

ATENÇÃO E MEMÓRIA NA LEITURA

Atividades em torno da escrita, da leitura, da atenção e da metacognição

A atenção, a aprendizagem e a memória são processos interligados. Para aprender algo, é necessário estar atento a essa determinada informação enquanto nos desligamos do resto. Se repetirmos a informação ou a desconstruirmos em partes mais pequenas, ou até associarmos a algo que nos é familiar, como uma imagem, um som, uma mnemónica ou uma sensação, será mais provável que fique guardada na nossa memória a longo prazo.

Mas aprender não é só memorizar, também temos de ser capazes de recordar essa informação e aplicá-la. Aqui também é necessária a atenção seletiva: queremos focar-nos no que precisamos de recordar e libertar os fatores de distração do meio envolvente.

Como se faz?

Um dos passos mais importantes para treinar a atenção passa por explicar o que é – nada melhor do que passar à prática. Podemos pedir a duas pessoas para **lerem dois textos diferentes ao mesmo tempo** para depois perguntar se conseguiram compreender toda a informação partilhada. Sabemos que ao ouvirem novamente, será mais fácil: poderão focar-se num dos textos, desligando do outro. Seguidamente, poderão ouvir mais uma vez para se focarem no outro texto. O processo é sempre o mesmo: focar-se na informação a aprender, em detrimento do resto.

Procurar diferenças entre o que ouvimos e o que depois lemos, é uma excelente forma de treinar a atenção. Começamos por ler um pequeno texto em voz alta. Depois, entregamos a cada aluno uma folha com o mesmo texto que contém 7 a 15 erros ou diferenças, e pedimos que os encontrem.

Outro exercício útil no treino da atenção é a **organização de um texto**. Entregamos a cada aluno um texto cortado em tiras. Depois de o lermos em voz alta, pedimos para ordenarem as tiras de papel.

Outra forma de treinar a atenção é distribuir uma folha seca por cada aluno e pedir que a observem com atenção. Depois, juntam-se as folhas todas para que cada aluno descubra qual a folha que observou atentamente. Outro exercício poderia ser observar as mãos de três colegas e depois descobrir a quem pertence a mão de um deles, de olhos fechados. Estes exercícios de **leitura da realidade** trabalham a atenção, a observação, e serão um excelente complemento aos exercícios acima descritos.

Como manter a atenção - as quebras-de-estado

Não é possível mantermo-nos atentos por grandes períodos de tempo. Mas podemos arranjar estratégias que – mais do que permitirem uma pausa, funcionam como momentos de transição em que se ativam redes neuronais diferentes. É assim possível sair do estado atento: um momento de descontração que potencia um regresso posterior ao estado de foco com mais atenção e capacidade de consolidação da aprendizagem.

As quebras-de-estado são exercícios de 3-5 minutos que podem envolver movimento corporal e que devem ser introduzidas antes de chegar ao ponto de saturação e distração. Podem ser adaptados a cada área disciplinar e à idade dos alunos.

Alguns exemplos

É importante que os exercícios sejam diferentes do que se está a fazer para que introduzam a transição. Quando o grupo se encontra mais agitado, podem escolher-se exercícios mais relaxantes ou mais focados na concentração. Também podem escolher-se exercícios que impliquem movimento corporal e sentido de humor – estes serão muito eficazes.

1 - Letras no ar

Este é um exemplo de quebra-de-estado que inclui movimento: comecem por pedir aos alunos que se levantem e, garantindo que têm espaço suficiente à volta, desenhem algumas letras do alfabeto com o cotovelo esquerdo, o pé direito, os dois joelhos, a cabeça ou até a barriga.

2 - Entoações

Escolham um pequeno texto para lerem em contexto de turma. Preparem um cubo de entoação com indicações de como deverão ler a frase/texto. Também poderão recortar papéis com as indicações e colocá-los num saco de onde serão aleatoriamente retiradas.

Recapitulando

- A memória, a atenção e a aprendizagem são processos interligados.
- Explicar aos alunos o que é a atenção, demonstrando, é o primeiro passo para potenciar o seu envolvimento na aprendizagem.
- Exercícios que exijam focar numa informação em detrimento do resto são muito úteis no treino da atenção
- As quebras-de-estado permitem descontrair e voltar ao estado de atenção com maior capacidade de consolidação da aprendizagem.