

“O melhor livro sobre as táticas dos estudantes bem-sucedidos.
Prático e baseado nos dados científicos mais recentes.”

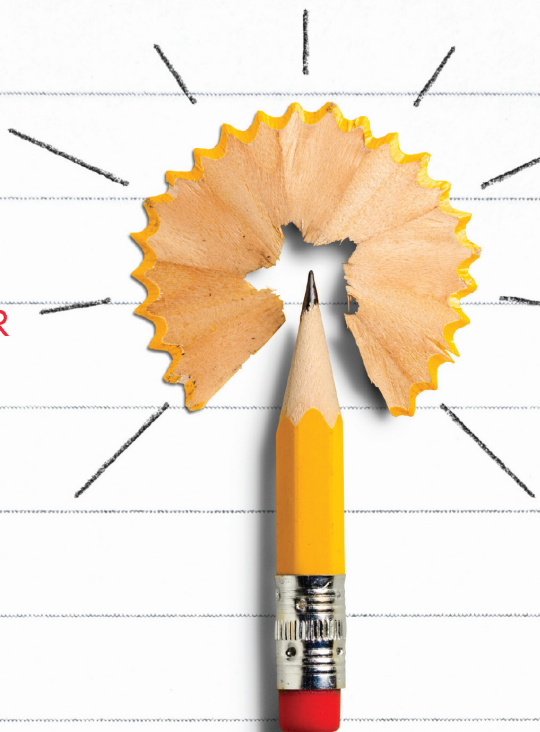
- Angela Duckworth, autora de *Garra*

Otimize seu aprendizado

94 DICAS PRÁTICAS
PARA APRENDER
MAIS RÁPIDO E FIXAR
O CONHECIMENTO

Saiba como:

- fazer provas e anotações ✓
- vencer a procrastinação ✓
- lidar com a ansiedade ✓
- ler um livro difícil ✓
- e muito mais!



Daniel T. Willingham, Ph.D.

*Dedico este livro a Sherry Willingham Segundo
e Judy Willingham Shimm*

CAPÍTULO 1

Como entender uma aula

Quando entram na faculdade, os alunos já passaram milhares de horas assistindo a aulas, então é razoável pensar que todos são perfeitamente capazes de aprender a partir do mesmo método. Em geral, não é bem assim. Muitos deles são incapazes de fazer boas anotações – vou abordar esse assunto no próximo capítulo. Por enquanto, quero me concentrar em como entender as palavras do professor.

Se você não entende algo, o próximo passo parece óbvio: é só perguntar. Mas e se você *não perceber que não entendeu*? Como é possível se prevenir contra isso?

Vamos pensar no processo de perceber que não entendemos algo. Esse sentimento surge quando vasculhamos a memória mas não encontramos o que estamos buscando. Por exemplo, quando um desconhecido no supermercado diz: “Nossa, a situação dessa pilha de latas está periclitante, né?” ou um amigo pergunta: “Por que alguns pássaros cantam à noite?”, você procura a informação na memória (a definição de *periclitante*, o porquê da cantoria de pássaros com insônia), não encontra e pensa: “Não sei.”

Há um segundo tipo de busca mnemônica fracassada que leva à confusão e é baseado na forma como nos comunicamos. Quando falamos, as pessoas costumam não dizer boa parte do que realmente querem expressar. Não é que estejam tentando ser misteriosas. Elas presumem que você tem as informações que faltam na memória delas, podendo usá-las para preencher as lacunas no que disseram. Por exemplo, imagine que um amigo diz:

Que droga, liguei para a Domino's faz uma hora. Você viu meu celular?

A conexão entre essas duas frases é evidente – o amigo quer o celular para ligar de novo para a pizzaria –, mas pense em quantas informações são necessárias para fazer essa conexão. Seu amigo presume que você sabe que Domino's é uma pizzaria que faz entregas, que você sabe que uma hora é tempo de sobra para uma pizza chegar, que telefonar para o estabelecimento é uma reação adequada a um serviço ruim e que celulares servem para fazer ligações.

Nós sempre omitimos informações quando falamos. Se não fizessemos isso, a comunicação seria bem longa e tediosa. (“Pode me passar o celular? É que eu quero fazer uma ligação, e é para isso que servem os celulares.”)

Agora imagine que seu amigo diz o seguinte:

Que droga, liguei para a Domino's faz uma hora. Tem uns cinco ou seis peixinhos na parte rasa da piscina.

É normal que duas frases próximas não tenham uma ligação clara – às vezes alguém está falando sobre pizza e, logo em seguida, pede o celular –, mas presumimos que vamos encontrar um ponto de conexão quando recorrermos à memória.

