

Formação de professores sobre o aumento da autoconfiança dos alunos



PREPARAÇÃO DA METODOLOGIA DE FORMAÇÃO A3.

GROW CONFIDENCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN
AUMENTAR A CONFIANÇAS NAS CRIANÇAS DO ENSINO BÁSICO

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066

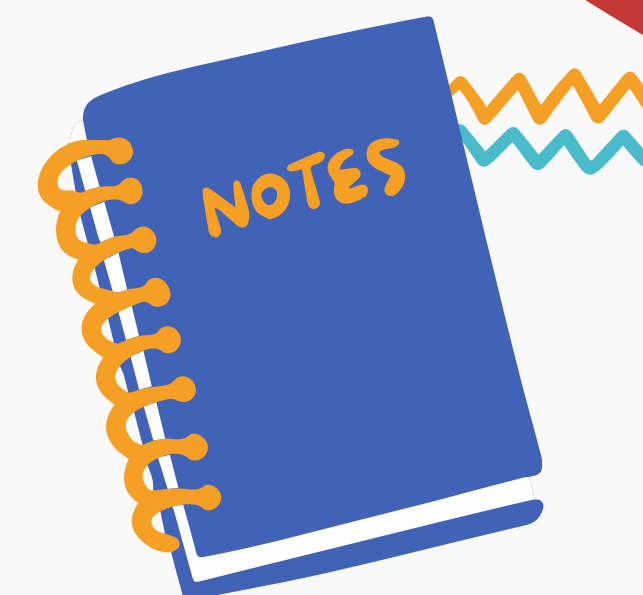
A respeito do projeto:

Este projeto foca na baixa autoestima das crianças do ensino básico, aprimorando a inteligência emocional, a confiança e o bem-estar geral. Instruiremos professores para auxiliar os alunos a aprender com os erros e a superar o medo do fracasso.

A falta de autoconfiança em crianças prejudica a sua capacidade de assumir riscos e recuperar dos fracassos. O nosso projeto "GROW CONFIDENCE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN" tem como objetivo capacitar os jovens estudantes e promover a autoconfiança.

Compilaremos as melhores práticas da UE num manual para formação de professores e realizaremos workshops para pais sobre a promoção da inteligência emocional. As conexões entre pares e as atividades socioemocionais vão incentivar ações positivas entre as crianças.

O Projeto Erasmus+ (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066) é uma colaboração com parceiros da Bulgária, Eslovénia, Bósnia e Herzegovina, Portugal, Lituânia e Macedônia do Norte. Este documento reflete a nossa missão de auxiliar as crianças a cultivar uma auto-relação positiva e alcançar o seu máximo potencial.



Preparação da metodologia de formação A3.



A metodologia de formação abrange a abordagem sistemática e as estratégias utilizadas para planejar, projetar e entregar planos de aprendizagem inteligentes, racionais e experienciais baseados em considerações académicas e pedagógicas relativas ao ensino do método GROW CONFIDENCE. São envolvidos métodos e abordagens instrucionais utilizados para aumentar e melhorar a autoconfiança dos alunos, promover o ambiente geral da sala de aula, reações de apoio dos pares e sucesso académico.



O que é importante para o desenvolver a autoconfiança dos alunos e criar de planos de aprendizagem inteligentes, racionais e experienciais para ensinar o método GROW CONFIDENCE?

-  **Compreender da importância da autoconfiança.** Os professores precisam entender o impacto da autoconfiança no desempenho, motivação e bem-estar do aluno. Deve-se também compreender o papel dos professores na promoção da autoconfiança entre os alunos.
-  **Identificar e abordar obstáculos à autoconfiança.** Os professores devem ser capazes de identificar barreiras comuns à autoconfiança, como o medo do fracasso e comparações sociais. Os professores também devem saber como auxiliar os alunos a superar tais obstáculos e a desenvolver uma autoimagem positiva.
-  **Compreender do método GROW CONFIDENCE. Isto inclui conhecer as etapas da metodologia,** bem como a sua aplicabilidade em diferentes situações.
-  **Elaboração de currículo.** Os professores devem ser capazes de criar um currículo que cubra eficazmente o método GROW CONFIDENCE. Isso envolve dividir o método em partes menores e geríveis, estabelecer objetivos de aprendizagem, desenvolver avaliações e selecionar recursos adequados.



