

PRECEPTORIA PARAPEDAGÓGICA NA FORMAÇÃO DOCENTE CONSCIENCIOLÓGICA

Parapedagogical Preceptory during the Conscientiology Instructor Development Course

Natalia Mariela Fuentes

RESUMO. O artigo apresenta uma visão geral sobre a preceptoria parapedagógica com ênfase na que acontece durante o Curso para Formação de Professores de Conscienciologia (CFPC) da *Reaprendentia* e no Programa de Estudos Dirigidos (PED). Explica o papel do preceptor e as principais competências e atributos necessários para exercer essa função assistencial. Explora as possíveis problemáticas do professorando durante o curso e as possíveis soluções nas quais o preceptor poderá atuar. Apresenta uma estrutura inicial dessa prática que pode ser aprimorada para o desenvolvimento da docência conscienciológica e outros contextos do processo de ensino aprendizagem.

Palavras-chave: Parapedagogia; Preceptoria; Docência Conscienciológica.

ABSTRACT. The article presents an overview of the parapedagogical preceptory with an emphasis on the one that takes place during the Conscientiology Instructor Development Course (CIDC) of *Reaprendentia* and the Directed Study Program. It explains the role of the preceptor and the main skills and attributes required to perform this task of assistance. It explores the possible instructor's difficulties during the course and the possible solutions in which the preceptor can act. It presents an initial structure of this practice that can be improved for the development of conscientiological teaching and other contexts of the teaching-learning process.

Key words: Parapedagogy; Preceptor; Conscientiological Teaching.

1. INTRODUÇÃO

Programa de estudos dirigidos. No ano 2011 foi criado na *Reaprendentia* o Programa de Estudos Dirigidos (PED) para apoio aos professorandos com alguma dificuldade de desenvolvimento durante o Curso para Formação de Professores de Conscienciologia (CFPC). Dentro desse programa atuam os parapedagogos preceptores. O objetivo desse programa é facilitar os estudos dos conteúdos, a adaptação do professorando às novas rotinas e desafios docentes, assim como propiciar o desenvolvimento de algumas habilidades pertinentes à docência conscienciológica.

Voluntariado. A autora coordena o PED e exerce o papel de parapedagoga e de parapedagoga preceptora desde 2016 colaborando com os professorandos durante e depois do Curso para Formação de Professores de Conscienciologia (CFPC).

Motivadores. A pesquisa foi motivada pela necessidade de estruturar, desenvolver e qualificar a preceptoria parapedagógica desenvolvida durante o CFPC, assim como registrar e compartilhar os aprendizados obtidos no exercício da função.

Objetivo. Este artigo tem como objetivo apresentar a *preceptoria parapedagógica*, suas melhores práticas e técnicas, com ênfase naquelas aplicadas durante o Curso para Formação de

Professores de Conscienciologia (CFPC) e no Programa de Estudos Dirigidos (PED) da *Reaprendentia*. Também visa apresentar sugestões capazes de minimizar as problemáticas vivenciadas pelos professorandos durante a formação docente.

Metodologia. A metodologia utilizada neste trabalho foi qualitativa, os instrumentos de pesquisa foram a observação, registro, reflexão e estudos sobre os eventos ocorridos com a autora e com os professorandos durante a preceptoria parapedagógica.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO

Conceitos. No intuito de facilitar a compreensão do leitor, a seguir são apresentados conceitos essenciais ao desenvolvimento deste artigo.

Parapedagogia. A *Parapedagogia* é a especialidade da Conscienciologia aplicada ao estudo da Filosofia da Educação e à Pedagogia, além dos recursos da intrafísica, através da multidimensionalidade aceita e da autoprojetabilidade lúcida da conscin, e as respectivas consequências na vida humana (VIEIRA, 2003, p. 487).

Parapreceptoria. A *parapreceptoria* é a tarefa do esclarecimento interdimensional, ou paratares, desenvolvida pelos amparadores extrafísicos de função, ou parapreceptores, na busca da atualização da lucidez, ou a recuperação dos cons magnos, quanto ao conhecimento essencial das conscins intermissivistas, ou cognopolitas, sobre as autoproxês, ou maxiproxês (VIEIRA, 2013, p. 5236). Nesse artigo abordaremos especificamente a preceptoria parapedagógica exercida por uma conscin, condição diferente da atuação do parapreceptor quando consciex.

CFPC. O Curso para Formação de Professores de Conscienciologia (CFPC) acontece na *Reaprendentia* desde o ano 2011. Objetiva oferecer, trocar e construir conhecimentos teáticos e parapedagógicos que auxiliem e capacitem os participantes na formação docente em Conscienciologia. O curso tem duração aproximada de 10 meses, com 165 horas de atividades, sendo: 90 horas de aulas teórico-práticas, 60 horas de estágio (8 aulas ministradas e 32 aulas avaliadas), 7 horas de prova-debate, 2 horas para entrevistas metarreflexivas e 6 horas para o *pinga-fogo parapedagógico*.