Então, quando vasculhamos a memória em busca de (1) um fato (o significado de *periclitante*) ou (2) uma conexão (pizza e peixinhos) e não encontramos nada, reconhecemos que não conseguimos compreender. Nesses casos, concluímos que não entendemos e podemos fazer algo a respeito disso – o mais óbvio seria pedir uma explicação a quem falou.

Mas e se você não entender uma coisa nem perceber que deixou algo passar?

Isso não acontece com uma palavra desconhecida, mas pode ocorrer com uma conexão, pois pode haver mais de uma ligação possível entre dois assuntos. Talvez você tenha conectado duas ideias de um jeito e, portanto, pensado que entendeu. Mas a pessoa que falou achou que você *também* as conectaria de outra forma. Você perdeu uma informação, mas não percebeu.

Por exemplo, imagine uma aula de história em que a professora diz:

Muitos filmes estrelados por Shirley Temple foram lançados durante a década de 1930. Eram filmes que faziam os espectadores se sentirem bem e esquecerem os problemas.

Quem ouve isso pode achar que captou a conexão entre as duas frases: cada uma traz um fato sobre os filmes de Shirley Temple. Mas imagine que, poucos dias antes, a professora havia ensinado sobre a Grande Depressão dos anos 1930: a situação econômica estava péssima e a maioria das pessoas se via em dificuldades financeiras. A professora achou que os alunos entenderiam que os filmes faziam sucesso porque deixavam os espectadores alegres em tempos difíceis.

Então, agora sabemos como alguém pode não conseguir entender algo sem perceber que isso aconteceu: a pessoa faz uma conexão entre ideias e acha que compreendeu, mas, na verdade, a professora queria que outra conexão tivesse sido feita.

As aulas são particularmente suscetíveis a esse tipo de problema por causa da forma como são organizadas. Em uma conversa, as falas não são planejadas; discorremos sobre os assuntos à medida que eles vêm à mente, de modo que ideias conectadas costumam surgir uma após a outra, quase que de imediato. No entanto, as aulas, em geral, são organizadas de forma hierárquica, o que significa que o professor quer que o aluno conecte algumas ideias que não estão próximas uma da outra. Vamos ver o que isso significa.

Imagine que você está fazendo uma disciplina sobre ciência gastronômica e assiste a uma aula sobre o cozimento da carne. Nesse dia, há três tópicos principais: cozinhar a carne mata bactérias e parasitas, dá sabor e a torna mais macia. O gráfico da página 19 mostra parte da estrutura da aula.

Essa é a organização que a professora pode ter em mente, mas não é o que você veria na aula. Ninguém fala de forma hierárquica. A experiência dos alunos durante uma aula é linear. As letras maiúsculas mostram a ordem em que cada ponto seria abordado.

As ideias denominadas A, E e L (“mata bactérias e parasitas”, “sabor” e “maciez”) devem ser encadeadas. Todas estão em uma subcategoria: os três motivos pelos quais os seres humanos cozinham a carne. No entanto, se a professora der a aula sem ressaltar isso, alguns alunos não vão perceber essa

importante conexão. É provável que as frases vizinhas ao longo da aula se conectem com facilidade, de modo que nenhuma surpreenda os alunos e os faça pensar: “Espera aí, essa ideia deve se conectar a quê?”

Agora sabemos por que a maioria dos estudantes capta os factoides nas aulas – por exemplo, a definição de termos como *colágeno* ou *músculo psoas*. Eles percebem que não conhecem essas palavras, assim como você notou que não sabia o que *periclitante* significa. Os alunos deixam passar as conexões mais profundas, ideias que estão relacionadas pelo modo como funcionam ou por serem evidências ou exemplos de uma conclusão mais abrangente. Eles também perdem aquelas informações que os professores consideram mais importantes.