Utilizar estratégias de ensino eficazes. Princípios pedagógicos e estratégias de ensino centrados no aluno – incentivando o envolvimento ativo do aluno no processo de aprendizagem, estimular o pensamento criativo e crítico (métodos eficazes de ensino/aprendizagem e avaliação). Os professores devem ser capazes de criar oportunidades para os alunos partilharem as suas ideias, opiniões e perspectivas, além de oferecer escolhas e alternativas para que personalizem a sua aprendizagem e desenvolvam autonomia.



Fornecer feedback construtivo. Os professores devem ser capazes de fornecer feedback preciso, oportuno e centrado na melhoria. Devem também saber orientar os alunos a utilizar o feedback para estabelecer metas e acompanhar o progresso.



Construir uma cultura positiva na sala de aula. Ambiente de sala de aula seguro e de apoio baseado na colaboração e interação. Os professores devem saber como criar um ambiente de sala de aula favorável e inclusivo, onde os alunos sintam-se valorizados, respeitados e seguros.





Competências de comunicação: Os professores devem ser capazes de comunicar de forma eficaz com os alunos. Isto inclui ser capaz de explicar conceitos complexos, fornecer feedback construtivo e útil, facilitar discussões em grupo, interações e comunicação com os pais.



Competências interpessoais: Incluem competências para construir relacionamentos positivos com os alunos (ser empático, paciente, solidário). Isto é importante para criar um ambiente de aprendizagem seguro e positivo, onde os alunos sintam-se confortáveis em fazer perguntas, cometer erros e tomar decisões riscos.



Aprendizagem contínua e melhorada: Manter-se atualizado com as últimas tendências e práticas pedagógicas, refletir continuamente as estratégias de ensino aplicadas e fazer alterações e ajustes conforme necessário para garantir que os objetivos de aprendizagem sejam alcançados.

Ao integrar estes componentes de maneira ponderada e estratégica, um professor pode criar experiências de aprendizagem eficazes que auxiliam os alunos a aumentar a sua confiança e alcançar os objetivos.

Método **GROW CONFIDENCE**



O método **GROW CONFIDENCE** fundamenta-se no modelo GROW, uma ferramenta frequentemente utilizada no coaching para auxiliar os indivíduos a definir e alcançar os seus objetivos (Whitmore, 2017; Passmore, 2011).



O método GROW CONFIDENCE expande o modelo GROW tradicional, focando especialmente na construção de confiança.



A sigla **GROW** representa (Goal, Reality, Options, and Will) Objetivo, Realidade, Opções e Vontade. O método GROW CONFIDENCE inclui três etapas suplementares:

C: Escolher uma mentalidade positiva

O: Superar crenças limitadoras

N: Nutrir a autoconfiança



FASES DO MÉTODO GROW CONFIDENCE



Objetivo: estabelecer um objetivo claro e específico que deseja alcançar.



Realidade: avaliar a realidade atual e identificar quaisquer obstáculos ou desafios que possam estar a impedir de alcançar o objetivo. Identificar pontos fortes e recursos que possam ajudar a superar esses obstáculos.



Opções: gerar uma gama de opções ou estratégias possíveis para atingir o objetivo. Avaliar cada opção com base na sua viabilidade, impacto potencial e alinhamento com valores e prioridades pessoais.



Desejo: seleção da melhor opção e criação de um plano de ação para atingir a meta. Identificar etapas específicas que precisa seguir, definir prazos e marcos, criar uma rede de suporte para ajudá-lo a manter-se responsável e motivado.