PED. O Programa de Estudos Dirigidos (PED) é uma atividade de orientação parapedagógica que tem por objetivo realizar atividades de apoio aos professorandos com alguma dificuldade em relação aos conteúdos das aulas, preparação do plano de aula ou transposição didática.

Professorando. O *professorando de Conscienciologia* é a conscin, homem ou mulher, interessada na docência tarística e em plena fase de preparação para se tornar professor ou professora do paradigma consciencial (MENDONÇA, 2013, p.10).

Plano de aula. O *plano de aula* é um projeto sistematizado que apresenta o que será ensinado, como esse ensino será feito, quais recursos serão utilizados e a maneira de verificar se os objetivos foram cumpridos. Ele descreve uma sequência de ações, cujo encadeamento torna possível uma prática coerente e homogênea, além de bem fundamentada.

CQPP. O *ciclo de qualificação da práxis parapedagógica* (CQPP) é o detalhamento, estudo e compreensão dos fatos e parafatos que estruturam e fundamentam a aula do(a) professor(a) de Conscienciologia. As etapas do CQPP, ou seja, holocóteúdos; transposição didática; interação com o campo energético parapedagógico; fazer parapedagógico; e interassistencialidade, auxiliam na compreensão da dinâmica da própria práxis parapedagógica.

Transposição didática. A *transposição didática* é o exercício de transformação adaptativa pela qual um conteúdo de saber, que tenha sido definido como saber a ensinar, sofre, a fim de

torná-lo apto a ocupar um lugar entre os objetos de ensino. A definição de tópicos, metodologia e recursos didático-pedagógicos a serem utilizados na aula são exemplos desta transformação (CHEVALLARD, 2005).

Parapedagogo. O *Parapedagogo* é o educador, professor ou docente de Conscienciologia técnico em Parapedagogia (VIEIRA, 2003, p. 102).

Preceptoria parapedagógica. A *preceptoria parapedagógica* é a tarefa de esclarecimento, de orientação e acompanhamento desenvolvida pelo preceptor com as conscins interessadas na busca do desenvolvimento do indivíduo quanto à Parapedagogia, filosofia educacional do paradigma consciencial.

Parapedagogo Preceptor. O *parapedagogo preceptor* é o parapedagogo que atua na orientação individualizada de professorandos, professores, alunos e/ou qualquer consciência interessada no seu desenvolvimento parapedagógico, em contextos específicos.

3. PAPEL DO PARAPEDAGOGO PRECEPTOR

Parapedagogo. Durante o CFPC o papel de preceptor é exercido por um parapedagogo designado para acompanhar um professorando que apresente alguma dificuldade relacionada à preparação do plano de aula, transposição didática ou com os conteúdos essenciais da Conscienciologia. Ajudar, apoiar e orientar o professorando nessas questões envolve o desenvolvimento de diferentes atributos e competências do parapedagogo preceptor, como veremos a seguir.

1. **Auto-organização.** Esta competência é indispensável à preceptoria parapedagógica, pois estatisticamente a maioria dos professorandos apresenta dificuldade para se organizar quanto ao tempo de estudos necessário para a preparação das aulas de Conscienciologia ministradas durante o CFPC.

2. **Polinômio interassistencial.** A prática do polinômio *acolhimento-esclarecimento-encaminhamento-acompanhamento* com os professorandos. Sendo o acompanhamento uma das etapas cruciais para incentivar a manutenção de novos hábitos saudáveis como, por exemplo, a auto-organização para o desenvolvimento de uma rotina estudos.

3. **Facilitação.** O professorando possui conhecimentos prévios aos quais adicionará informações e habilidades adquiridas durante o CFPC. Para tanto importa ao preceptor ser hábil em facilitar a passagem dos conceitos anteriores aos novos.

4. **Conhecimento.** O estudo e atualização constantes são requisitos para o parapedagogo preceptor, especialmente em relação ao *Corpus* da Conscienciologia.

5. **Reflexão e abertismo.** Urge estar aberto e reflexivo às sugestões dos professorandos. É comum os participantes do CFPC apresentarem questionamentos, sugestões de novas práticas educacionais, inclusive diferentes abordagens sobre os conteúdos. A postura reflexiva e dialógica do preceptor é capaz de estimular a reflexão no próprio professorando.

6. **Capacidade de escuta.** Saber ouvir predispõe à compreensão da realidade do professorando permitindo uma real conexão com o mesmo.

7. **Integração.** Ajudar o professorando a se integrar com a turma, com os parapedagogos e com as atividades e tarefas que serão realizadas.

