



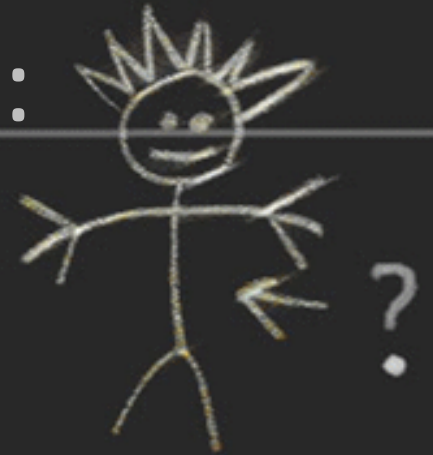
Guia prático para professores

# Cabeças na lua?

Dificuldades de atenção na sala de aula



Sugestões práticas da:



Como agentes educativos que interagem diariamente com as crianças, os professores desempenham um importante papel nas suas vidas.

Face aos múltiplos desafios com que se se deparam diariamente e para além da dificuldade em detetar precocemente algumas perturbações, os educadores e professores não sabem, muitas vezes, como lidar com as mesmas. Assim, é indiscutível a necessidade de informação e de estratégias práticas sobre várias problemáticas de foro psicológico que afetam os alunos em idade escolar.

O tema deste capítulo são as dificuldades que os alunos têm em manter a atenção e concentração durante longos períodos na sala de aula. A Oficina de Psicologia facultar-lhe-á a informação necessária para que com maior facilidade e rapidez consiga identificar os sinais de alerta e contextualizar os sintomas manifestados pela criança e fornecer-lhe-á um conjunto de estratégias que poderá colocar em prática. Todos ficarão mais felizes!

Os resultados terapêuticos são mais visíveis quando as intervenções são implementadas de forma apropriada e em simultâneo, quer em contexto familiar, quer em contexto escolar. Por isso, é imprescindível que todos trabalhem em conjunto!



A "falta de atenção", ou "défice de atenção", pode manifestar-se de várias formas:

- \* Dificuldades em prestar e manter a atenção;
- \* Parece não escutar quando lhe falam;
- \* Não segue as instruções e não termina os trabalhos escolares ou atividades;
- \* Têm dificuldade em organizar tarefas e atividades;
- \* Evita envolver-se em tarefas que exijam esforço mental contínuo;
- \* Distrai-se facilmente com os estímulos alheios à tarefa;
- \* Perde objetos necessários às tarefas ou atividades;
- \* Esquece-se com frequência das atividades quotidianas.

Reconheceu estes sintomas em vários alunos que acompanha ou acompanhou e que tantas vezes o/a fizeram pensar: "Porque é que ele(a) não me ouve e não presta atenção como os outros alunos?"

## mitos:

"A criança está desatenta porque não se interessa pela escola"

"Não se esforça por prestar atenção"



É uma perturbação neurocomportamental, que se manifesta desde cedo na infância e geralmente persiste ao longo do crescimento. É caracterizada por um padrão persistente de pelo menos 6 sintomas de falta de atenção, de hiperatividade e/ou de impulsividade.

Manifesta-se em diferentes contextos (casa, escola) e tem intenso impacto na vida da criança, familiares e agentes educativos.

**Tipo Predominantemente Hiperativo-impulsivo:** predomínio de sintomas de hiperatividade e/ou de impulsividade

**Tipo Predominantemente Desatento:** predomínio de sintomas de falta de atenção

**Tipo Misto:** quando estão presentes 6 ou mais sintomas de cada um dos tipos anteriormente apresentados.

5% das crianças em idade escolar pode ter PHDA, sendo aparentemente mais frequente nos rapazes.

# PHDA

Os sintomas referidos são característicos da Perturbação Hiperatividade do tipo predominantemente desatento, um dos três subtipos da Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

**Não é falta de vontade... é impossibilidade!**



## Défice de atenção

Implica uma dificuldade em selecionar os estímulos de forma adequada.

Ou seja, as crianças fixam-se em pormenores e não são capazes de apreender a ideia principal.

