentar os/as alunos/as que apresentam maior necessidade próximo do/a Professor/a

Supervisionar a área do trabalho do/a aluno/a, de modo a reforçar a limpeza e arrumação do espaço



PROMOVER A COMPREENSÃO

Dar instruções curtas e
claras ao/à aluno/a

Segmentar a atividade/
tarefa em instruções
mais simples e
sequenciadas

Dar/ rever a informação
no momento exato da
sua execução em tarefas
com várias etapas

Ter uma abordagem
simples, mais dirigida e
próxima para os/as
alunos com necessidades
específicas



PROMOVER A ATENÇÃO/CONCENTRAÇÃO DO/A ALUNO/A

Eliminar elementos
distrativos das folhas
das fichas de avaliação

Usar sinais para ajudar
os/as alunos/as a
permanecer na tarefa
(pistas privadas)

Pedir apoio na
distribuição do
material, quando os/as
alunos/as demonstram
dificuldade em estar
sentados/as por longos
períodos de tempo

Intercalar atividades
estruturadas com
atividades mais livres

Permanecer mais vezes
junto do/a aluno/a
durante a realização de
tarefas mais longas

Reforçar que as
informações relevantes
devem ser registadas
nos cadernos



POTENCIAR O ACOMPANHAMENTO DOS CONTEÚDOS

Verificar oralmente a
compreensão dos
pontos-chave

Repetir calmamente as
instruções quando
necessário

Proceder a revisões
sistemáticas dos
conteúdos abordados

Organizar sessões de
preparação para os
momentos de avaliação

Providenciar *checklist*
que permitam ao/à
aluno/a acompanhar
autonomamente a
progressão dos
conteúdos

Informar verbalmente
que o conteúdo é
relevante

Recorrer a atividades
em que a *posteriori* tem
necessidade da
conclusão da anterior

Relembrar os conteúdos
relevantes através da
escrita no quadro ou
com projeção digital



QUEBRAR A ROTINA

Utilizar a música para marcar as transições, criando um momento diferenciado que permita relaxar e alterar a predisposição para as tarefas (por exemplo, ao entrar na sala de aula; na mudança para uma atividade de maior concentração)

Estabelecer, ao longo do ano letivo, diferentes momentos para dinâmicas de grupo, podendo umas ser dinamizadas pelo/a Professor/a e outras pelos/as alunos/as

Escolher diferentes momentos para realizar atividades diferenciadas que permitam aos/às alunos/as a participação ativa e sem medos

Aproveitar situações reais para conversar com os/as alunos/as sobre as suas emoções

Quantos minutos estaremos a ganhar, quando perdemos "5 minutos"?



E NO ENSINO A DISTÂNCIA?

Relembrar e redefinir regras e as consequências do seu (in)cumprimento

Preparar um documento geral, para fornecer aos/às alunos/as, onde conste:
| horários de todas as disciplinas
| plataformas utilizadas com os *links* e *passwords*
| calendário de avaliações e de entregas de trabalhos

Escolher tarefas que permitam a participação de todos/as alunos/as, considerando o acesso que cada um/a tem a instrumentos e ferramentas do ensino à distância. Procure ser inclusivo/a

Gravar as aulas por forma a que os/as alunos/as com dificuldade em aceder no imediato possam acompanhar os conteúdos

Ajustar o tempo de aulas síncronas às características do grupo de modo a potenciar a concentração nas tarefas

