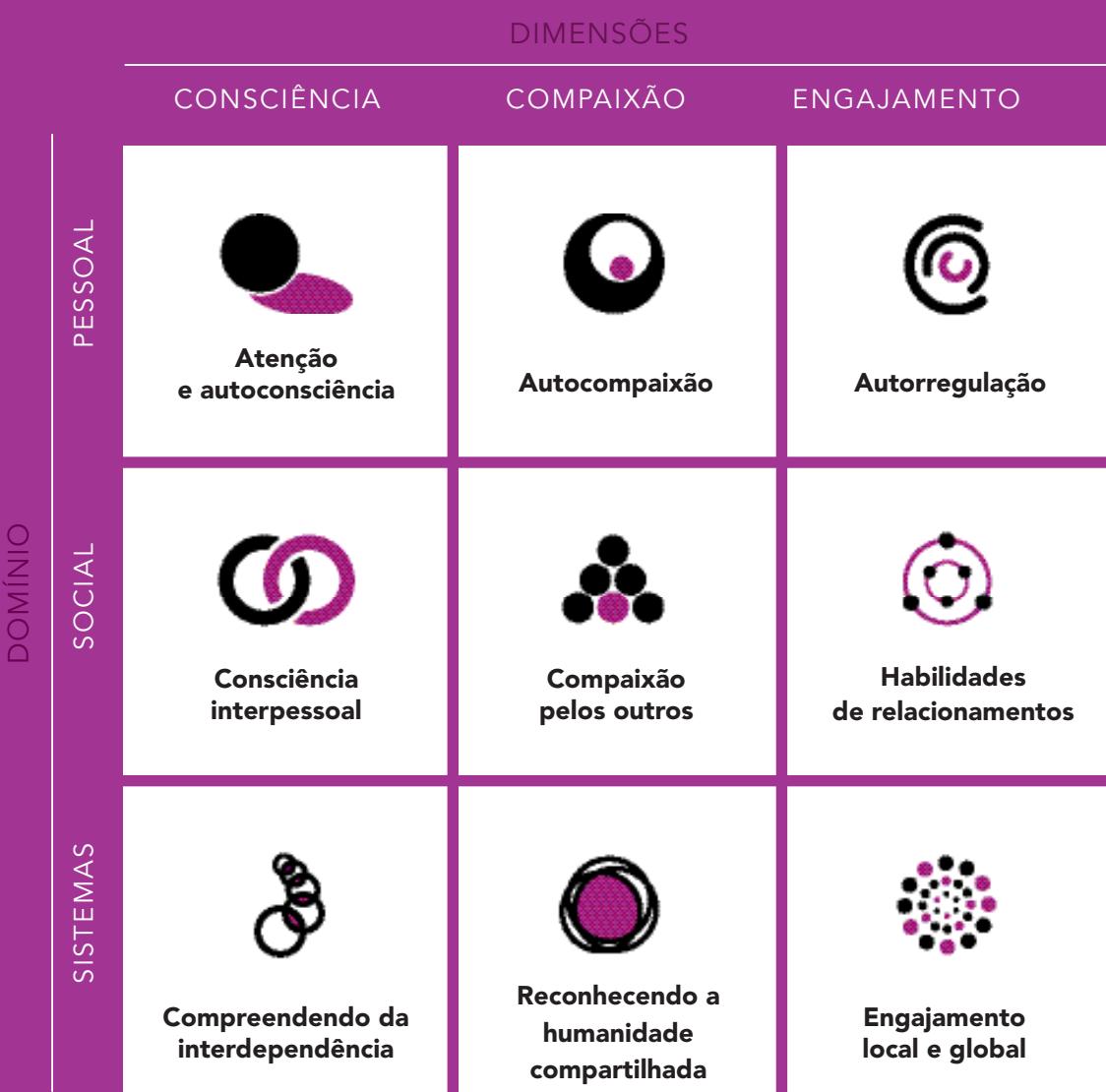


O Programa Aprendizagem SEE oferece aos educadores uma estrutura teórica abrangente para o cultivo de habilidades sociais, emocionais e éticas. Também oferece um currículo específico de acordo com as idades para escolas que vão da pré-escola ao ensino médio, bem como uma estrutura de apoio à formação de educadores, certificação de facilitadores e desenvolvimento profissional contínuo. O programa baseia-se nas boas práticas encontradas na Aprendizagem Socioemocional (ASE) e se expande incorporando novos desenvolvimentos na prática educacional e pesquisa científica, incluindo treinamento em atenção consciente, cultivo da compaixão por si e pelos outros, habilidades de resiliência sob o foco do cuidado informado pelo trauma, pensamento sistêmico e visão ética.

A estrutura da Aprendizagem SEE



compassion.emory.edu

Para mais informações, escreva para: seelearning@emory.edu



Anos iniciais do Ensino Fundamental

Curriculo Escolar de Aprendizagem SEE

APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA



ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

Curriculum Escolar

APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA

Educando corações e mentes



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.

ISBN : 978-0-9992150-2-9

Projeto gráfico por Estella Lum Creative Communications

Capa por Estella Lum Creative Communications

Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE Learning) é um programa do Centro de Ciência Contemplativa
e Ética Basada na Compaixão, Universidade Emory, Atlanta, GA 30322.

Para mais informações, por favor, visite **compassion.emory.edu**



Um currículo para educar corações e mentes

Listas de Conteúdos

Introdução e agradecimentos	2
Capítulo 1	
Criando uma sala de aula compassiva	14
Capítulo 2	
Desenvolvendo resiliência	48
Capítulo 3	
Fortalecendo a atenção e a consciência de si mesmo	114
Capítulo 4	
Navegando nas emoções	182
Capítulo 5	
Aprendendo sobre o outro e aprendendo uns com os outros	228
Capítulo 6	
Compaixão por si mesmo e pelos outros	252
Capítulo 7	
Estamos todos no mesmo barco	288
Trabalho de Conclusão	
Construindo um mundo melhor	320

Introdução e Agradecimentos

Bem-vindos ao currículo da Aprendizagem SEE para o Ensino Fundamental II (entre 8 e 10 anos). Esse currículo foi elaborado para ser usado em conjunto com o Programa de Aprendizado Social, Emocional e Ético desenvolvido pelo Centro para Ciência Contemplativa e Ética com base na Compaixão da Universidade Emory, de Atlanta, na Georgia, Estados Unidos.

Tirando as questões relacionadas ao desenvolvimento, o currículo do Ensino Fundamental II é muito semelhante aos currículos para o Ensino Fundamental I e para o Ensino Médio, uma vez que segue o mesmo escopo e a mesma sequência. Isso se deve ao fato de que cada uma das versões do currículo foi elaborada partindo do princípio que aquele poderia ser o primeiro contato dos alunos com a Aprendizagem SEE. Isso significa que os alunos não precisam necessariamente ter passado pelos currículos anteriores. Para os alunos que já completaram o currículo do Ensino Fundamental I, será preciso selecionar as experiências de aprendizagem que complementam o conhecimento anterior para evitar repetições desnecessárias. Para o futuro, já estamos planejando a elaboração de um currículo do Ensino Fundamental II para alunos que já completaram o currículo do Ensino Fundamental I.

Antes de implementar o currículo da Aprendizagem SEE, é altamente recomendado que as escolas e os educadores se registrem na Universidade Emory, ou em alguma instituição afiliada, para fazer o curso on-line introdutório SEE 101: orientação ou, então, o curso presencial. Além disso, conforme for passando pelo currículo, não deixe de participar da comunidade global da Aprendizagem SEE no Portal On-line da Aprendizagem SEE, compartilhando suas experiências, aprendendo com os outros e se engajando nas oportunidades de desenvolvimento profissional continuado, práticas elaboradas para ajudar tanto os educadores quanto os alunos.

Também não deixe de ler o *Livro de Apoio da Aprendizagem SEE* (disponível no Portal da Aprendizagem SEE), que explica os objetivos principais, o racional utilizado e o quadro conceitual do programa. Dedique uma atenção especial ao capítulo sobre a implementação, que traz várias informações práticas sobre a melhor forma de usar o currículo. O quadro conceitual da Aprendizagem SEE, que está no *Livro de Apoio*, é a base para os currículos. O *Livro de Apoio*, por sua vez, tem base no trabalho desenvolvido por Sua Santidade, o Dalai Lama e também no trabalho de outros pensadores e especialistas em Educação. Essa base proporciona uma abordagem abrangente que complementa a Aprendizagem Social e Emocional (SEL) com os seguintes componentes: o cultivo de valores humanos básicos, o pensamento sistêmico, habilidades de atenção e resiliência, além de outras práticas educacionais importantes.

Mais de 600 educadores participaram do Programa de Aprendizagem SEE 2016-2019. Fizeram workshops para conhecer as bases do programa, implementaram as experiências de aprendizagem

do currículo SSE com seus alunos, receberam convidados da equipe da Aprendizagem SEE que atuaram como observadores e contribuíram com sugestões e comentários.

Esse currículo foi elaborado com a supervisão de Linda Lantieri, assessora sênior do Programa de Aprendizagem SEE; Brendan Ozawa-de Silva, diretor associado da Aprendizagem SEE; e Lindy Settevendemie, coordenadora do Projeto de Aprendizagem SEE. Além disso, trabalharam como redatores do currículo Ann McCay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards e Christina Tinari. Muitos outros educadores e redatores contribuíram de diversas formas para versões anteriores do currículo e cerca de cem educadores ofereceram sugestões e importantes comentários sobre algumas das experiências de aprendizagem. Como em todos os outros pontos do Programa de Aprendizagem SEE, o currículo contou com a orientação do Dr. Lobsang Tenzin Negi, diretor do Centro da Emory para Ciência Contemplativa e Ética com base na Compaixão.

Escopo e sequênciа

O currículo da Aprendizagem SEE contém 7 capítulos (ou unidades) e um Trabalho de Conclusão. Cada capítulo começa com uma introdução, que resume os principais conteúdos do capítulo, seguida de três a sete experiências de aprendizagem (ou lições). Cada experiência de aprendizagem foi elaborada para durar de 20 a 40 minutos. A duração sugerida leva em consideração o tempo mínimo necessário para concluir a experiência de aprendizagem e seus componentes. No entanto, é sempre possível aumentar a duração das experiências de aprendizagem ou desmembrá-las ao longo do dia – ou em mais dias –, para um aprendizado mais gradativo e aprofundado, considerando a disponibilidade de tempo. Além disso, a maioria das experiências de aprendizagem pode facilmente ser dividida em duas partes, caso não haja tempo suficiente para sua conclusão em uma única sessão.

Cada Experiência de Aprendizagem é composta por até cinco partes:

1. Checagem
2. Apresentação/Discussão
3. Atividade de insight
4. Prática reflexiva
5. Balanço final

As cinco partes da Aprendizagem SEE correspondem ao modelo pedagógico da Aprendizagem SEE, que vai do conhecimento recebido, passando pelo insight crítico, até o entendimento internalizado. Em geral, a Apresentação/Discussão ajuda a transmitir o conhecimento; a Atividade de insight busca provocar o insight crítico; e a Prática reflexiva permite uma reflexão pessoal mais aprofundada, que pode levar a um entendimento internalizado. Essas fases serão explicadas em mais detalhes na Introdução do Capítulo 1.

A sequência dos capítulos e das experiências de aprendizagem foi planejada com muito cuidado para que seus conteúdos possam, gradualmente, complementar e reforçar um ao outro. Por isso, é recomendado que sejam implementados na sequência apresentada. Pesquisas mostram que programas educacionais como a Aprendizagem SEE funcionam melhor quando são implementados de acordo com os quatro princípios conhecidos pela sigla SAFE . São eles:

- **Sequenciado:** atividades conectadas e coordenadas para fomentar o desenvolvimento de competências.
- **Ativo:** formas ativas de aprendizagem para ajudar os alunos a dominarem novas competências e atitudes.
- **Focado:** um componente que enfatiza o desenvolvimento pessoal e as habilidades sociais.
- **Explícito:** princípio que visa habilidades sociais e emocionais específicas.

A facilitação de capítulos ou de experiências de aprendizagem fora da sequência idealizada pode gerar confusão entre os alunos. Por exemplo, muitas das ideias que são apresentadas no início do currículo (tais como a interdependência ou o uso de habilidades de resiliência para acalmar o sistema nervoso) são retomadas mais à frente (como, por exemplo, quando a definição de interdependência é recapitulada para que os alunos entendam sistemas, ou quando se retoma o que foi aprendido sobre o sistema nervoso para o entendimento das emoções).

Como a Aprendizagem SEE é um programa de resiliência que leva em conta traumas, e como as habilidades de resiliência são ensinadas aos alunos no Capítulo 2, pular este capítulo significa deixar para traz as melhores práticas na área de traumas. Possibilitar que os alunos trilhem esse caminho de experiências um passo de cada vez vai ajudar a garantir que eles tenham o conhecimento essencial para passar com confiança e entendimento por cada sessão subsequente. E, com o passar do tempo, isso gera um senso de autonomia e de domínio sobre as ideias mais importantes. Se não for possível implementar o currículo todo, recomenda-se que seja adotado o formato abreviado, disponibilizado abaixo.

Capítulo 1: Criando uma sala de aula compassiva

Esse capítulo dá uma amostra de como o pensamento sistêmico, a compaixão e o pensamento crítico estão inseridos em cada capítulo. A essência da Aprendizagem SEE é que os alunos aprendam a cuidar de si mesmos e aprendam a cuidar uns dos outros da melhor forma possível, especialmente no que diz respeito à chamada saúde social e emocional. Por isso, pode-se considerar que a base de toda a Aprendizagem SEE é a compaixão: a compaixão por si mesmo (autocompaixão) e a

compaixão pelos outros. Contudo, não basta apenas pedir para que os alunos tenham compaixão pelos outros e por si mesmos; eles precisarão entender o valor disso, além de dispor de uma série de métodos e ferramentas. Conforme os alunos vão entendendo o valor dessas ferramentas e métodos, começarão a usá-los por conta própria. Com isso, passarão a ser professores de si mesmos, além de professores uns dos outros.

Capítulo 2: Desenvolvendo resiliência

O Capítulo 2 aborda o importante papel que os nossos corpos têm e, especificamente, o nosso sistema nervoso, para nossa felicidade e nosso bem-estar.

Na vida moderna, mesmo quando não há risco algum para a nossa sobrevivência, nossos corpos, às vezes, reagem como se houvesse uma ameaça. Ou, então, mesmo depois que o perigo já passou, continuamos com a sensação de que há uma ameaça. Isso pode deixar o sistema nervoso desregulado, o que, por sua vez, prejudica a capacidade de os alunos se concentrarem e aprenderem, colocando até a saúde física em risco. Felizmente, os alunos podem aprender a acalmar seus corpos e mentes e a regular seus sistemas nervosos. Esse capítulo ensina habilidades de resiliência para que os alunos aprimorem esse autocuidado.

Muitas dessas habilidades são fruto do trabalho que é desenvolvido em relação a trauma e resiliência e têm base em um volume significativo de pesquisas clínicas e científicas. Conforme os alunos vão investigando as sensações do corpo, é possível que alguns deles passem por experiências difíceis que talvez você não consiga abordar por conta própria, especialmente se os alunos já tiverem vivido algum trauma ou se estão vivendo um trauma naquele momento. Logo após uma reação inesperada, você pode sugerir que os alunos utilizem as “estratégias de ajuda imediata”. Se houver na escola um orientador, um psicólogo ou um colega, recomenda-se que, conforme a situação, você busque auxílio ou peça mais orientações. Na Aprendizagem SEE, contudo, o foco da abordagem da resiliência não é o tratamento de traumas; é o desenvolvimento de valências. E podemos caracterizar valências como o cultivo de habilidades mais gerais para o bem-estar que podem beneficiar a todos, independentemente do nível de experiência com traumas. Quando os alunos já tiverem avançado na habilidade de regular o sistema nervoso, estarão em condições muito boas para passar para os próximos conteúdos da Aprendizagem SEE.

Capítulo 3: Fortalecendo a atenção e a consciência de si mesmo

Além do letramento corporal e da consciência sobre o sistema nervoso, a compaixão por si mesmo e pelos outros tem base no letramento emocional e no entendimento de como a nossa mente funciona. Por isso, é preciso ser capaz de observar a mente e as experiências com muito cuidado e atenção. Esse é o tema do Capítulo 3, Fortalecendo a atenção e a consciência de si mesmo.

O treinamento da atenção também proporciona inúmeros benefícios para os alunos: facilita a

concentração, o aprendizado, a retenção de informações, possibilita um melhor controle dos impulsos e acalma o corpo e a mente, beneficiando a saúde física e a saúde psicológica. Além disso, apesar de dizermos muitas vezes “Prestem atenção!”, raramente ensinamos os métodos para treinar e cultivar habilidades de atenção. Na Aprendizagem SEE, não se cultiva a atenção por mera força de vontade, mas por meio de repetidas oportunidades para a prática, assim como com qualquer outra habilidade.

Alunos não têm problema algum em prestar atenção nas coisas que eles acham interessante. O problema é prestar atenção quando as coisas não são tão instigantes ou quando há muitas distrações. O Capítulo 3 tem uma abordagem multifacetada para o treinamento da atenção. Primeiro, apresentamos a ideia por traz do treinamento da mente e seus potenciais benefícios. Segundo, mostramos para os alunos que, quando prestamos atenção, podemos achar muito mais interessantes coisas pelas quais, a princípio, não dávamos nada. Terceiro, fazemos a introdução do treinamento da atenção com objetos de atenção que são mais neutros e menos estimulantes, tais como o simples ato de caminhar ou de prestar atenção na própria respiração. Ao longo de todo o processo, incentivamos os alunos a notarem o que acontece em suas mentes e em seus corpos quando eles prestam atenção com calma, estabilidade e clareza.

Capítulo 4: Navegando nas emoções

O ensino sobre as emoções também é feito no contexto de redes de causa e efeito e de pensamento sistêmico. O capítulo, além de começar a passar para os alunos a ideia de pensar sobre as emoções, começa a desenvolver o chamado “mapa da mente”, ou seja, um entendimento sobre diferentes estados mentais – tais como as emoções – e suas características. Esse mapa mental é um tipo de letramento emocional que contribui para a inteligência emocional e ajuda os alunos a manejarem suas vidas emocionais de uma forma melhor. Como emoções fortes podem suscitar determinados comportamentos, ao aprenderem a manejá-las os alunos estarão aprendendo também a “conter-se” ou a frear comportamentos que os prejudicam e também prejudicam os outros. Quando se derem conta disso, os alunos vão entender o valor de cultivar uma boa “higiene emocional”. Isso não quer dizer suprimir emoções; trata-se de desenvolver uma forma saudável de lidar com elas.

Capítulo 5: Aprendendo sobre o outro e aprendendo uns com os outros

Nesse capítulo, o currículo vai do domínio pessoal para o domínio social, e as experiências de aprendizagem buscam ajudar os alunos a voltarem sua atenção para os outros. Muitas das habilidades que foram cultivadas nos capítulos 1 aos 4 para o domínio pessoal, também podem ser aplicadas aqui. No entanto, nesse capítulo, o foco será externo, direcionado aos colegas e àqueles que fazem parte do dia a dia dos alunos.

As crianças dessa idade são naturalmente curiosas e atentas com os outros, mas, às vezes, não têm as habilidades necessárias para saber como ficar presente com os outros, fazendo perguntas

ou descobrindo similaridades e diferenças de uma forma profunda. Esse capítulo tem foco em três áreas que correspondem às seguintes experiências de aprendizagem: entendendo as emoções dos outros dentro do contexto; escuta atenta; e descobrindo as formas em que os seres humanos são iguais e diferentes. O tema subjacente a todas essas experiências de aprendizagem é a empatia: a capacidade de entender e de se identificar com a situação e o estado emocional do outro. Por sua vez, a empatia, acompanhada da habilidade da escuta atenta, estabelece as bases para o capítulo seguinte sobre compaixão por si mesmo e pelos outros.

Nessa idade, às vezes, as crianças partem do princípio que os outros sempre pensam e se sentem da mesma forma que elas. Ou, então, podem ver tantas diferenças entre elas e os outros que acabam se achando completamente diferentes, com muito pouco em comum. O objetivo desse capítulo é chegar a um meio termo entre esses dois extremos, vendo tanto as similaridades quanto as diferenças pelo que são, e vendo que uma coisa não nega a outra. Nesse meio termo, que abarca tanto as similaridades quanto as diferenças, pode surgir uma respeitosa e uma genuína compaixão pelos outros.

Capítulo 6: Compaixão por si mesmo e pelos outros

Esse capítulo está focado em ensinar como os alunos podem ser mais gentis uns com os outros e com eles mesmos. Na essência, isso significa ajudar os alunos a aumentarem a consciência tanto em relação às próprias vidas emocionais quanto às dos outros. Quando os alunos conseguem entender as emoções e os comportamentos dos outros dentro do contexto, eles serão capazes de ter mais empatia pelos outros. Isso, por sua vez, pode levar a uma sensação de maior conexão com os outros e, consequentemente, de menos isolamento e solidão.

O tema principal desse capítulo é a compaixão e a autocompaixão. Dr. Thupten Jinpa, um renomado estudioso do tema, define compaixão como “um senso de preocupação que surge quando somos confrontados com o sofrimento do outro e nos sentimos motivados a ver aquele sofrimento aliviado”¹. Portanto, a compaixão depende tanto da consciência que temos em relação à situação do outro quanto de uma capacidade de ter empatia pelos outros, além de um senso de afeto e carinho por aquela pessoa. Essas qualidades também são importantes para a autocompaixão. A psicóloga Dra. Kristin Neff, uma das maiores especialistas do tema no mundo, escreve que autocompaixão significa sermos “gentis e compreensivos quando somos confrontados com as nossas próprias falhas”².

É importante ajudar os alunos a trabalharem a autocompaixão, já que eles acabaram de entrar em um estágio da vida em que serão cada vez mais avaliados por professores, pais ou responsáveis e colegas. Portanto, é crucial que eles aprendam que qualquer insucesso que venham a ter no

¹ Jinpa, Thupten. *Um coração sem medo*.

² <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

aprendizado ou na vida não significa que não têm valor; são apenas experiências de crescimento que podem servir para o futuro desenvolvimento deles.

Capítulo 7: Estamos todos no mesmo barco

O foco do Capítulo 7 são os sistemas e o pensamento sistêmico. Não são exatamente temas novos, pois foram abordados anteriormente no currículo. No Capítulo 1, os alunos desenham uma rede de interdependência, mostrando como muitas coisas estão conectadas com um único item ou com uma única situação. Nos capítulos 3 e 4, eles percebem que as emoções surgem não só de causas, mas também dentro de um contexto, além de perceberem que uma faísca pode se transformar em um incêndio, afetando tudo ao redor. O pensamento sistêmico está integrado em todo o currículo, mas neste capítulo ele é abordado de forma direta e explícita.

A Aprendizagem SEE define pensamento sistêmico como “a capacidade de entender de que modo pessoas, objetos e situações existem de maneira interdependente com outras pessoas, objetos e situações, em complexas redes de causalidade”.

Embora isso possa parecer complicado, até crianças mais novas já têm uma capacidade inata para o pensamento sistêmico. Apesar de não usarem o termo “sistêmico”, elas já têm uma compreensão intuitiva de que a própria família e o ambiente familiar são unidades complexas, com dinâmicas específicas. Nem todo mundo na família ou na sala de aula gosta das mesmas coisas ou age da mesma maneira – e mudar uma coisa nesses sistemas pode afetar todo mundo.

O importante na educação é desenvolver essa capacidade inata para o pensamento sistêmico, cultivando-a ainda mais com a prática e a aplicação.

Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE: Construindo um mundo melhor

O Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE é a atividade final para os alunos. Os alunos vão imaginar como seria se toda a escola fosse uma escola de gentileza e autocompaixão que fizesse as práticas da Aprendizagem SEE. Depois de vislumbrar como seria isso, vão comparar a visão que eles têm com o que, de fato, acontece na escola. Em seguida, vão escolher uma área em que querem atuar para criar um conjunto de ações individuais e coletivas. Depois de se engajar nessas ações, vão refletir sobre suas experiências e compartilhar o conhecimento com os outros.

O Trabalho de Conclusão é dividido em 8 passos e cada um leva, no mínimo, uma sessão para ser concluído. Este currículo tem conteúdo para um ano escolar completo. No planejamento da implementação do currículo, para fechar com o Trabalho de Conclusão, recomenda-se que sejam reservadas pelo menos 8 sessões – mas o ideal é entre 10 e 12 sessões – para a realização desse

trabalho colaborativo.

Adaptações

Os educadores são aqueles que melhor podem avaliar quais são as necessidades das salas de aula e da escola. Por isso, fique à vontade para alterar o nome das personagens das histórias e os detalhes mais específicos das experiências de aprendizagem, de maneira a alinhá-las ao contexto dos alunos. Se você pretende fazer mudanças mais significativas, recomenda-se que, primeiro, veja com atenção os objetivos daquela experiência de aprendizagem e considere discutir as mudanças com um colega, para garantir que as mudanças não vão alterar involuntariamente a intenção, o impacto ou a segurança da experiência de aprendizagem.

Versão Abreviada

O Currículo da Aprendizagem SEE pode ser implementado em um único ano ou em dois anos. Contudo, se você não consegue implementar todo o currículo da Aprendizagem SEE, recomenda-se que seja usada a versão abreviada a seguir. O currículo abreviado foi reduzido pela metade, mas, mesmo assim, traz os elementos cruciais de todos os capítulos e vai progredindo em uma ordem lógica para que as habilidades que se seguem tenham uma base apropriada. A versão abreviada contém apenas as experiências de aprendizagem (EA) abaixo e suprime o Trabalho de Conclusão. Se a versão abreviada completa não puder ser adotada, comece do início e vá avançando até o ponto que seu tempo permitir.

Capítulo 1: EA 1, EA 4, EA 5

Capítulo 2: EA 1, EA 2, EA 4, EA 5

Capítulo 3: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 4: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 5: EA 1

Capítulo 6: EA 1, EA 3, EA 4

Capítulo 7: EA 1, EA 2

Implementando a Aprendizagem SEE de forma efetiva

A efetiva implementação de qualquer programa tem um papel crucial sobre os resultados e os benefícios para os alunos.³ A implementação diz respeito à forma como o programa é colocado em prática. Trata-se de deixar explícito como ele deve ser facilitado, o que é um componente essencial para a efetividade de uma intervenção.⁴ Uma implementação de alta qualidade nas escolas, com base em evidências, é essencial para se chegar aos resultados específicos que o programa almeja.

³ O Programa de Aprendizagem SEE agradece à educadora Kimberly Schonert-Reichl por contribuir com esta seção e com esta introdução.

⁴ Durlak, J. A. (2016). "Programa de implementação na aprendizagem social e emocional: aspectos básicos e resultados de pesquisas" ["Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings."] Cambridge Journal of Education, 46, 333-345.

Na hora de implementar a Aprendizagem SEE, é fundamental ter em conta a importância de se completar todas as lições e atividades do programa (dosagem), na forma que elas foram idealizadas pelos desenvolvedores (fidelidade), para maximizar a possibilidade de sucesso no ambiente da sala de aula. Para ter uma execução de alta qualidade, certifique-se de que o currículo será facilitado de acordo com as orientações – validadas e com base em teorias – do quadro conceitual da Aprendizagem SEE.

As pesquisas mostram que o monitoramento e o suporte contínuo durante a implementação são cruciais. Por meio de uma meta-análise, Durlak, junto com colegas, descobriu que os efeitos positivos das intervenções da Aprendizagem Social e Emocional no progresso acadêmico, na redução de depressão e ansiedade e na redução de problemas de conduta foram, aproximadamente, duas vezes maiores quando adotados com total fidelidade à forma e à dosagem.⁵

Embora seja importante executar o programa e seus componentes individuais integralmente e da forma como foram descritos e idealizados no currículo, também é natural que se contextualize a implementação. Talvez você queira adaptar a facilitação do currículo para adequá-la ao seu estilo de ensinar ou para atender às necessidades e aos interesses específicos dos alunos na sala de aula. Por vezes, a total concretização é impossível devido a restrições de tempo, mas tenha em conta que alterar demais o método idealizado pode comprometer a efetividade do currículo em sua plenitude.