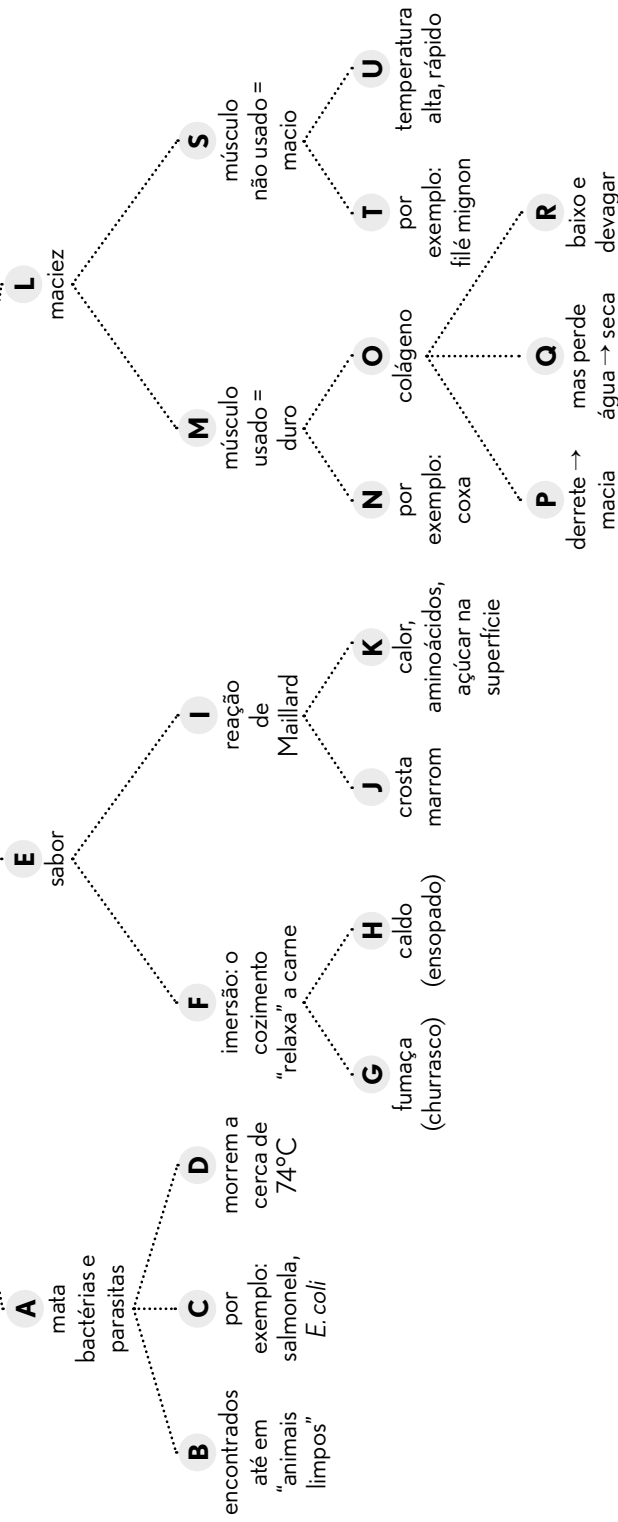
Resumindo, o cérebro evoluiu para compreender como costumamos falar. Para ter uma conversa normal, ninguém planeja com antecedência o que vai dizer durante 50 minutos; falamos o que pensamos conforme aquilo vem à mente. Como planejamos apenas uma ou duas frases por vez, é improvável que falemos algo que só pode ser entendido se o ouvinte conectar o que estamos dizendo agora com o que dissemos 20 minutos antes. Por outro lado, as aulas são planejadas e organizadas de maneira hierárquica. Portanto, é não só possível, como provável, que uma ideia se conecte a outra mencionada 20 minutos antes. E, se não perceber essa conexão, o aluno vai perder uma camada de significados.

QUANDO VOCÊ ESTIVER APRENDENDO POR MEIO DA ESCUTA

O que o seu cérebro vai fazer: Ouvir uma aula da mesma forma que você escuta um amigo falando e, portanto, perder conexões mais profundas no conteúdo.

Como ser mais esperto que o seu cérebro: Para fazer as conexões que o professor deseja, trace um plano que leve em consideração a incompatibilidade entre a forma como o locutor pensa sobre o conteúdo que é organizado (uma hierarquia) e o modo como você percebe a aula (linear).

POR QUE COZINHAR A CARNE?



Neste capítulo, você aprenderá alguns truques para garantir que vai compreender o significado mais profundo de uma aula, e não apenas novas palavras e alguns factoides.

DICA 1

Extraia a organização de uma aula

No melhor dos mundos, a professora vai deixar a organização da aula explícita, dizendo logo no começo: “É isso que vocês vão aprender. A conclusão principal é X. Vou explicar quatro pontos que comprovam X.” E então, durante a aula, ela fará referência a essa organização, dizendo: “Certo, agora que já vimos o primeiro ponto que confirma nossa conclusão, vamos passar para o segundo.” Ou seja, a professora expõe a organização no decorrer da aula.

Mas e se isso não acontecer? Nesse caso, você precisa fazer o possível para descobrir essa estrutura por conta própria. Por exemplo, na aula sobre cozimento de carnes que discutimos um pouco antes, se a professora disser “o cozimento também amacia a carne dura”, você deve saber que essa frase é uma das três razões que levam os humanos a cozinhar a carne.

Mas, conforme for ouvindo, você não compreenderá cada parte da organização da aula. Tudo é muito rápido. **Estabeleça como objetivo compreender os dois primeiros níveis da hierarquia.** No topo está a pergunta ou o tema principal do dia. Em nossa aula de ciência gastronômica, a pergunta é: “Por que cozinhar a carne?” Em uma aula de história, talvez a questão fosse se os candidatos à presidência de hoje em dia poderiam fazer “política de varanda”, em que o político não viaja e faz seus discursos somente perto de casa.