8. **Proatividade.** Ter uma postura proativa buscando contatar o professorando com certa frequência, verificar se está preparando a aula segundo os prazos combinados e repassar alguma informação, dica ou reflexão sobre o assunto a ser estudado para estimular a pesquisa.

9. **Paciência.** Podem existir dificuldades para ajudar o professorando que decorram das limitações do preceptor que, muitas vezes, é desafiado a se autoenfrentar e autossuperar. Importa não se irritar com as consciências que pretendemos assistir, assumir a postura assistencial e ser parte da solução e não do problema.

10. **Pensenidade sadia.** Durante a preceptoria, o parapedagogo estabelece uma conexão interassistencial com o professorando. Para o sucesso dessa interação é necessário manter uma pensenidade sadia capaz de gerar uma reverberação positiva para todos os envolvidos, incluindo conscins e consciexes. *O menos doente assiste ao mais doente. Qual seu esforço para ser o menos doente?*

11. **Experiência.** O parapedagogo preceptor necessita um mínimo de experiência docente para transmitir dicas, técnicas ou sugestões para o professorando.

12. **Sigilo.** Como em qualquer atividade interassistencial a prática do sigilo é condição prioritária.

13. **Estímulo à autonomia.** Incentivar o professorando a usar os próprios talentos e sua singular maneira de resolver as próprias questões, sem querer impor práticas e métodos. Esta postura trará sustentabilidade e autonomia futuras ao professorando.

14. **Princípio da Descrença (PD).** Incentivar a vivência do princípio da descrença de modo abrangente, notadamente através da auto e heteropesquisa. Importa orientar o professorando a manter uma postura crítica para tudo, inclusive às intervenções do próprio preceptor.

15. **Princípio do exemplarismo pessoal (PEP).** O exemplo cosmoético com a própria vida do preceptor, quanto aos princípios estruturadores da Conscienciologia, é essencial para criar um vínculo de confiança mútua com o professorando.

16. **Desassim.** A consciência e habilidade de realizar pela vontade a desassimilação simpática

17. **Tenepes.** A prática da tenepes - tarefa energética pessoal será ideal pois como pião interdimensional o parapedagogo poderá avançar para uma assistência interconsciencial eficiente.

O desenvolvimento do professorando seguirá além do tempo e das atividades do Curso para Formação de Professores de Conscienciologia (CFPC). Logo, os aportes advindos dos trabalhos de preceptoria parapedagógica podem se estender à vida do professorando mesmo após o término do CFPC. O professorando poderá se apropriar dos aprendizados durante o CFPC e aplicá-los em tempos futuros e em diferentes áreas da vida além da docência.

4. PROBLEMAS E SOLUÇÕES

Contextos. A seguir são apresentadas situações nas quais o preceptor poderá atuar, assim como, exemplos de técnicas, sugestões de melhoria e ferramentas possíveis de serem fornecidas ao professorando em cada uma destas ocorrências.

PRÉ-AULA

Exposição. A Pré-aula é a etapa de preparação de uma aula de Conscienciologia. (KLEIN, 2010, p. 482). É um momento no qual o professorando pode experimentar ansiedade. Nesse período podem aparecer o medo da exposição, preocupações com a performance e pensamentos disfuncionais, por exemplo: “o que vão pensar de mim?” ou “vão descobrir que não sei nada”.

Futuro. Estes pensamentos deslocam o professorando para um futuro conceitualizado catstrófico, gerando ansiedade e até mesmo vontade de desistir da aula ou do curso.

Preocupação. Pode ocorrer uma sensação de incapacidade quanto à realização das tarefas da pré-aula: estudar, escrever, preparar os slides ou organizar materiais didáticos. Estes eventos podem *criar um monstro* na mente do professorando.

Priorização. Não é possível resolver de uma única vez todos os aspectos em desenvolvimento pelo professorando na sua trajetória formativa. Há casos em que o professorando sente a necessidade de mudar quase a *vida inteira* na pré-aula.

Perspectiva. Contudo, considerando a ansiedade e preocupações sobre a performance na aula ocorridas durante a pré-aula, é possível auxiliar o professorando na mudança de perspectiva capaz de atribuir melhor compreensão e aproveitamento do período pré-aula. Por exemplo, abordar o desconforto de uma maneira diferente pode mudar o impacto percebido pelo professorando durante a sua preparação para a aula (HAYES, 2005, p. 3). *Nocumentum, documentum* (Adversidade, aprendizado).

Aprendizado. O parapedagogo preceptor poderá ajudar o professorando a interpretar os fatos como uma oportunidade de aprendizado. O desconforto que possa sentir nesse período é secundário frente à prioridade que é se comprometer com uma ação funcional, mesmo que sentindo ansiedade ou preocupação. *Atitudes mudam tudo* (VIEIRA, 2009, P. 115).

Ação funcional. A ação mais funcional no período da pré-aula de Conscienciologia é o *estudo* e a *preparação da aula*. Logo, auxiliar o professorando no desenvolvimento destas duas atividades é uma recomendação possível de ser generalizada.