Os conceitos-chave para uma implementação de alta qualidade incluem as metas que se seguem:

- **Fidelidade:** em que medida os elementos principais do currículo foram adotados na forma idealizada.
- **Dosagem:** quanto do programa foi realizado (quantas lições foram feitas e em que medida foram concluídas).
- **Qualidade da realização:** em que medida a implementação foi conduzida de forma completa e quanto de suporte e treinamento os facilitadores tiveram.
- **Adaptação:** de que forma o programa foi alterado ou adaptado.
- **Engajamento dos participantes:** em que medida os alunos se engajaram nas atividades.⁶

⁵Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). "O impacto da promoção da aprendizagem social e emocional em alunos: uma meta-análise de intervenções universais com foco nas escolas" ["The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions."] Child Development, 82, 405–32.

⁶Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). "Questões de implementação: uma revisão da pesquisa sobre a influência da implementação nos resultados do programa e fatores que afetam a implementação" ["Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation."] American Journal of Community Psychology, 41, 327–350; Durlak, J. A. (2016). "Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings." Cambridge Journal of Education, 46, 333–345.

O que é a Aprendizagem Social e Emocional (ASE)?

O quadro conceitual da Aprendizagem SEE baseia-se no trabalho inovador desenvolvido pela Aprendizagem Social e Emocional (ASE) e por outras iniciativas educacionais que buscam introduzir uma educação holística nas escolas. A Aprendizagem Social e Emocional, ou ASE, consiste nos processos pelos quais alunos e adultos adquirem e aplicam de forma efetiva o conhecimento, as atitudes e as habilidades necessárias para: compreender e manejar as emoções; sentir e demonstrar empatia pelos outros; estabelecer e alcançar objetivos positivos; desenvolver e manter relações positivas; e tomar decisões responsáveis. Com isso, somos capazes de lidar com nós mesmos e com aqueles com quem nos relacionamos, além de conseguirmos trabalhar com efetividade e ética.⁷

As competências da ASE são consideradas “habilidades qualificadas”, inerentes a praticamente todos os aspectos do funcionamento humano. Além disso, a ASE proporciona práticas e estratégias importantes para que educadores, alunos, famílias e comunidades possam se preparar melhor para o “teste da vida, e não para uma vida de testes”.⁸

As competências da ASE abrangem habilidades fundamentais para práticas positivas e saudáveis, para uma cidadania engajada e para o sucesso acadêmico e social, tanto na escola quanto fora dela. A ASE é, às vezes, chamada de “a peça que faltava”, porque, até recentemente, ela constituía uma parte da educação que, apesar de intrinsecamente ligada ao sucesso na escola, ou não era tratada de forma explícita ou não recebia muita atenção. A ASE enfatiza abordagens de aprendizagem ativa em que habilidades podem ser difundidas por todas as áreas do currículo e em todos os contextos em que há oportunidades para praticar as habilidades que promovem atitudes, comportamentos e processos de raciocínio positivos. A boa notícia é que as habilidades da ASE podem ser aprendidas quando criamos intencionalmente experiências e ambientes de aprendizagem que propiciam acolhimento e carinho.⁹

Um comentário sobre *mindfulness*

O termo *mindfulness* ficou muito popularizado nessa última década e agora é usado para descrever diversas práticas e estratégias, algumas delas bem diferentes da sua origem histórica. Uma das definições mais populares hoje em dia descreve *mindfulness* como um tipo de atenção no momento presente,

⁷ Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). “Aprendizagem social e emocional: passado, presente e futuro.” In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

⁸ Elias, M. J. (2001). “Prepare as crianças para as provações da vida, não uma vida de provações” [Prepare children for the tests of life, not a life of tests]. *Education Week*, 21(4), 40.

⁹ Greenberg, M. T. (2010). Prevenção centrada na escola: situação atual e desafios futuros [School-based prevention: Current status and future challenges]. *Effective Education*, 2, 27–52.

sem juízo de valor. Há muito debate sobre se *mindfulness* seria uma prática espiritual, secular, ou as duas coisas; ou se necessariamente está ligada à meditação ou se pode ser cultivada sem meditação. Em função disso, a Aprendizagem SEE prefere focar especificamente na atenção, que é uma faculdade que todos têm e que, por décadas, tem sido estudada pela psicologia e pela neurociência de forma aprofundada. Embora alguns questionem a universalidade do termo *mindfulness*, não há dúvida sobre a universalidade da atenção.

Portanto, para a Aprendizagem SEE, *mindfulness* se refere a manter a mente em algo que seja útil. É algo similar à ideia de reter e não esquecer. Por exemplo, se uma pessoa não pode esquecer sua chave, ter *mindfulness* vai ajudá-la a se lembrar; se uma pessoa esquece a chave é porque ela teve um lapso de *mindfulness*. O mais importante é que os alunos entendam que *mindfulness* também pode ser desenvolvida em relação a nossos valores e compromissos. Aliás, isso é vital para o desenvolvimento do letramento ético. *Mindfulness* é um dos principais elementos que nos ajudam a nos manter fiéis e agir conforme nossos valores. Por outro lado, “nos esquecemos de nós mesmos” é frequentemente o motivo de agirmos de maneira desalinhada com nossos valores.

O termo *mindfulness* aparece na Aprendizagem SEE em práticas já bem conhecidas, como a “escuta atenta”, a “caminhada atenta” etc. No entanto, se sua escola preferir, você pode substituir por outros termos como “escuta ativa”, “alimentação ativa”, “caminhada ativa”. Independentemente de qual é o melhor termo para a sua situação, o importante é que os alunos compreendam o valor de cultivar a atenção e de usar essa atenção para desenvolver o discernimento em relação a situações internas e externas.

Agradecemos muito por seu interesse pela Aprendizagem SEE. Esperamos que seja um recurso útil para você e para os seus alunos. Não deixe de compartilhar suas experiências e insights com a comunidade da Aprendizagem SEE na sua região e no mundo todo.

Agradecimento

Agradecemos muito por seu interesse pela Aprendizagem SEE. Esperamos que seja um recurso útil para você e para os seus alunos. Não deixe de compartilhar suas experiências e insights com a comunidade da Aprendizagem SEE na sua região e no mundo todo.



A Curriculum for Educating the Heart and Mind

ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

CAPÍTULO 1

Criando uma sala de aula compassiva

Descrição

Na essência, a intenção da Aprendizagem SEE é que os alunos aprendam a cuidar de si mesmos e aprendam a cuidar uns dos outros da melhor forma possível, especialmente no que diz respeito à chamada saúde social e emocional. Por isso, pode-se considerar que a base de toda a Aprendizagem SEE é a compaixão: a compaixão por si mesmo (autocompaixão) e a compaixão pelos outros. Contudo, não basta simplesmente pedir para que os alunos tenham compaixão pelos outros e por si mesmos. Eles precisarão de uma série de métodos e ferramentas. Conforme os alunos vão entendendo o valor dessas ferramentas e métodos, começarão a usá-los por conta própria. Com isso, passarão a ser professores de si mesmos, além de professores uns dos outros.

Com essa perspectiva, o Capítulo 1, Criando uma sala de aula compassiva, introduz os conceitos basilares da gentileza e da compaixão. “Gentileza” é o termo empregado para os alunos mais novos e “compaixão”, para os mais velhos. Apesar das nuances de significado entre os dois termos, para os propósitos da Aprendizagem SEE, o mais importante é apresentar os termos e estudá-los com os alunos de forma que eles cheguem ao próprio entendimento sobre os conceitos e sobre como aplicá-los na prática. Todos os capítulos subsequentes vão enriquecendo essa base, começando pela autocompaixão no domínio pessoal, com relação ao corpo, à mente e às emoções (capítulos 2 a 4); passando pela compaixão pelos outros (capítulos 5 e 6); e, por fim, a compaixão em um contexto sistêmico (Capítulo 7). Portanto, de certa forma, o primeiro capítulo começa respondendo “o que é” a Aprendizagem SEE, e os capítulos seguintes abordam “como” ela transcorre.

A Experiência de Aprendizagem 1, Investigando a gentileza, introduz o conceito de gentileza e discute o que ela significa e por que precisamos dela. Também é discutida a relação entre gentileza e felicidade, por meio de duas propostas de atividades: a de desenhar um momento de gentileza e uma dinâmica de grupo de entrar/sair do círculo. Quando os alunos começarem a compreender que o desejo universal que temos de sermos tratados com gentileza (e não com crueldade) tem raízes no nosso desejo por bem-estar e felicidade, perceberão que isso também tende a ser verdade para os outros. Portanto, se quisermos ser tratados com gentileza, faz todo o sentido sermos gentis com os outros também. Esse é o princípio da reciprocidade.

A Experiência de Aprendizagem 2, Combinados de classe, oferece aos alunos a oportunidade de criar uma lista de combinados de classe que devem ser cumpridos para que todos tenham uma sala de aula segura e gentil. Esses acordos são feitos entre os alunos para ajudá-los a investigar a gentileza de uma maneira mais clara, que mostre as consequências diretas da nossa necessidade de gentileza em um contexto em que compartilhamos um espaço com outras pessoas.

A Experiência de Aprendizagem 3, Praticando gentileza, retoma os combinados de classe com a intenção de torná-los mais concretos na mente dos alunos. Primeiro, os alunos participam de uma atividade de insight, na qual traduzem os combinados de classe em exemplos práticos que podem ser encenados. Em seguida, interpretam esses exemplos uns para os outros e refletem sobre suas experiências. Esse processo de entendimento internalizado deverá continuar no decorrer do ano escolar e ficará mais fácil trazer à tona os combinados de classe de forma mais concreta.

A Experiência de Aprendizagem 4, Gentileza como uma qualidade interior, procura aprofundar o entendimento de gentileza por meio de algumas histórias que depois serão discutidas com os alunos. É fácil associarmos gentileza com atividades externas, tais como: doar comida ou dinheiro, dizer palavras carinhosas ou ajudar alguém a levantar quando tropeça. No entanto, se a intenção por trás dessas ações e palavras é tirar vantagem dos outros, então não se trata, genuinamente, de uma gentileza real, nem mesmo de uma ajuda de verdade.

O objetivo da Aprendizagem SEE não é dizer aos alunos o que eles devem fazer externamente ou como é a forma “apropriada” de se comportar; o objetivo é ajudar os alunos a desenvolverem uma sincera motivação interna de buscar o melhor neles próprios e o melhor para os outros. Dessa forma, é importante que os alunos, gradualmente, aprendam a importância das qualidades internas e não só de comportamentos externos. Portanto, é fundamental que aprendam que a gentileza vai além de ações externas; ela também está relacionada a estados da mente e do coração: trata-se da intenção de ajudar e levar felicidade aos outros. Com base nesse entendimento, os alunos chegarão na própria definição de gentileza, que pode ser complementada e modificada à medida que o entendimento deles for ficando mais sofisticado.

O Capítulo 1 chega ao fim com a Experiência de Aprendizagem 5, Reconhecendo a gentileza e investigando a interdependência. Essa última experiência vai se aprofundar ainda mais na gentileza, mas também incorporando a ideia de interdependência, um conceito que tem muito em comum com a gratidão, que, por sua vez, será tratada em detalhes, mais adiante, no currículo. A ideia é que, mesmo rodeados diariamente por atos de gentileza, muitas vezes somos incapazes de reconhecê-los e, por isso, não lhes damos o devido valor. Observando as atividades do dia a dia mais de perto e vendo que a gentileza está presente de diversas formas, os alunos vão fazer a prática de reconhecer o valor da gentileza, que é uma habilidade que vai se desenvolvendo passo a passo. Com o tempo, serão capazes de identificar mais atos de gentileza em sua volta e aperfeiçoarão a capacidade de reconhecer e apreciar seus próprios atos de gentileza.

Praticar a habilidade de reconhecer o valor da gentileza em suas várias formas faz com que tenhamos uma profunda apreciação do quanto a gentileza é essencial para o nosso dia a dia, para o nosso bem estar e, até mesmo, para a nossa sobrevivência. Nessa experiência de aprendizagem, os alunos serão apresentados ao conceito de interdependência e ao fato de que nossas conquistas e os objetos que nos rodeiam só são possíveis devido aos atos de gentileza dos outros, o que prepara o terreno para que a interdependência e a gratidão sejam aprofundadas mais adiante, no currículo.

Às vezes, os alunos têm dificuldade de reconhecer a gentileza neles próprios e nos outros. Atos que, para nós, são gentilezas, como segurar a porta para outra pessoa (ou, até mesmo, o ato de ensinar), para alguns alunos podem não ser tão evidentes. Seja paciente e permita que eles explorem esse conceito gradualmente. Escutar o que os colegas entendem por gentileza pode ser útil, assim como pedir para que alguns deles compartilhem com a classe atitudes gentis dos colegas que eles tenham testemunhado. Pode até demorar, mas é bem provável que você perceba, com o tempo, pequenas mudanças de perspectiva que vão melhorando a habilidade dos alunos de reconhecer a gentileza nas suas mais variadas formas.

Os componentes das Experiências de Aprendizagem

Você vai notar que cada experiência de aprendizagem começa com uma checagem, e que essas checagens vão mudando e evoluindo com o passar do tempo. As checagens funcionam como uma transição para a Experiência da Aprendizagem SEE e marcam uma mudança de chave no dia, além de ser uma maneira de fortalecer habilidades por meio da repetição da prática. Recomenda-se que você use as checagens também em outros momentos, mesmo que não tenha tempo para realizar uma experiência de aprendizagem completa.

Algumas experiências de aprendizagem trazem discussões ou apresentações que passam um entendimento básico sobre um termo ou uma ideia. Isso é para que os alunos adquiram o conhecimento. As experiências de aprendizagem também incluem atividades de insight, que são elaboradas para serem curtas, mas com potencial de transformar o conhecimento adquirido em insights críticos e em momentos de “eureka”, ou seja, quando os alunos entendem ou descobrem algo por si mesmo. Sempre que possível, em vez de tratado à parte, o conhecimento adquirido é incorporado às atividades de insight para que os alunos possam aprender com a prática.

Além disso, as experiências de aprendizagem incluem práticas reflexivas, que servem para que os alunos passem do insight crítico para a compreensão internalizada. São práticas para aprofundar as experiências. Em alguns casos, não há uma distinção clara entre atividades de insight e práticas reflexivas, porque a prática reflexiva pode levar ao insight, e uma atividade de insight pode ser repetida e aprofundada para estimular mais reflexões e internalizações. Às vezes, tanto o insight quanto as atividades estão marcadas com um asterisco. Esse símbolo indica que você pode fazer a atividade mais de uma vez, caso ache útil.

Para concluir, cada lição termina com um balanço final. Trata-se de uma oportunidade para que os alunos reflitam sobre a experiência de aprendizagem como um todo e compartilhem seus pensamentos, sentimentos e perguntas.

Tempo e ritmo

Cada experiência de aprendizagem foi planejada para durar, no mínimo, 30 minutos. Mas, se for possível, e conforme a capacidade dos alunos, recomendamos uma duração maior, com mais tempo dedicado especialmente para as atividades e práticas reflexivas. Se você tem menos de meia hora, pode escolher entre fazer uma das atividades ou apenas parte de uma atividade, encerrando a experiência de aprendizagem no encontro seguinte. No entanto, lembre-se de que é importante incluir as checagens e as atividades de insight independentemente do tempo.

Construindo um cantinho da paz

É interessante preparar um lugar para onde os alunos possam ir quando estiverem chateados ou precisarem de um tempo para ficar a sós. Esse mesmo lugar pode servir também para pendurar os trabalhos criados por eles, incluindo projetos, obras e cartazes, ou outros materiais que dão suporte à Aprendizagem SEE. Algumas salas de aula têm travesseiros, bichinhos de

Construindo um cantinho da paz

É interessante preparar um lugar para onde os alunos possam ir quando estiverem chateados ou precisarem de um tempo para ficar a sós. Esse mesmo lugar pode servir também para pendurar os trabalhos criados por eles, incluindo projetos, obras e cartazes, ou outros materiais que dão suporte à Aprendizagem SEE. Algumas salas de aula têm travesseiros, bichinhos de pelúcia, fotos, cartazes da zona de resiliência (explicação no Capítulo 2), ampulhetas, música, livros de histórias, entre outras coisas. Explique para os alunos que o cantinho da paz é um lugar onde eles podem ser gentis e compassivos com eles próprios e onde podem praticar o que aprenderam com a Aprendizagem SEE. Com o tempo, só o fato de ir para o cantinho da paz já pode ajudar o aluno a se acalmar e a voltar para um lugar de bem-estar no corpo, uma vez que o cantinho da paz começará a ser associado à segurança e ao bem-estar.

Prática do aluno

Com o tempo, os alunos vão aprender práticas pessoais que podem usar. A Aprendizagem SEE não só leva em conta que cada aluno pode se conectar com um conjunto específico de práticas, como também vai intensificando essas práticas de forma gradual por entender que, se elas não forem executadas corretamente, os alunos podem acabar se sentindo mal, em vez de bem. O Capítulo 1 prepara o terreno para a prática pessoal estabelecendo um ambiente seguro e acolhedor. O Capítulo 2, por sua vez, apresenta práticas que acalmam e regulam o sistema nervoso. Em seguida, o Capítulo 3 introduz práticas relacionadas ao cultivo da atenção (também conhecidas como práticas de mindfulness). Depois, o Capítulo 4 apresenta práticas relacionadas às emoções. Essa sequência deve ser seguida, uma vez que cada prática vai preparando cada vez mais os alunos para as práticas subsequentes. Além disso, eles podem voltar às práticas mais simples caso se sintam desanimados ou desregulados.

Prática do professor

Antes de começar a ensinar as práticas aos alunos, e caso ainda não tenha familiaridade com elas, recomendamos fortemente que você faça algumas das práticas dos capítulos 2 e 3. Qualquer quantidade de tempo investido em sua prática pessoal (como, por exemplo, poucos minutos por dia) vai tornar o seu ensino mais efetivo quando chegar a hora de abordar esses capítulos. Quanto mais cedo você começar, mais experiência com as práticas você vai ter antes de trabalhá-las com os alunos.

Leituras e recursos complementares

Caso ainda não tenha terminado de ler o quadro conceitual da Aprendizagem SEE, presente no *Livro de Apoio*, não deixe de fazer essa leitura, pelo menos até o trecho *Domínio pessoal*.

Também recomendamos o livro *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*, escrito por Daniel Goleman e Peter Senge, e *Building emotional intelligence: practice to cultivate inner resilience in children*, dos autores Linda Lantieri e Daniel Goleman.

Carta às famílias ou responsáveis

Data: _____

Prezadas famílias ou responsáveis

Seu filho(a) vai iniciar a Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE). A Aprendizagem SEE é um programa de educação desenvolvida pela Universidade Emory, voltado para o Ensino Fundamental e Médio, com o objetivo de enriquecer a aprendizagem social, emocional e ético dos jovens. Esse programa inova em relação a outros que já existem na área da Aprendizagem Socioemocional (SEL) porque tem ênfase especial no treinamento da atenção, na compaixão e no cuidado, na consciência sistêmica mais ampla e no engajamento ético.

Na essência, a intenção da Aprendizagem SEE é que os alunos aprendam a cuidar de si mesmos e aprendam a cuidar uns dos outros da melhor forma possível, especialmente no que diz respeito à chamada saúde social e emocional. A base de toda a Aprendizagem SEE é a compaixão: a compaixão por si mesmo (autocompaixão) e a compaixão pelos outros. Contudo, a compaixão não pode ser ensinada de maneira impositiva. Ela deve ser ensinada por meio do cultivo de determinadas habilidades, tais como: regular o sistema nervoso; lidar com o estresse; aprender sobre as emoções e sobre como manejá-las construtivamente; aprender habilidades sociais e de relacionamento; e aprender a pensar de um modo mais amplo sobre as comunidades e as sociedades em que vivemos. O objetivo da Aprendizagem SEE é oferecer ferramentas para que os alunos tenham bem-estar no presente e no futuro.

Começando – Capítulo 1

A Aprendizagem SEE está dividida em unidades ou capítulos. O Capítulo 1, Criando uma sala de aula compassiva, introduz os conceitos basilares da gentileza e da compaixão. “Gentileza” é o termo empregado para os alunos mais novos e “compaixão”, para os mais velhos. “Compaixão” se refere à capacidade que temos de nos importarmos com os outros e com nós mesmos e é ensinada como uma fonte de força e empoderamento, não como um sinal de fraqueza ou incapacidade de se defender ou de defender os outros. Cada vez mais as pesquisas científicas (referenciadas no Livro de Apoio da Aprendizagem SEE) têm demonstrado os efeitos benéficos do cultivo da compaixão na nossa saúde e nos nossos relacionamentos.

Prática em casa

Não deixe de ter um papel ativo nas experiências do seu filho ou filha com a Aprendizagem SEE. O currículo está totalmente disponível para sua leitura, assim como o Livro de Apoio, que traz a visão geral e a estrutura do programa, além das referências das pesquisas científicas nas quais o programa se baseia.

Para o primeiro capítulo, seria positivo perguntar, durante uma refeição ou em algum outro momento em família, quais atos de gentileza cada pessoa da família observou ou praticou naquele dia. Em outras ocasiões, chame a atenção da sua filha ou filho para atos de gentileza e compaixão que acabaram de acontecer e incentive que ele ou ela faça o mesmo. Isso desenvolverá a habilidade de reconhecer e de valorizar a gentileza e a compaixão.

Leituras e recursos complementares

Acesse os recursos da Aprendizagem SEE na internet em: www.compassion.emory.edu

Também recomendamos a leitura do livro *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*, de Daniel Goleman e Peter Senge, e também de *Building emotional intelligence: practice to cultivate inner resilience in children*, de Linda Lantieri e Daniel Goleman.

Caso tenha alguma dúvida, por favor, entre em contato conosco.

Assinatura do professor(a)/educador(a) _____

Nome completo do professor(a)/educador(a) _____

Contato do professor(a)/educador(a) _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

OBJETIVO

O foco dessa primeira experiência é apresentar a Aprendizagem SEE e investigar o que é gentileza e por que precisamos dela. A base da Aprendizagem SEE é a compaixão e a gentileza. Logo de início, é importante que os alunos aprendam o que é a gentileza e por que necessitamos dela em nossas vidas. Todos nós queremos que os outros sejam gentis conosco, já que todos nós queremos felicidade e bem-estar, e ninguém quer tristeza, problemas ou dificuldades. Se reconhecermos isso, entenderemos por que devemos ser gentis com os outros. O outro, assim como

nós, também quer ser feliz. Ninguém quer ser infeliz. (Observação: a próxima experiência de aprendizagem usará esse entendimento sobre a necessidade de sermos gentis uns com os outros para propor uma lista de combinados de classe, aprovada por todos, que vai ajudar a criar um ambiente de aprendizado seguro e produtivo).

*O asterisco indicará que a atividade pode ser repetida várias vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

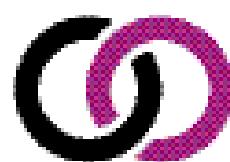
Os alunos serão capazes de:

- Reconhecer que todos nós desejamos felicidade e gentileza;
- Ver a relação entre gentileza e felicidade;
- Fazer um desenho sobre gentileza que poderá ser usado como um recurso.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As instruções abaixo
- Um diário e lápis para cada aluno
- Marcadores e canetas para desenhar

CHECAGEM | 3 minutos

- "Durante esse ano, e toda semana, teremos um tempo para aprender sobre nós mesmos e sobre os outros.
- Vamos fazer atividades para aprender sobre o que é felicidade e o que é gentileza.
- Vamos aprender a fazer da nossa sala de aula um lugar feliz, onde possamos aprender e nos sentir seguros."

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 12 minutos

Pé dentro, pé fora

Descrição

Os alunos deverão pisar dentro ou fora do círculo, dependendo se concordam ou não com as frases que serão ditas. Depois, cada aluno deve olhar à sua volta para ver quem ficou dentro e quem ficou fora do círculo. Assim, todos ficam sabendo quem compartilha daquela determinada característica ou experiência e quem não compartilha.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Temos muitas diferenças, mas querer felicidade e gentileza é algo que todos nós temos em comum.

Materiais Necessários

Roteiro de frases (disponível abaixo)

Instruções

- Forme um círculo com os alunos.
- Usando as frases do roteiro abaixo, peça para que deem um passo para dentro se a frase se aplicar a eles.
- Peça para que os alunos reparem em quem está dentro e quem está fora do círculo. Promova

uma discussão.

- Ao fim das frases, instrua-os como se segue.

"Olhem ao redor. Parece que todos nós ficamos mais felizes quando as pessoas são gentis conosco. Da mesma forma que podemos nos conectar com os outros por causa de coisas de que gostamos ou por causa de coisas que temos (como o mesmo número de irmãos e irmãs, por exemplo), também podemos nos conectar por algo que consegue unir a classe toda: o nosso desejo de sermos felizes e de que os outros sejam gentis conosco."

Dicas de facilitação

- É bom que haja uma área espaçosa o suficiente para que os alunos formem um grande círculo e consigam dar um passo para dentro ou para fora. Talvez seja necessário mover as mesas e cadeiras da sala. Uma alternativa seria fazer a atividade em uma quadra ou em algum lugar ao ar livre.
- Se preferir, em vez de dar um passo para dentro ou para fora do círculo, os alunos podem formar um círculo com as cadeiras e ficar de pé ou permanecer sentados. Outra opção é levantar ou não o braço. Qualquer que seja sua escolha, se certifique de que todos os alunos conseguem ver como seus colegas respondem às perguntas.
- Além das perguntas que estão no roteiro abaixo, é possível acrescentar outras que você considere relevantes, levando-se em conta o tempo disponível. Você também pode adaptar as frases de acordo com as particularidades dos alunos. A intenção é começar com coisas que nem todos os alunos têm em comum, como preferências ou aspectos da identidade deles,

e depois ir chegando ao que todos nós temos em comum: todos nós queremos felicidade e preferimos gentileza.

- Fique atento se algum aluno não concordar com as últimas perguntas: pode ser que a pergunta não tenha sido compreendida. Mas não ache que você precisa fazer o aluno dar um passo para dentro do círculo ou aceitar as suas conclusões: outras experiências de aprendizagem vão continuar trabalhando as ideias de felicidade e gentileza em maior profundidade, de forma que as visões e os sentimentos dos alunos podem mudar conforme o entendimento deles for evoluindo.

Roteiro para condução da atividade

- "Vamos formar um círculo. Esse círculo é um espaço seguro. Aqui, todos podem pensar e sentir o que quiserem, sem serem julgados pelos outros.
- Quando eu disser algo que seja verdadeiro para você, dê um passo à frente. Vamos tentar fazer isso em silêncio, tentando perceber o que está acontecendo à nossa volta.
- Vamos começar!
- Dê um passo para frente se você tem um irmão ou uma irmã.
- Agora, vamos parar para ver quem também tem um irmão ou uma irmã e quem não tem. Podem voltar para o grande círculo. Podem voltar para o grande círculo.
- Agora, vamos falar de coisas que gostamos.
- Dê um passo adiante se você gosta de pizza.
- Agora, dê uma olhada para ver quem também gosta de pizza. Pode voltar, por favor.
- Dê um passo para dentro se você gosta de brincar com Lego ou blocos de montar.
- Dê uma olhada para ver quem também gosta de brincar de Lego ou blocos de montar. Volte para o seu lugar, por favor.
- Dê um passo para o centro se você gosta de esportes ou de brincadeiras com muita ação.
- Dê uma olhada para ver quem também gosta dessas coisas. Retorne ao seu lugar, por favor.
- Quem tem coisas em comum com os outros? Que coisas foram essas? [Essas questões são importantíssimas, porque é assim que as crianças começam a se conectar mais e a se preparar para a próxima etapa]
- Eu percebi que, a cada frase, alguns de vocês dão um passo à frente. Vamos ver o que acontece se eu disser a seguinte frase: dê um passo à frente se você prefere ser feliz a ser triste.
- Agora, dê uma olhada em volta. O que vocês perceberam?
- Olha só! Todos nós (ou quase todos) estamos no centro! Parece que todos nós preferimos a felicidade. Vamos voltar para trás.
- Dê um passo para frente se, quando você está feliz, se sente melhor do que quando está triste.
- Olhe ao seu redor. Em quantos estamos aqui?
- Dê um passo à frente se você prefere que as pessoas sejam gentis em vez de más.
- Vamos olhar de novo. Estamos todos aqui? Parece que preferimos quando as pessoas são gentis com a gente. Vamos voltar para trás.