PASSOS PARA MÉTODO GROW CONFIDENCE (2)



Selecionar uma mentalidade positiva: esta fase implica adotar uma mentalidade positiva e orientada para o crescimento. Focar nos pontos fortes e nas conquistas pessoais e encarar os desafios e contratempos como oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento.



Superar crenças limitadoras: identificar e desafiar de quaisquer crenças limitadoras ou diálogo interno negativo que possam estar a impedi-lo. Substituição dessas crenças por outras mais fortalecedoras e positivas.



Cultivar autoconfiança: nesta fase final, é crucial desenvolver e cultivar um forte senso de autoconfiança e confiança. Celebrar conquistas pessoais, reconhecer o progresso e fomentar um sentimento de resiliência e autoeficácia.

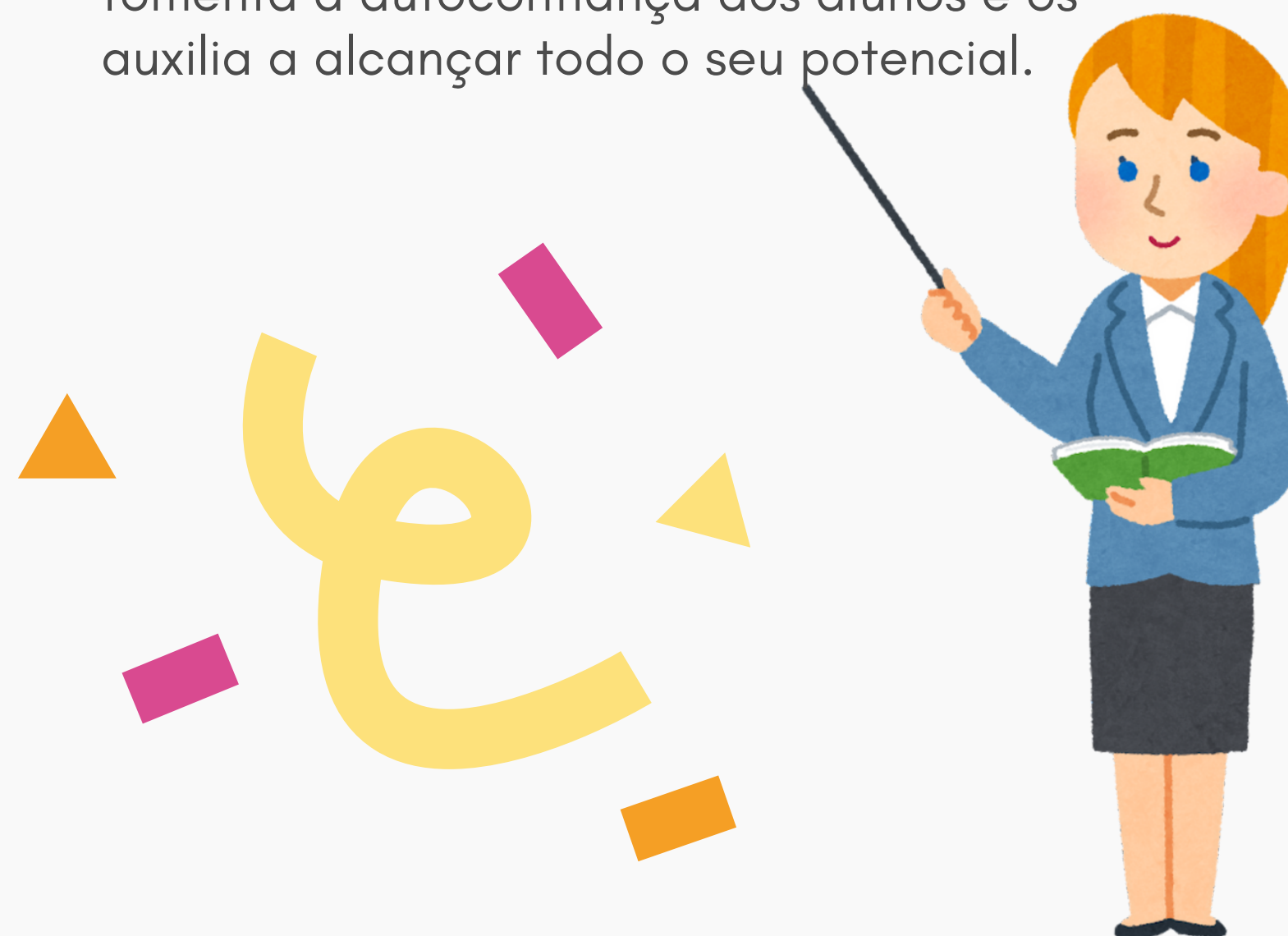
Por meio destes sete passos, o método GROW CONFIDENCE pode auxiliar os indivíduos a aumentar a sua confiança e alcançar os seus objetivos de maneira sistemática e eficaz.