Para descobrir a organização de uma aula, pode ser de grande ajuda consultar com antecedência algum material informativo – a ementa da disciplina, o folder de uma apresentação – que lhe dê uma ideia do assunto principal. Se você não tiver qualquer informação antecipada a respeito do tema, um guia razoável é *a primeira coisa que o professor ou palestrante dis-*

ser. Professores e palestrantes quase sempre dão um resumo, mesmo que de apenas uma ou duas frases, do assunto que será abordado. Isso quer dizer que, se chegar um minuto atrasado, você vai perder esse fio. Se demorar a prestar atenção no professor porque está conversando com o colega ao lado ou mexendo no celular, você vai perder esse fio. **Esteja presente e pronto para ouvir a introdução no início da aula.**

O segundo nível da hierarquia é composto de evidências que comprovam a conclusão do dia. Na aula de ciência gastronômica, como vimos, eram três os motivos para se cozinhar a carne. Na aula de história, talvez o segundo nível incluía exemplos de “políticas de varanda” que deram certo (ou errado), a situação da mídia na época de cada candidatura e, por fim, um comparativo desses fatores em relação à política moderna.

Se o objetivo da aula for ensinar o aluno a *fazer* algo – tirar sangue, por exemplo –, os subpontos podem ser passos do procedimento, fatores que comprovam a sua eficácia ou uma lista de circunstâncias nas quais usar cada método.

Um bom professor utiliza deixas verbais para dizer de forma explícita “Agora que descrevi as características de uma ‘política de varanda’, vou dar alguns exemplos históricos”. Professores ineficientes não fazem isso, mas *sabem* que estão mudando de assunto, mesmo que não pensem em dizer isso para os alunos. Portanto, **preste atenção em deixas verbais que dão pistas sobre a organização**, como:

- “O segundo motivo...”
- “Isso nos leva a outra questão...”
- “Então *agora* sabemos...”
- “Vamos observar isso de um ponto de vista diferente.”
- “Em todo caso...”
- “Certo.”

Procure deixas não verbais. Em geral, os professores abrem espaço para tirar dúvidas quando terminam de falar sobre um assunto, para se assegurarem de que os alunos o compreenderam corretamente antes de passar para o próximo tópico. Se o professor fizer uma pausa para consultar anotações, ou até parar por um instante para pensar, é provável que isso

sinalize uma mudança de assunto. Ele completou uma ideia e está verificando o que vem a seguir.

Não é necessário tentar decompor a hierarquia inteira enquanto assiste a uma aula, mas **tente interpretar os detalhes à luz das ideias mais abrangentes**. Lembre-se, o objetivo deste capítulo é ensinar você a distinguir novos conteúdos à medida que os for ouvindo. Parte dessa compreensão reside em interpretar as coisas no contexto certo. Vamos considerar por exemplo o caso de James Monroe, que, quando foi eleito presidente em 1820, ganhou em todos os estados norte-americanos, exceto um. Esse fato pode ser mencionado:

- Como prova de que no período referido havia bastante harmonia nos Estados Unidos
- Como evidência da fraqueza do Partido Federalista depois da guerra de 1812
- No contexto da esperança de Monroe de que o sistema de partidos acabasse

Para interpretar detalhes à luz da perspectiva geral, você deve tê-la em mente o tempo todo enquanto estiver ouvindo. Isso pode ser difícil porque você também está tentando acompanhar a aula e tomar notas. Portanto, em vez disso, tente se lembrar periodicamente do quadro geral. Por exemplo, imagine que você aprendeu sobre vetores em uma aula anterior e que, agora, a professora está apresentando o conceito de adição de vetores. É difícil entender essa nova ideia e ao mesmo tempo pensar sobre como ela se conecta com outros conceitos no curso. Então, tente pensar nisso quando a professora estiver pronta para mudar de assunto. Quando ela perguntar se alguém tem dúvidas, não se questione apenas: “Eu entendi o que ela acabou de dizer?” Questione-se também: “**Eu entendi a relação que existe entre o que ela falou e o tema geral do dia?**” Se não for óbvio, pergunte.

Em uma frase: Espere que as aulas sejam organizadas de forma hierárquica e tente extrair a organização durante a aula.

DICA 2

Prepare-se para ter trabalho ao ouvir

Muitas vezes, nos enganamos achando que assistir a uma aula é fácil, porque só precisamos ouvir. Na verdade, as aulas tradicionais têm má fama entre alguns educadores, pois parecem passivas. Os alunos ficam simplesmente parados, sentados, olhando para o professor. Mas isso não é correto. Na seção anterior, vimos por que **aprender a partir de uma aula tradicional exige raciocínio ativo**: os ouvintes precisam deduzir a organização hierárquica do que estão ouvindo.