- Dê um passo à frente se, quando as pessoas são gentis, você se sente mais feliz do que quando elas são más.
 - Vamos olhar ao redor. Parece de novo que todos nós ficamos mais felizes quando as pessoas são gentis conosco.
 - Da mesma forma que podemos nos conectar com os outros por coisas de que gostamos ou por coisas que temos (como o mesmo número de irmãs ou irmãos, por exemplo), também podemos nos conectar por coisas que conseguem unir a classe toda: como o nosso desejo de sermos felizes e de que os outros sejam gentis conosco.
-

ATIVIDADE DE INSIGHT 2 | 12 minutos

Relembrando e desenhando gentilezas*

Descrição

Os alunos vão fazer um desenho de uma situação em que alguém foi gentil com eles, com algumas frases para explicar a situação e a forma como se sentiram na ocasião.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos trazer à mente atos de gentileza que lembramos ou que imaginamos.
- Gentileza contribui para a nossa felicidade.
- Todos nós queremos ser felizes.

Materiais Necessários

- Um diário para cada aluno
- Lápis, caneta ou marcador para desenhar

Instruções

- Peça aos alunos para que visualizem em silêncio um momento em que alguém foi gentil com

eles.

- Peça para que desenhem uma imagem desse momento no diário que eles têm da Aprendizagem SEE. Depois, peça para que escrevam algumas frases para responder às questões abaixo sobre a memória/imagem.
- Como foi o momento? Como foi passar por esse momento? Como você estava? Como você se sentiu?
- Dê aos alunos alguns minutos para desenhar, orientando-os individualmente, se necessário. Quando todos os alunos terminarem, convide-os para compartilhar o desenho com a classe.
- Quando estiverem compartilhando, pergunte como foi a sensação de alguém ser gentil com eles.
- Se os alunos compartilharem momentos que não são gentis ou que os fizeram se sentir mal, lembre-os de que gentileza é algo que nos deixa felizes quando recebemos, e peça para que pensem em outro momento em que alguém foi gentil com eles e que isso os tenha deixado alegres.
- Deixe que o compartilhamento seja feito pelo número máximo possível de alunos, dentro do tempo disponível, chamando a atenção para o simples fato de que todos queremos gentileza, porque ela contribui para a nossa felicidade e todos queremos ser felizes.

Dicas de facilitação

- Você pode fazer essa atividade nas mesas e carteiras ou com todos juntos sentados em um grande círculo. O roteiro abaixo pressupõe os alunos sentados em mesas ou carteiras.

- Peça a alguns alunos para que compartilhem com a classe seus momentos de gentileza, para dar uma ideia para aqueles que estejam com dificuldade.
- Ajuda muito já ter as instruções escritas no quadro ou em uma cartolina.
- Você pode dar o exemplo mostrando um desenho, que você tenha feito, já com as respostas para as perguntas da atividade relativas ao seu desenho.
- Dependendo do tamanho da turma e da relutância dos alunos em compartilhar com um grupo grande, você pode pedir para que formem duplas para conversar num grupinho menor.
- Você também pode perguntar para os alunos o que eles sentem quando ouvem um colega compartilhando um momento de gentileza, pois talvez fiquem felizes também, ou isso pode fazê-los se lembrar de um momento em que receberam uma gentileza similar.
- Essa atividade de desenho pode ser feita mais vezes em outros encontros, mas guarde no mínimo um desenho de cada um, pois eles serão usados mais adiante, em outra experiência de aprendizagem. Os alunos podem guardar os desenhos ou pendurá-los na parede, ou você pode recolhê-los e distribuí-los novamente quando for preciso. Essa atividade pode ser repetida pelo menos uma vez por mês.
- Vamos ficar em silêncio por uns instantes e pensar em uma situação em que alguém foi gentil conosco. Às vezes, fica mais fácil lembrar se fechamos os nossos olhos ou se olharmos para o chão. Eu vou ficar com meus olhos abertos.
- Pode ser algo muito especial ou algo muito simples.
- Pode ser alguém que te ajudou ou que tenha falado alguma coisa legal para você.
- Pode ser um amigo que brincou com você ou alguém que te deu um brinquedo ou um presente.
- Levante a mão se você se lembrou de um momento em que alguém foi gentil com você. [Peça para que alguns alunos compartilhem a lembrança com a classe para dar uma ideia para outros alunos que estejam com dificuldade].
- Agora, vamos desenhar a situação em que alguém foi gentil conosco e escrever o que aconteceu.
- Vamos usar nossos diários especiais para registrar nossas ideias e o que aprendemos. Em algumas ocasiões, vocês vão fazer desenhos nesse diário: em outras, vão escrever e, às vezes, as duas coisas juntas. Hoje, vamos abrir na primeira página do diário e começar a desenhar e escrever.
- Respondam as seguintes perguntas: como foi a situação? Como foi passar por essa situação? Como você estava? Como você se sentiu? [Dê aos alunos alguns minutos para desenhar, orientando-os, se necessário. Quando a maioria já tiver terminado, peça para que compartilhem com a classe].

Roteiro para condução da atividade

- "Vamos voltar para as nossas carteiras.
- Vocês lembram que já vimos que todos nós gostamos quando alguém é gentil conosco?

- Ótimo! Agora todos nós fizemos desenhos de quando alguém foi gentil conosco.
 - Quem gostaria de compartilhar o desenho com a classe para contar como foi a situação?
 - Esse desenhos estarão disponíveis como um recurso que vocês podem usar caso precisem se lembrar de momentos de gentileza. Fiquem sempre à vontade para olhar de novo o que fizeram, a fim de trazer sentimentos positivos à tona.”
-

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- “O que vocês acham? Vocês acham que todos nós queremos ser felizes? Será que nós todos gostamos mais de gentileza do que de maldade?
- Como nos sentimos quando as pessoas são gentis conosco? Como nos sentimos quando as pessoas são más?
- Neste ano, vamos ajudar uns aos outros a criar uma sala de aula gentil. Se todos queremos ser felizes e todos gostamos de gentileza, então temos que aprender a ser gentis uns com os outros. Então, é isso o que vamos fazer.
- Em uma palavra ou em uma frase, alguém tem alguma coisa a dizer sobre o que aprendeu hoje a respeito de gentileza? [Convide alguns dos alunos para compartilhar com a classe].

Combinados de classe

OBJETIVO

O foco dessa experiência de aprendizagem é ir mais a fundo na ideia de gentileza e no quanto ela é necessária e beneficia a todos nós. Para isso, uma lista de combinados de classe será elaborada, em comum acordo com todos, para criar um ambiente seguro e produtivo. Esses combinados ajudam os alunos a compreenderem a gentileza de maneira mais objetiva e evidenciam por que precisamos de gentileza no contexto de um espaço compartilhado com outras pessoas. Na medida em que os alunos percebem o impacto dos itens da lista de combinados neles próprios

e nos outros, aumenta o compromisso deles em reconhecer comportamentos construtivos e não construtivos na sala de aula. Além disso, os alunos passam a atentar mais para a realidade da presença dos outros e para sentimentos e necessidades alheias.

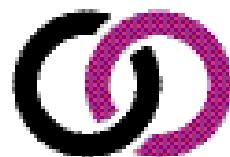
*O asterisco indicará que a atividade pode ser repetida várias vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Identificar diversas consequências práticas de tratarmos uns aos outros com gentileza;
- Identificar combinados que podem ajudar a criar uma sala de aula gentil e acolhedora.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

DURAÇÃO

45 minutos, se possível divididos em dois dias (30 minutos no dia 1; 15 minutos no dia 2).

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cartolina, que possa ser pendurada em um mural, com o título: “Em nossa sala de aula, cada um de nós concorda em”.
- Um quadro ou outra cartolina para rascunhar ideias.
- Caneta ou marcador.

CHECAGEM | 3 minutos

- "Anteriormente, aprendemos sobre gentileza e felicidade. Fizemos aquela brincadeira do pé dentro, pé fora, e também fizemos um desenho de um momento em que alguém foi gentil conosco.
- Alguém se lembra de alguma coisa que falamos?
- Do que vocês se lembram? O que podem me dizer sobre gentileza e felicidade? [Possíveis respostas: que todos queremos felicidade e gostamos quando as pessoas são gentis conosco, em vez de más].
- Quando outra pessoa é gentil conosco, isso nos ajuda a ficarmos felizes?
- Vamos relembrar, por alguns instantes, o nosso desenho de gentileza do encontro passado (ou algum outro desenho que tenha sido feito). Vocês percebem que nosso corpo e nossos sentimentos mudam? O que vocês sentem de diferente?"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 24 minutos

Fazendo combinados de classe (parte 1)

Descrição

Os alunos vão pensar sobre coisas que podem contribuir para que haja felicidade e gentileza na sala de aula, e vão fazer uma lista de combinados de classe.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós queremos gentileza e felicidade.
- Existem ações específicas que podemos adotar para promover a felicidade uns dos outros.

Materiais Necessários

- Cartolina ou quadro branco
- Caneta ou marcador

Instruções

- Pergunte aos alunos o que podemos combinar uns com os outros para termos uma classe divertida, segura, acolhedora e feliz.
- Ouça várias sugestões e faça uma lista na lousa ou na cartolina para que todos os alunos possam ver. Se necessário, pode ajudar os alunos com algumas sugestões de ideias, tais como:
 - ser gentil
 - brincar
 - não fazer bullying
 - ajudar os outros
 - compartilhar/revezar
 - ter respeito uns com os outros
 - ouvir uns aos outros
 - não ser mau/má
 - não gritar
 - pedir ajuda
 - prestar atenção
 - pedir desculpas

Dicas de facilitação

Depois de fazer a primeira pergunta, em vez de seguir perguntando para o mesmo aluno, você também pode deixar que outros tenham a oportunidade de responder.

Roteiro para condução da atividade

- "Vamos tentar fazer uma lista de coisas que queremos que a nossa classe seja."
- Todos nós queremos ser felizes. Então, isso é algo que todos nós temos em comum.
- E nós vimos que uma coisa que nos deixa felizes é quando as pessoas são gentis conosco.
- Então, talvez, "gentileza" seja uma coisa que possamos colocar na lista. O que vocês acham?
- O que mais podemos colocar na lista? Quais são as coisas que a sala toda poderia concordar em fazer para que possamos ser felizes e ter uma sala de aula segura e acolhedora?
- Quando um aluno sugerir algo, aproveite a oportunidade para aprofundar mais, fazendo perguntas como as que se seguem.
 - O que isso significa?
 - Você pode dar um exemplo?
 - O que aconteceria se todos nós fizéssemos isso?
 - O que aconteceria se nós não fizéssemos isso?

[Continue esse processo de acordo com a disponibilidade de tempo]

ATIVIDADE DE INSIGHT

15 minutos (se possível, em outro dia)*

Fazendo combinados de classe (parte 2)

Descrição

Os alunos vão continuar pensando sobre o que poderia contribuir para a felicidade e a gentileza na sala de aula e vão fazer uma lista de combinados de classe.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós queremos gentileza e felicidade.
- Existem ações específicas que podemos fazer para promover a felicidade uns dos outros.

Materiais Necessários

- Cartolina ou quadro branco
- Canetas e/ou marcadores
- A lista de combinados feita na atividade anterior

Instruções

- Junto com os alunos, agrupe os combinados e os anote em uma cartolina, com o título: "Em nossa sala de aula, cada um de nós concorda em".
- É importante que as frases estejam no infinitivo, como, por exemplo, "ser gentil" ou "ser prestativo" ou "pedir ajuda quando precisar".
- Leiam juntos os combinados em voz alta.
- É importante que os alunos assinem a cartolina com os combinados e que a cartolina fique pendurada em algum lugar da sala.
- Lembre aos alunos que os combinados estão sendo feitos para que todos se sintam mais felizes e seguros na sala de aula.

Dicas de facilitação

- Se possível, faça essa segunda parte da atividade de insight no dia seguinte à primeira parte. Os alunos normalmente precisam de um tempo para absorver as ideias dos combinados; é bem provável que ainda surjam novas ideias nos encontros seguintes.

- Se for possível fazer essa segunda parte da atividade no dia seguinte à primeira parte, comece com a checagem abaixo.

Roteiro para condução da atividade

- [Caso essa segunda parte da atividade não ocorra no mesmo dia da primeira parte, comece com a checagem que se segue] No nosso encontro anterior, fizemos uma grande lista de coisas das quais precisaremos para nos sentirmos felizes e seguros na nossa sala de aula. Hoje, vamos voltar para a lista. Se vocês perceberem que querem adicionar algo, avisem.
- Talvez possamos juntar as coisas parecidas que dissemos, para que só permaneçam os combinados mais importantes e fique mais fácil nos lembrar de todos.
- Nessa cartolina, está escrito: "Em nossa sala de aula, cada um de nós concorda em". Então, podemos usar a lista que fizemos para escrever embaixo quais são os nossos combinados.
- Será que podemos juntar esses dois combinados aqui?
- E talvez possamos escrever esse combinado da seguinte forma: "ser gentil".
- [Continue esse processo, de acordo com a disponibilidade de tempo]
- Agora, já temos alguns combinados entre nós.
- Vamos dar uma olhada neles e lê-los juntos, em voz alta.
- Vamos tentar cumprir esses combinados para o nosso próprio bem, para que nós mesmos possamos nos sentir felizes e seguros em nossa sala de aula.
- Vamos continuar pensando nessa lista até o nosso próximo encontro. Talvez tenhamos mais coisas para acrescentar."

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "Neste ano, nós vamos aprender como ser mais gentis com nós mesmos e com os outros. Vamos aprender algumas maneiras de fazer isso e os combinados que fizemos juntos já foi o nosso primeiro passo!"
- Em uma palavra ou uma frase, teve alguma coisa que vocês aprenderam hoje que vocês acham que podem usar no futuro para ajudar a si mesmos ou ajudar alguém a satisfazer uma necessidade?" [Os alunos podem tanto compartilhar com o grupo como escrever nos diários]

PRÁTICA EXTRA

- Durante as próximas uma ou duas semanas, peça para que os alunos escrevam em seus diários algo relacionado aos combinados de classe. Por exemplo, se um dos combinados

foi “criar um espaço físico seguro para nós mesmos e para os outros”, eles podem escrever sobre as seguintes questões: “Como vocês imaginam a sala de aula, se esse combinado for cumprido? E se ele não for cumprido? Por que esse combinado é importante?”

- Outra sugestão é fazer um mapa de ideias ou um mural com os combinados de classe. Em grupos pequenos, os alunos devem pegar um combinado e sugerir palavras, frases curtas e imagens que lhes vem à mente quando pensam naquele combinado.

Praticando a gentileza

OBJETIVO

O foco desta terceira experiência de aprendizagem é complementar as aprendizagens anteriores com demonstrações e práticas de gentileza que propiciem uma compreensão internalizada e com base na experiência. São duas etapas: primeiro, uma atividade de insight em que os alunos formulam exemplos práticos dos combinados de classe; e, depois, uma atividade prática, em que encenam esses exemplos para os colegas e refletem sobre a experiência que tiveram. Ao encenar as ações que eles mesmos disseram que gostariam de ver na sala de aula, passarão

a compreender melhor o que é gentileza, o que são os combinados de classe e como isso funciona na prática. Esse processo de compreensão internalizada deverá continuar no decorrer do ano escolar, o que tornará mais fácil recorrer aos combinados de classe de uma forma mais concreta.

*O asterisco indicará que a atividade pode ser repetida várias vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Formular maneiras concretas de demonstrar gentileza com base nos combinados de classe;
- Aplicar o entendimento do que é gentileza em ações concretas, individuais e coletivas.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Habilidades de relacionamento

DURAÇÃO

30 minutos (é provável que essa experiência de aprendizagem tenha que ser repetida mais de uma vez para dar conta de todos combinados).

MATERIAIS NECESSÁRIOS

A cartolina ou o quadro com a lista dos combinados de classe.

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos parar um momento para sentar em silêncio e descansar nossas mentes e corpos para que possamos pensar um pouco. [Pausa] Talvez você esteja cansado ou talvez cheio de energia.
- Talvez você tenha tido uma manhã difícil ou talvez uma manhã ótima. De qualquer forma, está tudo bem.
- Agora, vamos pensar no dia de hoje e ver se lembramos de algum momento de gentileza. Talvez, alguma coisa que aconteceu em casa ou no caminho para a escola ou mesmo há um minuto. Veja o que surge na sua mente. Não se preocupe se você não conseguir pensar em algo, porque você também pode imaginar um momento de gentileza. [Pausa]
- Vamos ficar um pouquinho com esse momento de gentileza na mente.
- Alguém gostaria de compartilhar com a classe o que pensou?
- Como você se sentiu quando pensou nisso?
- Alguém mais?"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 22 minutos

Transformando os combinados de classe em ações benéficas*.

Descrição

Em grupos pequenos, os alunos vão encenar os combinados de classe. O restante da turma vai tentar adivinhar qual é o combinado de classe que está sendo encenado. É provável que você tenha que repetir essa experiência de aprendizagem mais de uma vez para dar conta

de todos os combinados.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós queremos gentileza e felicidade.
- Existem ações específicas que podemos adotar para promover a felicidade uns dos outros.

Materiais necessários

- A cartolina ou o quadro com a lista dos combinados de classe.
- Cada um dos combinados de classe escritos em folhas de papel individuais.

Instruções

- Depois de todos terem concordado com os combinados de classe, escreva cada um dos combinados em uma folha de papel separada (um combinado por papel).
- Divida a turma em pequenos grupos (cada um com 3-5 alunos) e dê um combinado para cada grupo.
- Explique aos alunos que eles deverão encenar o combinado de classe para mostrar como o combinado funciona na prática. Os grupos devem pensar na melhor forma de demonstrar o combinado e devem ensaiar rapidamente antes de se apresentar para a classe. Dê 3-5 minutos para que eles decidam e pratiquem.
- Quando eles estiverem prontos, os grupos deverão encenar o combinado de classe para a turma. Em vez de dizer qual é o combinado que a ser encenado, você pode pedir para que os alunos na plateia tentem adivinhar. Se o tempo acabar, pode continuar no encontro seguinte.

Dicas de facilitação

- Tente usar esse formato para vários combinados. Quando achar apropriado, pode sugerir que eles façam o resto dos combinados em outro encontro. Ao fim, você deverá ter ideias específicas para cada um dos combinados.
- Seria bom registrar as “cenas”, para que elas sirvam de referência durante o ano.
- É importante que os alunos encenem comportamentos positivos, e não comportamentos que não sejam tão desejáveis.

Roteiro para condução da atividade

- *“No nosso último encontro, trabalhamos com os combinados de classe. Por que é importante que nós tenhamos esses acordos entre nós? [Deixe que vários alunos opinem]*
- *[Se ninguém responder, prossiga] Nós temos esses combinados de classe para ficarmos mais felizes e seguros aqui em nossa sala de aula.*
- *Hoje, vamos encenar alguns dos nossos combinados e veremos como eles funcionam na prática. Primeiro, vou dividir a classe em grupos pequenos.*
- *Agora que vocês estão divididos em grupos, vou dar um combinado de classe para cada grupo. Como grupo, vocês estão encarregados de encenar esse combinado de classe para mostrar como ele funciona na prática. Vocês terão só um pouquinho de tempo para sugerir ideias, para concordar com a ideia e para ensaiar a cena. Em seguida, vão se apresentar para a turma. [Dê 3-5 minutos para que eles decidam e ensaiem]*
- *Pronto. Vamos ver o primeiro grupo se*

apresentar para a turma. Os alunos da plateia vão se preparar para tentar adivinhar qual combinado eles estão encenando. Se nosso tempo acabar antes, podemos continuar no nosso próximo encontro.

- *[Repita a atividade com todos os grupos até passar por todos os combinados de classe]*

BALANÇO FINAL | 4 minutos

- *“Vamos dedicar alguns instantes para pensar sobre o que acabamos de ver e sentir.*
- *Vocês notaram como se sentiram quando viram alguém pedindo ajuda ou recebendo ajuda?*
- *Muitas vezes, nós nos sentimos bem não só por receber ajuda, mas também por dar ajuda, ou até mesmo por ver alguém sendo ajudado. Quando recebemos ajuda dos outros e os outros são gentis conosco, isso pode nos deixar mais felizes e seguros.*
- *Tem alguma coisa que vocês aprenderam sobre gentileza que podem usar no futuro?*
- *Depois do que fizemos hoje, tem alguma coisa que deveríamos acrescentar aos nossos combinados de classe?”*

PRÁTICA EXTRA

- *É importante que os alunos consigam praticar a gentileza em situações reais. Na semana seguinte, estabeleça a meta de que os alunos deverão fazer, na prática, um combinado por dia (o combinado escolhido pode ser definido no início do dia) e, ao fim do dia, cheque para saber como foi. Isso também pode ser retomado ao longo do ano quando você sentir que os alunos estão começando a relaxar em*

relação aos combinados de classe.

- No diário da Aprendizagem SEE, os alunos poderão escrever sobre como reagiriam se alguém estivesse quebrando os combinados de classe. Por exemplo, “se visse alguém sendo descuidado com os materiais que temos na sala de aula, o que você poderia dizer ou fazer?”. Os alunos também podem usar o diário para descrever situações em que respeitaram ou que viram alguém respeitando os combinados de classe.

OBJETIVO

O objetivo dessa quarta experiência é nos aprofundarmos ainda mais na ideia de gentileza, investigando se ela é simplesmente uma ação externa ou se também é algo que está dentro dos nossos corações e mentes. É fácil associarmos gentileza com atividades externas, como doar comida ou dinheiro para pessoas que precisam, falar coisas bondosas, ou ajudar alguém que caiu a se levantar. Porém, se a intenção por trás dessas ações for tirar vantagem dos outros, não pode ser considerado gentileza real e genuína, e nem mesmo uma ajuda de verdade.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar a gentileza enquanto ação externa e enquanto intenção ou motivação interna;
- Reconhecer a diferença entre gentileza real (genuína, que vem de dentro) e gentileza superficial;
- Desenvolver sua própria definição de gentileza;
- Dar exemplos de atos que podem parecer ruins, mas que, na verdade, são gentis, e vice versa.

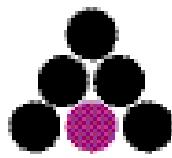
DURAÇÃO

30 minutos

A gentileza como uma qualidade interior

Para que os alunos aprendam a cultivar gentileza como uma tendência natural – que é o cerne da Aprendizagem SEE –, é importante que eles entendam que a gentileza é mais profunda do que simplesmente fazer ações externas, pois se trata também de um estado da mente e do coração: é a intenção de levar ajuda e felicidade para outra pessoa.

*O asterisco indicará que a atividade pode ser repetida várias vezes (com ou sem modificações).

COMPONENTES PRINCIPAIS

**Compaixão
pelos outros**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinhas com a palavra “gentileza” escrita no centro, uma por grupo, e marcadores
- Os diários dos alunos, materiais para escrita
- A história disponível abaixo
- Os desenhos de gentileza que eles fizeram na Experiência de Aprendizagem 2

CHECAGEM | 3 minutos

- "Da vez anterior, falamos sobre como poderíamos criar uma sala de aula gentil e acolhedora, e fizemos alguns combinados de classe. Alguém se lembra de algumas das coisas que falamos e que colocamos na nossa lista? [Dê um tempo para que os alunos compartilhem com a classe]
 - Hoje, iremos pensar em como podemos praticar gentileza.."
-

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 10 minutos

Os dois irmãos e o cãozinho

Descrição

Nessa atividade, você vai ler para os alunos uma história que mostra como todos nós, naturalmente, preferimos a gentileza, já que a gentileza nos dá uma sensação de maior segurança e proteção. A história mostra que a gentileza também está relacionada com nossas intenções e que é uma qualidade interior. Se alguém está fingindo que é gentil, mas no fundo quer tirar vantagem de outro alguém, nós não consideramos isso gentileza de verdade. Se os alunos passam a entender que a gentileza é uma qualidade interior, e não simplesmente ações, eles se darão conta de que, para cultivar a gentileza, é preciso cultivar essa qualidade interior, e não apenas atuar externamente de uma determinada forma.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós preferimos gentileza, queremos nos aproximar da gentileza e queremos distância da maldade.
- A gentileza nos dá uma sensação de maior

segurança e proteção.

- Gentileza é uma qualidade interior.
- Gentileza fingida (ações externas sem boas intenções por trás) não é gentileza de verdade.

Materiais Necessários

A história disponível abaixo

Instruções

- Leia a história para os alunos.
- Facilite uma discussão em grupo. No roteiro para condução da atividade, há exemplos de questões para debate que você pode usar.

Dicas de facilitação

- Os exemplos de questões para debate listadas no roteiro para condução da atividade podem ajudar na discussão e incentivar os alunos a investigarem a história por diversos pontos de vista. Fique à vontade para colocar suas próprias questões e agir de acordo com o ritmo da discussão.
- Deixe que os alunos discutam livremente, sabendo que não há resposta certa ou errada, mas tenha em mente que os conteúdos/insights (listados acima) devem nortear as discussões. Esses conteúdos/insights devem vir naturalmente e não há problema se nem todos os alunos chegarem aos conteúdos/insights ao mesmo tempo, já que voltaremos constantemente a eles nas próximas experiências de aprendizagem.

Roteiro para condução da atividade

- "Hoje, vamos ler uma história que tem tudo a ver com gentileza. Às vezes, as pessoas fazem coisas que aparentemente são gentis, mas,

no fundo do coração delas, não estão sendo gentis e compassivas de verdade. Conforme eu for lendo a história, prestem atenção em quem realmente está sendo gentil e em quem está apenas fingindo.

- [Leia a história que está logo abaixo]
- Agora, vamos conversar um pouco sobre a história.
- O que aconteceu na história? Quais são as coisas que vocês notaram?
- Como vocês acham que os diferentes personagens da história estavam se sentindo?
- Se o cãozinho pudesse falar conosco, quais são as coisas que ele diria? Mais alguma coisa?
- Por que vocês acham que o cisne foi com o irmão mais novo?
- Lembram quando o irmão mais velho estava falando coisas gentis para o cãozinho? O que aconteceu depois disso?
- Você acham que o irmão mais velho estava sendo gentil com o cãozinho quando estava falando aquelas coisas? Por que vocês acham isso?
- O que tem de parecido entre ser gentil e ajudar?
- Se alguém está só fingindo ser gentil, mas, por dentro, não quer ajudar a outra pessoa, isso é gentileza? Explique por que você pensa assim.
- Gentileza é simplesmente uma ação externa, como falar coisas gentis, ou é algo que vem de dentro de nós? É uma qualidade interior? Explique por que você pensa assim.
- Será que podemos achar uma coisa ruim à

primeira vista, quando, na verdade, essa coisa é gentil? Por exemplo, quando os pais falam “não” para os filhos, isso é sempre ruim ou pode ser gentileza? E se a criança estiver fazendo algo perigoso e os pais disserem “não”? O que vocês acham?”

HISTÓRIA | Os dois irmãos e o cãozinho

“Um dia, dois irmãos estavam brincando no parque quando um deles viu um lindo cãozinho. O irmão mais velho pensou: “Nossa, que passarinho bonito!”, e quis pegar o cisne para ele. Então, atirou um graveto no pequeno cisne. O cãozinho se assustou e tentou fugir, mas, como ele ainda não sabia voar direito, teve que correr com as pernas. O irmão mais novo disse: “Pare! Não machuque o passarinho! Ele é só um bebê!”, e foi ajudá-lo e protegê-lo. Quando chegou perto do cisne, o acariciou e lhe ofereceu comida. Mas o irmão mais velho ficou bravo e continuou a correr atrás do bichinho.

Então, a mãe dos meninos apareceu e disse: “O que está acontecendo?”.

“Aquele pássaro é meu”, disse o irmão mais velho, que queria pegar o cãozinho. “Manda ele me dar o pássaro!”.

“Não, mãe, não dê o pássaro para ele”, disse o irmão mais novo. “Ele tentou machucá-lo.”

“Eu não sei o que aconteceu porque eu não estava aqui para ver”, disse a mãe. “Talvez nós devêssemos deixar o pássaro decidir”.

Ela colocou o cãozinho entre os dois garotos e disse ao cisne: “Com quem você gostaria de

ficar?"

O irmão mais velho, que tentou machucar o cãozinho, tentou chamá-lo de um jeito bondoso "Por favor, venha para mim, passarinho! Eu cuidarei bem de você".

Mas o cãozinho não foi para ele. Foi em direção ao irmão mais novo, que havia tentado protegê-lo.

"Olhe, o pássaro prefere você," disse a mãe.
"Você que deve ficar com ele."