## Dificuldades

- selecionar informações
- iniciar atividades
- manter a atenção até ao final de uma tarefa
- prestar atenção a dois estímulos em simultâneo (ex: seguir o que o professor diz e tomar notas ao mesmo tempo)

## Consequências

- não terminam as tarefas
- erram as respostas
- perdem-se no tempo
- rendimento académico pode ser muito inferior às capacidades intelectuais

Esta perturbação tem um impacto negativo nas várias áreas de vida da criança: para além de afetar a sua rotina e perturbar o funcionamento familiar, também, intensifica os níveis de stress e as dificuldades dos professores em contexto escolar, pelas dificuldades em gerir o tempo, dificuldades de memória de trabalho e dificuldades específicas de aprendizagem (na leitura, ortografia, expressão escrita, matemática e/ou linguagem oral)





Estratégias práticas para a sala de aula

\* Sente-o na primeira fila, próximo de si (para que possa olhá-lo diretamente nos olhos e reforçá-lo positivamente), junto de alunos mais tranquilos, num local sem grandes estímulos distratores (por exemplo: janelas)

\* Quando parece que a criança não ouve o que lhe diz, utilize o contacto físico para lhe distrair a atenção (por exemplo, segure-lhe a cabeça com as mãos), olhando nos olhos e com uma voz suave mas firme, peça-lhe para repetir o que tinha dito, e caso o aluno não se lembre, volte a dar-lhe a informação

\* Premeie o aluno por ter a sua mesa de trabalho arrumada e apenas com o material estritamente necessário

\* Desaconselhe os pais a comprar material escolar muito sofisticado (ex: estojos, canetas coloridas) que possa dispersar a atenção da criança

## Regras e instruções

As instruções longas, com excesso de dados podem confundir as crianças com PHDA, uma vez que têm dificuldade em organizar e memorizar a informação.

Dê uma instrução de cada vez

Dê instruções curtas, repartidas em pequenas partes, num tom de voz tranquilo, mas firme

Dê a instrução de forma clara, simples e objetiva

Confirme se a criança compreendeu, encorajando-a a dizer por palavras suas o que lhe foi solicitado.





\* Em momentos que exijam maior concentração, coloque uma capa aberta na vertical na mesa para isolar o aluno de fontes de distração, ou, se possível, permita que a criança ocupe uma mesa mais isolada (por exemplo contra a parede)

\* Estabeleça contacto visual frequentemente

\* Combine com o aluno um sinal ou gesto específico que funcione como uma discreta chamada de atenção individualizada

\* Bata na carteira com uma caneta (ou outro material) para captar a atenção da criança e chame a atenção com frases como: "Isto é importante!"

\* Evite apresentações de conteúdos pedagógicos em formato digital com muitas imagens, movimentos ou sons.

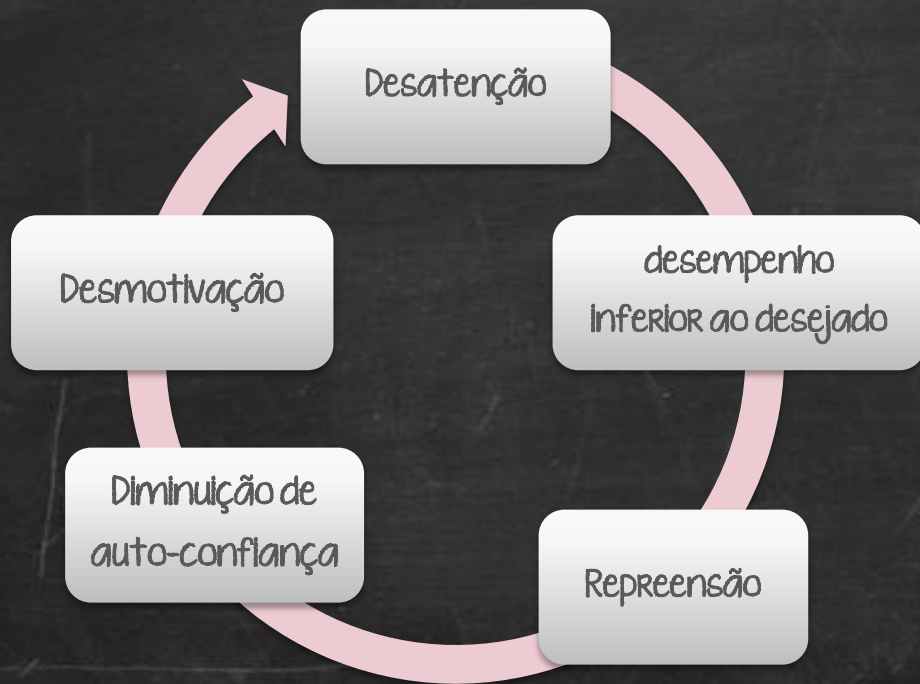
## gestão do tempo

Peça ao aluno para fazer uma listagem das tarefas a realizar. As tarefas complexas ou longas devem ser divididas em pequenas tarefas: por exemplo, dar primeiro uma folha da ficha de trabalho e quando o aluno terminar a tarefa, entregar a página seguinte.

