

# ESTRATÉGIAS

## PARA MOTIVAR ALUNOS PROCRASTINADORES

### INCENTIVE O PLANEJAMENTO

Ajude o aluno a criar um plano de estudos, dividindo tarefas maiores em partes menores e mais gerenciáveis.



### DEFINA METAS ALCANÇÁVEIS

Acompanhe o progresso e celebre as pequenas conquistas para aumentar a confiança e a motivação.



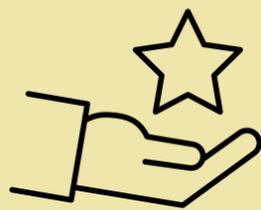
### OFEREÇA FEEDBACK POSITIVO

Elogie o progresso em vez de focar no que está faltando, reforçando um ambiente de apoio.



### ENSINE SOBRE GESTÃO DE TEMPO

Sugira o uso de aplicativos de produtividade, como o método Pomodoro, para ajudar na concentração.



### PROMOVA A AUTORREFLEXÃO

Encoraje o aluno a refletir sobre o que atrapalha seu progresso e como ele pode se organizar melhor.



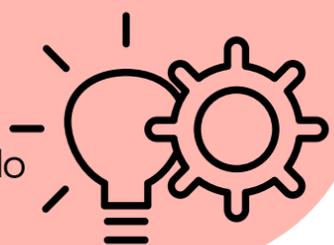
### REALIZE ATIVIDADES EM GRUPO

O aprendizado em grupo pode ajudar os alunos a se responsabilizarem mutuamente e a se motivarem a concluir as tarefas.



### ESTABELEÇA ROTINAS DE ESTUDO

Ajude o aluno a criar uma rotina de estudo. Horários definidos para estudar podem ajudar a incorporar o aprendizado de forma mais natural no dia a dia.



#### AUTORES

MANUELLA MEIRELES PEREIRA E HERMANO ALEXANDRE LIMA ROCHA

#### REFERÊNCIAS:

ABBASI, IRUM SAEED; ALGHAMDI, NAWAL G. THE PREVALENCE, PREDICTORS, CAUSES, TREATMENTS, AND IMPLICATIONS OF PROCRASTINATION BEHAVIORS IN GENERAL, ACADEMIC, AND WORK SETTING. 2015.