Abordagem **GROW** **CONFIDENCE** na sala de aula



Ao utilizar o método GROW CONFIDENCE na sala de aula, os professores podem estabelecer um ambiente de aprendizagem propício e capacitador que fomenta a autoconfiança dos alunos e os auxilia a alcançar todo o seu potencial.



UTILIZAR O MÉTODO GROW CONFIDENCE NA SALA DE AULA (1)



Estabelecer objetivos de aprendizagem claros e específicos: Os professores colaboram com os alunos para definir objetivos claros e específicos. Objetivos de aprendizagem específicas que são desafiadoras, mas alcançáveis. Ao auxiliar os alunos a estabelecer objetivos alinhados com seus interesses e paixões, os professores podem incentivar os alunos e elevar a sua autoconfiança.



Avaliar a situação atual dos estudantes: Os professores ajudam os alunos a avaliar a sua realidade atual, identificando os seus pontos fortes e fracos, bem como quaisquer obstáculos ou desafios que possam estar a impedir o seu progresso. Reconhecer os seus pontos fortes e recursos ajuda os alunos a desenvolver uma autoimagem mais positiva e aumenta a confiança nas suas competências.



Gerar uma gama de opções de aprendizagem: Os professores incentivam os alunos a gerar uma gama de opções de aprendizagem, fornecendo uma variedade de atividades e recursos que atendem a diferentes estilos e preferências de aprendizagem. A liberdade de escolher como aprender aumenta o senso de autonomia e autoeficácia.



UTILIZAR O MÉTODO GROW CONFIDENCE NA SALA DE AULA (1)



Encorajar uma mentalidade de crescimento: os professores enfatizam o valor do esforço e da perseverança e celebram os erros como oportunidades de aprendizagem e crescimento. Isso incentiva a resiliência e a confiança na superação de desafios e na conquista de objetivos.



Desafiar crenças limitadoras: os professores incentivam os alunos a refletirem sobre as suas crenças e suposições sobre si próprios e as suas capacidades. Identificar e desafiar pensamentos negativos e crenças limitadoras pode melhorar a autoimagem e aumentar a confiança.



Cultivar a autoconfiança: os professores reconhecem e celebram os sucessos dos alunos, proporcionando feedback e apoio que reforçam o seu senso de competência e domínio. Cultivar a autoconfiança ajuda os alunos a desenvolver uma autoimagem mais positiva e maior confiança.



ESTRATÉGIAS DE FORMAÇÃO PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA DOS ESTUDANTES (1)

 **Aprendizagem baseada em problemas:** envolve a apresentação de problemas ou cenários do mundo real aos alunos, que exigem a aplicação dos seus conhecimentos e competências para encontrar soluções. A aprendizagem baseada em problemas incentiva a confiança dos alunos ao desenvolver as suas competências de pensamento crítico, resolução de problemas e tomada de decisões.