Ajude a priorizar tarefas e gerir o tempo da sua realização; ex:

- 1º ler todo o enunciado
- 2º estabelecer uma ordem de prioridades (ex: primeiro deve fazer a parte escrita e depois pinta a figura)
- 3º ajudar o aluno a distribuir o tempo disponível pelas diferentes questões em função do seu grau de dificuldade (tempos mais curtos repartidos serão mais facilmente geridos pela criança)





## elogios

É natural que um professor possa, involuntariamente e sem se aperceber, reforçar o ciclo de dificuldades da criança, ao focar a sua atenção no comportamento negativo, ao invés de elogiar o seu esforço e atitudes positivas.

As críticas constantes e punições são, regra geral, contraproducentes, porque podem contribuir para o sentimento de incompreensão e frustração do aluno e conseqüente desmotivação escolar e baixa-auto-estima.



\*Nunca critique a criança; somente o comportamento indesejado, para que o aluno não associe as suas dificuldades ao seu valor pessoal

\*Evite a exposição ao grupo, sistemática e negativa, das suas dificuldades de manutenção da atenção e da concentração, que possa fazer a criança sentir-se inadequada e/ou humilhada

\*Ignore pequenos comportamentos desadequados para se poder focar nos macro-aspectos

\*Valorize o esforço e não apenas os resultados, para permitir uma aproximação progressiva aos resultados desejados

## prêmios - exemplos

Permitir que a criança faça uma atividade que goste (ex: apagar o quadro, fechar a porta à chave, entregar o material)

Permitir que escolha um jogo lúdico-didático para fazer no intervalo

Dedicar uma atenção especial ao aluno



\*Reforce o comportamento do aluno sempre que possível através de:

\*elogios verbais: "muito bem", "gosto de ver o teu esforço", "reparei que estiveste atento!", "Boa! Conseguieste!"

\*gestos: sorriso, piscar de olho, polegar levantado, festa no braço

\*Atribua pontos ou estrelas conquistados individualmente ou por toda a turma, que podem ser convertidos em prémios definidos previamente

\*Certifique-se que ao longo do ano letivo, todas as crianças são capazes de ganhar mais pontos. Caso contrário, este tipo de estratégias poderá ter o efeito contrário.

## prémios - exemplos

Dar reconhecimento público perante outros alunos, professores e pais

Criar uma caderneta de bom comportamento, para que a família tenha conhecimento das suas conquistas

Qualquer acção que a criança valorize, seja prática para si e seja claramente associada ao que é pretendido será considerada um prémio



\* Informe pais e aluno/a acerca das rotinas escolares

\* Incentive-o a CRIAR o hábito de fazer um esquema de trabalho semanal para que a CRIANÇA possa ORIENTAR-se e os pais a possam auxiliar em casa

\* Quando existirem T.P.C.'s em atraso, notifique os pais assim que possível (através de telefonema ou e-mail)

\* Permita a realização de trabalhos atrasados ou efetuados incorretamente

\* Dê informação prévia das datas de avaliações ao aluno

\* Certifique-se que os pais têm conhecimento de informação importante (ex.: pedindo que os pais assinem o documento respectivo)

## casa - escola

Se identificou sintomas desta problemática em alguns dos seus alunos, alerte de imediato os pais da CRIANÇA para que possam PROCURAR profissionais especializados e procederem a uma avaliação detalhada.

Para além das dicas e sugestões neste documento, será necessário delinear estratégias mais ajustadas às características e necessidades específicas da CRIANÇA.



Paciência, dedicação, flexibilidade, compreensão e formação contínua são algumas das características imprescindíveis para lidar com qualquer aluno. Não é fácil! Mas ir progressivamente incrementando as estratégias que melhorem as práticas pedagógicas específicas para os problemas de atenção, não só contribui para o sucesso da criança, como melhora a relação professor-aluno e o ambiente em sala de aula, facilitando-lhe o seu dia-a-dia.

Lembre-se também que uma intervenção precoce e multidisciplinar, poderá permitir desenvolver ferramentas para lidar com as dificuldades e superá-las. Não está sozinho/a! Conte connosco nas dificuldades específicas que sentir.

[www.oficinadepsicologia.com](http://www.oficinadepsicologia.com)