Então, ela deu o cãozinho para o irmão mais novo, que o alimentou, cuidou dele e o manteve em segurança.

[Fim]

PRÁTICA REFLEXIVA | 15 minutos

Refletindo sobre gentileza e definindo gentileza

Descrição

Nessa prática reflexiva, os alunos vão fazer um mapa de palavras com a palavra "gentileza". Isso será usado para formular uma definição simples de gentileza (uma ou duas frases) para ser usada na sala de aula. Durante e depois dessa formulação, os alunos terão alguns momentos para uma reflexão silenciosa, a fim de permitir que esse entendimento mais amplo sobre gentileza se estabeleça de forma profunda dentro deles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós preferimos gentileza; queremos nos aproximar da gentileza e queremos distância

da maldade.

- A gentileza nos dá uma sensação de maior segurança e proteção.
- Gentileza é uma qualidade interior.
- Gentileza fingida (ações externas sem boas intenções por trás) não é gentileza de verdade.

Materiais Necessários

- Cartolas com a palavra "gentileza" escrita no centro (uma cartolina por grupo)
- Canetas e marcadores
- Os diários dos alunos
- Materiais para escrita
- Os desenhos de gentilezas que eles fizeram na Experiência de Aprendizagem 2

Instruções

- Peça aos alunos que pensem, em silêncio, sobre a história e sobre a discussão.
- Peça para que pensem sobre a palavra gentileza e sobre o que ela significa para eles. Depois, divida-os em pequenos grupos.
- Distribua as cartolas com a palavra gentileza escrita no centro – uma cartolina por grupo. Em pequenos grupos, os alunos vão pensar em ideias e palavras que expliquem o que é gentileza. Peça para que escrevam as ideias em volta da cartolina.
- Depois de 5-7 minutos, reúna todos de volta. Pegue uma cartolina grande com a palavra "gentileza" escrita no centro.
- Peça para que os alunos compartilhem algumas

das ideias deles e vá acrescentando essas ideias na cartolina. É possível que eles tenham novas ideias depois que forem compartilhando.

- Quando você sentir que eles já compartilharam o suficiente (isso pode ser feito em outro encontro), peça para que achem um lugar para se sentarem sozinhos, com o diário da Aprendizagem SEE, e peça que escrevam uma frase que defina o que é gentileza.
- Os alunos podem compartilhar com a classe as frases que escreveram, ao fim dessa atividade ou em algum outro momento.

Dicas de facilitação

- Observação: muitas das práticas reflexivas da Aprendizagem SEE trazem momentos de reflexão em silêncio para que os alunos pensem, ponderem e internalizem seus insights. A duração desses momentos vai depender do ambiente da sala de aula e dos alunos. O silêncio pode durar apenas 15 segundos ou então alguns minutos. Você é quem melhor saberá o tempo apropriado. É possível que, com a prática, os alunos se sintam mais confortáveis e familiarizados com esses momentos. Com isso, você poderá ir aumentando a duração.
- Talvez seja interessante pedir para que parte da atividade em grupo seja feita em silêncio, como um desafio – talvez só por alguns minutos ou só pela metade do tempo que você tem para a atividade.
- Talvez seja interessante deixar as definições de gentileza expostas de alguma forma na sala de aula, servindo de referência. Por exemplo,

os alunos podem fazer tiras de cartolina com as definições e pendurá-las em um mural.

Roteiro para condução da atividade

- "Será que vocês conseguem pensar em uma frase para explicar o que é gentileza? Assim, se alguém perguntar "o que significa gentileza", saberemos o que responder.
- Vamos ficar em silêncio por um momento para pensarmos sobre a história e sobre a discussão que tivemos sobre a história.
- Eu vou dividir vocês em pequenos grupos. Cada grupo vai receber uma folha de papel com a palavra "gentileza" escrita no centro. Você e o grupo devem pensar em palavras que são semelhantes à gentileza e que podem ser usadas para explicar o que é gentileza. Para ajudar, vocês podem olhar os desenhos de gentileza que fizeram.
- [Deixe que os alunos trabalhem em pequenos grupos por 5-7 minutos]
- Vamos ouvir cada um dos grupos. O que podemos acrescentar ao cartaz de gentileza da nossa sala de aula?
- Nós temos boas ideias aqui. Agora, o último passo será pensar em uma definição para gentileza. Você pode voltar para o lugar de vocês, junto com o diário da Aprendizagem SEE, e escrever uma frase que defina o que é gentileza. Vocês podem começar a frase assim: "gentileza significa..."
- [Deixe que os alunos trabalhem em pequenos grupos por 3-5 minutos. Se tiver tempo, peça para que os alunos compartilhem suas frases com a classe]

podemos acrescentar ao cartaz de gentileza da nossa sala de aula?

- Nós temos boas ideias aqui. Agora, o último passo será pensar em uma definição para gentileza. Vocês podem voltar para o lugar de vocês, junto com o diário da Aprendizagem SEE, e escrever uma frase que defina o que é gentileza. Vocês podem começar a frase assim: “gentileza significa...”
- [Deixe que os alunos trabalhem em pequenos grupos por 3-5 minutos. Se tiver tempo, peça para que os alunos compartilhem suas frases com a classe]

BALANÇO FINAL | 2 minutos

“Vocês querem dizer alguma coisa que aprenderam sobre gentileza hoje?”

Reconhecendo a gentileza e investigando a interdependência

OBJETIVO

O foco dessa experiência de aprendizagem está na prática de reconhecer a gentileza e de investigar a interdependência. Embora os alunos já tenham uma noção do que é gentileza, se conseguirem identificar, nas atividades cotidianas, os diferentes modos de como a gentileza está presente, o valor que já dão para a gentileza pode aumentar ainda mais. Da mesma forma, ainda que já tenham também uma ideia do que é interdependência, o simples exercício de identificar um sucesso que tiveram e as coisas que foram necessárias para que aquele sucesso acontecesse, pode ajudar os alunos a enxergarem a interdependência mais claramente.

A interdependência se refere ao fato de que todo objeto ou evento existe em função de uma variedade de causas, ou seja, depende de outras coisas. Pensar sobre a interdependência pode ser um instrumento poderoso para reconhecemos que

dependemos dos outros e que os outros dependem de nós. A interdependência ressalta a importância da reciprocidade e serve de base para a gratidão e para um sentimento de conexão com os outros. Além disso, ela contribui para o pensamento sistêmico, uma vez que a interdependência é uma característica de todos os sistemas.

Na Aprendizagem SEE, a capacidade de reconhecer a gentileza e a interdependência é abordada como uma habilidade que, embora inata, também pode ser fortalecida e aprimorada por meio da prática continuada. Praticar a habilidade de reconhecer gentileza e interdependência pode nos levar a ver o quanto essas coisas são cruciais para as nossas vidas diárias, para a nossa felicidade e até para a nossa sobrevivência.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Reconhecer atos de gentileza no cotidiano;
- Reconhecer a interdependência como uma característica de nossa realidade compartilhada;
- Reconhecer o quanto as coisas de que precisamos vêm de atos de inúmeras pessoas.

DURAÇÃO

35 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina
- Canetas e marcadores
- Os diários dos alunos
- Materiais para escrita

CHECAGEM | 5 minutos

- "Alguém se lembra da nossa definição de gentileza? Nós chegamos a criar uma forma de explicar o que é gentileza para os outros. Quem lembra como foi?"
- Vamos dar uma olhada, agora, na nossa explicação do que é a gentileza. Escrevi a definição nessa folha de papel.
- Alguém teve alguma experiência com alguma gentileza hoje? Sim? Como foi? Se vocês não conseguirem se lembrar de um momento de gentileza que aconteceu hoje, podem imaginar um, se quiserem.
- Vamos dedicar um momento para sentar e lembrar como é sentir gentileza. Se for confortável para você, feche os olhos e tente se lembrar de um momento em que alguém foi gentil com você ou que você foi gentil com alguém. Ou, caso esteja usando a imaginação, tente imaginar esse momento. [Pausa]
- Obrigado. Alguém quer compartilhar com a classe o ato de gentileza que pensou?"

Dicas de facilitação

- Já que é você quem mais conhece a sua turma, use sua experiência para guiar essa atividade. Incentive os alunos a lembrarem de alguma situação – mesmo que seja uma coisa pequena. Pode ser um guarda de trânsito que sorriu para eles, ou o fato de terem emprestado uma caneta para alguém que precisava, ou ainda terem sorrido para uma pessoa a quem, normalmente, não costumam dar muita atenção. Explique aos alunos que não tem problema se não conseguirem se lembrar de um momento específico, já que podem imaginar esse momento. Com a prática, vai ficar

mais fácil. Incentive a curiosidade: a sensação de que estamos simplesmente investigando e questionando as coisas juntos.

- É possível fazer a checagem na parte da manhã de um dia e deixar as outras partes da experiência de aprendizagem para mais tarde, no mesmo dia. Assim, os alunos estarão predispostos a pensar em gentilezas quando você retomar a atividade.

ATIVIDADE DE INSIGHT | 5 minutos

Reconhecendo gentilezas*

Descrição

Nessa atividade, você convidará os alunos a compartilharem gentilezas que eles observaram, fizeram ou receberam durante o dia, fazendo com que reflitam sobre como eles e os outros se sentiram naquele momento, e os incentivando a identificar o máximo possível de formas diferentes de gentileza.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- É possível ver inúmeros atos de gentileza à nossa volta todos os dias, mas, se não observarmos atentamente, só reconheceremos alguns poucos.

Materiais Necessários

- Quadro branco ou cartolina
- Marcadores

Instruções

Você pode começar fazendo um bolão e perguntando: "Quantos atos de gentileza vocês acham que nós todos vamos conseguir nos lembrar só de pensar em coisas que aconteceram

no dia de hoje?" Em seguida, anote no quadro os números que eles forem dizendo. No fim da atividade, pergunte se acham que suas apostas estavam certas ou se estavam muito altas ou muito baixas.

Dicas de facilitação

Como em todas as atividades, os alunos podem chegar a outros insights no decorrer da atividade – se isso acontecer, registre ou anote esses insights no quadro para retomá-los mais tarde. Alunos do Ensino Fundamental estão na idade de desenvolver a habilidade de se colocar no lugar do outro, pensando de uma forma mais ampla do que só neles mesmos. Esse é um exercício rápido que pode ser feito várias vezes durante o ano, e que reforça que a gentileza está por toda parte.

Roteiro para condução da atividade

- "Eu tenho uma pergunta para fazer a vocês. Se pensarmos só nesse dia que tivemos juntos, aqui na escola, vocês conseguem contar quantos atos de gentileza aconteceram? Dez? Vinte? [Deixe eles chutarem um número e escreva os palpites na lousa ou em uma cartolina]
- Certo, eu vou anotar esses números na lousa para retomá-los depois.
- Agora, vamos lembrar quais foram esses atos de gentileza. Quem consegue se lembrar de alguma coisa que ocorreu hoje e que pode ser um exemplo de gentileza? Alguém foi gentil com você? Ou você foi gentil com alguém?
- [Deixe que os alunos compartilhem. Se quiser, pode ir escrevendo na lousa uma palavra ou frase que resuma o que foi dito por cada aluno, até formar uma lista. Após o aluno ter

compartilhado, você pode fazer perguntas, como, por exemplo: por que isso é um ato de gentileza? Como você se sentiu? Como você acha que a outra pessoa se sentiu?]

- [Você pode fazer essas perguntas para os outros alunos e não só para o aluno que compartilhou. Dessa forma, os alunos vão ver os vários aspectos do ato gentil e vão pensar em como esse ato fez as outras pessoas se sentirem]
- Agora, vamos tentar ir mais a fundo. Será que ainda conseguimos achar mais atos de gentileza?
- Vocês acham que talvez tenham acontecido atos de gentileza que nem sequer sabemos que aconteceram?
- Conseguimos nos lembrar de muitos outros atos de gentileza quando investigamos mais a fundo, não foi assim? Como vocês se sentem sabendo que estamos cercados por inúmeros atos de gentileza?
- Vamos ver. Qual foi o total de atos de gentileza de que lembramos? Foi mais do que imaginávamos? [Compare os palpites dos alunos com a lista dos atos de gentileza no quadro]
- Parece que podemos encontrar muitas gentilezas, se estivermos atentos. Mas se não prestarmos atenção, elas podem passar despercebidas."

PRÁTICA REFLEXIVA | 20 minutos

Reconhecendo a interdependência

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão formar grupos e desenhar uma rede de interdependência a partir de um sucesso, um acontecimento ou um objeto.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Objetos e acontecimentos fazem parte de uma rede de interdependência; eles dependem de inúmeros outros objetos e acontecimentos para existir.
- De muitas diferentes formas, nós estamos conectados e dependemos de diversas pessoas, mesmo se não as conhecemos.

Materiais Necessários

- Uma folha grande de papel para cada grupo poder desenhar
- Canetas

Instruções

- Se for necessário para seus alunos, primeiro dê você o exemplo para demonstrar como é a atividade que você quer que eles façam em grupos pequenos (o roteiro abaixo contém duas situações em que você pode dar o exemplo de como é a atividade).
- Divida a classe em grupos de 4 ou 5 alunos.
- Peça para que, em cada grupo, os alunos pensem em uma situação de sucesso que todos já vivenciaram ou em um acontecimento importante que tenham em comum. Um exemplo pode ser ter feito uma viagem, aprender a andar de bicicleta, aprender a jogar um jogo, aprender a ler e a escrever etc. Deixe 1 ou 2 minutos para isso.
- Se os alunos não conseguirem pensar em um

êxito ou em uma situação que tenham em comum, peça para que citem um objeto que foi feito pelo homem e do qual todos precisam.

- Peça para que desenhem esse êxito, situação ou objeto no meio da folha de papel. Esse será o componente deles.
- Peça para que desenhem um círculo e que, dentro do círculo, escrevam ou desenhem qualquer coisa de que o componente dependa ou precise para existir. Podem ligar esses itens ao componente principal traçando uma linha entre eles. Por exemplo, se escolherem “aprender a andar de bicicleta” como componente, talvez coloquem dentro do círculo a pessoa que os ensinou, um amigo, a bicicleta, uma superfície plana para andar, a pessoa que inventou a bicicleta e assim por diante. Se escolherem um lápis, poderão colocar no círculo a madeira, o grafite, a fábrica, a tinta... Peça para que pensem em pelo menos dez pessoas ou coisas que são necessárias para o componente existir.
- Agora, peça para que escrevam ou desenhem itens que são necessários para que as coisas do primeiro círculo existam. Novamente, peça para que tracem linhas para conectar os novos itens, conforme forem adicionando um a um.
- Deixe que continuem o processo livremente, pegando um determinado item e identificando coisas ou pessoas necessárias para que o item exista. Acompanhe os grupos, dando orientações quando necessário. Você pode instigá-los a ir mais além, perguntando coisas como: “E esse item aqui, existe por si só ou precisa de pessoas ou coisas para sua existência?”.
- Quando já tiver dado o tempo ou quando

os papéis já estiverem cheios, pare a aula e pergunte qual é o total de pessoas que eles acham necessárias para que o componente deles exista. Por exemplo: quantas pessoas, no total, são necessárias para que um lápis seja feito? Ou, quantas pessoas, no total, são necessárias para você aprender a andar de bicicleta? [Dê a eles um pouco de tempo para calcularem e peça para que escrevam suas conclusões no papel]

- Peça para que os grupos compartilhem com a turma. Eles devem explicar o que é o componente, devem mostrar os vários aspectos da rede de interdependência que criaram e, depois, compartilhar a estimativa de quantas pessoas precisaram ser envolvidas para que o componente pudesse existir.

Dicas de facilitação

Como em todas as atividades, os alunos podem chegar a outros insights no decorrer do exercício – se isso acontecer, registre esses insights ou os anote no quadro para voltar a eles mais tarde.

Roteiro para condução da atividade

- *"Temos investigado muito a gentileza em nossas vidas, e uma coisa que talvez tenhamos percebido é que a gentileza raramente envolve apenas nós mesmos – normalmente, os atos de gentileza que ocorrem em nossas vidas têm pelo menos mais uma pessoa envolvida. Nós chamamos a isso de interdependência: o fato de estarmos constantemente dependendo uns dos outros. A interdependência não está limitada somente a atos de gentileza. Ela também engloba as coisas do nosso dia a dia e as experiências que temos."*

• Hoje, vamos investigar essa ideia de interdependência mais profundamente. Em grupos pequenos, você e seus colegas vão pensar em um êxito ou um acontecimento importante que têm em comum. Um exemplo pode ser ter feito uma viagem, ter aprendido a andar de bicicleta, aprendido a jogar um jogo, aprendido a ler e escrever etc. Quando o grupo decidir o que será, desenhem ou escrevam o que vocês escolheram no centro do papel. Esse será o componente de vocês.

- *[Divida a classe em grupos de 4 ou 5 alunos e deixe que façam a atividade com as instruções que você já deu]*
- *Agora, pensem em pessoas e coisas que são necessárias para que o componente de vocês exista. Toda vez que vocês se lembrarem de alguma coisa, escrevam a ideia, façam um círculo em volta, e liguem o que escreveram ao componente principal com uma linha. Deixem que eu mostre a vocês como eu fiz. O componente que foi importante para todos os integrantes do meu grupo imaginário foi: aprender a dirigir um carro. Vou escrever/desenhar isso no centro do papel.*

- *Em seguida, nós, do meu grupo imaginário, pensamos em quem e o que foi necessário para que esse componente ocorresse. Eu vou escrever meu pai, porque foi ele quem me deixou dirigir o carro em um estacionamento para que eu praticasse um pouco. Outro membro do meu grupo sugeriu "pneus", porque, sem pneus, não conseguiríamos dirigir o carro.*
- *Tente pensar em pelo menos dez coisas necessárias para que o componente de vocês exista. E escreva ou desenhe essas coisas no*

papel do seu grupo. [Deixe um tempo suficiente para que façam isso]

- Desenhem um círculo em volta de cada coisa escrita que é necessária para que o componente de vocês exista. Agora, vamos além. Vamos olhar para cada item que já escrevemos e vamos pensar em coisas que são necessárias para que esse item exista. Por exemplo, no meu caso, vou pegar o item "pneus". Os pneus do carro não existiriam se alguém em alguma fábrica não fabricasse o pneu. Então, vou escrever "trabalhador da fábrica" perto do item "pneus".
- Você pode continuar aumentando as conexões de cada círculo, escrevendo ou desenhando as coisas que são necessárias para que aquele item exista. Façam o máximo que puderem para criar conexões apropriadas." Vamos ver quantas vocês conseguem fazer? [Quando essa parte terminar, peça para que os grupos compartilhem com a turma. Se não houver tempo, o compartilhamento pode ser feito em um outro momento]

Explique que eles não precisarão compartilhar o que vão escrever, se não quiserem.

- Peça para que os alunos escolham alguma coisa importante na vida deles: um acontecimento, um sucesso, uma pessoa ou um objeto. Será o componente deles. Eles devem escrever no diário o que é necessário para que o componente exista. Eles podem desenhar a rede de interdependência ou simplesmente escrever frases.

BALANÇO FINAL | 5 minutos

- "Deem uma olhada na rede de interdependência pessoal de vocês ou na rede do grupo de vocês. Como se sentem quando pensam que fazem parte dessa rede? O que vocês acham disso?"
- "Você acham que refletir sobre a rede de interdependência pode nos levar a sentir gratidão? O que a interdependência tem a ver com a gentileza?"

PRÁTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Reconhecendo a interdependência em nossas vidas

Materiais Necessários

- O diário da Aprendizagem SEE
- Material para escrita

Instruções

- Peça para que os alunos peguem seus diários dos alunos e dedique alguns momentos de silêncio e privacidade para que escrevam.

- Vocês acham que refletir sobre a rede de interdependência pode nos levar a sentir gratidão? O que a interdependência tem a ver com a gentileza?"



A Curriculum for Educating the Heart and Mind

ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

CAPÍTULO 2

Desenvolvendo resiliência

Descrição

O Capítulo 1 abordou a gentileza e a felicidade, e os combinados de classe expressaram o que esses conceitos significam para nós quando estamos juntos. O Capítulo 2 vai tratar da importância que tem o nosso corpo e, mais especificamente, o nosso sistema nervoso, para a nossa felicidade e o nosso bem-estar. Para isso, usaremos os conceitos que se seguem.

Zona de resiliência

É a designação para o estado em que o sistema nervoso está regulado (em homeostase). Ou seja, nem agitado demais (ou preso na zona alta), nem acomodado demais (ou preso na zona baixa). Também podemos chamá-la de “zona ok” ou “zona de bem-estar”.

Sensação

Um sentimento ou uma percepção física que vem de dentro do corpo ou por meio dos cinco sentidos. É diferente das emoções e dos sentimentos não físicos (como se sentir feliz ou triste).

Rastreamento

Perceber e prestar atenção nas sensações do corpo para desenvolver a consciência corporal, isso é, o “letramento corporal”.

Recursos pessoais

Coisas de que gostamos e que associamos à segurança e ao bem-estar. São recursos que podemos trazer à mente para nos ajudar a permanecer na zona de resiliência ou, então, para nos trazer de volta.

Estabilidade

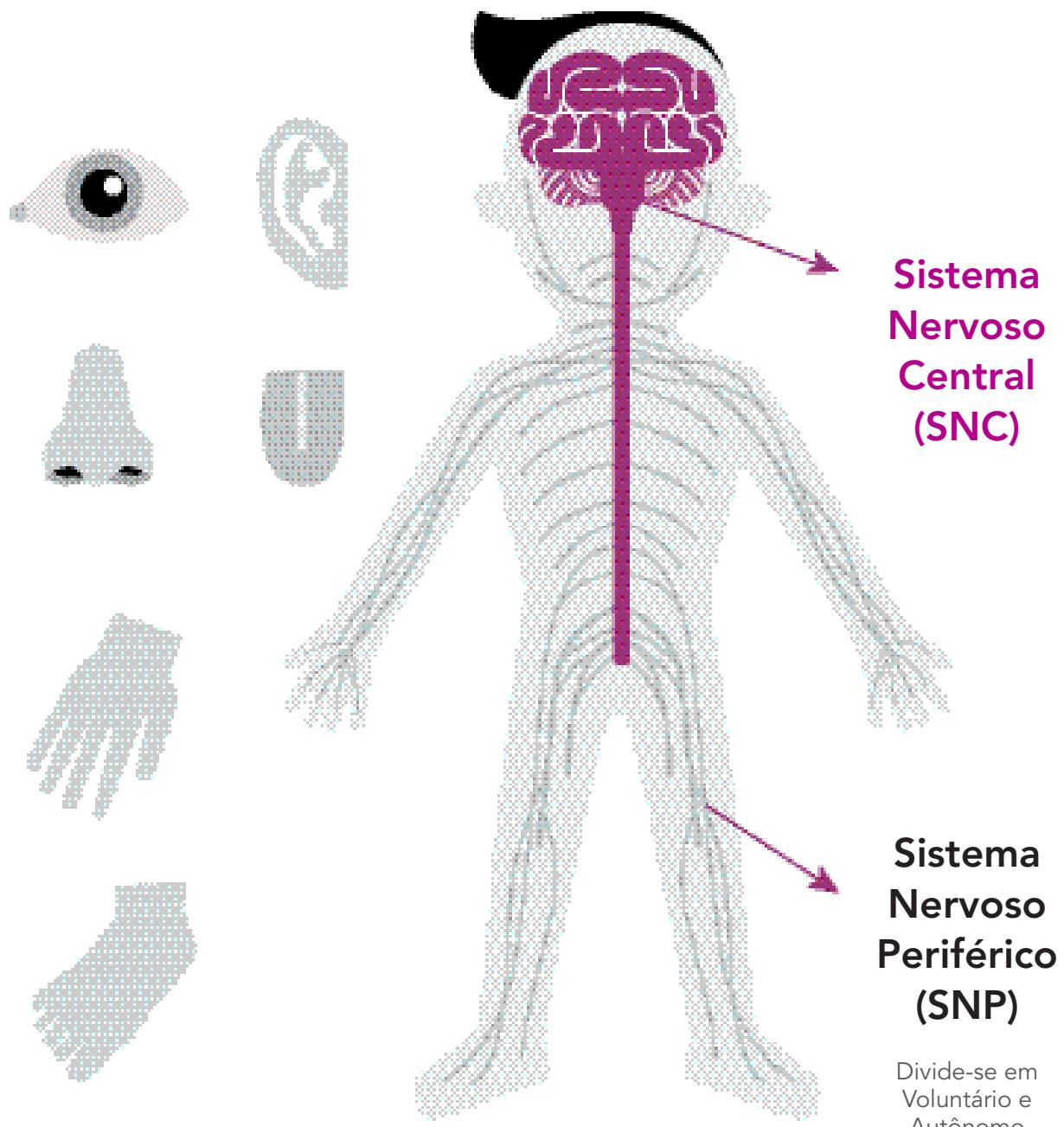
Prestar atenção no contato do próprio corpo com objetos ou com o solo para nos ajudar a permanecer na zona de resiliência ou, então, para nos trazer de volta.

Estratégias de ajuda imediata

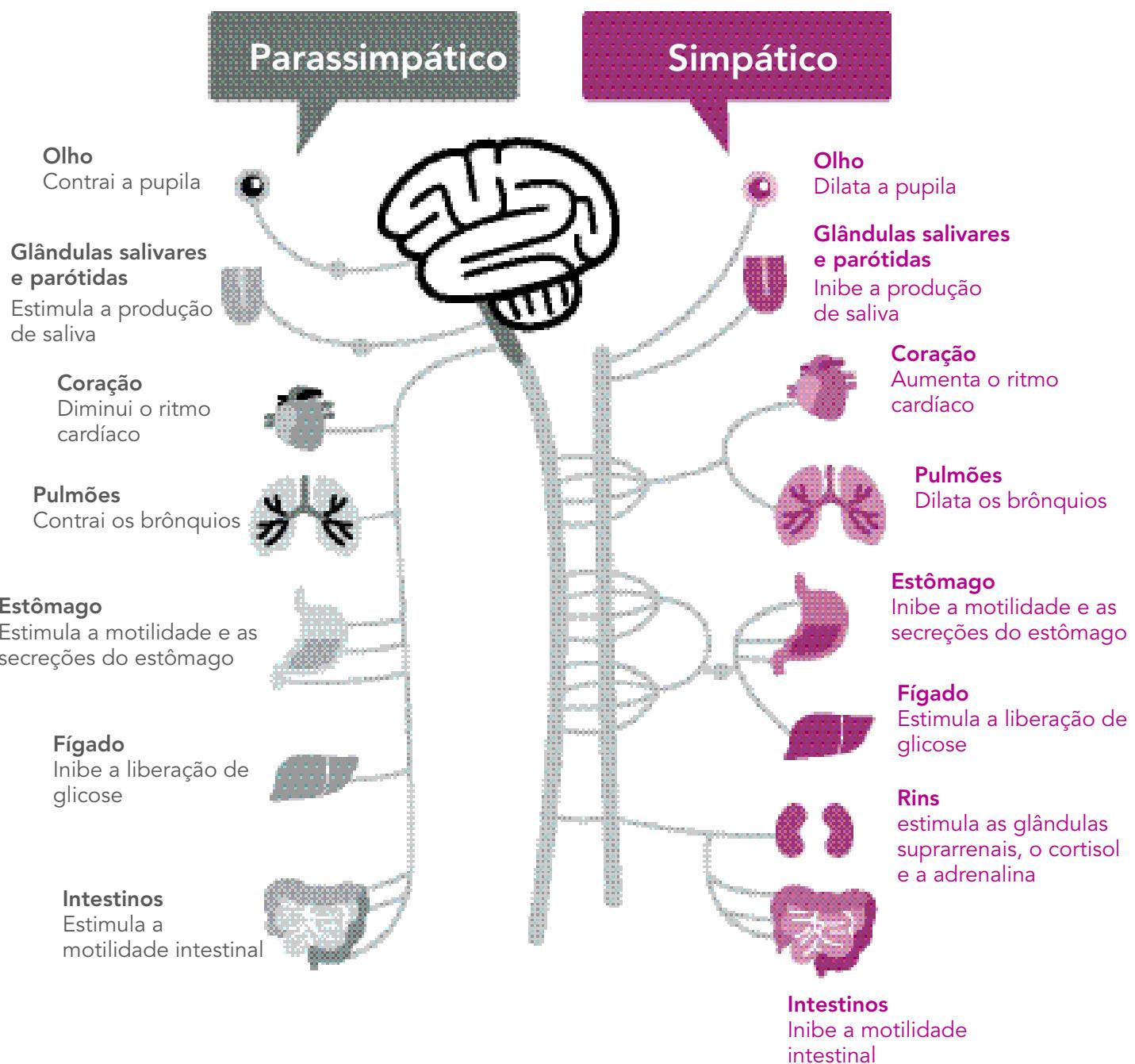
Técnicas simples e rápidas para ajudar os alunos que estão fora da zona de resiliência a voltarem para ela.