Motivação. A fim de recuperar o engajamento do professor em formação durante as crises naturais de seu desenvolvimento, o preceptor poderá refletir com o professorando sobre os valores evolutivos que sustentaram a decisão de iniciar a docência conscienciológica e o levaram a participar do CFPC.

OS VALORES EVOLUTIVOS QUE LEVARAM À DECISÃO PELA DOCÊNCIA CONSCIENCIO- LÓGICA SÃO OS PILARES DO CONTINUÍSMO NO PROCESSO FORMATIVO DOCENTE.

Valores. É possível que estes valores evolutivos ainda sejam mais teóricos que práticos. As orientações para a vivência das ações funcionais feitas pelo preceptor parapedagógico podem auxiliar o professorando a vivenciar estes valores, tornando-os cada vez mais práticos e consolidados.

ORIENTAÇÕES FUNCIONAIS PARA O PERÍODO DA PRÉ-AULA

Dicas. Eis, por exemplo, diferentes orientações práticas capazes de apoiar os professorandos no desenvolvimento da pré-aula docente:

Estudo. Criar uma rotina de estudos. Liberar no mínimo duas horas por dia para estudo e reflexão. A dedicação diária aos estudos, reflexões e preparação da aula, promove associações de ideias úteis, *insights*, maior contato com o amparo e com os alunos. Com maior domínio do conteúdo, o professorando estará mais tranquilo e predisposto às interações assistenciais intra e extrafísicas. Todo plano de aula é precedido de um plano de estudos. *Autotares primeiro*.

Frequência. O Prof. Piazzzi em seu livro *Aprendendo Inteligência* explica que estudar pouco, mas todo dia é o que viabiliza “salvar” os conhecimentos na memória de longo prazo. Nosso cérebro

armazena diariamente informações no nosso sistema límbico, que é a memória de curto prazo, provisória e de pouca capacidade. Essa memória de curto prazo se reseta toda noite como se fosse a memória RAM de um computador quando o mesmo é desligado. Por outro lado, temos o córtex, com maior capacidade onde é possível reter a memória de longo prazo. Para gravar no córtex as informações relevantes redes neuronais precisam ser reconfiguradas. Estudar pouco, mas todo dia é uma das recomendações para conseguir essa retenção. Por exemplo, no mesmo dia que assistir uma aula, é preciso estudar os conteúdos antes da noite de sono. Durante o sono as informações do sistema límbico (RAM) são resetadas, estudando antes de passar uma noite de sono conseguiremos “salvar” essas informações no córtex. (PIAZZI, 2008, p. 42). Mas esse estudo terá que envolver um comportamento ativo, por exemplo, reescrever as informações da maneira que você entenda, refletir sobre o assunto e questionar o conteúdo (ex. técnica do *por quê*).

Curso intermissivo. A dedicação aos estudos pré-aula também promove a recuperação dos *cons magnos* da intermissão, fazendo com que o professorando, por vezes, sinta-se como no *Curso Intermissivo* (CI). Durante o CFPC, o professorando convive durante 10 meses com colegas que têm o mesmo objetivo interassistencial, participa de disciplinas, ministra aulas, estuda, reflete, se autoavalia, valoriza seus trafores e se propõe a reciclar posturas anacrônicas, práticas semelhantes às do *Curso Intermissivo* (CI).

Dispersão. No caso de dificuldade para se concentrar durante os estudos, algumas técnicas podem ajudar o professorando, por exemplo:

1. **Leitura.** Leitura em voz alta das obras e das próprias anotações.
2. **Audiobooks.** Escuta dos textos dos livros e anotações usando dispositivos de leitura eletrônica a exemplo dos aplicativos *kindle* e *audible*.
3. **Compartimentação pensênica.** Anotar em um bloco de notas os pensamentos e tarefas pendentes quando surgindo de modo deslocado durante o estudo. Essa é uma estratégia de compartimentação pensênica, ou seja, pensar cada assunto no seu devido lugar. (TELES, 2014, p.168).
4. **Intervalos.** A dispersão pode ocorrer por falta de descanso adequado durante o estudo. Os neurônios precisam se recompor e os intervalos de 10 a 20 min de descanso a cada 30 a 50 min de estudo, são importantes para essa recomposição. Nesses intervalos a pessoa pode fazer alguma atividade: alongamento, caminhada ou tocar um instrumento musical desde que não seja outra atividade de aprendizado. O que não é recomendado nesses intervalos é assistir TV, jogar videogame ou trabalhar no computador pois essas atividades atrapalham a recomposição (PIAZZI, 2008, p. 53).
5. **Interrupções.** Combinar com a família, companheiro (a) e outras pessoas de convivência para evitar a interrupção do estudo. Desligar aparelhos e dispositivos que possam atrapalhar na concentração do professorando, especialmente o celular.
6. **Música.** A condição ideal para o estudo é um ambiente mais silencioso. Ouvir música num idioma conhecido, por exemplo, interferirá no módulo linguístico distraindo a atenção do que pode estar lendo ou escrevendo (PIAZZI, 2008, p. 59).
7. **Plano da aula.** Toda aula possui conteúdo e tempo limitados. Na *Reaprendentia* a aulas dos professorandos têm 45 minutos de teoria e 15 minutos de MBE – Mobilização básica de energias. O plano de aula pela sua estrutura permite determinar o objetivo geral da aula e seus objetivos específicos para que o professorando delimite os estudos e pesquisas e não se disperse pesquisando aleatoriamente.

