



MENTOR - Mentoria entre professores do ensino básico e secundário

Project and agreement number: 2014-1-PL01-KA200-003335

This project has been funded with the support from the European Union. This publication reflects the views only of the author, and the European Commission or Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji – National Agency of Erasmus+ in Poland cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein.



DICAS PRÁTICAS PARA CULTIVAR O PENSAMENTO POSITIVO.

Encorajar os estudantes a:

- Ser grato (por estar vivo e saudável, por aquilo que têm como garantido);
- Voluntariado (aumenta a autoconfiança e fá-los sentirem-se úteis);
- Rir (remove o stress, relaxa);
- Elogiar os outros (faz-se sentir bem a si e ao outro);
- Gostar de si próprios (aceitar as suas fraquezas e defeitos, são humanos).





Encorajar os estudantes a:

- Rodear-se de pessoas positivas (afastar-se dos pessimistas);
- •Adotar estilo de vista saudável (exercício físico, dieta saudável, dormir bem, etc.);
- •Desafiar o seu diálogo interno (por que não ter um diálogo interno mais positivo no dia-a-dia?);
- •Parar de se comparar (aceitar que todos são seres humanos, com forças e fraquezas).



Image courtesy of Ambroat FreeDigitalPhotos.net



DICAS
PRÁTICAS
PARA
CULTIVAR O
PENSAMENTO
POSITIVO.

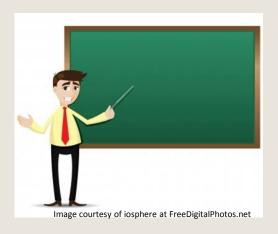




ATITUDE POSITIVA DO PROFESSOR

- > Dar um bom exemplo;
- Criar uma atmosfera positiva na sala de aula;
- Acreditar na capacidade de aprendizagem dos alunos;
- > Focar-se nos alunos, não nos números;
- Elogiar os alunos pelo esforço e não pelo resultado;





- Partilhar as suas ideias e pensamentos com os colegas;
- Manter uma lista dos seus objetivos;
- > Pensamento positivo.