O Sistema Nervoso

Divide-se em Central e Periférico



Sistema Nervoso Autônomo (SNA)



O Sistema Nervoso

O Sistema Nervoso é parte essencial do nosso corpo e, entendê-lo, pode nos ajudar imensamente a melhorar nosso bem-estar. O nosso Sistema Nervoso é formado pelo nosso cérebro e pela nossa medula espinal (que, juntos, formam o Sistema Nervoso Central), além de uma rede de nervos (conhecida como Sistema Nervoso Periférico) que conecta o cérebro e a medula espinal ao resto do corpo, incluindo nossos órgãos internos e órgãos dos sentidos.

Há uma parte do Sistema Nervoso que funciona automaticamente, sem a necessidade de um controle consciente: trata-se do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), que, como o nome sugere, é autorregulado. O SNA regula diversos processos do corpo necessários para a nossa sobrevivência, tais como a frequência cardíaca, a respiração, a pressão sanguínea e a digestão. Ele também regula nossos órgãos internos como o estômago, o fígado, os rins, a bexiga, os pulmões e as glândulas salivares.

Já que a função principal do Sistema Nervoso é ajudar a nos manter vivos, quando nos sentimos em perigo ou em segurança, ele reage rapidamente. Dependendo da nossa percepção, o sistema nervoso autônomo pode ativar dois circuitos: quando percebemos perigo, ativamos a reação “lutar ou fugir”; e quando achamos que estamos em segurança, ativamos a reação “descansar e assimilar”. O gatilho “lutar ou fugir” aciona o nosso Sistema Nervoso Simpático, que desliga os sistemas de digestão e de crescimento e prepara o corpo não só para agir, mas, também, para possíveis ferimentos. Por sua vez, o gatilho “descansar e assimilar” aciona o Sistema Nervoso Parassimpático, que relaxa o corpo e possibilita a retomada de funções como crescimento e digestão, além de outras. É por isso que, quando nos sentimos em perigo e estamos prontos para lutar ou fugir, podemos sentir alterações em nosso ritmo cardíaco, respiração, pressão sanguínea, dilatação das pupilas e órgãos internos. Depois, quando sentimos que o perigo passou e que estamos em segurança novamente, percebemos mudanças nesses órgãos também.

Na vida moderna, mesmo quando não há risco algum para a nossa sobrevivência, nossos corpos, às vezes, reagem como se houvesse uma ameaça. Ou, então, mesmo depois que o perigo já passou, continuamos com a sensação de que há uma ameaça. Isso deixa o Sistema Nervoso Autônomo desregulado, ou seja, a alternância regular entre os sistemas Simpático e Parassimpático é interrompida. Essa desregulação pode gerar inflamações e uma série de outros problemas. Essa é uma das principais razões pelas quais o estresse crônico é tão nocivo para a nossa saúde e o nosso bem-estar.

Felizmente, podemos aprender a acalmar nosso corpo e nossa mente e a regular nosso Sistema Nervoso. Dado que é o Sistema Nervoso que sente o que acontece dentro do corpo (tensão, relaxamento, calor, dor etc.) e fora do corpo, por meio dos cinco sentidos, é por ele que recebemos constantemente informações sobre o estado do nosso corpo. O foco deste capítulo é abordar as informações e as habilidades necessárias para desenvolver esse autocuidado.

Sensações

A primeira Experiência de Aprendizagem, Investigando as sensações, ajudará os alunos a aumentarem o vocabulário sobre as sensações e servirá como um guia para que percebam como está o sistema nervoso deles. As sensações físicas (calor, frio, cócegas, apertos etc) são diferentes das emoções (tristeza, raiva, felicidade, ciúmes etc.), as quais serão abordadas mais à frente, na Aprendizagem SEE. Contudo, já é importante saber que, para cada sentimento, pensamento ou crença, há uma sensação ou um conjunto de sensações correspondentes no nosso corpo. Aprender sobre sensações abre um novo portal de entendimento, tanto para nós quanto para os alunos.

Estratégias de ajuda imediata

Em seguida, a Experiência de Aprendizagem 1 passa para as estratégias de ajuda imediata, que são ações simples que podemos praticar para, rapidamente, trazer nossos corpos e mentes de volta para o presente. Essas estratégias, portanto, funcionam como formas eficazes de retornarmos ao ponto de equilíbrio quando tivermos ido parar na zona alta ou na zona baixa (estados de excessiva ou reduzida intensidade).

Uso de recursos

A Experiência de Aprendizagem 2, usando recursos, lança mão do desenho da gentileza, feito no Capítulo 1, como um recurso pessoal. Específicos para cada pessoa, recursos pessoais são coisas internas, externas ou imaginadas que, quando trazidas para a consciência do presente momento, geram um sentimento de bem-estar, segurança ou felicidade. Muitas vezes, pensar em um recurso pessoal (uma lembrança maravilhosa, um lugar favorito, uma pessoa amada, uma atividade prazerosa, um pensamento reconfortante) gera sensações boas no corpo. Se, conscientemente, prestarmos atenção nessas sensações, dando-lhes um pouco de tempo e espaço, elas podem se aprofundar. Com isso, nosso Sistema Nervoso se sente mais seguro e temos, cada vez mais, uma sensação de bem-estar e relaxamento no corpo.

Rastreamento

Perceber as sensações e prestar atenção nelas é o que chamamos de rastreamento. Nós “rastreamos” ou, então, “lemos” as sensações, porque a sensação é o “idioma” do nosso Sistema Nervoso. Isso nos leva ao letramento corporal, ou seja, a compreensão sobre nosso próprio corpo e sobre como ele reage ao estresse ou à segurança. Apesar de, basicamente, todos nós termos um Sistema Nervoso semelhante, cada corpo reage ao estresse e à segurança de forma um pouco diferente. Cada um pode manifestar tensão em partes diferentes do corpo. Também podemos reagir de maneiras diferentes à sensação de bem-estar. Para alguns, pode ser um calor no peito. Para outros, um relaxamento nos músculos faciais. Aprender a rastrear as sensações do nosso próprio corpo nos ajuda a entender se estamos relaxados, felizes e seguros ou se estamos reagindo a alguma situação de estresse. Essa habilidade nos abre portas para fazermos “escolhas”. Se estivermos aflitos, por exemplo, uma escolha pode ser colocar a nossa atenção em uma sensação de bem-estar ou em uma sensação neutra que haja dentro do corpo. Esse reconhecimento pode aumentar o senso e o sentimento de bem-estar.

É preciso lembrar que as sensações não são intrinsecamente agradáveis, desagradáveis ou neutras. Elas

variam de pessoa para pessoa e de momento para momento. Dependendo do momento, uma sensação de calidez, por exemplo, pode ser uma experiência agradável, desagradável ou neutra. É por isso que é sempre importante perguntar se a sensação é agradável, desagradável ou neutra.

Visto que o rastreamento pode nos levar a ter consciência de sensações desagradáveis, que, por sua vez, podem se tornar gatilhos para outras coisas, sempre devemos fazê-lo junto com o uso de recursos, com a estabilidade ou com as estratégias de ajuda imediata. Também é importante ensinar o rastreamento junto com a próxima estratégia: “desviar e manter”.

Desviar e manter

Parte do rastreamento é perceber se a sensação é agradável, desagradável ou neutra. Se encontrarmos sensações agradáveis ou neutras, pousar a atenção nessa parte do corpo pode, às vezes, fazer com que a sensação se instale e o corpo relaxe, retornando à zona de resiliência. Se, em vez disso, encontrarmos sensações desagradáveis, podemos “desviar e manter”. Isso significa vasculhar o nosso corpo até encontrar um lugar com uma sensação melhor (seja ela neutra ou agradável) e, depois, manter nossa atenção nesse novo local.

O baú de tesouros e a pedra de recursos

Com base nas experiências anteriores, a Experiência de Aprendizagem 3, Criando um baú de tesouros, auxilia os alunos a criarem um “baú de tesouros pessoais” ou uma “caixa de ferramentas” com recursos pessoais que podem ser usados sempre que necessário. Com isso, reforçamos as habilidades “uso de recursos” e “rastreamento”.

Estabilidade

A Experiência de Aprendizagem 4, Estabilidade, introduz uma prática que consiste em perceber o contato físico do nosso corpo com as coisas, tanto o contato com coisas que podemos tocar como o contato que sentimos quando estamos em pé ou sentados. A estabilidade pode ser uma ferramenta muito útil para acalmar a mente e o corpo. Nós já temos diversas técnicas de estabilidade que desenvolvemos, naturalmente, no nosso subconsciente para nos ajudar a ficar relaxados e seguros, incluindo coisas como sentar de uma certa forma, cruzar os braços de uma determinada maneira, pegar objetos de que gostamos, deitar na cama ou no sofá de um modo específico, entre outras. No entanto, podemos não estar cientes de que a intenção por trás dessas estratégias é acalmar os nossos corpos e voltar para a nossa zona de resiliência. Ao praticarmos a estabilidade, desenvolvemos novas estratégias e ficamos conscientes das que já usamos, tornando-as mais acessíveis para quando precisarmos.

As três zonas

A Experiência de Aprendizagem 5, Zona de resiliência, usa “as três zonas” para explicar como funciona o nosso corpo (mais especificamente, o nosso Sistema Nervoso Autônomo). As três zonas são: a zona alta, a zona baixa e a zona de resiliência (ou zona de bem-estar). Entender esse modelo pode ser muito útil tanto para os alunos quanto para os professores.

Nesse modelo, o nosso corpo pode estar em três zonas. A zona de resiliência é a nossa zona de bem-estar, onde nos sentimos calmos e alertas. É também onde mais nos sentimos no controle e mais preparados para tomar decisões. Embora haja altos e baixos, mesmo que estejamos muito animados ou então um pouco sem energia, nessa zona o nosso julgamento não é afetado e o nosso corpo não está em um estado de estresse prejudicial. Na zona de resiliência, o Sistema Nervoso Autônomo está em homeostase, ou seja, em um equilíbrio psicológico estável em que os sistemas Simpático e Parassimpático são ativados com uma alternância adequada.

Às vezes, em função dos acontecimentos da vida, saímos da zona de resiliência. Quando isso ocorre, nosso Sistema Nervoso Autônomo fica desregulado. Se vamos parar na zona alta, ficaremos em um estado de intensidade excessiva, em que podemos nos sentir ansiosos, bravos, nervosos, agitados, com medo, obsessivos, frustrados, empolgados ou fora de controle. Em termos fisiológicos, podemos manifestar tremores, respiração rápida e superficial, dor de cabeça, náusea, rigidez nos músculos, indigestão e alterações na visão e na audição.

Se vamos parar na zona baixa, sentimos os efeitos da intensidade reduzida. Isso pode nos deixar letárgicos, exaustos, com falta de energia, sem vontade de sair da cama ou de fazer qualquer coisa. Podemos nos sentir isolados, sozinhos, anestesiados, desengajados, desmotivados, sem otimismo ou desinteressados de atividades que normalmente teríamos prazer em realizar. É importante lembrar que a zona alta e a zona baixa são ambos estados desregulados e, portanto, não são opostos. Eles podem apresentar características psicológicas similares e, quando estamos desregulados, podemos oscilar entre as zonas alta e baixa.

Na Experiência de Aprendizagem 5, os alunos vão aprender sobre essas três zonas criando cenários e, em seguida, dando dicas, uns para os outros, de como retornar para a zona de resiliência com base nas habilidades que já aprenderam (uso de recursos, estabilidade, rastreamento e estratégias de ajuda imediata).

A capacidade de monitorar o estado do nosso corpo é essencial para nosso bem-estar e felicidade porque o Sistema Nervoso Autônomo pode dar curto-circuito em outras partes do cérebro (afetando nossa tomada de decisão e interrompendo funções executivas). Quando aprendemos a nos manter na nossa zona de resiliência, há diversos benefícios para a saúde do nosso corpo, incluindo a capacidade de manter a mente tranquila e de ter mais controle sobre nosso comportamento e nossas respostas emocionais.

A Experiência de Aprendizagem 6, Gentileza e felicidade no corpo, conecta o Capítulo 2 com o Capítulo 1 nos temas de felicidade, gentileza e combinados de classe. Agora que os alunos já entendem o importante papel que seus corpos desempenham para o bem-estar e a felicidade, eles conseguirão entender melhor por que é importante demonstrar gentileza e consideração pelos outros. Começarão a aprender que ser mau ou sem consideração com os outros gera estresse, e nossos corpos podem responder a esse estresse de maneiras desagradáveis e que atrapalham a nossa capacidade de ser feliz.

Os alunos poderão refletir sobre a ideia que, dado que estamos constantemente interagindo uns com os outros e coexistindo no mesmo espaço, podemos contribuir positivamente para ajudarmos uns aos outros a permanecer na zona de resiliência ou a retornar a ela se pertermos o equilíbrio.

Em alguns casos, as atividades do capítulo podem não dar os resultados e insights desejados instantaneamente. Não perca o ânimo, porque, muitas vezes, até para adultos é difícil perceber e descrever as sensações logo de primeira. Pode ser que as atividades tenham que ser repetidas algumas vezes até que os alunos consigam descrever as sensações, perceber se são agradáveis, desagradáveis ou neutras e lançar mão de habilidades como “uso de recursos” e “estabilidade”. Mesmo que os insights ocorram rapidamente, a repetição é importante para que as habilidades sejam internalizadas. Com o tempo, alguns alunos podem começar a praticar essas habilidades espontaneamente, especialmente se estiverem em circunstâncias desafiadoras ou estressantes.

Muitas dessas habilidades foram desenvolvidas a partir de trabalhos com trauma e resiliência, com base em extensas pesquisas científicas sobre corpo e mente. É possível que, durante essa exploração das diferentes sensações do corpo, alguns alunos tenham experiências difíceis e, talvez, você não consiga lidar com a situação toda por conta própria, especialmente se os alunos já tiverem sofrido ou se estiverem sofrendo algum trauma. Você pode sugerir à criança “estratégias de ajuda imediata” logo após uma reação inesperada. Se na escola há conselheiros ou psicólogos, algum colega ou alguém da administração com mais experiência, não deixe de pedir auxílio e aconselhamento complementar, conforme necessário. Contudo, a Aprendizagem SEE não está voltada para o tratamento de traumas. É uma abordagem baseada na resiliência com foco nos pontos fortes individuais de cada aluno. Trata-se de habilidades de bem-estar geral que podem ser benéficas para qualquer um, independentemente do nível de experiência com traumas. Quando tiverem mais capacidade de regular o sistema nervoso, os alunos estarão prontos para as próximas etapas da Aprendizagem SEE: cultivar atenção e desenvolver consciência emocional.

As checagens e as práticas com repetições

Do Capítulo 2 em diante, a parte prática se torna ainda mais importante na Aprendizagem SEE. Você vai notar que há uma sequência nas checagens deste capítulo. Cada checagem vai incorporando as habilidades e materiais usados nas experiências de aprendizagem anteriores. Sinta-se à vontade para selecionar aquelas que funcionam melhor para sua classe. A partir disso, faça essas checagens regularmente, mesmo quando não estiver facilitando uma sessão completa da Aprendizagem SEE. Embora as experiências de aprendizagem contenham “práticas reflexivas”, que já estimulam a internalização do entendimento, repetir as checagens e as atividades de insight (com as alterações necessárias) contribuirá significativamente para o processo de ajudar os alunos a internalizarem o que foi aprendido, até que isso se torne natural.

Tempo e ritmo

Cada experiência de aprendizagem foi planejada para durar, no mínimo, 30 minutos. Mas, se for possível, e conforme a capacidade dos alunos, recomendamos uma duração maior, com mais tempo dedicado

especialmente para as atividades e práticas reflexivas. Se você tem menos de meia hora, pode escolher entre fazer uma das atividades ou apenas parte de uma atividade, encerrando a experiência de aprendizagem no encontro seguinte. No entanto, lembre-se de que é importante incluir as checagens e as atividades de insight independentemente do tempo disponível.

Prática do aluno

Esse é o estágio da Aprendizagem SEE em que é importante reconhecer que os alunos podem estar iniciando suas próprias práticas pessoais, ainda que de uma forma informal. Para apoiá-los nisso, é importante reconhecer que cada aluno é diferente. Imagens, sons e atividades que são relaxantes para alguns, podem agitar outros. Até mesmo coisas como o som de um sino, uma foto de um animalzinho, posturas de yoga, longos momentos de silêncio e respiração controlada podem ser desagradáveis para alguns alunos e, em vez de favorecer, podem até atrapalhar a capacidade de se acalmar. Você acabará percebendo isso ao observar seus alunos e perguntar o que eles preferem. Assim, será possível sugerir alternativas para que tenham práticas pessoais que levam em consideração o que mais funciona para eles.

Prática do professor

Naturalmente, a sua familiaridade com as práticas vai potencializar o seu ensino. É recomendado que, se possível, você primeiro tente fazer essas práticas sozinho e com seus colegas, amigos e parentes. Quanto mais experiência você tiver com a prática, mais fácil será para conduzir esses exercícios com os alunos. Todas as práticas sugeridas neste capítulo também podem ser feitas com jovens e adultos.

Leituras e recursos complementares

O conteúdo das experiências de aprendizagem deste capítulo foi adaptado dos trabalhos de Elaine Miller-Karas e do Trauma Resource Institute, com a gentil permissão de ambos.

Para os professores interessados em se aprofundar no conteúdo e nas habilidades apresentadas no capítulo, não deixem de ler o livro de Elaine Miller-Karas, *Building resilience to trauma: the trauma and community resiliency models* (2015) e acesse: www.traumaresourceinstitute.com

Também é recomendada a leitura do livro de Bessel Van Der Kolk, *The body keeps the score: brain, mind and body in the healing of trauma* (2015).

Carta às famílias ou responsáveis

Data: _____

Prezadas família ou responsáveis

Esta carta é para informar que seu filho(a) está começando o Capítulo 2 da Aprendizagem SEE: Desenvolvendo resiliência. Lembrando que a Aprendizagem SEE é o programa educacional criado pela Universidade Emory para os ensinos Fundamental e Médio, com o objetivo de enriquecer as habilidades sociais, emocionais e éticas dos jovens.

No Capítulo 2, seu filho(a) aprenderá uma série de métodos para regular o Sistema Nervoso e ampliar a resiliência ao estresse e à adversidade. Isso significa o desenvolvimento da habilidade de reconhecer no corpo as sensações que indicam bem-estar ou angústia (que chamamos de "rastreamento") e o aprendizado de estratégias bem simples para acalmar o corpo. Essas técnicas são fruto de um volume significativo de pesquisas sobre o papel que o nosso Sistema Nervoso desempenha na fisiologia do estresse. Ainda assim, encorajaremos seu filho(a) a só utilizar e praticar as habilidades que são efetivamente benéficas para ele(a).

Prática em casa

Muitas das habilidades que seu filho(a) vai adquirir neste capítulo são habilidades apropriadas tanto para adultos quanto para crianças. Portanto, você mesmo pode experimentá-las. É recomendado que você converse com seu filho(a) sobre como percebe o estresse no seu corpo e sobre quais são os sinais que seu corpo lhe dá que mostram que você está passando por uma situação de estresse ou de bem-estar. Também pode ser interessante conversar sobre os tipos de estratégias positivas que você usa para se manter resiliente e quais estratégias são mais apropriadas para certos contextos ou situações. Fique à vontade para pedir que seu filho(a) lhe ensine as práticas que está aprendendo durante as aulas ou que as demonstre para você.

Capítulos anteriores abrangidos

O Capítulo 1 abordou a gentileza e a compaixão e mostrou como esses conceitos se relacionam com a felicidade e o bem-estar.

Leituras e recursos complementares

Building emotional intelligence: practices to cultivate inner resilience in children, de Linda Lantieri, com introdução de Daniel Goleman.

Recursos da Aprendizagem SEE estão disponíveis em: www.compassion.emory.edu

Para esclarecer qualquer dúvida, por favor, entre em contato.

Assinatura do professor(a)/educador(a) _____

Nome completo do professor(a)/educador(a) _____

Informações de contato do professor(a)/educador(a) _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Investigando as sensações

OBJETIVO

A primeira experiência de aprendizagem vai investigar as sensações e vai ajudar os alunos a aumentarem o vocabulário para descrevê-las, uma vez que são as sensações que nos dizem de forma mais direta como está o nosso Sistema Nervoso. Os alunos aprenderão também sobre as “estratégias de ajuda imediata”. A maioria delas consiste em sentir as coisas que estão ao nosso redor. Quando

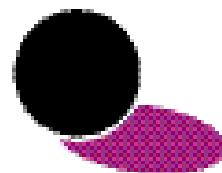
entramos em estados desregulados (muito agitados, por exemplo), as estratégias de ajuda imediata (desenvolvidas por Elaine Miller-Karas e o Trauma Resource Institute) são ferramentas rápidas que nos ajudam a voltar para um estado físico regulado. Elas também são uma ótima maneira de introduzir o conceito de sensações, além da prática de prestar atenção nelas.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Aumentar o vocabulário e listar palavras que descrevem diversas sensações;
- Praticar o modo de prestar atenção nas sensações externas, enquanto aprendem as “estratégias de ajuda imediata” para regular o corpo.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

DURAÇÃO

30 minutos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um pedaço de cartolina ou uma lousa para a criação de uma lista de palavras que descrevem sensações
- Cópias impressas das “estratégias de ajuda imediata” (opcional)
- Canetas

CHECAGEM | 4 minutos

- "Bem-vindos. Tentem pensar em tudo o que se passou desde o começo do dia até agora, do momento em que vocês acordaram até chegarem aqui, e levantem a mão se conseguem se lembrar de algo gentil que fizeram ou que alguém fez para vocês. Alguém gostaria de compartilhar com a classe?"
- Alguém tem praticado gentileza usando os combinados de classe? Que combinados? Como vocês se sentiram?
- Vocês já viram mais alguém praticando um dos combinados? Descrevam como foi. Como vocês se sentiram ao ver esse ato?
- O que vocês acham que pode acontecer se continuarmos praticando gentileza entre nós?"

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 10 minutos

O que são sensações?

Descrição

Nessa apresentação, você ajudará os alunos a entenderem o que é uma sensação e, em seguida, eles farão uma lista de palavras que descrevem sensações, criando, assim, um vocabulário compartilhado de sensações.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Do mesmo modo que sentimos coisas externas com os nossos cinco sentidos, podemos, também, prestar atenção nas sensações que ocorrem dentro do nosso corpo.
- Sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras.
- Existem estratégias bem simples que podem ajudar o corpo a ficar mais calmo e mais seguro.

Materiais Necessários

- Cartolina ou uma lousa
- Canetas

Instruções

- Relembre os cinco sentidos, dizendo para que serve cada um deles. Fale sobre o Sistema Nervoso e explique como ele se relaciona com os nossos sentidos. Discuta o conceito de sensações.
- Junto com os alunos, faça uma lista de palavras relacionadas a sensações.
- Se eles disserem algo como "estou me sentindo bem!", referindo-se, na verdade, a um sentimento e não a uma sensação específica, estimule-os a colocar esse sentimento em palavras relacionadas a sensações. Por exemplo, pergunte: "E quais são as sensações no corpo quando nos sentimos bem?", ou "Onde, no corpo, você sente isso?" Mas, se só algumas das palavras não forem exatamente sensações, não tem problema, porque as próximas atividades os ajudarão a desenvolver mais a fundo o entendimento do que é uma sensação.

Dicas de facilitação

- **Uma sensação** é uma reação física que surge no corpo, como calor, frio, cócegas, relaxamento, aperto, peso, leveza, abertura etc. As sensações físicas são diferentes dos sentimentos. Sentimentos são mais amplos, como estar bem, estar mal, estar estressado, estar aliviado etc. Elaborar uma lista de palavras relacionadas a sensações vai ajudar os alunos a reconhecerem as sensações que surgem

no corpo, o que, por sua vez, vai ajudá-los a monitorar como está o corpo.

- Caso você se sinta confortável, é recomendado explicar para os alunos qual é o papel do **Sistema Nervoso**: a parte do nosso corpo que nos permite perceber as sensações internas e sentir coisas externas (por meio dos cinco sentidos, por exemplo), além de nos manter vivos ao regular nossa respiração, nossos batimentos cardíacos, nosso fluxo sanguíneo, nossa digestão e outras funções importantes. Todo esse capítulo consiste em entender o Sistema Nervoso (especialmente o Sistema Nervoso Autônomo). É possível ensinar esse conteúdo e essas habilidades sem, necessariamente, usar o nome Sistema Nervoso. Em vez disso, pode-se usar uma expressão mais genérica, como “o corpo”. Contudo, se você for passando gradualmente mais informações sobre o Sistema Nervoso Autônomo, é bem provável que isso enriqueça a compreensão dos alunos de uma forma geral.

Roteiro para condução da atividade

- *“Nós temos investigado a gentileza e a felicidade. Hoje, vamos aprender como os nossos sentidos podem nos ajudar a entender o que estamos sentindo no corpo.*
- *Será que conseguimos nomear os cinco sentidos? É por meio deles que conseguimos sentir o que acontece fora da gente: podemos “ver” as coisas, “ouvir, cheirar, tocar e sentir o gosto”.*
- *Quais são as coisas que podemos sentir fora da gente, com a ajuda dos nossos sentidos? A audição, por exemplo. Vamos ficar em silêncio para notar os sons que conseguimos ouvir*
- durante um minuto de silêncio. O que vocês conseguiram ouvir? Alguém quer compartilhar com a classe alguma outra coisa que consegue perceber usando os outros sentidos? E com a visão? E com o tato? E com o olfato?
- *Existe uma parte do nosso corpo que nos ajuda a sentir tanto as coisas que estão do lado de fora do nosso corpo quanto as que estão em nosso interior. É o que chamamos de Sistema Nervoso.*
- *O nome é Sistema Nervoso porque nosso corpo é cheio de nervos que enviam informações de várias partes do corpo para o cérebro. Nós vamos aprender coisas interessantes sobre o nosso Sistema Nervoso. Coisas que podem nos ajudar a ser mais felizes e saudáveis juntos.*
- *Pois bem. Os nossos sentidos nos ajudam a sentir coisas que estão fora do nosso corpo, como sons e cheiros. Vamos tentar notar se é possível sentir algo dentro do corpo. Vamos colocar uma mão no coração, a outra na barriga e vamos fechar os olhos para ver se conseguimos sentir alguma coisa dentro do corpo.*
- *Às vezes, é possível sentir coisas dentro do corpo, como, por exemplo, se estamos com calor ou com frio. Chamamos essas coisas de sensações, porque podemos senti-las.*
- *Ter a sensação de alguma coisa é sentir algo com o corpo. As sensações não são nada mais do que coisas que sentimos com o nosso corpo. É ele que nos diz o que estamos sentindo.*
- *Vamos pensar em coisas que podemos sentir fora da gente, e vamos fazer juntos uma lista de sensações.*

- Quando você toca na sua mesa, é duro? Ou macio? A temperatura é quente ou fria?
- Se você toca na sua roupa, ela é macia? Lisa? Áspera? Ou é alguma outra coisa?
- Pegue o seu lápis/giz/caneta e toque-o. É Redondo? Reto? Quente? Frio? Afiado? Alguma outra coisa?
- Tem mais alguma coisa na sua mesa, ou que esteja perto, que você gostaria de descrever com sensações?
- Agora, vamos pensar sobre o que sentimos por dentro. Um exemplo seria ficar parado no sol e sentir que está muito quente. Então, faríamos alguma coisa para ficar embaixo de uma sombra para nos refrescar. No início, sentimos aquele calor por dentro. Depois, quando vamos para a sombra, sentimos um resfriamento interno. Vamos pensar juntos em mais sensações internas.
- Vamos ver quantas podemos citar. Se ficarmos na dúvida se é ou não uma sensação, vou escrever a palavra, separadamente, aqui na lousa.
- [Algumas crianças podem precisar de mais estímulos para compreender sensações. Por isso, pode ser útil fazer perguntas, como: "O que você sente dentro do corpo quando está com sono? Que parte do seu corpo mostra que você está com sono? E quando você está com fome? Como você se sente quando está se divertindo? O que você sente dentro de você quando está feliz? Quando você pratica um esporte, como se sente dentro do corpo? O que você sente dentro do corpo quando está empolgado? Em que parte do corpo você sente isso?" Pode ser produtivo dar um exemplo

pessoal, como "quando estou pensando em fazer coisas divertidas, sinto um calor nos meus ombros e bochechas"]”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

*Sentido dentro e fora do corpo**

Descrição

- Essa atividade serve para ajudar os alunos a continuar reconhecendo que podemos sentir coisas externas (usando os cinco sentidos) e internas (voltando nossa atenção para dentro, notando e nomeando as sensações que percebemos no corpo).
- O modelo de resiliência comunitária criado pelo Instituto Trauma Resource dispõe de diversas atividades chamadas de “estratégias de ajuda imediata”. Todas consistem em realizar tarefas cognitivas simples ou voltar a atenção para as sensações. Verificou-se que, quando o sistema nervoso está agitado, fazer essas atividades de voltar a atenção para as sensações pode ter o efeito imediato de acalmar o corpo. Essa atividade de insight vai recorrer a atividades individuais de estratégias de ajuda imediata e também servirá de base para o cultivo da atenção enquanto uma habilidade (que será mais desenvolvida, depois, na Aprendizagem SEE), já que todas as estratégias de ajuda imediata exigem atenção.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Da mesma maneira que podemos sentir coisas externas com os nossos cinco sentidos, podemos prestar atenção em sensações que vêm de dentro do corpo.
- As sensações podem ser agradáveis,

desagradáveis ou neutras.