Há outras diferenças cruciais entre uma aula e uma conversa típica. Quando estão dando aula, as pessoas usam um vocabulário menos trivial e comunicam ideias mais complicadas do que aquelas que abordamos ao falar com um amigo. Além disso, nossos amigos costumam perceber se estão ou não se fazendo entender. Podem fazer uma pausa ou dizer “Né?”, nossa deixa para mostrar que estamos compreendendo, assentir ou dizer “É”. Professores fazem pausas para perguntas com muito menos frequência.

Há quase 2 mil anos, Plutarco, o biógrafo grego, escreveu sobre a dificuldade de escutar:

Há outros que pensam que o orador tem uma função a cumprir e o ouvinte, não. Acham que é mais do que justo que o orador chegue com seu discurso cuidadosamente pensado e preparado, enquanto os ouvintes, sem considerar ou refletir sobre as próprias obrigações, entram apressados e se sentam como se estivessem comparecendo a um jantar, para se divertir enquanto os outros trabalham. Porém, até mesmo um cortês convidado tem uma função a exercer em um jantar, e mais ainda um ouvinte, pois ele é um participante do discurso e um colega de trabalho do orador.

Nos últimos 30 anos, lecionei disciplinas extensas com aulas em formato de palestra, e faz 15 anos que dou palestras para grupos de adultos em escolas e empresas. Jovens e adultos têm o comportamento bem parecido

quando não estão envolvidos com a aula. Eles se sentam de qualquer jeito. Os olhos parecem vazios e focam vagarosamente quando começo a falar. Não é que estejam cansados, ansiosos ou distraídos por problemas pessoais: eles estão agindo de forma *passiva*. Tratam a aula como se fosse um filme ou um show.

Não é difícil compreender por que alguém pode se sentir parte de uma plateia ao se encontrar em uma imensa sala de aula com centenas de outros estudantes. É natural que a pessoa espere ser entretida, mas nos damos muito melhor quando chegamos a cada aula preparados psicologicamente para fazer certo esforço mental.

Em uma frase: Aprender ouvindo é trabalhoso, portanto compareça a cada aula com essa expectativa.

DICA 3

Se receber anotações, use-as para checar as suas, e não para substituí-las

Imagine que o orador ofereça cópias das anotações dele, um resumo ou cópias apenas de gráficos. Como você deve usá-las? Você pode se aproximar da resposta a essa pergunta respondendo a outra: por que fazer anotações, afinal?

Pesquisadores apresentaram essa questão a algumas pessoas, que apontaram duas funções que você já deve supor. Em primeiro lugar, escrever ajuda a memorizar. Em segundo, ler as próprias notas um tempo depois refresca a memória. Pesquisas mostram que as anotações de fato servem a esses dois propósitos.

Agora pense em como cada função é afetada quando recebemos anotações do professor. É razoável pensar que essas anotações são mais comple-

tas e precisas que as suas. De fato, é provável que elas contenham todas as conexões profundas que, como expliquei, são difíceis de captar enquanto ouvimos. Portanto, devem servir bem à função de refrescar a memória. Mas você vai deixar de obter o reforço mnemônico que vem de anotar as coisas por conta própria. Quem fez as anotações foi o professor, não você.

Nossa hipótese – de que usar as anotações do professor tanto ajuda quanto atrapalha – condiz com o que os pesquisadores descobriram. Não há uma vantagem evidente entre alunos que tomam notas e os que as recebem. Talvez seja por isso que alguns professores não dividem suas anotações: não veem motivo para tal.

Porém, vamos supor que você receba anotações, um resumo ou uma apresentação de slides. O que fazer com isso? Apesar de não haver uma resposta clara e embasada em pesquisas, é possível dar um palpite razoável com base nos dois propósitos de tomar notas.

Ainda é desejável obter os benefícios que vêm do ato de anotar as coisas por conta própria. Então, **faça anotações, mesmo sabendo que vai receber anotações depois**. E se elas forem enviadas antes da aula, não as leve com você no intuito de acompanhá-las e acrescentar suas próprias observações. Você não vai obter o mesmo reforço de memória, e tentar assistir à aula enquanto procura alinhá-la com o resumo escrito pode ser confuso. Isso também se aplica a apresentações de PowerPoint: não as use como base das suas anotações.

Se receber anotações ou um resumo antes da aula, dê uma lida. Não é necessário gastar muito tempo fazendo isso. Apenas **identifique os dois níveis mais altos da organização hierárquica da aula**: qual é o tema geral e quais são os principais subpontos?

Saber essas informações com antecedência é uma grande vantagem para a sua compreensão e suas anotações. Escreva o tema e os pontos principais no início das suas notas sobre a aula para poder consultá-los facilmente. Assim, conforme a aula for progredindo, você vai saber em que ponto da estrutura geral a aula está e vai poder marcar os tópicos à medida que avançar.

