

# A MENTALIDADE É IMPORTANTE

# REESCREVER O GUIÃO PARA O SUCESSO

Como os animadores juvenis podem ajudar as jovens a superar os preconceitos de infância e a ter sucesso em áreas dominadas pelos homens, como as ciências, a tecnologia, a engenharia e as matemáticas (STEM) ou o mundo dos negócios.

Desde muito cedo, as meninas são frequentemente recompensadas por serem perfeitas, educadas e avessas ao risco, enquanto os meninos são encorajados a explorar, a falhar e a tentar novamente. Estas mensagens iniciais moldam a mentalidade profissional – muitas mulheres ingressam nas áreas de ciência, tecnologia, engenharia e matemática (STEM) ou no mundo dos negócios acreditando que devem provar o seu valor em vez de aprender. Como profissional que trabalha com jovens, pode ajudar a reequilibrar essa mentalidade antes que ela limite o potencial.




## 1 | EXIJA EXCELÊNCIA PARA TODOS



**Estabeleça expectativas iguais para todos os alunos.**

- Distribua as tarefas técnicas, analíticas e de liderança por todos os alunos — por exemplo, num projeto de robótica, alterne quem programa, quem concebe e quem apresenta.
- Substitua frases defensivas — «Isto pode ser demasiado difícil» — por mensagens que promovam o crescimento — «Consegues construir isto passo a passo».

**Impacto:** As expectativas elevadas transmitem confiança e capacidade.

## 2 | CONCENTRE O FEEDBACK NO ESFORÇO E NA ESTRATÉGIA



**Reforce a aprendizagem, não os rótulos.**

- Diga «A sua abordagem a isto foi inteligente» em vez de «Você é inteligente».
- Quando um participante tiver dificuldades, diga «Vamos pensar noutro método» ou «Vamos tentar outra estratégia» em vez de «Talvez isto não seja o seu forte».
- Recorra a reflexões rápidas: «O que o ajudou a melhorar hoje?»

**Impacto:** Os alunos passam a ver a capacidade como algo que precisa de ser desenvolvido e que cresce com a prática.

## 3 | RECORRA A HISTÓRIAS INSPIRADORAS



**Utilize exemplos que quebrem os estereótipos de género.**

- Utilize exemplos ou casos envolvendo mulheres e líderes de diversas origens, em vez dos habituais exemplos centrados nos homens. Evite estereótipos como «CEO masculino / assistente feminina».
- Nas discussões em sala de aula, destaque tanto inventores como empreendedores, tanto homens como mulheres.
- Analise os recursos visuais que utiliza. Certifique-se de que as mulheres são retratadas a fazer ciência, a liderar e a tomar decisões, e não apenas a «ajudar».

**Impacto:** A representação torna-se normal, e não meramente simbólica.

## 4 | TORNAR A LUTA VISÍVEL E SEGURA



Normalize a dificuldade.

- Comece as sessões perguntando: «O que é que lhe pareceu difícil recentemente — e como é que conseguiu ultrapassar essa dificuldade?»
- Partilhe os seus próprios desafios de aprendizagem profissional (por exemplo: «No início, tive dificuldades em aprender a usar computadores, mas continuei a tentar.»)
- Quando um aluno hesitar, lembre-lhe: «Ter dificuldades significa que está a aprender, não que está a falhar.

**Impacto:** O medo do fracasso transforma-se em motivação para aprender.

4EQUALITY

SCAN ME

**Saiba mais em: 4equality.erasmus.site**

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.

Co-funded by the European Union



# A MENTALIDADE É IMPORTANTE

## REESCREVER O GUIÃO PARA O SUCESSO

### 5 | DESAFIOS DE CONCEÇÃO PARA A APRENDIZAGEM, NÃO PARA A AVALIAÇÃO



**Incentive a exploração, não a ansiedade de desempenho.**

- Apresente as tarefas de STEM/negócios como experiências: «Vamos encontrar três formas de resolver isto», em vez de «Mostrem-me a resposta certa».
- Inclua desafios em grupo de baixo risco, como conceber uma apresentação simulada de um produto ou criar um mini-protótipo.
- Incentive a reflexão. Pergunte: «O que descobriram ao experimentar isto?»

**Impacto:** A confiança advém da descoberta, não do julgamento.

### 7 | CELEBRATE COLLABORATION OVER COMPETITION



**Value collective intelligence.**

- After projects, have participants reflect on “What did our team do well together?”
- Give group awards like “Best Collaboration” or “Creative Problem-Solvers.”
- Create mentoring pairs where more confident learners help others.

**Impact:** Fosters teamwork and shared confidence rather then unproductive comparison.

### 9 | PROMOVA UMA COMUNICAÇÃO SEGURA



**Promova uma comunicação assertiva e clara.**

- Ensine as raparigas a utilizarem frases na primeira pessoa durante as discussões («Eu acho que...» ou «Eu proponho» em vez de «Talvez pudéssemos...»).
- Recorra a debates simulados para praticar a expressão oral com confiança e a negociação.
- Reconheça publicamente as contribuições: «Essa é uma ideia perspicaz, obrigado por a ter apresentado.»

**Impacto:** Desenvolve a assertividade e a capacidade de se defenderem a si próprias para futuros contextos profissionais.

### 6 | REFLITA SOBRE OS SEUS PRÓPRIOS PRECONCEITOS

**Desenvolva a autoconsciência enquanto educador.**

- Após as sessões, reflita sobre quem recebeu mais espaço ou o seu apoio.
- Grave ocasionalmente as discussões em grupo (com consentimento) para observar o equilíbrio na participação.
- Peça feedback aos colegas sobre os seus padrões ou comportamentos potencialmente tendenciosos.

**Impacto:** A consciência ajuda-o a distribuir as oportunidades de forma justa



### 8 | UTILIZE CICLOS DE RETROALIMENTAÇÃO, E NÃO RÓTULOS



**Mantenha o crescimento contínuo.**

- Após cada atividade, debata: «O que fizemos bem?» e «O que podemos tentar fazer de diferente da próxima vez?»
- Incentive o feedback entre colegas utilizando uma linguagem positiva: «Gostei da forma como explicaste isso — talvez da próxima vez possas acrescentar mais detalhes.»
- Evite rótulos rígidos como «És o melhor a matemática» ou «Não tens perfil de líder.»

**Impacto:** Incentiva a persistência e a reflexão, em detrimento de um pensamento baseado na identidade.

4EQUALITY

SCAN ME

**Saiba mais em: 4equality.erasmus.site**

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.

Co-funded by the European Union