- Existem estratégias simples que podemos usar para ajudar nosso corpo a ficar mais calmo e com maior sensação de segurança.

Materiais Necessários

- Opcional: cópias dos folhetos sobre as estações, se for usá-las
- Os pôsteres das “estratégias de ajuda imediata” (Esses dois itens estão disponíveis no fim dessa experiência de aprendizagem)

Instruções

- Selecione uma estratégia de ajuda imediata para ser trabalhada com a classe. Siga o roteiro abaixo para se familiarizar com as perguntas sobre sensações. Mostre os pôsteres das estratégias de ajuda imediata para a classe.
- Use esse formato para investigar as diversas estratégias de ajuda imediata de acordo com o tempo disponível e repetindo a atividade, se necessário.
- Observação: você também pode organizar a exposição das estratégias de ajuda imediata em volta da sala e deixar que os alunos as explorem. Use as imagens fornecidas na próxima seção ou faça as suas próprias e as posicione pela sala. Os alunos podem circular pela sala em duplas até que encontrem uma estação de estratégia de ajuda imediata que gostem de testar. Em seguida, podem praticar a habilidade de ajuda imediata com a dupla e compartilhar com a classe suas impressões. Após todos terem feito pelo menos uma ou duas estações, peça para que todos retornem ao grupo e compartilhem quais estações foram

escolhidas e como foi a experiência.

Dicas de facilitação

- Conforme os alunos investigam os efeitos dessas estratégias em seus corpos, é importante que aprendam a notar se essas sensações são agradáveis, desagradáveis ou neutras. Esse vocabulário (agradáveis, desagradáveis ou neutras) e a capacidade de associar esses termos a sensações no corpo será importante em todas as experiências de aprendizagem deste capítulo. Portanto, vale a pena revisar isso de vez em quando com os alunos, para aprofundar o entendimento de observar as sensações nessas três vertentes. Lembre que as sensações não são inherentemente agradáveis, desagradáveis ou neutras para todas as pessoas nem em todos os momentos. O calor, por exemplo, pode ser algo agradável, desagradável ou neutro dependendo do momento.
- Lembre que nem toda estratégia de ajuda imediata será eficaz para todos os alunos. Alguns podem preferir fazer força contra a parede enquanto outros podem preferir se encostar na parede. Alguns podem querer tocar nas mobílias que estão em volta, enquanto outros, não. Uma parte importante do processo é permitir que cada aluno descubra o que mais funciona para si próprio, enquanto você, como professor, também descobre o que funciona para cada um dos seus alunos.
- É assim que se desenvolve o letramento corporal: conhecendo o próprio corpo e como ele reage ao bem-estar e ao estresse. Mesmo algo que funcionou uma vez pode não ser eficaz uma segunda vez. Por isso, o melhor é

aprender uma variedade de técnicas.

- Quando os alunos já tiverem certa familiaridade com a prática de estratégias de ajuda imediata, poderão criar suas próprias estações de estratégias de ajuda imediata para colocar pela sala.

A seguir, há uma lista de “estratégias de ajuda imediata” e, logo abaixo, o roteiro de como conduzir a atividade para explorar algumas delas de cada vez.

- Perceba os sons de dentro da sala e, depois, de fora da sala.
- Fale o nome das cores que você vê na sala.
- Toque em uma mobília próxima de você. Preste atenção na temperatura e na textura dela. É quente, fria ou amena; é lisa, áspera ou alguma outra coisa?
- Faça força contra uma parede com as mãos ou com as costas, prestando atenção às sensações nos seus músculos.
- Conte de trás para frente, de 10 a 0.

Roteiro para condução da atividade

- “Vocês lembram que nós dissemos que queremos ser felizes e receber gentilezas?”
- Os nossos corpos também podem sentir felicidade ou tristeza. Se colocarmos nossa atenção nisso, conseguiremos fazer coisas gentis com nosso corpo.
- Vamos fazer algumas atividades de sensações para ver se notamos coisas que acontecem no nosso corpo.
- Vamos começar sentindo as coisas que estão do lado de fora do corpo.
- Vamos todos parar e ver se conseguimos ouvir

três coisas de dentro da sala. Ouça e depois levante a mão quando já tiver três coisas que você ouviu dentro desta sala. [Espere até que todos ou a maioria dos alunos tenha levantado a mão]

- Agora, vamos compartilhar com a classe. Quais foram as três coisas que vocês notaram? [Convide alguns alunos para compartilhar com a sala]
- Agora, vamos ver se conseguimos ouvir três sons de fora desta sala. Levante a mão quando tiver três sons que ouviu de fora da sala. [Observação: esse exercício também pode ser feito com música. Você pode colocar uma música e pedir para que os alunos prestem atenção no que acontece dentro deles enquanto a música toca]
- [Quando todos ou a maioria dos alunos levantarem as mãos, deixe que compartilhem com a classe]
- O que aconteceu no corpo de vocês quando vocês ouviram os sons de dentro e de fora da sala? O que vocês notaram? [Permita que compartilhem com a classe] Talvez você perceba que quando todos estão ouvindo sons, vocês ficam mais quietos e mais parados.
- Agora, vamos fazer isso prestando atenção no que acontece dentro dos nossos corpos.
- Nossas sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Não existe sensação certa ou errada. As sensações existem para nos informar coisas, tais como se está muito quente para ficar no sol e se precisamos de uma sombra para nos refrescar. Neutro significa um meio termo. Significa que a sensação não é nem agradável nem desagradável.

- Vamos ouvir coisas de dentro ou de fora da sala que não tínhamos conseguido ouvir antes. [Pausa]
- Enquanto ouvimos, o que conseguem notar dentro do corpo? Conseguem perceber alguma sensação dentro do corpo agora, nesse momento? Levante a mão se você notar alguma sensação interna.
- O que vocês sentiram? Onde sentiram? É agradável, desagradável ou neutra? [Permita

que alguns alunos compartilhem com a classe]

- Agora, vamos ver se conseguimos achar coisas na sala de uma determinada cor. Vamos começar com vermelho.
- Olhem em volta da sala e vejam se acham três coisas vermelhas.
- Observem o que vocês sentem dentro do corpo quando encontram a cor vermelha. Alguém

Estratégia	Que sensações você nota no corpo?	São sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras?
Cite seis cores que você achou na sala.		
Conte de trás para frente, de 10 a 0.		
Note três sons diferentes de dentro da sala e três de fora da sala.		
Beba um copo d'água devagarinho. Sinta o líquido passando por sua boca e garganta.		
Ande pela sala durante um minuto. Preste atenção no contato entre seu pé e o chão.		
Aperte suas mãos uma contra a outra ou esfregue-as até que elas esquentem.		
Toque em uma mobília ou na superfície de alguma coisa perto de você. Note a textura e a temperatura.		
Vá fazendo força devagarinho contra uma parede com suas mãos ou com as costas, prestando atenção no que você sente em seus músculos.		
Olhe ao redor da sala e veja o que chama a sua atenção.		

notou alguma sensação no corpo? Levante a mão se notar algo.

BALANÇO FINAL | 4 minutos

- *"Quais são algumas das coisas que aprendemos hoje sobre sensações?*
- *Quais são algumas das palavras que descrevem sensações?*
- *Vocês acham que saber mais sobre as sensações pode nos ajudar a ser mais felizes e gentis? Como? Quando que vocês acham que é útil usar as estratégias de ajuda imediata?*
- *Vamos lembrar do que aprendemos para ver se, na próxima vez, conseguimos usar isso juntos."*

Estratégia de Ajuda Imediata

Estratégia 1



Beba um copo d'água lentamente.
Sinta a água passando por sua boca e
garganta.

O que você percebe dentro de você?
A sensação é agradável, desagradável ou
neutra?

Estratégia de Ajuda Imediata

Estratégia 2



Cite o nome de seis cores que você consegue ver.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

Estratégia de Ajuda Imediata

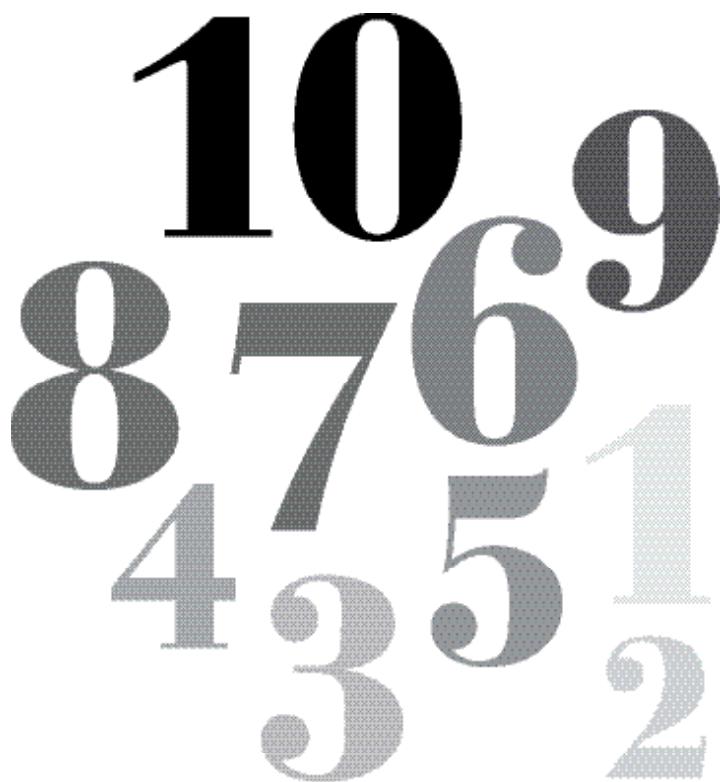
Estratégia 3



Olhe ao redor da sala e veja o que chama a sua atenção.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

Estratégia 4



Conte de trás para frente, de 10 até 0,
enquanto anda pela sala.

O que você está sentindo?
A sensação é agradável, desagradável
ou neutra?

Estratégia de Ajuda Imediata

Estratégia 5



Toque em uma mobília ou em uma superfície próxima de você. Perceba a temperatura e a textura.

O que você está sentindo?
A sensação é agradável, desagradável
ou neutra?

Estratégia de Ajuda Imediata

Estratégia 6



Aperte suas mãos ou esfregue-as até que esquentem.

O que você está sentindo?
A sensação é agradável, desagradável
ou neutra?

Estratégia de Ajuda Imediata

Estratégia 7



Tente ouvir três sons de dentro da sala e
três sons de fora da sala.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou
neutra?

Estratégia de Ajuda Imediata

Estratégia 8



Ande pela sala. Preste atenção na sensação do contato dos seus pés com o chão.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

Estratégia de Ajuda Imediata

Estratégia 9



Empurre uma parede bem devagarinho com as suas mãos ou com as costas.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

CAPÍTULO 2

EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

2**Desenvolvendo resiliência**

Uso de recursos

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é ajudar os alunos a fazerem uso dos “recursos pessoais” (no caso, os desenhos de gentileza criados no Capítulo 1) para gerar bem-estar no corpo. Específicos para cada pessoa, os recursos pessoais são coisas internas, externas ou imaginárias que servem para deixar o corpo em um estado de bem-estar. Trazer à mente os recursos pessoais tende a gerar sensações de bem-estar no corpo.

Quando percebemos essas sensações (com o rastreamento) e, depois, focamos nas que são agradáveis ou neutras, o corpo geralmente volta para a zona de resiliência (que será ensinada aos alunos mais adiante). Por serem aprendizados sobre o nosso corpo e sobre como ele responde ao estresse e ao bem-estar, tanto o “uso de recursos” quanto o “rastreamento” são habilidades que se desenvolvem com o tempo e que levam ao chamado “letramento corporal”.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Descobrir como usar um recurso pessoal para relaxar e acalmar o corpo;
- Aprimorar suas habilidades de identificação e rastreamento das sensações no corpo.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS

Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os desenhos de gentileza criados pelos alunos no Capítulo 1. Caso você não os tenha, peça para que os alunos façam um novo desenho, mas lembre-se de que isso demandará mais tempo.

CHECAGEM | 5 minutos

- "Vamos praticar algumas das estratégias de ajuda imediata que já aprendemos. [Talvez seja melhor já deixar expostas as imagens das Estratégias de Ajuda Imediata para ajudar os alunos a escolherem uma]
- Vamos prestar atenção e tentar ouvir três sons de dentro da sala.
- Agora, vamos tentar ouvir três sons vindos de fora da sala.
- O que vocês sentem dentro de vocês quando fazem isso? Vocês sentem algo agradável, desagradável ou neutro? Lembrem-se de que neutro significa um meio termo.
- Olhe ao redor da sala e veja se algo chama a sua atenção, algo que seja agradável ou neutro. Pode ser um objeto, uma cor, um amigo ou qualquer outra coisa.
- Agora, vamos fazer uma checagem em nossos corpos. O que vocês sentem por dentro? Vocês conseguem encontrar uma sensação agradável ou neutra?
- Tem alguém que não consegue encontrar uma sensação agradável ou neutra? Se sim, levante a mão. [Se algum aluno levantar a mão, o ajude a encontrar alguma parte do corpo capaz de fazê-lo se sentir bem]
- Quando vocês encontrarem uma sensação agradável ou neutra, simplesmente prestem atenção nesse lugar, por alguns momentos, em silêncio. Veja se a sensação muda ou se permanece igual."

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Usando o desenho de gentileza como um recurso pessoal

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão apresentar seus desenhos para os colegas e, depois, vão perceber as sensações em seus corpos prestando atenção, particularmente, nas agradáveis ou neutras.

Conteúdos/Insights a serem explorados:

- Sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Uma mesma sensação (como calor) pode ser classificada como qualquer uma dessas três coisas.
- Quando focamos em sensações agradáveis ou neutras, nossos corpos tendem a relaxar.
- Podemos usar recursos e prestar atenção nas sensações para relaxar nossos corpos.

Materiais Necessários

Os desenhos de gentileza que os alunos fizeram no Capítulo 1.

Instruções

Siga o roteiro abaixo para facilitar a prática do uso de recursos pela primeira vez.

Dicas de facilitação:

- Trazer algo à mente que suscite maior bem-estar ou segurança é chamado de "uso de recursos". O objeto trazido à mente é chamado de "recurso pessoal". Notar as sensações que surgem é o que chamamos de "rastreamento de sensações" ou "leitura de sensações" (use o termo que preferir). Quando uma sensação agradável ou neutra é encontrada durante o rastreamento, podemos manter nossa

atenção nessa sensação por alguns momentos e observá-la, percebendo se ela é constante ou se ela se altera. Isso tende a intensificar a sensação, levando a um maior relaxamento no corpo.

- Embora todos nós tenhamos um Sistema Nervoso, pode variar muito o que funciona para cada um de nós em termos de recursos pessoais, e o que surge de sensações em nossos corpos em relação a bem-estar e estresse. Se, no rastreamento, tivermos sensações desagradáveis, podemos tentar encontrar outro lugar no corpo que proporcione uma sensação melhor e manter o foco ali. Isso é chamado de “desviar e manter”. Quando uma sensação agradável ou neutra é encontrada durante o rastreamento, podemos manter nossa atenção nela por alguns momentos. Como já observamos, essa atenção silenciosa tende a aprofundar a experiência, além de sinalizar para o corpo que estamos seguros. E, normalmente, a reação do corpo é relaxar.
- É possível que, durante o uso de recursos, os alunos compartilhem sensações provenientes de outras fontes que não sejam os desenhos de gentileza. Por exemplo, talvez os alunos fiquem nervosos ao se expressarem e acabem descrevendo as sensações associadas a isso. Nesse caso, traga a atenção do aluno de volta para o desenho da gentileza e veja se isso provoca alguma sensação agradável ou neutra. Se o aluno mencionar uma sensação agradável, peça para que ele pare por alguns instantes só para prestar atenção naquela sensação. É essa pausa e essa atenção na sensação agradável ou neutra que faz com que o corpo relaxe e se aprofunde na experiência de segurança. Caso o aluno sinta algo desagradável, pergunte se

há algum outro lugar no corpo que tenha uma sensação melhor e, depois, deixe que ele pare e preste atenção nesse lugar mais agradável.

- Observação: uma única sensação (como calor, por exemplo) pode ser agradável, desagradável ou neutra. Da mesma forma, o frio pode ser agradável, desagradável ou neutro. Por isso, é importante perguntar aos alunos se a sensação que eles têm é agradável, desagradável ou neutra, de forma que comecem a aprender a fazer o rastreamento dessa maneira. Também é bom lembrar que o Sistema Nervoso responde a estímulos muito rapidamente. Então, se você demorar muito quando os alunos estiverem apresentando seus desenhos de atos de gentileza, a atenção deles pode ir para outra coisa e eles não estarão mais percebendo as sensações que surgiram quando pensaram no ato de gentileza. Com a prática, você pegará o ritmo dessa atividade.

Roteiro para condução da atividade

- *“Lembram que dissemos que todos nós gostamos de gentileza?*
- *Agora, vamos descobrir se o simples fato de olhar ou de pensar em alguma coisa de que gostamos pode gerar sensações no nosso corpo.*
- *Será que alguém lembra o nome da parte do nosso corpo que sente e envia informações ao nosso cérebro? Isso mesmo: é o Sistema Nervoso. Vamos aprender mais sobre ele agora.*
- *As sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou nenhuma das duas coisas. Quando a sensação não é nem agradável nem desagradável, dizemos que é uma sensação*

"neutra" ou "meio termo".

- Que sensações vocês acham que podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras?
- E o calor? Como é o calor quando ele é agradável? E quando ele é desagradável? E meio termo?
- E o frio?
- E como é quando estamos com muita energia e muito movimento dentro dos nossos corpos? Como é ter essa sensação quando ela é agradável? Vocês já se sentiram assim, mas acharam isso desagradável? Será que essa sensação pode estar em um meio termo ou ser neutra?
- Agora, vamos pegar os desenhos de gentileza que fizemos.
- Vamos parar um momento para olhar para o desenho. Tentem lembrar como foi esse ato de gentileza.
- Veja o que mais chama a sua atenção no seu desenho e depois toque nessa parte.
- Surgem sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras? Quando olham para o desenho da gentileza e quando tocam nele, a sensação é diferente?
- Alguém gostaria de compartilhar com todos nós o desenho de gentileza que fez?
- [Quando alguém estiver compartilhando, é importante que os outros permaneçam quietos e prestando atenção]
- [Deixe que as crianças compartilhem uma por vez. Quando uma acabar, faças as perguntas logo depois, para não deixar a sensação passar]
- Como você se sente dentro do corpo, agora, depois de lembrar desse momento de gentileza?
- Tem alguma sensação que você percebe no seu corpo?
- Essa sensação que você acabou de contar para nós é agradável, desagradável ou um meio termo?
- Tem alguma outra sensação que você nota no seu corpo quando se lembra desse momento de gentileza?
- Alguém mais gostaria de compartilhar?

Outra opção é deixar que os alunos compartilhem sobre outras coisas que os façam se sentir bem, felizes ou seguros (para além do desenho de gentileza).

- Se quiserem, em vez do desenho da gentileza, também podem falar sobre outra coisa. Pode ser uma pessoa, um animal, um lugar ou uma memória que faça você se sentir bem.
- [Permita que alguns alunos compartilhem com a classe e faça o mesmo processo com cada um deles. É possível que os alunos que estejam compartilhando experiências agradáveis comecem a demonstrar sinais de relaxamento no corpo. Outros alunos podem notar isso. Caso isso ocorra, peça para que comentem sobre as mudanças físicas que observaram]
- [Quando você já tiver feito isso algumas vezes, peça para que os alunos formem duplas e compartilhem entre si]

BALANÇO FINAL | 5 minutos

- *"O que descobrimos sobre recursos pessoais e sensações?*
- *Que tipos de sensações vieram quando demos uma olhada em nossos recursos pessoais?*
- *Em que lugar do corpo percebemos essas sensações?*
- *Será que podemos criar mais recursos pessoais no futuro?*
- *Caso vocês tenham sensações desagradáveis, no futuro, vocês acham que conseguiram usar os recursos pessoais para que o corpo possa se sentir melhor?"*

ATIVIDADES DE EXTENSÃO

Escrita

- Escreva sobre uma ocasião em que você tenha usado uma memória positiva ou gentil como um recurso ou sobre uma situação em que você tenha usado uma estratégia de ajuda imediata. Em seguida, descreva as sensações positivas ou neutras que você percebeu no seu corpo.

Criando um baú de tesouros

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizagem complementa a anterior (uso de recursos), ajudando os alunos a criarem um “baú de tesouros” cheio de recursos pessoais. Os recursos pessoais são coisas internas, externas ou imaginárias que servem para trazer uma maior sensação de bem-estar no corpo. Cada pessoa tem seus próprios recursos pessoais e pensar neles tende a gerar uma sensação de bem-estar no corpo. É importante termos mais de um recurso, porque um determinado recurso pode não

funcionar para todas as situações. Alguns recursos, por exemplo, podem servir para nos energizar quando estamos nos sentindo cansados, enquanto outros servem para acalmar o nosso corpo quando nos sentimos hiperativos. É importante praticar o uso de recursos junto com o rastreamento, porque é a habilidade do rastreamento que desenvolve o letramento corporal.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- criar um baú de tesouros cheio de recursos pessoais que eles podem usar para se acalmar quando se sentirem estressados;
- descobrir como usar seus recursos pessoais para relaxar e acalmar o corpo;
- desenvolver mais a habilidade de identificar e rastrear as sensações no corpo.

DURAÇÃO

30 minutos (ou 40 minutos com a atividade opcional)

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os desenhos de gentileza feitos no Capítulo 1;
- Cartões brancos ou coloridos 10 x 15 cm (ou papéis cortados com um tamanho parecido);
- Canetas coloridas ou marcadores para cada aluno;
- Uma caixa pequena, uma bolsa ou um envelope colorido grande (para funcionar como baú de tesouros) para cada aluno guardar seus desenhos dos recursos pessoais;
- Uma caixa com pequenas pedras coloridas, cristais ou outros objetos (opcional);
- Materiais pra decorar o baú de tesouros (opcional).

CHECAGEM | 4 minutos

[Distribua para os alunos os desenhos de gentileza feitos na experiência de aprendizagem anterior]

- *"Enquanto pegamos os desenhos de gentileza que fizemos uns dias atrás, vamos dedicar alguns instantes para ficarmos mais confortáveis.*
- *Olhem ao redor da sala e vejam o que lhes prende a atenção. Algo que seja agradável ou neutro. Pode ser um objeto, uma cor, um amigo ou qualquer outra coisa.*
- *Leve a atenção para uma parte do corpo que esteja agradável ou neutra.*
- *Agora, vamos pensar no nosso momento de gentileza ou no nosso desenho de um recurso. [Pausa] Dê uma olhada no seu desenho e veja se você consegue lembrar qual era o ato de gentileza ou o recurso que você desenhou. Onde você estava? Com quem você estava?*
- *Quando vocês pensam nesse momento de gentileza ou no recurso, o que vocês percebem que acontece dentro do corpo? [Caso os alunos compartilhem sensações boas ou neutras, deixe-os ficar um pouco com a atenção nessas sensações. Caso sintam algo desagradável, estimule-os a desviar e manter, ou a utilizar uma das estratégias de ajuda imediata]*
- *Fazendo isso, estamos aprendendo sobre os nossos corpos e sobre como podemos acalmá-los e deixá-los se sentindo bem."*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 16 minutos

Criando um baú de tesouros cheio de recursos pessoais.*

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão aprender o que

é um recurso pessoal: algo particular que eles têm que, quando trazido à mente, faz com que se sintam bem, ou melhor. Os alunos criará um conjunto de recursos pessoais para eles mesmos, desenhando cada um desses recursos em uma folha de papel e usando etiquetas para identificá-los. As folhas de papel podem ser pequenas, para que possam ser dobradas e guardadas em uma caixa (ou envelope colorido), que servirá como o baú de tesouros do aluno, contendo os recursos pessoais dele. Caso seus alunos prefiram, pode dar ao baú de tesouros outros nomes, como bolsa de tesouros, bolsa de recursos, caixa de ferramentas ou kit de ferramentas. Você pode usar bolsas, em vez de caixas. Ao longo do ano, eles podem acrescentar recursos pessoais ao baú ou pegá-los para usar quando necessário.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos desenvolver e usar uma variedade de recursos para ajudar nossos corpos a se sentirem mais calmos e seguros.
- Nosso sistema nervoso reage quando pensamos em coisas agradáveis ou em coisas que nos fazem sentir mais seguros.
- Alguns recursos podem funcionar melhor ou pior, dependendo do momento.
- Com a prática, o uso de recursos pode ficar mais fácil.

Materiais necessários

- Cartões 10 x 15 cm brancos ou coloridos (ou papel cortado em um tamanho similar)
- Canetas coloridas ou marcadores para cada aluno
- Uma pequena caixa, bolsa, ou envelope colorido, que deve servir como baú de tesouros

para que cada aluno possa armazenar seus desenhos de recursos pessoais

- Uma caixa com pequenas pedras coloridas, cristais ou objetos similares (opcional)
- Materiais para decorar o baú de tesouros (opcional)

Instruções

- Diga aos alunos que vocês vão fazer um baú de tesouros e explique a eles o que são recursos.
- Faça perguntas que estimulem os alunos a falarem sobre alguns dos recursos que eles têm.
- Dé tempo suficiente para que os alunos possam desenhar os recursos e, depois, compartilhá-los com os colegas. O compartilhamento pode ser feito em duplas ou no grupo como um todo ou ambos.

Dicas de facilitação

- O importante dessa atividade é que os alunos identifiquem o que funciona como recurso pessoal para eles, ou seja, eles devem identificar algo de valor na vida deles que pode ser um recurso que os faça se sentir bem ou que os faça se sentir melhor. Ainda que todos nós tenhamos coisas que nos façam sentir bem (lugares, pessoas, atividades, memórias, sonhos etc.), às vezes, não nos damos conta ou não reconhecemos que essas coisas têm esse valor especial.
- Você pode repetir essa atividade para criar mais recursos. Além disso, pode reservar um tempo para que os alunos decorem seus baús de tesouros, personalizando-os. Assim, o próprio baú de tesouro pode se tornar um recurso para eles. Você também pode usar a atividade opcional de insight (pedras de tesouro) para

complementar o baú.