Conteúdo essencial. De modo geral, a aprendizagem ocorre se apropriando primeiro dos conceitos mais simples e depois dos mais complexos. Segundo Kozloff et al, para aprenderem

habilidades complexas os alunos devem ser capazes de dominar as habilidades básicas incorporadas nessas habilidades complexas (GAUTHIER, 2014, p. 95). Assim, importa ao professorando iniciar seus estudos se assegurando da compreensão adequada dos conteúdos essenciais da Conscienciologia, para então desenvolver raciocínios e reflexões mais complexos. A forma mais indicada para essa apropriação dos conteúdos essenciais é o estudo dos tratados fundamentais da Conscienciologia e Projeciologia. Pular essa etapa dos estudos pode dificultar a compreensão das verpons conscienciológicas e, conseqüentemente, o exercício da transposição didática durante a aula. Foi observado que alguns professorandos optam por iniciar seus estudos recorrendo a tertúlias e outros vídeos ou textos complementares na internet. Essa busca pode parecer uma alternativa mais simples mas pode gerar alguns problemas ao professorando, como os exemplos listados a seguir:

1. **Conhecimento superficial.** Dificulta a reflexão e associação de ideias o que empobrece a aula.
2. **Retrabalho.** O professorando terá que voltar ao estudo dos tratados pois perceberá a falta de fundamentação teórica.
3. **Apropriação imprecisa.** Conceitos incompletos trazem conclusões imprecisas ou erradas.
4. **Senso comum.** Sem conhecimento técnico-científico o professorando pode se tornar um opinólogo da Conscienciologia.
5. **Insuficiência argumentativa.** Dificuldade para apresentar as hipóteses, conceitos, teorias, princípios e técnicas da Conscienciologia, assim como estabelecer relações entre elas.

MBE. A *mobilização básica de energias* é uma ferramenta muitas vezes menosprezada, mas fundamental. Realizar uma MBE antes, durante e depois da rotina de estudos, equilibra as energias, predispõe à homeostase holossomática, promove a descoincidência dos veículos o que permite a captação de ideias originais e propicia a desassimilação necessária.

Cérebro. O tecido cerebral depende primariamente de glicose para produzir energia. Foram realizadas experiências com pacientes com DMID (diabetes mellitus insulino dependente) para estudar a relação entre o estado de humor e níveis de glicose em sangue. O resultado foi que níveis baixos de glicose estão relacionados com estados de humor negativos, principalmente “nervosismo” (GONDER-FREDERICK, 1989, p. 45-59).

Hipoglicemia. Por exemplo, existem casos onde uma refeição com níveis altos de açúcar pode produzir posteriormente o que se chama hipoglicemia reativa que pode se traduzir em irritação e desânimo na pessoa e trazer conseqüências indesejáveis para o estudo, a concentração e afetar a pensividade em geral. A pessoa pode desenvolver emocionalismos exagerados, predispondo o autoassédio e outras circunstâncias não desejáveis.

Sono. O mesmo se aplica aos distúrbios do sono que afetam a qualidade de vida da pessoa afetada. As variáveis biológicas afetadas trazem conseqüências imediatas ao organismo e incluem alterações fisiológicas como cansaço, fadiga, falhas de memória, dificuldade de atenção e de concentração, hipersensibilidade para sons e luz, taquicardia e alteração do humor (MÜLLER, 2004, p. 595).

Conclusão. A alimentação e descanso adequados são essenciais à uma pré-aula saudável.

Agenda. É recomendável organizar a agenda para ter a aula pronta antecipadamente, por exemplo, três dias antes da data prevista para aula. Antecipar os estudos e preparação da aula é possivelmente a principal profilaxia dos imprevistos e contrafluxos no período pré-aula.

DURANTE A AULA

Aula. Durante a aula do professorando o parapedagogo preceptor observa os eventos e/ou manifestações do professorando. Registra os principais fatos que poderão ser abordados no feedback da aula.