O ideal é **relacionar suas anotações com as do professor mais tarde**. Claro que essa será sua única opção se as anotações forem disponibilizadas apenas após a aula. No entanto, mesmo que as receba antes, é só depois que

elas vão ser mais úteis. O processo de trabalhar com suas anotações depois de escrevê-las é tão importante que o capítulo 4 inteiro será dedicado a ele.

Em uma frase: Se o orador oferecer anotações ou um resumo, use-os para ajudar na sua compreensão antes ou depois da aula, mas não os considere um substituto para suas próprias anotações.

DICA 4

Refleta sobre quando ler a bibliografia obrigatória

Muitas vezes, há textos de leitura obrigatória que você deve ler antes de determinada aula. A lógica de “ler primeiro, ouvir depois” parece correta; você vai entender melhor a aula se já souber algo sobre o assunto. Lembre que, ao falar ou escrever, as pessoas tendem a excluir informações essenciais para a compreensão do público, presumindo que os ouvintes ou leitores já têm aqueles dados na memória. Vimos isso no exemplo com os filmes de Shirley Temple; a professora supôs que os alunos já sabiam que a Grande Depressão havia ocorrido na década de 1930 e que, portanto, concluiriam que as circunstâncias econômicas predispuseram as pessoas a gostar daquele tipo de filme. Nosso entendimento é maior quando já sabemos algo sobre o assunto, então ler os textos obrigatórios com antecedência nos ajuda a compreender a aula.

Mas acontece que o contrário é igualmente verdadeiro. Se fizer a leitura após a assistir à aula, você entenderá melhor os textos.

Tomar a decisão correta – leitura ou aula primeiro – depende bastante do que o professor supõe que você já sabe ao entrar na sala de aula. Por um lado, se você ler os textos cuidadosamente primeiro e depois o orador explicar todo o conteúdo que você leu, mas de forma mais detalhada que o

livro, é óbvio que não havia motivo para fazer a leitura antes. Por outro, se você não ler e o professor presumir que os alunos sabem aquele conteúdo e for além dele, você com certeza vai ficar confuso.

O segredo para responder à pergunta “Devo fazer a leitura antes ou depois da aula?” é saber o que o professor supõe que você terá extraído da leitura antes de comparecer à aula. Você pode simplesmente perguntar o que ele espera. É provável que ele diga que você deve fazer a leitura antes da aula. Ainda assim, pode ser que ele *não ensine* de acordo com essa orientação.

Por exemplo, quando eu estava na faculdade, fiz uma disciplina sobre poesia épica: lemos a *Iliada*, a *Odisseia*, *A canção de Rolando* e várias outras obras. Achei todas bem difíceis de entender, e não estou falando de *entender* em um sentido profundo. Quero dizer que tive dificuldade em compreender o que estava acontecendo no poema. Era para lermos umas 50 páginas antes de cada aula, em que o professor se concentrava em informações históricas e culturais que ajudavam a contextualizar aquele trecho.

Na terceira semana, percebi que o professor começava cada aula com um apanhado da leitura. Ele resumia em três minutos os acontecimentos básicos. Então, comecei a ler os textos depois das aulas. Ter em mente um esqueleto da história facilitava muito a compreensão do poema. E não ter feito a leitura com antecedência não me afetava muito, uma vez que, graças ao resumo, eu conseguia mais ou menos entender o contexto histórico e cultural.

Se você acha as aulas de um professor fáceis de entender, mas tem dificuldades ao ler a bibliografia obrigatória, tente inverter a ordem e veja se ajuda.

Em uma frase: É mais fácil compreender um material na segunda vez que você tem contato com ele, seja um texto ou uma aula. Planeje quando ler e ouvir de acordo com o que for melhor para você.

DICA 5

Supere sua relutância em tirar dúvidas

No início deste capítulo, descrevi como uma falha em compreender algo pode passar despercebida. Mas há outras situações em que você percebe claramente que não entendeu. Se isso ocorrer durante uma aula, a solução é bem simples: levante a mão e diga “Não entendi”. Para muitos, é simples, mas há quem relute em fazer perguntas, em geral pelos seguintes motivos: (1) “Não quero ser irritante”, (2) “Não quero parecer burro” ou (3) “Sou tímido”.

Se você não quer ser irritante, ótimo! Os professores também não querem que você seja. E sua cautela em fazer perguntas não é tolice. Apesar de os professores dizerem sempre que “Todas as perguntas são bem-vindas!”, essa afirmação é falsa. Perguntas irritantes não são bem-vindas, e algumas perguntas são mesmo irritantes. Você vai ficar menos relutante em fazer seus questionamentos se souber quais são elas.