- Observação: os recursos pessoais podem ser bem simples; não é necessário que sejam coisas incrivelmente maravilhosas. Os recursos pessoais são únicos para cada indivíduo. O que funciona para uma pessoa geralmente não funciona para outra. A princípio, para deixar o mais abrangente possível, utilize várias palavras diferentes para descrever um recurso pessoal, em vez de usar uma única palavra como “felicidade”, “segurança”, “alegria” etc. Assim, será mais fácil para que os alunos encontrem algo que funcione para eles.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje, vamos criar um baú de tesouros.*
- *Para que serve um baú de tesouros? Que tipo de coisas nós podemos encontrar em um baú de tesouros?*
- *Nesse baú, colocaremos lembretes de coisas que nos provocam uma sensação boa, coisas que nos trazem segurança ou coisas de que gostamos.*
- *Chamamos essas coisas de “recursos pessoais”. Um recurso significa algo que é útil. É pessoal porque o nosso recurso é especial só para nós. Ele não precisa ser especial para os outros.*
- *Recursos pessoais são coisas que nos fazem sentir bem, felizes ou seguros.*
- *Eles podem ser coisas que gostamos de fazer, podem ser coisas que achamos relaxantes ou divertidas, podem ser pessoas de quem gostamos, podem até ser coisas sobre nós mesmos – coisas das quais nos orgulhamos ou que nos deixam felizes.*

- Existe alguém que vocês gostam e que, quando pensam nessa pessoa, se sentem felizes ou seguros?
- Existe algum lugar que, quando vocês vão para lá ou quando pensam nele, se sentem bem?
- Tem alguma coisa divertida que vocês gostam muito de fazer?
- Todas essas coisas são recursos pessoais. É tudo o que nos deixa bem ou que, quando não estamos bem, nos deixa um pouco melhor.
- Pode até ser uma coisa que você cria na sua própria imaginação e que, quando você lembra, faz você se sentir melhor ou feliz.
- Vamos dedicar um momento para pensar em um recurso pessoal para nós mesmos. Podemos pensar em até dois ou três.
- Agora, vamos ter um momento para desenhar nosso recurso ou recursos.
- Vamos escrever o nome do recurso ao lado do desenho para depois lembrarmos o que desenhamos.
- [Dê aos alunos bastante tempo para desenhar]
- Agora, criamos alguns recursos pessoais. Cada um deles é como um tesouro, valioso. Como qualquer tesouro, podemos guardá-lo e usá-lo quando quisermos.
- Podemos manter os recursos em nossos baús de tesouro. Vamos escrever nossos nomes em nossos baús.
- Vamos compartilhar o que fizemos uns com os outros. Quem gostaria de compartilhar um de seus recursos e explicar a todos por que ele é um recurso para você?"

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Praticando uso de recursos e rastreamento

Descrição

Nessa prática reflexiva, os alunos devem escolher um de seus recursos pessoais e pensar nele, por alguns instantes, para perceber as sensações no corpo e identificar se elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras (meio termo).

Dicas de facilitação

- Lembre que, se os alunos compartilharem sensações desagradáveis, você deve alertá-los que podem desviar sua atenção para um lugar do corpo que traga uma sensação melhor ou que simplesmente esteja neutro. Essa habilidade é chamada de "desviar e manter". Lembre-se também que você os está ajudando a aprender o que é uma sensação. Então, se disserem coisas como "me faz sentir bem" ou "me faz sentir mal", pergunte, em seguida, coisas como: o que é "se sentir bem" no seu corpo? Você pode descrever essa sensação? Você pode usar a lista de sensações criada na experiência de aprendizagem anterior para ajudá-los.
- O uso de recursos é uma habilidade que demandará tempo para se desenvolver. É recomendado que você repita essa atividade algumas vezes, até que os alunos tenham uma experiência direta com as sensações agradáveis do corpo, sensações que surgem quando pensam nos recursos pessoais. Depois que nasce esse insight crítico, a prática os levará a um entendimento profundo acerca do comportamento do sistema nervoso em momentos de estresse ou de bem-estar.

Roteiro para condução da atividade

- "Agora, vamos observar as sensações em nosso corpo. [Revise o que são sensações,

com exemplos, se necessário]

- Vocês terão alguns minutos para escolher um de seus recursos preferidos.
- Encontrem uma posição confortável e coloquem o desenho do recurso à sua frente.
- Se sentir que está distraído, vá para um lugar onde se distraia menos.
- Dedique alguns instantes em silêncio para simplesmente olhar o desenho do recurso e pensar sobre ele.
- Como vocês se sentem dentro do corpo quando olham para o recurso e pensam nele?
- Vocês percebem alguma sensação agradável? Se não percebem, está tudo bem.
- Se notar sensações desagradáveis, simplesmente desvie sua atenção para outra parte do corpo que esteja se sentindo melhor. Mantenha a atenção no local onde a sensação é mais agradável.
- Assim que encontrar uma sensação agradável ou uma sensação que é só um meio termo, mantenha a atenção neste local, perebendo a sensação. [Pausa]
- É como se estivéssemos lendo nosso corpo e as sensações. Chamamos a isso de rastreamento. Rastrear significa seguir algo bem de perto. Quando encontramos uma sensação e ficamos prestando atenção nela, estamos rastreando.
- Alguém gostaria de compartilhar com a classe uma sensação que notou em seu corpo?
- O que você sente quando está só prestando atenção nessa sensação?"

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "Esses baús de tesouro servem para vocês usarem, e para ajudá-los sempre que precisarem se sentir mais seguros, mais calmos e em paz.
- Quando precisarem de ajuda para se acalmar, fiquem alguns instantes em silêncio, tocando a sua pedra, e se lembrem de alguma coisa pela qual vocês têm gratidão. Ou, então, olhem para as figuras de seus recursos.
- Que tipos de sensações vieram quando vocês olharam para os recursos pessoais?
- Vocês acham que poderíamos criar mais recursos pessoais no futuro?
- Em que situação vocês acham que poderiam usar o baú de tesouros?"

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL

10 minutos

Recurso da pedra

Descrição

Essa é uma atividade de insight suplementar e opcional que pode ser feita em conjunto com a atividade do baú. Porém, se você não tiver tempo para fazer ambas as atividades na mesma aula, é sempre possível fazer essa depois. Nessa atividade, convide os alunos a formarem um círculo e a escolherem uma pequena pedra, cristal ou outro objeto de dentro de uma caixa ou bolsa. Depois, os alunos devem pensar em algo pelo que são gratos, e a pedra passará a representar isso. O objeto, então, deve ser adicionado ao baú de tesouros.

Materiais necessários

- Uma pequena pedra, cristal ou qualquer outro pequeno objeto para cada um dos alunos

- O baú de tesouro dos alunos

Instruções

- Convide os alunos a formarem um círculo.
- Os alunos podem escolher se você mesmo dará a cada um deles uma pedra, cristal ou qualquer outro item pequeno ou se eles próprios querem escolher um objeto de que gostem de dentro de uma caixa ou bolsa.
- Conduza-os pela prática do uso de recursos, usando o roteiro abaixo.

Roteiro para condução da atividade

- “Esse é um tesouro especial para o baú de tesouros de vocês.
- É uma pedra (ou cristal) que pode ajudá-los a lembrar de como se sentir seguros, calmos e em paz. Chamaremos a isso de “recurso da pedra”, já que ela será usada para nos lembrar de um recurso.
- Mas, para funcionar, antes teremos que praticar algo novo.
- Vamos parar um momento para pensar em alguma coisa pela qual vocês são gratos.
- Pode ser um dos seus recursos pessoais ou pode ser algo novo.
- Podemos ser gratos por pequenas coisas, como um sorriso, ou por coisas grandes, como pessoas especiais em nossas vidas.
- Vamos todos dedicar um momento para pensar em alguma coisa pela qual somos agradecidos. Pode ser um lugar, uma pessoa, um objeto ou qualquer outra coisa.

- Pode ser um adulto que você conhece, um animal de estimação, um parque favorito etc. Independentemente do que seja, fique alguns instantes imaginando essa coisa na sua cabeça.
 - Enquanto pensa nessa coisa especial, aperte gentilmente a sua pedra. Você também pode esfregá-la com os dedos.
 - Enquanto aperta a pedra e pensa em algo pelo que é grato, observe quais são as sensações dentro de você.
 - Agora, vamos fazer uma rodada pelo círculo para cada um de nós compartilhar alguma coisa pela qual tem gratidão. para cada um de nós compartilhar alguma coisa pela qual tem gratidão.
 - Eu começo: “Sou grato por... (as árvores que vejo lá fora, meus amigos, meu gato)”.
- Faça isso até que todos compartilhem. Passar a vez também pode!
- Perceba como você se sente dentro do corpo, agora que todos nós expressamos gratidão por algo especial para nós.
 - Alguém consegue notar sensações internas? O que vocês notam?
 - Agora, vocês podem voltar para suas mesas e colocar a pedra especial dentro do baú de tesouros de vocês.
 - Para não esquecer o que deixa vocês agradecidos, podem escrever um bilhete para também colocar no baú.”

para cada um de nós compartilhar alguma coisa pela qual tem gratidão. baú.

- *Eu começo: "Sou grato por... (as árvores que vejo lá fora, meus amigos, meu gato)".*
- *Faça isso até que todos compartilhem. Passar a vez também pode!*
- *Perceba como você se sente dentro do corpo, agora que todos nós expressamos gratidão por algo especial para nós.*
- *Alguém consegue notar sensações internas? O que vocês notam?*
- *Agora, vocês podem voltar para suas mesas e colocar a pedra especial dentro do baú de tesouros de vocês.*
- *Para não esquecer o que deixa vocês agradecidos, podem escrever um bilhete para também colocar no baú.”*

CAPÍTULO 2

EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

4

Desenvolvendo resiliência

Estabilidade

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é desenvolver a estabilidade, para que os alunos tenham uma maneira de voltar e de permanecer na zona de resiliência ou zona ok. Estabilidade se refere ao ato de perceber o contato do corpo com um objeto. A estabilidade é sempre praticada junto com o rastreamento (isto é, estar atento para

as sensações do corpo), uma vez que, juntas, essas habilidades promovem o letramento corporal. Existem muitas maneiras de se cultivar a estabilidade e cada aluno vai encontrar métodos próprios que funcionam melhor para si. Por isso, é recomendado repetir algumas vezes as atividades dessa experiência de aprendizagem para que eles criem familiaridade com a prática.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- ter mais consciência de como nos sentimos no corpo quando nos movimentamos de determinadas formas;
- ganhar proficiência no cultivo da estabilidade por meio de diversas posturas;
- ganhar proficiência no cultivo da estabilidade por meio do contato com algum objeto.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O baú de tesouros dos alunos
- Uma bolsa cheia de objetos que os alunos possam segurar, como, por exemplo, bonecos ou bichos de pelúcia, peças de roupa, pingentes, relógios, brinquedos. (Se você preferir ou tiver dificuldade de conseguir esses itens, peça de antemão para que os alunos tragam de casa algo que gostariam de usar nessa atividade)

DURAÇÃO

30 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Vamos pegar nossos baús de tesouros e ver se temos algo lá que gostaríamos de usar.
- Escolham um dos seus recursos e segure em suas mãos ou coloque na sua frente.
- Repouse os olhos no objeto ou feche os olhos e vá sentindo o objeto cuidadosamente com as suas mãos.
- Vamos dedicar alguns momentos para realmente colocar a atenção nos nossos objetos. [Pausa] Enquanto fazemos isso, tentem notar as sensações internas pelo corpo. Talvez vocês sintam calor ou frio, peso ou leveza, talvez formigamento, talvez percebam a respiração. É só notar o que vier, com curiosidade. Se você não notar nenhuma sensação, tudo bem. Só perceba que você não está sentindo nada no momento. Mesmo assim, você pode ficar apreciando o objeto."

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Estabilizando com a própria postura*

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão cultivar a estabilidade, testando diferentes posturas e percebendo quais delas trazem uma sensação maior de bem-estar ao corpo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nosso Sistema Nervoso reage ao contato físico do nosso corpo com objetos e superfícies.
- Manter a atenção em sensações agradáveis ou neutras enquanto cultivamos estabilidade pode propiciar o relaxamento.
- Cada um tem estratégias específicas para cultivar estabilidade que funcionam melhor

para nós.

- Com a prática e com o tempo, a estabilidade fica mais fácil e eficaz.

Materiais Necessários

Nenhum

Instruções

- Talvez seja necessário preparar o espaço antes da aula para que os alunos consigam fazer pressão sobre as mesas ou fazer força contra a parede com as mãos ou com as costas.
- Na primeira vez que fizer a atividade, adote o roteiro abaixo para guiar seus alunos pela estabilidade, usando as posições e o rastreamento.
- Explique que eles aprenderão uma habilidade chamada "estabilidade", que serve para ajudar o corpo a se acalmar, se sentir mais seguro e mais estável. [Nesse sentido, é muito similar ao uso de recursos, mas, em vez de pensar em um recurso, a estabilidade consiste em movimentar o corpo até que ele fique o mais confortável possível]
- Conduza os alunos por diferentes posturas (de pé, sentados, pressionando suas mesas, encostados à parede, pressionando a parede), pausando, por alguns momentos, após cada posição a fim de que possam rastrear suas sensações. Em seguida, deixe que compartilhem as sensações que tiveram com a classe (se houver alguma).
- Conclua, deixando que pratiquem a posição que mais gostaram. Lembre-os de que eles podem usar essas posições e posturas sempre que precisarem se acalmar ou se sentir melhor.

Dicas de facilitação

- Como o nosso sistema nervoso está constantemente monitorando a postura do nosso corpo e o contato dele com objetos (incluindo apoios como o chão, camas ou cadeiras), uma simples mudança em nossa postura pode ajudar o sistema nervoso a se regular melhor. O rastreamento das sensações possibilita um aprofundamento da experiência e desenvolve o letramento corporal.
- Se você quiser, proponha outras posturas, como deitar-se ou sentar-se com as costas apoiadas em uma parede. A posição dos braços também pode ser usada, como, por exemplo, deixá-los cruzados. Lembre-se de incentivar os alunos a rastrearem suas sensações, pois isso os ajudará a encontrar a posição mais benéfica.

Roteiro para condução da atividade

- *"Podemos usar o tato para praticar uma habilidade chamada estabilidade."*
- *Vamos fazer um pequeno experimento para ver se sentimos coisas diferentes, dependendo do que o nosso corpo está fazendo. Lembrem-se de que nosso sistema nervoso é diferente, e o que é agradável para um, pode não ser para o outro. Já que estamos todos sentados, agora, vamos notar as sensações que surgem em nossos corpos quando ficamos sentados. Fiquem à vontade para mudar o jeito que vocês estão sentados, para estar de uma maneira mais confortável. Agora, vamos prestar atenção nas sensações para fazer o rastreamento. [Pausa]*
- *Vamos ficar em pé. Fiquem de pé da maneira mais confortável possível.*
- *Agora que estamos em pé, vamos rastrear as sensações que notamos no corpo. Vamos ver*

o que sentimos dentro de nós. [Pausa]

- *Quem gostaria de compartilhar o que sentiu com a classe? [Deixe que os alunos façam comentários sobre o que sentiram]*
- *Levante a mão quem se sentiu melhor em pé. Agora, levante a mão quem se sentiu melhor sentado.*
- *É interessante, não é? O rastreamento nos ajuda a saber o que nos faz sentir melhor. É diferente para cada um de nós.*
- *Nós chamamos isso que estamos fazendo de "estabilidade".*
- *A estabilidade é feita para nos acalmarmos e fazer nossos corpos se sentirem mais seguros, mais fortes e mais felizes.*
- *Isso acontece porque o Sistema Nervoso sempre presta atenção na posição do corpo e no que estamos tocando. Ele sente a nossa posição e reage a isso. Dependendo da posição em que estamos ou do que estamos tocando, podemos nos sentir bem ou não.*
- *Agora que estamos prestando atenção nas sensações, podemos ver se a maneira como o nosso corpo está muda essas sensações.*
- *Às vezes, já nos sentimos melhor só de mudar o jeito como estamos sentados ou de pé.*
- *Vamos tentar algo diferente. Empurrem as suas mesas levemente para baixo. Não precisa ser com muita força. Vamos rastrear as sensações que percebemos por dentro. [Pausa. Caso os alunos estejam sentados em um círculo, longe das mesas, podem colocar as mãos no chão ou em um banco e fazer força para se levantar, sentindo o contato e também a pressão nos*

braços]

- Que sensações vocês notaram por dentro? [permita que os alunos compartilhem com a classe]
- Vamos tentar outra coisa. Vamos empurrar a parede com as nossas mãos. Enquanto fazemos isso, vamos fazer o rastreamento. Vamos notar as sensações que aparecem quando fazemos essa força, percebendo onde localizamos essas sensações no corpo. [Pausa]
- Que sensações vocês estão notando? [Permita que os alunos compartilhem com a classe] Elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras?
- Vamos tentar encostar nossas costas na parede. E vamos rastrear enquanto fazemos isso, prestando atenção nas sensações dentro da gente. [Pausa]
- Que sensações vocês estão notando agora? [Permita que os alunos compartilhem com a classe] Elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras?
- Levante a mão quem se sentiu melhor quando empurrou a parede. Levante a mão quem se sentiu melhor encostando as costas na parede. Levante a mão quem preferiu empurrar a mesa ou o banco.
- Agora, cada um pode fazer o que preferir. Se quiserem sentar, podem sentar. Vocês podem ficar de pé, encostar-se à parede, empurrar a parede ou empurrar a mesa para baixo. Vamos todos fazer aquilo que mais gostamos.
- Agora, vamos prestar atenção nas sensações, fazendo o rastreamento. Vocês podem fechar os olhos para ajudar a perceber as sensações.
- O que vocês notaram? Todos nós gostamos das mesmas coisas?
- Vocês descobriram a postura que fez vocês se sentirem melhor?
- Quando fazemos isso, aprendemos como nos sentimos melhor. Podemos usar essa prática de estabilidade para ajudar o nosso corpo a se acalmar, caso ele não esteja calmo.”

ATIVIDADE DE INSIGHT 2

10 minutos

Estabilizando com um objeto*

Descrição

Nessa atividade, você disponibilizará alguns objetos para que os alunos escolham um de que gostem (ou eles mesmos podem trazer os objetos de casa); eles vão fazer a prática de segurar alguns dos objetos para observar as sensações que aparecem no corpo quando fazem isso.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- O nosso Sistema Nervoso reage ao contato físico dos nossos corpos com objetos e superfícies.
- Na estabilidade, prestar atenção nas sensações agradáveis ou neutras pode propiciar relaxamento.
- Para cada um de nós, há técnicas de estabilidade específicas que funcionam melhor.
- Com a prática e com o tempo, a estabilidade fica mais fácil e eficaz.

Materiais Necessários

Uma bolsa cheia de objetos que os alunos possam segurar, como, por exemplo, bonecos

ou bichos de pelúcia, peças de roupa, pingentes, relógios, brinquedos. (Se você preferir ou tiver dificuldade em conseguir esses itens, peça de antemão para que os alunos tragam de casa algo que gostariam de usar para essa atividade).

Instruções

Na primeira vez que fizer essa atividade, use o roteiro abaixo para guiar os alunos pela estabilidade com um objeto e para guiá-los pelo rastreamento.

Dicas de facilitação

- A estabilidade é o contato físico entre o nosso corpo e um objeto, que pode ser o chão, uma cadeira ou uma parede, como na atividade anterior. Mas, também, pode ser segurar um objeto. Se as sensações que surgem quando seguramos um objeto são agradáveis, prestar atenção nessas sensações pode nos ajudar a relaxar.
- É bom ter uma variedade de objetos macios e de texturas agradáveis, assim como objetos rígidos, como itens de madeira ou pedras. Os alunos também podem usar o recurso da pedra da atividade anterior. Caso você não tenha objetos suficientes para todos, peça de antemão para que os alunos tragam alguma coisa de casa.

Roteiro para condução da atividade

- "Também podemos praticar a estabilidade segurando ou tocando em objetos.
- Aqui estão algumas coisas que podemos usar para praticar a estabilidade. Cada um de vocês pode escolher um objeto que gostaria de segurar.

- Vamos ficar sentados, segurando o nosso objeto. Vocês podem sentir-lo com a mão ou apoiá-lo no colo.
- Observe o que você sente.
- Alguém consegue descrever seu objeto usando as palavras relacionadas a sensações? Quais são as sensações que vocês percebem?
- Agora vamos rastrear as sensações. Vamos prestar atenção às sensações que surgem no corpo quando seguramos nosso objeto.
- Vamos fazer silêncio por alguns instantes para tentar perceber as sensações que surgem no corpo enquanto seguramos nosso objeto. [Pausa]
- O que vocês notaram? Em qual lugar do corpo vocês notaram isso?
- Vamos fazer silêncio novamente e fazer um pouco mais de rastreamento. [Pausa]
- O que vocês notaram dessa vez?
- Alguém gostaria de trocar de objeto? [Repita o processo para que os alunos tenham a oportunidade de trocar de objeto, caso não tenham gostado do que escolheram antes]
- Isso também é estabilidade."

Depois de algumas repetições, talvez você perceba que alguns alunos gostam mais de alguns objetos específicos, que poderão ser usados para a estabilidade. Se isso acontecer, deixe esses objetos na sala de aula para que eles pratiquem a estabilidade quando precisarem, de acordo com as especificidades da sua classe.

ATIVIDADE DE INSIGHT (opcional) | 10 minutos

Estabilidade usando uma parte do corpo*

Descrição

Essa atividade é mais uma das maneiras com que os alunos podem praticar a estabilidade. Nesse caso, os alunos tomam consciência dos pés e das mãos enquanto pressionam levemente uma mesa, enquanto se recostam em uma parede, enquanto se sentam ou enquanto ficam de pé. Como em outras práticas de estabilidade, o importante é combinar a estabilidade com o rastreamento (consciência das sensações pelo corpo).

Roteiro para condução da atividade

- *"Podemos praticar a estabilidade tomando consciência do contato entre uma parte do nosso corpo e uma superfície qualquer.*
- *Vamos colocar nossas mãos pressionando a mesa, a parede ou o chão.*
- *Vamos tentar prestar atenção em nossos pés e no posicionamento deles em relação ao chão*
- *Agora, vamos rastrear as sensações. Vamos prestar atenção nas sensações que temos no corpo.*
- *Vamos fazer silêncio por alguns instantes para tentar notar as sensações no corpo. [Pausa]*
- *O que vocês notaram? Onde, no corpo, vocês notaram isso?*
- *Vamos fazer silêncio de novo para fazer um pouco mais de rastreamento. [Pausa]*
- *O que vocês notaram dessa vez?*
- *Vocês gostaram de prestar atenção nas mãos, nos pés ou nos dois?*

- *Isso também é estabilidade."*

BALANÇO FINAL | 4 minutos

- *"Dedicamos esse tempo juntos para testar novos meios de nos estabilizarmos, notando as sensações em nossos corpos. Para vocês, quais foram as melhores maneiras? (Ou, então, qual estabilidade gerou sensações agradáveis ou neutras?) Quais práticas não funcionaram para vocês?*
- *Alguém se lembra de alguma sensação que percebeu ou de uma sensação que alguém compartilhou com a classe?*
- *Em que situações vocês acham que podem usar a estabilidade."*

Nelson e a zona de resiliência

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é apresentar aos alunos o conceito de “zona de resiliência”, que também pode ser chamada de “zona ok” ou “zona de bem-estar”. Para facilitar o aprendizado, usaremos um fantoche e cartazes. Estamos na zona de resiliência quando nossa mente e nosso corpo estão em um estado de bem-estar. Quando estamos na nossa zona de resiliência, conseguimos lidar com o estresse do dia a dia e reagir com o que temos de melhor. O estresse pode nos tirar da zona de resiliência e nos jogar na “zona alta” ou na “zona baixa”.

Quando estamos presos na zona alta, podemos nos sentir ansiosos, agitados, nervosos, bravos, estressados e assim por diante. Nossa corpo fica desregulado, o que deixa mais difícil a concentração, o aprendizado de novas informações e a tomada de boas decisões. Quando estamos presos na zona baixa, podemos nos sentir cansados, sem energia, apáticos com coisas que geralmente gostamos e desmotivados, o que também faz com que tenhamos dificuldade para aprender coisas novas, resolver conflitos ou tomar as melhores decisões.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Compreender as três zonas;
- Desenvolver a habilidade de, a qualquer momento, reconhecer, por meio do rastreamento, em qual zona eles estão;
- Desenvolver a habilidade de voltar para a zona de resiliência com o uso de recursos e a estabilidade.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma lousa ou cartolina para desenhar as três zonas
- Um fantoche de mão (você também pode utilizar um boneco ou um bicho de pelúcia)

CHECAGEM | 4 minutos

- "Vamos dedicar alguns instantes para dar atenção às sensações que estão dentro do nosso corpo. Observem se vocês estão com energia, se estão se sentindo mais leves ou mais pesados, com calor ou com frio, relaxados ou tensos. O convite é para que vocês observem o que está acontecendo agora.
- No nosso último encontro, falamos sobre a estabilidade – que é usar nosso corpo e nossos sentidos para nos acalmarmos e ficarmos melhores. Vocês conseguem se lembrar de alguma ação que fez vocês sentirem algo agradável ou neutro? [Permita que os alunos compartilhem até sentir que quase todas as estratégias tenham sido contempladas] Alguém está com dificuldades para se lembrar delas? [Se sim, talvez seja interessante fazer uma lista para pendurar na sala de aula]
- Será que há alguma forma específica de estabilidade que vocês gostariam de fazer agora? [Dê tempo para que cada um pense e escolha alguma coisa, ou talvez você queira escolher uma prática para o grupo todo]
- Como vocês se sentem agora? Conseguem dizer se esse exercício foi benéfico para vocês? Conseguem notar alguma diferença no corpo?"

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 10 minutos

Zona de resiliência

Descrição

Nessa atividade, você apresentará e discutirá os conceitos de "zona de resiliência", "zona alta" e "zona baixa". Para facilitar o aprendizado, serão usados fantoches e cartazes. Isso já servirá como preparação para a próxima atividade, que consiste em analisar um dia na vida de uma

criança (o Nélson), para ver como a experiência desse dia se manifesta no corpo e no sistema nervoso desse menino. Caso você não tenha um fantoche, você pode usar a foto de uma criança que tenha mais ou menos a mesma idade dos seus alunos.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Fatores de estresse podem nos tirar da zona de resiliência. Todo mundo pode passar pela experiência de ficar preso na zona alta ou na zona baixa.
- Quando estamos presos em uma dessas duas zonas, tendemos a não tomar as melhores decisões e a não nos sentirmos bem.
- Há algumas práticas específicas que podemos fazer para voltarmos para a zona de resiliência.
- Uma vez na zona de resiliência, sentimos mais bem-estar, nossos corpos ficam mais saudáveis, somos mais gentis com os outros e com nós mesmos e tomamos decisões melhores.

Materiais Necessários

- Uma lousa ou cartolina para desenhar as três zonas
- Um fantoche de mão (você também pode usar um boneco ou bicho de pelúcia)

Instruções

- Apresente o fantoche dizendo que ele também é uma criança da mesma idade que os seus alunos e que ele vai para uma escola muito parecida. Peça para que os alunos deem um nome ao fantoche (aqui, vamos chamá-lo de "Nélson"). Explique que você vai contar como é um dia na vida do Nélson, e peça para que

os alunos pensem nas coisas que Nélson pode estar sentindo, à medida que o dia dele vai passando. Para fazer isso, explique que vocês vão usar um cartaz que mostra as zonas ou os estados diferentes em que Nélson pode estar em relação ao que sente no corpo.

- Mostre um cartaz com as zonas de resiliência ou desenhe em um quadro ou cartolina. O desenho deve ter duas linhas horizontais e, entre elas, uma linha ondulada indo para baixo e para cima.
- Explique que o desenho mostra como o nosso corpo e, especificamente, o nosso sistema nervoso, funciona ao longo do dia. Às vezes, ficamos mais animados ou irritados e, às vezes, ficamos mais cansados ou sem energia.
- Explique que a zona do meio é a zona de resiliência (ou zona ok, zona de bem-estar ou outro nome adotado pela turma). É nessa região que colocaremos o Nélson, caso ele esteja ok. Nessa zona, ele pode sentir uma variedade de emoções e sentimentos, mas seu corpo continua saudável e ele é capaz de tomar boas decisões. Ele pode estar um pouquinho triste ou um pouquinho bravo e ainda estar na zona de resiliência.
- Você pode explicar que “resiliência” é a habilidade de lidar e conviver com dificuldades. É a habilidade de se recuperar; é uma força interior, uma firmeza ou resistência.
- Desenhe um raio (ou outro símbolo) para representar um fator ou um gatilho que causa o estresse. Explique que, às vezes, coisas acontecem que deixam Nélson bravo ou o fazem se sentir menos seguro. Caso encontrarmos algo assim na história, podemos

usar o desenho do raio para indicar que algo pode estar estressando o Nélson. Isso pode até fazer com que Nélson saia de sua zona de resiliência. Se isso acontecer, ele pode acabar ficando preso na zona alta ou na zona baixa.