Feedback. O parapedagogo preceptor seleciona para o *feedback* as ocorrências prioritárias a serem trabalhadas, por exemplo, até três ocorrências, evitando excesso de informação. O plano de ação derivado do *feedback*, de modo geral, contém ações que serão trabalhadas pelo professorando no próximo período pré-aula. Vale observar que a qualificação da próxima aula se dá sempre na pré-aula.

Exemplos. A seguir três eventos capazes de subsidiar o parapedagogo preceptor em suas abordagens.

1. ANSIEDADE

Sensações. O professorando pode experimentar palpitações, taquicardia e respiração agitada durante a aula. Esses sintomas de ansiedade se desencadeiam, entre outras razões, por uma preocupação excessiva com a própria performance, como explicado anteriormente neste artigo (*pré-aula*). Caso algum desses sintomas apareçam, é possível aplicar as técnicas e sugestões exemplificadas a seguir:

A. **Pensamento.** Uma solução é o professorando focar em um pensamento funcional, por exemplo, que o objetivo da aula é a prática da interassistencialidade, ou ainda, o professorando pode substituir o pensamento de preocupação com sua performance, concentrando sua atenção no repasse das informações pertinentes e estudadas por ele, com os recursos que possui, da melhor maneira que puder com o conhecimento que tem. Em ambos os casos a estratégia central é deslocar a atenção do professorando da preocupação consigo, para a interassistencialidade possível, ao outro.

B. **Acalme-se.** Outra técnica para manejar essa ansiedade é apresentada pelo psicólogo Bernard Rangê no livro *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais* (RANGÊ, 2001, p. 165). Ele utiliza o acróstico metafórico ACALME-SE, para ensinar oito passos para lidar com a ansiedade:

ACEITE a sua ansiedade.
CONTEMPLE as coisas em sua volta.
AJA com sua ansiedade.
LIBERE o ar de seus pulmões!
MANTENHA os passos anteriores.
EXAMINE seus pensamentos.
SORRIA, você conseguiu!
ESPERE o futuro com aceitação.
(RANGÊ, 2001, p. 165)

Aceitação. A aceitação dos sintomas resume a postura prioritária frente à ansiedade. Não resistir às sensações, sabendo que este momento é breve. A ansiedade aumenta e depois diminui numa curva de habituação pois o corpo se regula para não sentir medo excessivo na ausência de uma ameaça física real (HOPE, 2012, p. 64). Vale focar a pensenidade no objetivo que é a apresentação dos conteúdos e a interação com os alunos.

Ação. Quando o professorando se sente ansioso, é fundamental continuar a agir, mesmo frente ao desconforto das sensações causadas pela ansiedade. Brigar com o desconforto, tentar se desfazer dele, em geral produz efeito contrário (HAYES, 2005, p.24). Por outro lado, manter as ações simples da aula, por exemplo, preparar o quadro, cumprimentar os alunos, apresentar brevemente os objetivos da aula, são tarefas que atribuem autoconfiança ao professorando.

Dessensibilização. Mediante a aplicação repetidas vezes das estratégias mencionadas, as sensações geradas pela ansiedade tendem a perder intensidade levando à dessensibilização.

2. BRANCOS

Lapso. Mesmo os professores mais experientes podem vivenciar o chamado “branco” ou lapso mnemônico, ou seja, esquecer algum conteúdo ou perder a linha do raciocínio em desenvolvimento. Uma boa estratégia para lidar com o “branco” é o bom humor. Falar para os alunos o que está acontecendo, até mesmo solicitar aos alunos um apoio para a retomada do raciocínio. O bom humor e a admissão do “branco” mostram flexibilidade e honestidade. O mais provável é que os alunos correspondam também com bom humor e auxiliem o professor. Não há qualquer problema em voltar em suas anotações ou slides para retomar a fala.

3. LEITURA EXCESSIVA

Leitura dos slides. Durante a aula, a leitura excessiva dos slides ou registros dos conteúdos, podem indicar insegurança ou insuficiência quanto aos conteúdos a serem ministrados. O estudo e a reflexão prévios sobre os conteúdos, assim como a prática prévia da aula, permitem aumentar a autoconfiança do professorando e diminuir a necessidade do *papel na mão* ou do uso excessivo dos slides como recurso mnemônico orientado ao docente. O conteúdo dos slides deve ser sintético com funções didáticas orientadas ao aluno.

PÓS-AULA

Feedback. O *feedback* é uma atividade rotineira no CFPC. Tanto na pré-aula quanto após a aula o professorando recebe *feedback* com o objetivo de conhecer e desenvolver os próximos passos em sua formação docente, ou seja, clarear o que está funcionando e o que não está funcionando em seu desenvolvimento. Com autocrítica sadia o professorando, em conjunto com o preceptor, constrói um plano de ação para as próximas aulas.

Aproveitamento. Quando o professorando investe no trinômio *abertismo consciencial – autorreflexão – ação*, atinge melhores níveis de aproveitamento dos *feedbacks* otimizando sua formação docente.