 **Aprendizagem experiencial:** enfatiza a experiência prática e a reflexão para promover a aquisição de conhecimento, o desenvolvimento de competências e o crescimento pessoal. Envolver-se em experiências de aprendizagem práticas e do mundo real permite aos alunos aplicarem os seus conhecimentos e competências de maneiras práticas.

 **Aprendizagem colaborativa:** envolve trabalhar em grupos e equipas para resolver problemas, completar tarefas e aprender uns com os outros. Ao envolver-se na aprendizagem colaborativa, os alunos podem aumentar a sua confiança ao partilharem as suas ideias e perspetivas e aprenderem com os seus colegas.



ESTRATÉGIAS DE FORMAÇÃO PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA DOS ESTUDANTES (2)

- ★ **Aprendizagem baseada em projetos:** o método envolve os alunos a trabalhar em projetos de longa duração que exigem pesquisa, planejamento e execução. O foco está no desenvolvimento de criatividade, resolução de problemas e competências de colaboração.
- ★ **Aprendizagem baseada em investigação:** enfatiza a aprendizagem centrada no aluno, onde os alunos são incentivados a fazer perguntas, investigar problemas e encontrar soluções. O foco está no desenvolvimento de competências de pensamento crítico e resolução de problemas, bem como na promoção da autonomia dos alunos.
- ★ **Experimentar:** encorajar os alunos a experimentar e correr riscos pode levar a uma experiência de aprendizagem mais inovadora. Isto pode ajudar os alunos a aprender através da tentativa e erro, levando a uma compreensão mais profunda do material.

ESTRATÉGIAS DE FORMAÇÃO PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA DOS ESTUDANTES (3)



✨ **Exercícios de role-playing e simulação:** permitem que os alunos pratiquem e desenvolvam as suas competências num ambiente seguro e de apoio. Os exercícios de role-playing e simulação podem ajudar os alunos a ganhar confiança ao experienciar sucessos e aprender com os seus erros.

✨ **Sala de aula invertida:** esta abordagem envolve os alunos a realizarem atividades instrutivas, como assistir a vídeos e ler textos, fora da aula. O tempo em aula é então utilizado para atividades interativas, como discussão, resolução de problemas e colaboração.

✨ **Gamificação:** uso de elementos baseados em jogos, como sistemas de pontos e desafios, para motivar e envolver os alunos na aprendizagem. O foco está em tornar a aprendizagem divertida e envolvente, promovendo a motivação intrínseca.

ESTRATÉGIAS DE FORMAÇÃO PARA AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA DOS ESTUDANTES (4)



★ **Grupos de responsabilização:** envolvem a criação de pequenos grupos de alunos que se apoiam e responsabilizam mutuamente pelo alcance dos seus objetivos de aprendizagem. Ao trabalhar com colegas que partilham objetivos e desafios semelhantes, os alunos podem desenvolver um sentido de pertença e apoio.

★ **Técnicas de mindfulness e relaxamento:** podem ajudar os alunos a reduzir o stress e a ansiedade, que podem prejudicar os seus resultados de aprendizagem e confiança. Ao promover técnicas de mindfulness e relaxamento, os professores podem ajudar os alunos a desenvolver um sentido de calma e foco, o que pode melhorar a sua autoconfiança.



Referências

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bennett, John L.; Bush, Mary Wayne (2013). *Coaching for change*. New York: Routledge.
- Bright, J. (2019). GROW CONFIDENCE: A Coaching Model for Building Confidence. *International Journal of Coaching Psychology*, 10(1), 52-65.
- Graham, H. (2016). The GROW model and coaching explained. *Coaching at Work*, 11(1), 50-54.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Passmore, J. (2011). *Excellence in coaching: The industry guide*. Kogan Page Publishers.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson.
- Whitmore, J. (2010). *Coaching for performance: growing human potential and purpose: the principles and practice of coaching and leadership*. Hachette UK.

Projeto desenvolvido por:



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.