Perguntas que pessoas fazem só para aparecer. “Professor Willingham, o senhor não acha que o que está dizendo sobre a história da Europa no século XIX tem ligação com a anatomia dos musaranhos, sobre os quais, a propósito, eu andei estudando?” Não, o que estou dizendo não tem nada a ver com esse assunto, e você só perguntou isso porque tem algo que *you* quer dizer a respeito, e todo mundo sabe. Não use minha aula como plataforma para mostrar o que sabe, com uma “pergunta” como disfarce.

Perguntas que fazem o orador divagar não são necessariamente irritantes, mas incomodam algumas pessoas. “Professor Willingham, o senhor não acha que o que está dizendo sobre a história da Europa no século XIX pode ter a ver com o colapso iminente da aristocracia?” Ao contrário da pergunta sobre os musaranhos, essa questão faz sentido à luz do assunto. Portanto, o aluno não deve estar apenas querendo aparecer. Mesmo assim, essa pergunta vai fazer alguns ouvintes revirarem os olhos, e entendo o porquê. Eles estão pensando: “Você está gastando tempo com um tema que o professor não achou importante o suficiente para incluir na aula. Que bom que você está interessado (pelo menos alguém está), mas

por que todo mundo tem que ficar escutando enquanto você se deleita com a sua empolgação?” A maioria não pensa assim e reconhece que a curiosidade deve ser (no mínimo) tolerada em um contexto de aprendizado. No entanto, se você tem muito medo de irritar algumas pessoas, tudo bem, não faça perguntas sobre territórios inexplorados. Fale com o professor depois da aula.

O tipo de pergunta que nunca irrita os outros é o mais comum: perguntas de esclarecimento. Você perde uma definição e pede que seja repetida, ou sabe que eu disse que havia três motivos para algo, mas só entendeu dois deles. Seus colegas que entenderam tudo sabem que todo mundo deixa escapar algo aqui e ali, e, mesmo que você esteja “atrasando a aula”, são só 10 segundos.

E se o professor tiver acabado de passar 15 minutos explicando algo complicado – como a regra do octeto em uma aula de química – e você perceber que não conseguiu entender absolutamente nada? Será que é aceitável pedir a ele que explique tudo de novo? Talvez você tenha medo de que todos tenham entendido, de forma que pedir um esclarecimento fará você parecer burro. É diferente de uma pergunta do tipo “Não ouvi o que você acabou de dizer”, pois requer compreensão. Você não está dizendo “Não ouvi isso”, mas “Eu ouvi, só que meu cérebro de amendoim não conseguiu processar”. Além disso, como a explicação foi longa, é razoável não querer desperdiçar o tempo do professor e dos outros alunos.

Seu modo de formular a pergunta pode aliviar um pouco sua preocupação. É melhor não dizer apenas “Hmmm, pode explicar de novo?”, mas começar pela parte que você *entendeu*. Isso vai ajudar o professor a focar a explicação (encurtando-a) e, de quebra, mostrar a todos que você não é um caso perdido. Afinal, alguma coisa você entendeu.

Se você é uma pessoa muito tensa, esse conselho pode ajudar, mas é provável que não seja o suficiente. Para nos aprofundarmos um pouco mais nessa questão, pedirei que você saia da própria mente por um momento e assumo o ponto de vista do professor.

Ao pedir um esclarecimento, você não ajuda apenas a si mesmo. **Perguntas servem como feedback para o professor.** Qualquer professor que se preza presta atenção constante na expressão dos alunos, tentando identificar o nível de confusão, mas há um limite. *É melhor receber feedbacks diretos.*

Quanto a desperdiçar tempo de aula para explicar algo novamente: essa decisão não cabe a você. Eu sou o professor e, portanto, decido se é ou não uma perda de tempo. Ao tomar essa decisão, pesarei fatores como o tempo que devo levar para explicar de novo, quantas pessoas além de você parecem confusas e o que mais ainda preciso abordar. Se achar que não vale a pena, vou dizer: “Preciso seguir em frente, podemos voltar a isso depois.” Não tome para si a “culpa” por atrasar o grupo. A decisão é do professor.

Por fim, vamos falar do motivo “ser tímido” para não fazer perguntas. Estar preparado para pedir esclarecimentos e admitir a própria ignorância não é apenas uma técnica para obter benefícios imediatos em aulas: **é uma habilidade que você precisa dominar**. Todo trabalho inclui tarefas que vão contra sua personalidade ou suas habilidades. Por exemplo, um extrovertido pode adorar o fato de seu emprego em vendas exigir contato constante com gente nova, mas ele ainda tem trabalhos burocráticos para fazer no escritório toda semana. Mesmo sendo tímido, de vez em quando você vai precisar se fazer ouvir e fazer perguntas para ter certeza de que está entendendo. Dá para imaginar um piloto da aeronáutica que não entende as instruções de uma missão e pensa “Vou parecer burro se eu fizer essa pergunta. Acho que vou improvisar quando estiver no ar”?