Avaliação e métricas. Além do feedback e da autoavaliação após a aula com o preenchimento da Ficha de Autoavaliação Formativa (FAF), o professorando pode responder outras perguntas essenciais complementares à FAF, capazes de enriquecer o processo de criação do plano de ação:

1. **Aprendizados.** Quais os principais aprendizados decorrentes da última aula?
2. **Destaque.** Qual o momento de maior destaque da aula? Por quê?
3. **Qualificação.** Quais aspectos a melhorar ou qualificar?
4. **Puzzle.** Qual o *puzzle* a ser trabalhado na próxima aula?

Puzzle parapedagógico. O *puzzle* parapedagógico é uma questão, situação, dúvida, um aspecto, problema, tráfalo ou tráfalo selecionado pelo professorando para ser pesquisado, investigado e trabalhado em sua prática parapedagógica objetivando o seu aprimoramento docente. O professorando estabelece seu *puzzle* nas primeiras aulas durante o CFPC.

Prioridades. Durante o processo formativo (CFPC e PED) o melhor será que o professorando priorize um ou dois aspectos a serem desenvolvidos por vez. Importa ao preceptor ajudar a discernir os assuntos prioritários a serem trabalhados pelo professorando. Na medida em que os aspectos forem superados, o professorando, em conjunto com o preceptor, poderá selecionar novos itens.

Individualização. Cabe ao preceptor considerar os diferentes estilos de aprendizagem dos professorandos e se esforçar por entender quais as técnicas didáticas que contribuirão mais adequadamente com o professorando no seu desenvolvimento. Evitar a tendência de generalizar os métodos e usar só ferramentas que são conhecidas e costumeiras para o preceptor. A abordagem individual com essas considerações permitirá aplicar estratégias mais compatíveis com as necessidades do professorando economizando tempo e investindo nos possíveis gargalos de maneira mais efetiva.

5. POSTURAS OTIMIZADORAS DO PROFESSORANDO DURANTE O CFPC

Otimizações. Foram observadas algumas posturas do professorando durante o CFPC que otimizam seu desempenho e aproveitamento do curso:

PRÁTICA ANTECIPADA DA AULA

Prática. Segundo Gladwell, em sua obra “Fora de Série”, para se alcançar um nível de excelência em qualquer atividade são necessárias nada menos que 10 mil horas de prática, o equivalente a três horas por dia ou 20 horas por semana de treinamento durante 10 anos (GLADWELL, 2008, p. 50). Ou seja, não tem sentido esperar excelência na primeira tentativa, inclusive no caso das aulas de Conscienciologia.

Aula. Praticar as aulas, ao modo de um exercício docente, antes da data prevista para a aula oficial, permite ao professorando a apropriação dos conteúdos, a dessensibilização progressiva quanto aos medos e expectativas, trazendo maior segurança e domínio das técnicas e assuntos propostos.

Tempo. É indicado praticar duas ou três vezes toda a aula e prioritariamente os 15 minutos iniciais, pois esses minutos iniciais de conversa, apresentação e até interação, deixam o professorando mais a vontade, facilitam a expansão do campo e o desenvolvimento progressivo da aula. *Repetitio est mater studiorum* (Repetição é a mãe do aprendizado).

Relatos. A prática prévia também se aplica a outros momentos da aula, por exemplo, o relato de histórias para exemplificação dos conteúdos previstos. Neste caso a prática permitirá ao professorando abordar os temas com mais objetividade para os alunos, sem perder o raciocínio essencial da narrativa.

REGISTRO DAS AUTOSSUPERAÇÕES

Registro. Durante o CFPC todo professorando preenche a autoavaliação docente. Porém, nem sempre, são destacadas as conquistas, aspectos positivos relacionados aos desafios que foram

vencidos pelo professorando. Registrar os pequenos sucessos, até nos mínimos detalhes, é uma fonte ímpar de autoconhecimento que contribui também para o aumento da autoconfiança docente. Por essa razão, no CFPC, é sugerida a escrita de um diário com as vivências antes, durante e depois das aulas.

Confiança. De modo geral, a confiança decorre de fatos positivos, sucessos sobre os desafios, que sustentam uma postura otimista diante do novo. Com mais segurança o professorando lidará melhor com as diversas situações que podem surgir na aula. Importa não querer *estar pronto para tudo*, mas estar aberto e confiante para lidar com o novo.

AUTOCOMPETITIVIDADE SADIA

Autocompetitividade. As turmas docentes na *Reaprendentia*, em geral, contam com a presença de 12 professorandos que convivem durante 10 meses. Ao mesmo tempo em que o colega, apoio, amizade e suporte são moeda corrente, também podem ocorrer comparações de desempenho entre os participantes do curso. Comparações podem dar origem a inseguranças. Importa primeiro a autocompetitividade, ou seja, comparar as performances consigo mesmo (TELES, 2014, P.161). A comparação com a própria pessoa diminui os atritos, concorrências desnecessárias e inseguranças que podem atrapalhar as aulas e o desempenho docente.