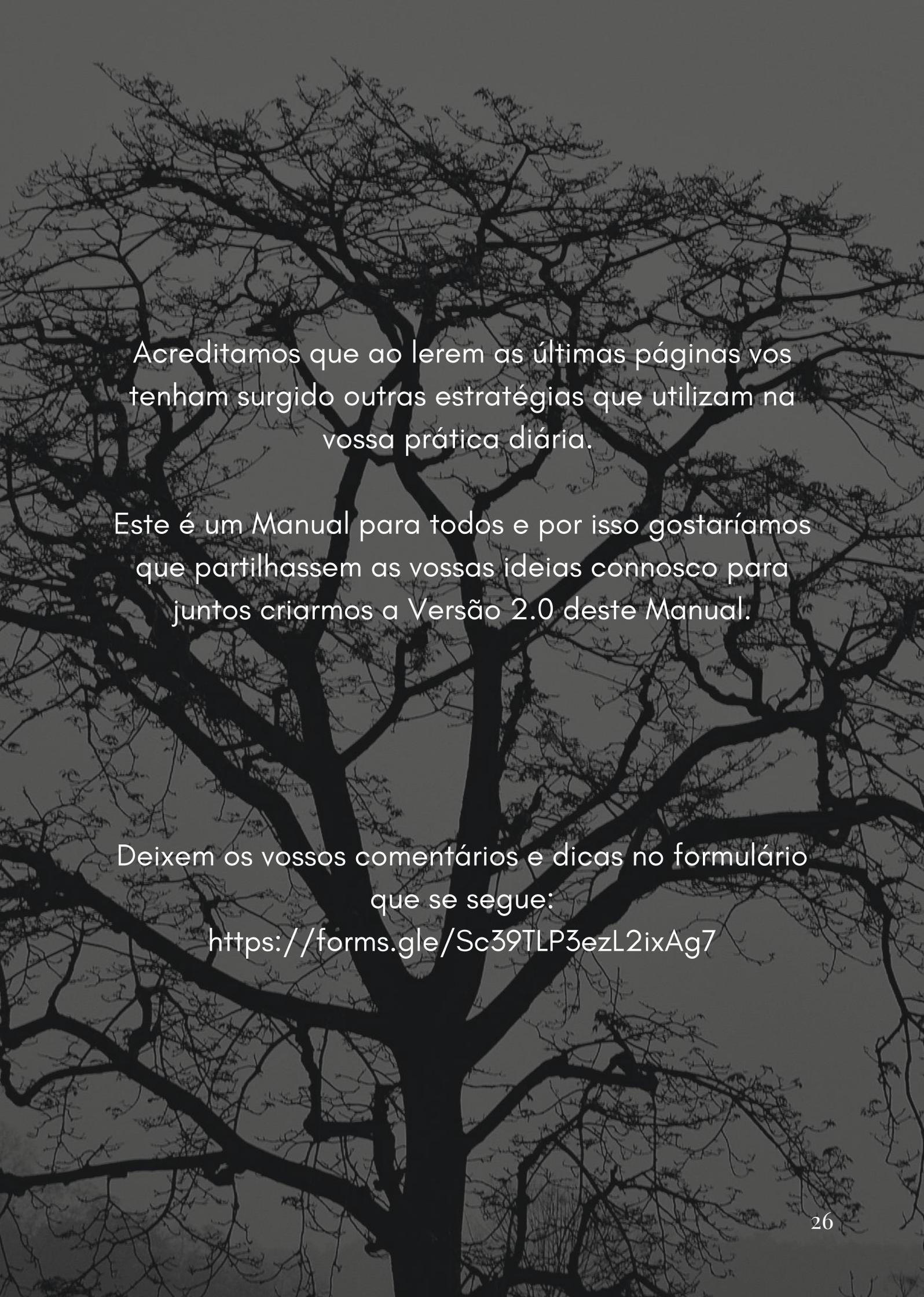
Promover atividades desenvolvidas de forma autónoma (apostando na aprendizagem auto-regulada) e/ou em grupo (potenciando as relações entre pares à distância)

Dinamizar o ensino com base em situações reais e do quotidiano, valorizando o processo ao invés dos resultados

Definir horários específicos para estruturar os contactos entre Escola e aluno/a/ Encarregado/a de Educação.
Por exemplo, definir data e hora exatas para envio e receção de informações e atividades

Simplificar, tanto quanto possível, os conteúdos e recorrer a revisões sistemáticas

Criar espaço e tempo para a partilha das emoções, estando alerta para sinais de instabilidade