Se não gosta de fazer perguntas, não enxergue isso como “parte da sua personalidade” e, portanto, uma característica imutável. Veja como uma habilidade como qualquer outra, que você precisa se esforçar para aprimorar. Se puder, sente-se na primeira fileira da sala, onde não consegue ver os outros, pois talvez assim se sinta menos constrangido. Tente pedir um esclarecimento *curto* sobre uma definição, só para praticar. Se ficar relutante em levantar a mão e tiver uma boa relação com a professora, cogite dizer a ela que você está treinando essa habilidade. Assim, ela pode prestar mais atenção em momentos em que você queira dizer algo. Fazer perguntas pode nunca ser 100% confortável, mas quanto mais você se esforçar, mais fácil vai ficar.

Em uma frase: Saiba quais tipos de pergunta são ou não irritantes e, caso sinta ansiedade até para fazer perguntas inofensivas, encare isso como uma habilidade a dominar.

PARA PROFESSORES

Como um professor pode ajudar seus alunos a entenderem conexões complexas que muitas vezes eles deixam escapar? Naturalmente, ele deve fazer com que essas conexões sejam fáceis de reconhecer, tornando explícito o conteúdo da aula.

Creio que o método mais simples consiste em uma prévia da aula – uso um slide contendo uma lista dos tópicos que vou abordar até o segundo nível da hierarquia que mencionei. Levo 30 segundos falando sobre ele e, cada vez que passo para o tópico seguinte, retorno ao slide para mostrar onde estamos. Pesquisas mostram que sinais verbais também ajudam, com ou sem um slide da estrutura. Comece dizendo aos alunos como o conteúdo será organizado. Por exemplo: “A consolidação das empresas de mídia afetou Hollywood de cinco formas.” Em seguida, fale sobre cada uma fazendo referência à organização. Por exemplo: “Em terceiro lugar, a consolidação das empresas de mídia afetou Hollywood porque...”

Mas e aquela história de que “escutar requer esforço”? Os parâmetros das pessoas para concluir que entenderam algo são bem baixos e, por isso, elas precisam da sua ajuda para saber se realmente entenderam. Você pode fazer perguntas para a turma inteira testando o que acabou de ensinar, mas os alunos acham esse tipo de prática irritante e, além do mais, elas não estimulam um raciocínio mais profundo. Prefiro apresentar questões para debate que exijam o uso do conceito recém-apresentado e façam os alunos conversarem entre si sobre o tema por 30 segundos. Isso torna óbvio para os alunos se eles entendem o conceito bem o suficiente para empregá-lo.

Entretanto, o fato de reconhecerem que não compreenderam algo pode não ser o bastante para que tirem dúvidas. Eles precisam se sentir confortáveis, e a linguagem corporal e as expressões faciais do professor são pistas importantes a respeito da abertura dele a perguntas. Experimente gravar uma aula e assistir a ela com o som desligado. Seu rosto e seu corpo demonstram receptividade ou impaciência? Se não conseguir avaliar, pergunte a alguém.

Sua reação a perguntas é crucial para determinar o clima da aula, e o melhor teste é quando um aluno deixa óbvio que não estava prestando atenção. Se você demonstrar impaciência, mesmo que de forma indireta, todos

entenderão a mensagem: *existem* perguntas idiotas, e aqueles que as fizerem serão punidos. Apenas responda à pergunta da forma mais honesta possível e prossiga com a aula.

Melhor ainda, busque oportunidades para elogiar perguntas. Na verdade, prefiro elogiar o pensamento por trás de uma pergunta a exaltar a pergunta em si, dizendo algo como “Ah, essa é uma reflexão interessante”, para mostrar que reconheço o que o aluno pensou. E não há nada de errado em fazer uma pausa depois de uma pergunta, para mostrar que você está pensando sobre ela e a levou a sério.

Uma observação final: se os seus alunos *nunca* tiram dúvidas, você deve refletir sobre sua relação com eles. Eles não estão quietos porque suas explicações são brilhantes e claras, mas sim porque consideram um risco fazer uma pergunta. Pergunte a si mesmo o porquê disso.

Resumo para professores

- Comece suas aulas com uma prévia visual da organização.
- Volte a essa prévia nas transições entre tópicos.
- Reforce essa deixa visual a respeito da transição com deixas verbais.
- Para ajudar os alunos a avaliarem o próprio entendimento, faça perguntas que exijam que eles *empreguem* as informações que acabaram de ouvir.
- Incentive perguntas, mostrando com suas expressões faciais e sua linguagem corporal que elas realmente são bem-vindas.
- Quando adequado, elogie a pergunta feita.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