Autenticidade. Se comparar com outra consciência de modo excessivo, disfuncional, pode levar à imitação copiosa de outra personalidade, diminuindo a autenticidade consciencial e a força presencial do professorando.

Interassistencialidade. Uma das consequências desta perda de autenticidade é dificultar a conexão com as consciências afins a real consciencialidade do professorando, agora inibida e moldada para se parecer com outra realidade que não a sua. Isso pode levar à perda da oportunidade de assistência ao público alvo do professorando.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

*No caminho da evolução consciencial, temos de
manter a distribuição do que recebemos,
o tempo todo. (VIEIRA, 2013, p. 179)*

Aprendizagem. A metodologia em desenvolvimento na *Reaprendentia* para a preceptoria parapedagógica permite ao preceptor evoluir para uma interassistencialidade mais técnica, ao modo de uma *escola para se tornar amparador pessoal*.

Retribuição. Ao mesmo tempo é uma oportunidade para a retribuição dos diversos aportes advindos das experiências docentes e interassistenciais do preceptor.

Engajamento. As novas experiências e questionamentos advindos da interação com os professorandos levam o preceptor a um movimento de pesquisa e estudos constantes, a fim de encontrar novas abordagens assistenciais, novas maneiras para repassar os conteúdos, e maior aprofundamento na compreensão das verpons conscienciológicas. *Docendo discimus* (ensinando aprendemos).

Crescendo. Este movimento engajado de pesquisa e adaptação do preceptor ao professorando, fortalece a confiança e os vínculos interassistenciais entre ambos. Na medida em que o trabalho se desenvolve, ocorre um aumento da satisfação e evolução de ambos. É o crescendo *engajamento-vínculo-rendimento-satisfação-evolução*.

Interassistencialidade. As tarefas da preceptoria parapedagógica desafiam o preceptor ao autoenfrentamento e autossuperação constantes para melhor assistir ao professorando. Estabelece-se a sinergia interassistencial: *autoassistência-heteroassistência*.

Taristicologia. A repercussão da preceptoria parapedagógica pode ser de longo prazo por ajudar o professorando a estruturar as bases do *modo de vida* do professor de Conscienciologia, ou seja, uma vida orientada ao exercício da tarefa do esclarecimento através da Parapedagogia.

REFERÊNCIAS

- CHEVALLARD, Yves. *La Transposición Didáctica*. Aique Grupo/Argentina, 2005.
- GAUTHIER, Clermont. *Ensino explícito e desempenho dos alunos: a gestão dos aprendizados*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.
- GLADWELL, Malcom. *Fora de série (Outliers)*. Rio de Janeiro, RJ: Sextante, 2008.
- GONDER-FREDERICK, L. A., Cox, D. J., Bobbitt, S. A., & Pennebaker, J. W. (1989). *Mood changes associated with blood glucose fluctuations in insulin-dependent diabetes mellitus*. *Health Psychology*, 8(1), 45-59. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.8.1.45>
- HAYES, Steven C. *Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy*. Oakland, 2005.
- HOPE, Debra. *Terapia cognitivo comportamental para a ansiedade social: guia do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- KLEIN, William. *Aspectos da Pré-aula de Conscienciologia*. Revista Conscientia, 14(4): 480-487, out./dez., 2010.
- MÜLLER, Mônica. *Implicações dos transtornos do sono nas atividades e na vida diária da pessoa acometida*. Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília. 2004.
- PIAZZI, Pierluigi. *Aprendendo Inteligência*. São Paulo, SP: Aleph, 2008.
- RANGÊ, Bernard. *Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Artmed Editora, 2001.
- TELES, Mabel. *Zéfiro: a paraidentidade intermissiva de Waldo Vieira*. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2014.
- VIEIRA, Sidney. *500 Provérbios em Latim* (Locais do Kindle 753-754). Edição do Kindle.
- VIEIRA, Waldo. *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2014.
- _____. *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*. 8ª Ed. Digital. Foz do Iguaçu, PR, Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), 2013 (Verbetes: Professorando de Conscienciologia; Conscin Semperaprendente; Parapreceptoria; Facilitador da Conscienciologia; Mnemotécnica Vocabular).
- _____. *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*. 1ª Ed. Foz do Iguaçu, PR. Associação Internacional Editares, 2009.

Natalia Mariela Fuentes, administradora com pós-graduação em Gestão de Pessoas, voluntária da Conscienciologia desde 1998 e da Reaprendentia desde 2016, docente de Conscienciologia desde 2001, tenepessista. E-mail: natalia.mariela.fuentes@gmail.com