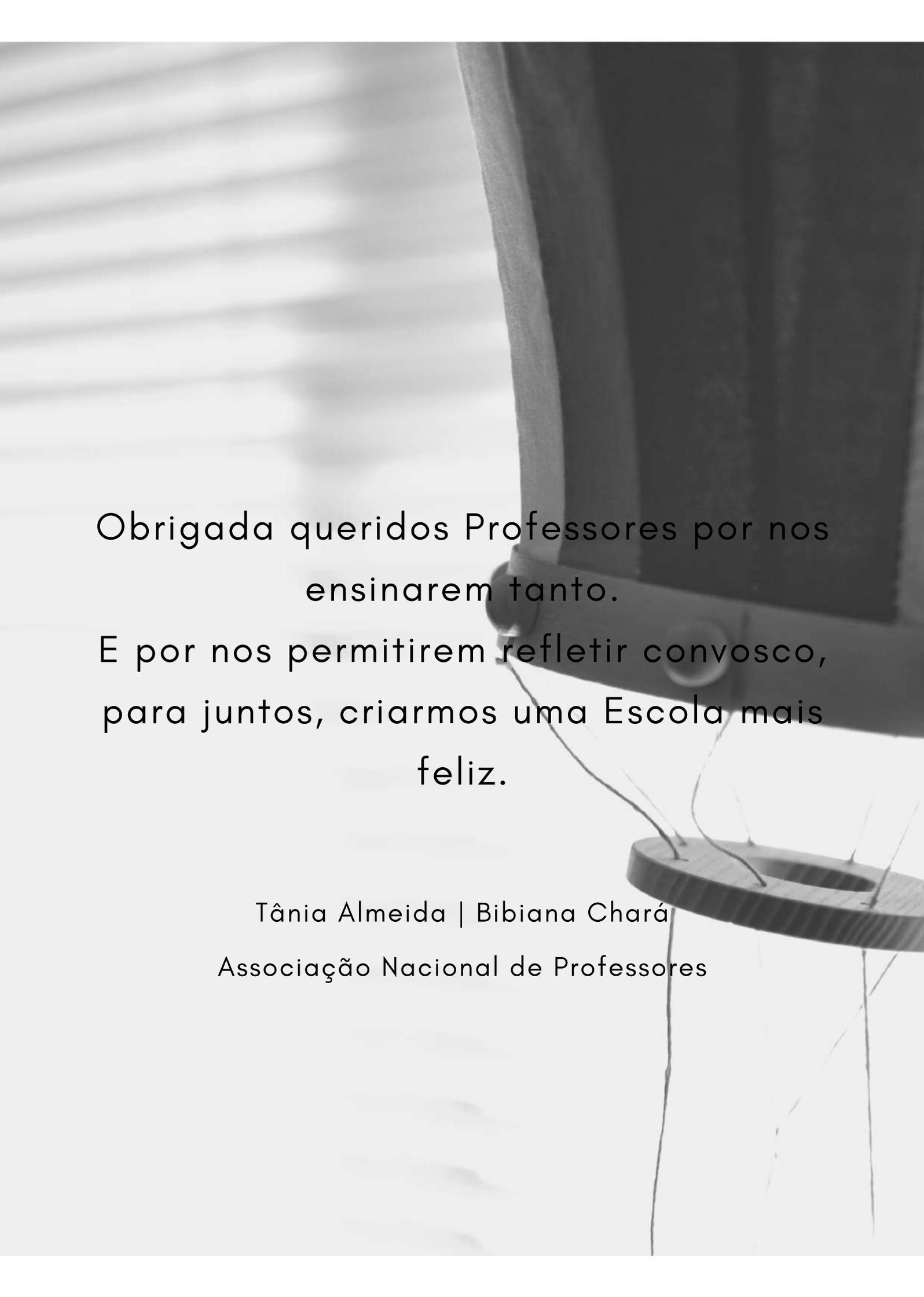
The background of the page is a dark, monochromatic image showing the intricate, silhouetted branches of a large tree against a slightly lighter, greyish background. The branches are dense and spread out across the entire frame, creating a complex, web-like pattern.

Acreditamos que ao lerem as últimas páginas vos tenham surgido outras estratégias que utilizam na vossa prática diária.

Este é um Manual para todos e por isso gostaríamos que partilhassem as vossas ideias connosco para juntos criarmos a Versão 2.0 deste Manual.

Deixem os vossos comentários e dicas no formulário que se segue:

<https://forms.gle/Sc39TLP3ezL2ixAg7>



Obrigada queridos Professores por nos ensinar tanto.

E por nos permitirem refletir convosco, para juntos, criarmos uma Escola mais feliz.

Tânia Almeida | Bibiana Chará
Associação Nacional de Professores