- Agora, use duas fotos que ilustrem uma criança presa na zona alta ou zona baixa, como as que ilustram o gráfico mais adiante. [Ou então você pode imprimir essas ilustrações e usá-las]
- Pergunte aos alunos o que eles acham que o menino na zona alta está sentindo. Está muito bravo, nervoso, ansioso? Caso Nélson fique preso na zona alta, o que ele pode estar sentindo por dentro?
- Talvez, você tenha que começar dando exemplos. Escreva as palavras que eles disserem, usando uma cor (como vermelho) quando forem palavras de sensação. Repita isso para a zona baixa. O que eles acham que a criança na zona baixa está sentindo? Triste, cansada, sozinha? Se o Nélson estivesse preso na zona baixa, o que ele estaria sentindo? Escreva o que os alunos disserem, usando uma cor diferente para as palavras de sensação.
- Depois, conte a história de Nélson que está no roteiro abaixo, pausando para checar: (a) o que os alunos acham que Nélson está sentindo no corpo; (b) onde ele está no gráfico das zonas; (c) o que ele poderia fazer para ficar na zona de resiliência ou voltar para ela.
- Lembre-se de concluir a atividade relembrando aos alunos que eles já aprenderam muitas habilidades que podem ser usadas para continuar na zona de resiliência. Convide os alunos a usarem os recursos e/ou praticarem estabilidade quando terminarem a discussão.

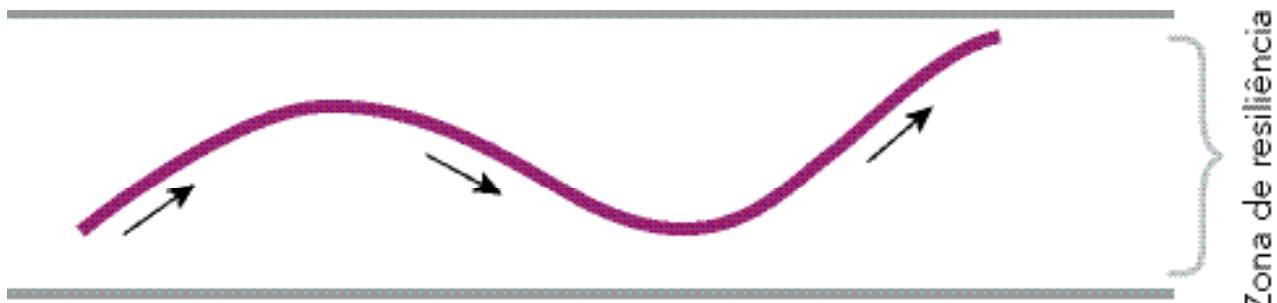
Dicas de facilitação

- Não se preocupe se os alunos não chegarem aos insights dessa vez. Esses insights serão retomados nas próximas duas experiências de aprendizagem.
 - **Uma observação sobre segurança:** quando for ensinar sobre as três zonas, o mais seguro, a princípio, é usar um exemplo (como fantoches, fotos ou emojis) para representar o estado de ficar preso na zona alta ou na zona baixa. Pergunte, então, aos alunos o que eles acham que aquela representação está sentindo. Essa é uma maneira de indiretamente apresentar as três zonas aos alunos. Não é recomendado fazer perguntas diretas, tais como: "Como você se sente quando está na sua zona alta?", ou "Como é para nós quando ficamos presos na zona alta?" ou "Vocês se lembram de alguma vez em que ficaram presos na zona alta?". Fazer isso pode, sem intenção, evocar uma memória traumática ou levar os alunos a pensarem na pior coisa que passaram na vida. Além disso, o melhor é evitar ensinar esse tema por meio de cenários em que os alunos tenham que simular, diretamente, que estão nas zonas alta ou baixa. Em vez disso, opte por usar algo indireto ou por fazer uma encenação.

Roteiro para condução da atividade

- "Temos aprendido sobre nossos corpos e, em particular, sobre nosso Sistema Nervoso.
 - O que aprendemos que o nosso Sistema Nervoso faz?
 - Temos prestado atenção em nossas sensações. E aprendemos a nos acalmar com o uso de recursos, com a estabilidade e com as estratégias de ajuda imediata.
 - Vou apresentá-los para um amigo meu. [Mostre o fantoche] Nosso novo amigo precisa de um nome. Que nome vamos dar para ele? [Na história a seguir, o nome usado será Nélson]
 - Nélson tem a mesma idade de vocês. A escola dele é muito parecida com a de vocês e ele vai contar como é um dia na vida dele, para nos ajudar a entender o nosso Sistema Nervoso. O Nélson teve um dia muito agitado!
 - Para essa atividade, vamos fazer um desenho que vai nos ajudar a compreender o nosso Sistema Nervoso. Esse desenho vai nos mostrar como fica o Sistema Nervoso do Nélson durante o dia dele.
 - Essa parte do meio, aqui, é chamada de zona de resiliência (ou zona ok ou zona de bem-

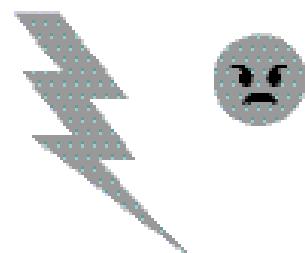
A zona de resiliência



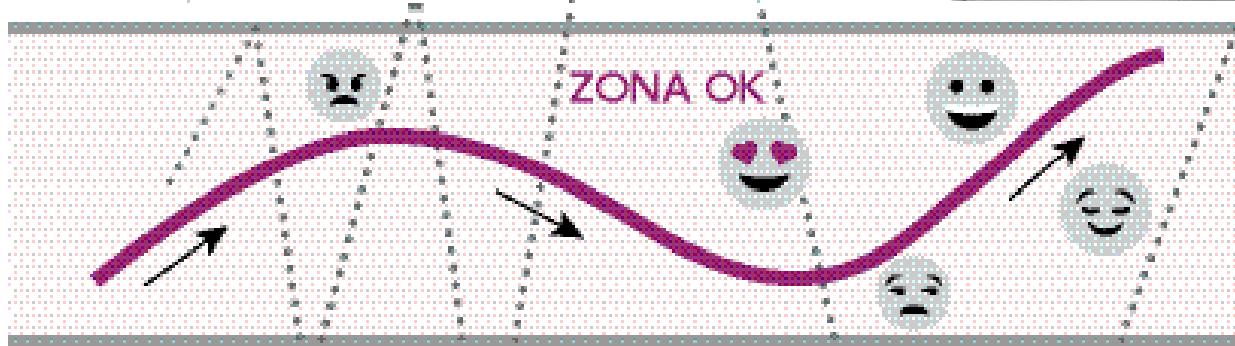
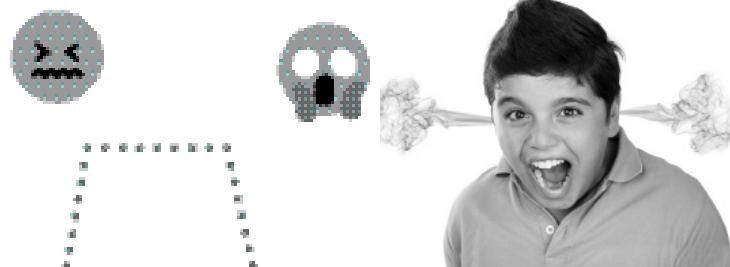
© Trauma Resource Institute

Gráfico adaptado de uma criação de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett

Gatilho ou evento estressante



Preso na zona alta



Preso na zona baixa



estar), porque quando o corpo do Nélson está aqui no meio, ele está se sentindo resiliente.

- Resiliente significa que estamos fortes internamente, que temos controle e que conseguimos lidar com as dificuldades. Quando temos resiliência, mesmo se surgirem dificuldades, podemos nos recuperar e retomar o controle.
- Quando estamos em nossa zona de resiliência, podemos até ter dificuldades, mas conseguimos lidar com elas, pois temos força interior. É um estado em que não ficamos nem superestressados nem superpreocupados,

porque já aprendemos a trazer nossa mente e nosso corpo para um lugar melhor, que nos ajuda a nos sentir melhor.

- Como vocês acham que o Nélson se sente por dentro quando está aqui nessa zona?
- Ao longo do dia, podemos subir e descer. [Desenhe uma linha ondulada na zona de resiliência] Quando essa linha sobe, significa que estamos ficando mais animados e com mais energia. Quando a linha desce, significa que estamos ficando um pouco mais sonolentos ou sem energia. Apesar disso, ainda conseguimos permanecer na zona de resiliência.

- *Mas, aí, algo inesperado ou algo que não gostamos pode acontecer. [Desenhe o raio] Isso nos tira da nossa zona de resiliência e podemos ficar presos na zona alta, por exemplo.*
 - *Como vocês acham que o Nélson se sente quando fica preso na zona alta? [Deixe os alunos responderem]*
 - *[Se você achar que vai ajudar, peça para que a classe pergunte diretamente ao Nélson o que ele sente na zona alta ou na zona baixa. Assim, você terá a oportunidade de citar sentimentos e sensações que os alunos não listaram] Vamos perguntar para ele: "Nélson, como você se sente quando fica preso na sua zona alta?"*
 - *Nélson: "Eu não gosto. Às vezes, fico ansioso e assustado. Às vezes, quando estou preso na zona alta, fico muito bravo e chateado! Nem sei como vou me comportar. Não estou no controle. Lá em cima, na zona alta, eu sinto muito estresse. Mas, às vezes, quando fico estressado, estou na zona baixa. Quando fico preso na zona baixa, fico como a garota daquela imagem ali".*
 - *Como vocês acham que a garota que está presa na zona baixa se sente? [Deixe que os alunos respondam]*
 - *"Você se sente assim, Nélson?"*
 - *Néson diz: "Quando estou preso na zona baixa, fico sem energia e triste. Fico sem vontade de fazer as coisas. Às vezes, fico até sem vontade de brincar de coisas que eu gosto. Simplesmente, fico sem vontade. Às vezes, só quero ficar sozinho. Às vezes, mesmo quando estou rodeado de pessoas, sinto-me sozinho. Não é nada legal ficar na zona baixa. Isso eu garanto. Mas eu volto a me sentir melhor quando retorno para a zona de resiliência."*
- ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos**
O dia de Nélson
- Descrição**
- Nessa atividade de insight, os alunos vão analisar o dia do Nélson, que é um dia comum na vida de uma criança que tem mais ou menos a mesma idade dos seus alunos. Ao narrar a história usando um fantoche, você deixará que os alunos conduzam o processo, perguntando a eles onde o Nélson está no gráfico de resiliência.
- Conteúdos/Insights a serem explorados**
- Fatores de estresse podem nos tirar da zona de resiliência. Todo mundo já passou pela experiência de ficar preso na zona alta ou na zona baixa.
 - Quando estamos presos em uma dessas duas zonas, tendemos a não tomar as melhores decisões e a não nos sentir bem.
 - Há algumas práticas específicas que podemos fazer para voltar para a zona de resiliência.
 - Uma vez na zona de resiliência, sentimos mais bem-estar, nossos corpos ficam mais saudáveis, somos mais gentis com os outros e com nós mesmos e tomamos decisões melhores.
- Materiais Necessários**
- A história sugerida (abaixo)
 - Caneta
 - Lousa ou cartolina
- Instruções**
- Há um asterisco (*) em partes da história nas quais você pode fazer uma pausa e perguntar

aos alunos sobre as sensações de Nélson e sobre onde ele está nas zonas. Pergunte: “Que sensações vocês acham que o Nélson pode estar percebendo agora?” Depois que todo mundo falar, pergunte: “Onde Nélson está em relação às três zonas de resiliência?” Peça para que sejam bem específicos. Se Nélson estiver na zona de resiliência, ele está no meio, no alto ou em baixo? Ou será que ele saiu dessa zona de resiliência? Se sim, será que ele está preso na zona alta? Na parte mais alta? Na medida em que eles forem respondendo, desenhe uma linha ondulada, da esquerda para a direita, retratando o dia de Nélson e mostrando onde ele está, no gráfico, com base no que os alunos responderem.

- Em alguns momentos, os alunos podem sentir que algo estressante aconteceu e isso tirou Nélson de sua zona de resiliência. Nesses momentos, você deve perguntar: “Será que deveríamos colocar um raio aqui? Será que esse raio é um raio grande ou um raio pequeno?” Se os seus alunos acharem que um acontecimento tirou Nélson da zona de resiliência, vá desenhando sua linha de acordo com isso.
- Além disso, quando você vir um asterisco e fizer uma pausa na história, peça para que os alunos recomendem coisas que Nélson poderia fazer para se acalmar ou se sentir melhor. À medida que Nélson for fazendo essas coisas, os alunos podem decidir que ele voltou para a zona de resiliência. Lembre que você não precisa fazer isso toda vez que se deparar com um asterisco na história. Os asteriscos são apenas momentos bons para uma pausa e para uma checagem. Provavelmente, sua interação com os alunos acontecerá de forma mais fluida e a frequência

das pausas dependerá do engajamento da classe nessa atividade.

- Ao fim da atividade, peça para que os alunos olhem o quadro como um todo e compartilhem com a classe o que notaram. Por último, explore a seguinte ideia com os alunos: se Nélson pensasse sobre como seria o seu dia e soubesse que os eventos estressantes tendem a acontecer em determinados momentos, será que ele não poderia já se preparar para esses acontecimentos para ter menos chance de sair da zona de resiliência?
- Termine dando oportunidade para que eles pratiquem o uso de recursos e a estabilidade por conta própria.

Dicas de facilitação

- Temos uma sugestão de história logo abaixo, mas fique à vontade para fazer alterações e deixar o relato mais alinhado às experiências comuns dos seus alunos, para que eles desenvolvam maior identidade com o Nélson. Das próximas vezes que você ler ou contar histórias, os alunos terão mais facilidade para fazer essas atividades de reconhecer o que a personagem está sentindo no corpo e onde ela está na zona de resiliência (ou fora dela).
- Como alternativa, você pode demarcar a zona de resiliência no chão, com corda ou fita, e deixar que os alunos se movam de uma zona para outra nos momentos em que fizer a pausa nos asteriscos da história do Nélson.

A história de Nélson

*“O Nélson acordou. Mas ainda está tão cedo! Ele só precisa ir para a escola às 8h, mas, por algum motivo desconhecido, está muito feliz e acordou mais cedo do que o habitual. Por que será?**

A mãe de Nélson entrou no quarto. "Nélson! Você acordou mais cedo. Por que não escova os dentes e coloca a roupa?" Ela pega meias para ele colocar, mas são meias das quais ele não gosta, pois fazem o pé coçar.

"Não! Eu não gosto dessas meias!", diz Nélson.*

"Tudo bem, você não precisa usar essas meias, então", diz a mãe. "Que meia você quer usar?"

Nélson procura, procura, até encontrar seu par de meias favorito. São meias com as cores do arco-íris e muito macias. "Eu gosto dessas aqui", ele diz.

"Tudo bem", diz a mãe de Nélson. "Você pode usar essas meias". Ele coloca as meias e seus pés ficam muito confortáveis!

Depois de escovar os dentes, Nélson desce as escadas. Sua mãe está preparando o café da manhã. Leite com chocolate, um misto quente e uma maçã, seu desjejum predileto. "Ebaaa!", ele diz, enquanto se senta para comer.*

"Nélson, vamos acabar nos atrasando," diz a mãe. "Apresse-se e termine seu lanche. Você está com a sua mochila?"

"Não, está lá em cima", diz Nélson entre, uma mordida e outra no sanduíche.

"Vá pegá-la", diz a sua mãe. "E não esqueça de colocar sua lição de casa na mochila."

"Mas eu ainda estou comendo!", diz Nélson. Ele estava adorando o lanche.

"Você vai ter que ir agora ou vai acabar se atrasando", diz a mãe. "Vai lá".*

Nélson precisa pegar um ônibus até a escola. Quase perde o ônibus! Mas consegue chegar a tempo. Quando finalmente entra no ônibus, ele se senta ao lado de sua amiga Maria e diz: "Ufa! Cheguei bem na hora".*

Nélson chega à escola e vai para a sua sala de aula. A professora entra na sala e todos os alunos se sentam em um círculo.

"Agora, está na hora de pegar as lições de casa", diz a professora. "Lembram que eu passei uma lição de casa?"

Nélson lembra subitamente que a professora havia passado algumas tarefas de casa, mas ele não tinha feito a lição.

"Ai, não", ele pensa. "Como fui esquecer isso de novo?"

"Vou começar com um de vocês e depois ir passando pelo círculo", diz a professora. Um por um, os alunos vão mostrando suas lições de casa. Nélson sabe que, em pouco tempo, chegará sua vez.

"Agora é a sua vez, Nélson", diz a professora, apontando para ele.*

"Eu não fiz", disse Nélson. "Desculpa".

"Não se preocupe", diz a professora, sorrindo gentilmente para ele. "Você pode trazer amanhã".*

Nélson vê que outros alunos também deixaram de

*fazer a tarefa e que a professora também permitiu que eles levassem a lição de casa no dia seguinte.**

*Na hora de almoço, Nélson está muito feliz porque vai comer a sua comida favorita: salada de batatas!**

Depois do almoço, os alunos sempre têm um tempinho para brincar antes de voltarem para a classe. Nesse intervalo, Nélson vai para o pátio. Ele vê outras crianças jogando futebol. "Eu amo futebol!", ele pensa.

*Mas quando chega lá para brincar, só tem crianças mais velhas e elas não querem deixá-lo brincar. "Você não pode brincar com a gente!", esbravejam. Nélson fica espantado e triste. Ele sai sozinho e fica parado no canto do pátio. De uma hora para outra, ele não quer mais brincar com ninguém. Seu corpo inteiro se sente pesado.**

Então, sua amiga Teresa vai até ele. "Ei, Nélson", ela diz. "Estamos jogando futebol também. Você não quer jogar com a gente? Gostaríamos muito de ter você no time!"

*"É mesmo?", diz Nélson. "Então tá!"**

Ele sai correndo para jogar futebol com Teresa e seus amigos, até o fim do recreio.

*Quando acabam as aulas, Nélson vai para casa. Ele janta com sua família e vai se deitar na cama. Está muito cansado e suas pernas doem um pouco de tanto jogar futebol, mas deitar a cabeça no travesseiro macio é tão gostoso...**

BALANÇO FINAL | 4 minutos

- *"Quem gostaria de explicar alguma parte do desenho da zona de resiliência?*
- *Como vocês acham que podemos saber se uma outra pessoa está na zona alta?*
- *E na zona baixa?*
- *Que palavras podemos usar para explicar o que é resiliência para outra pessoa?*
- *Vocês acham que as pessoas ficam presas na zona alta com frequência? E na zona baixa?*
- *O que vocês aprenderam hoje que querem guardar pois acham que poderá ser útil no futuro?"*

Investigando a zona de resiliência por meio de histórias

OBJETIVO

Dando continuidade à Experiência de Aprendizagem 5, “Nélson e a zona de resiliência”, os alunos vão se posicionar em cima de um mapa das três zonas colocado no chão, movendo-se de acordo com o que eles acham que a personagem da história está sentindo. Isso vai ajudá-los a internalizar mais o aprendizado sobre a

resiliência e o sistema nervoso, mesmo que ainda por uma via indireta, ou seja, você não vai perguntar para os alunos como eles se sentem quando estão presos na zona alta ou na zona baixa. Em vez disso, você fará essa investigação por meio de personagens dentro de uma história.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Compreender as três zonas;
- Desenvolver a habilidade de reconhecer em que zona estão naquele dado momento, por meio do rastreamento;
- Desenvolver a habilidade de voltar para a zona de resiliência com o uso de recursos e a estabilidade.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

DURAÇÃO

30 minutos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os cartazes da zona de resiliência e do Sistema Nervoso, pendurados para que os alunos vejam
- Exemplos de histórias (disponíveis abaixo)
- Fita colorida para demarcar as três zonas no chão.

CHECAGEM | 5 minutos

- *“Dediquem alguns instantes para prestar atenção nas sensações do corpo. Talvez seja interessante ver com quanta energia você está, se está se sentindo pesado ou leve, quente ou frio, relaxado ou agitado. Vamos observar o que está acontecendo.*
- *No encontro anterior, falamos sobre a estabilidade – que é usar o nosso corpo e os sentidos para nos acalmarmos. Vocês conseguem se lembrar de alguma prática que fez vocês sentirem algo agradável ou neutro? Ouça as respostas até que quase todas as estratégias tenham sido mencionadas. Alguém está com dificuldade de se lembrar delas? Se sim, faça uma lista para colocar na sala de aula.*
- *Será que tem alguma forma específica de estabilidade que vocês gostariam de fazer agora? Dê tempo para que todos pensem e escolham ou escolha você uma para o grupo todo.*
- *Como você se sente agora? Vocês conseguem dizer se o exercício foi útil para vocês? Conseguem notar alguma diferença no corpo?”*

ATIVIDADE DE INSIGHT

20 minutos

*Investigando as três zonas por meio de histórias**

Descrição

Nessa atividade, você trará diferentes situações hipotéticas e os alunos vão se posicionar em cima de uma das três zonas, representadas por uma faixa ou diagrama no chão, movendo-se de acordo com o que a personagem da história vai sentindo no corpo. Em seguida, os alunos vão explicar como é estar naquela determinada

zona e vão sugerir o que os personagens podem fazer para voltar para a zona de resiliência. Essas sugestões devem ser seguidas pelos alunos que estiverem posicionados na zona alta ou na zona baixa, e esses alunos poderão se mover de volta se sentirem que retornaram para a zona de resiliência. Essa é uma atividade que pode ser feita várias vezes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Fatores de estresse podem nos tirar da zona de resiliência. Todo mundo já passou pela experiência de ficar preso na zona alta ou preso na zona baixa.
- Quando estamos presos em uma dessas duas zonas, tendemos a não tomar as melhores decisões e a não nos sentirmos bem.
- Há algumas práticas específicas que podemos fazer para voltarmos para a zona de resiliência.
- Uma vez na zona de resiliência, sentimos mais bem-estar, nossos corpos ficam mais saudáveis, somos mais gentis com os outros e com nós mesmos e tomamos decisões melhores.

Materiais Necessários

- Os cartazes da zona de resiliência e do Sistema Nervoso pendurados, para que os alunos possam vê-los;
- Os exemplos de histórias;
- Fita adesiva colorida para demarcar as três zonas no chão.

Instruções

- Desenhe as três zonas no chão para ser a representação visual do “mapa das zonas”. Uma maneira simples de fazer isso é usar uma

fita adesiva colorida para fazer duas linhas paralelas, criando, assim, três zonas. A zona de resiliência será a do meio; a zona alta, a superior; e a zona baixa, a inferior. Se quiser, sinalize no chão: “alta”, “resiliente” (ou “bem-estar”) e “baixa”.

- Se os alunos ainda não entendem completamente o que é resiliência e você achar que é válido, escreva “resiliência” em um quadro ou cartolina e peça para que eles digam palavras que são semelhantes, criando assim um mapa de palavras.
- Em seguida, peça para que 2-4 voluntários fiquem em cima do mapa das zonas, posicionando-se de acordo com a situação que você vai ler. Explique que os outros serão observadores. Leia então um dos exemplos de situações abaixo (ou crie os seus exemplos) e peça para que esses voluntários se posicionem nas zonas onde acham que os personagens da história estão. Explique que as zonas são contínuas: por exemplo, eles podem estar na zona de resiliência, mas na parte de cima dessa zona (se estiverem com energia ou animados, mas sem estresse, por exemplo), ou no começo da zona alta (se estiverem só um pouco estressados), ou bem no topo da zona alta (com muito estresse).
- Depois que eles encontrarem suas posições, peça para que os voluntários expliquem o motivo de estarem onde estão (eles não precisam concordar e ficar todos no mesmo lugar), e peça para que digam o que as personagens poderiam estar sentindo em seus corpos.
- Em seguida, peça que os outros alunos (os observadores) deem sugestões do que os

personagens podem fazer para se sentir melhor. Eles devem sugerir algumas das habilidades, como estratégias de ajuda imediata, estabilidade, rastreamento ou outras atividades. Pergunte aos voluntários (e aos observadores, se quiser) se eles gostariam de praticar o que foi sugerido. Depois, pergunte como os personagens se sentiriam após a prática e indague, então, se agora os alunos querem se posicionar em outro lugar que seja mais adequado ao estado do personagem.

- Repita com uma nova situação e novos voluntários.

Dicas de facilitação

- Note que essa atividade é uma maneira mais delicada de investigar as zonas e as práticas, já que, em vez de perguntar diretamente aos alunos onde eles sentem as coisas no corpo, você está usando exemplos. Mesmo assim, como o nosso sistema nervoso está constantemente reagindo às circunstâncias, é bem provável que alguns alunos fiquem, de fato, presos na zona alta ou na baixa. O Sistema Nervoso também reage aos pensamentos e à imaginação como se fossem reais. Por isso, trata-se de uma prática que combina imaginação e realidade e, como educador, é importante que você esteja atento a isso, sabendo que o Sistema Nervoso pode ser ativado e que as práticas que os alunos fazem podem ajudá-los a regular seus corpos.
- Gradualmente, a prática dessas habilidades vai expandir a zona de resiliência dos alunos, dificultando que saiam dela ou facilitando que retornem a ela.

- Assim que os alunos entenderem como funciona o processo, usar situações que realmente ocorreram na sala de aula, ou com os alunos, pode ser muito eficaz: ajuda no desenvolvimento da importante habilidade da empatia, ajuda a ter uma outra perspectiva e ajuda na transformação de conflitos, o que será retomado com mais profundidade na Aprendizagem SEE.

Exemplo de histórias

Essas histórias são apenas exemplos. Fique à vontade para mudar nomes ou acontecimentos para que se encaixem melhor com as experiências da sua turma. É recomendado evitar nomes iguais aos de seus alunos. Embora os alunos possam ficar onde acharem que devem ficar, explicando o porquê de estarem ali, algumas sugestões de respostas comuns serão indicadas entre parênteses.

- Márcio é um aluno da idade de vocês, e ele tem que fazer uma apresentação para a escola inteira. Como vocês acham que ele deve estar se sentindo? Alguém acha que ele sente algo diferente? E se ele já tiver muita prática com isso e gostar da situação? Quais sensações ele deve estar percebendo?
- Bruna está na cama, em sua casa. Ela não consegue dormir, pois no dia seguinte será seu aniversário e ela sabe que vai ganhar presentes maravilhosos. [Ela pode estar agitada, mas não estressada; portanto, provavelmente, não está na zona alta]
- Sandra sai para brincar com seus amigos, mas nenhum deles quer brincar com ela. Todos se afastam, deixando-a sozinha. [Provavelmente, está presa na zona baixa, ou na parte baixa

da zona de resiliência. Ela também pode ficar brava e ir parar na zona alta ou na parte alta da zona de resiliência]

- Caíque chega à escola e seu professor pede para ver sua lição de casa, mas ele não fez.
- Sérgio está em casa à noite. Ele ouve seu irmão mais velho brigando com a sua mãe e os dois estão gritando.
- Antônia está com seus pais em um shopping lotado. Então, ela olha em volta e percebe que não consegue mais ver seus pais. [Você também pode perguntar em que zona os pais devem estar quando percebem que Antônia não está com eles]
- Ana está em casa com seus pais, no fim de semana. Eles dizem: "Nós vamos sair e você vai ficar com uma nova babá". Ela gostava muita da babá antiga, mas não conhece essa nova.
- Marita chega à escola e percebe que sua turma preparou uma festa surpresa!
- Tom e Santiago estão na frente de uma casa mal-assombrada. "Vamos entrar, vai ser divertido!", diz Tom. "Eu não quero ir", responde Santiago. "Vamos sim", insiste Tom, enquanto puxa Santiago para dentro da casa. [Faça com que alguns alunos mostrem onde Tom está, nas zonas, enquanto outros mostram onde Santiago está]

Você pode repetir essa atividade algumas vezes.

Use esses exemplos como base para criar suas próprias situações, a fim de que se aproximem mais do cotidiano dos seus alunos. Trabalhe com os alunos para gerar novas situações, talvez mais parecidas com algumas que já ocorreram em sala de aula.

BALANÇO FINAL | 5 minutos

- "Vamos dedicar alguns instantes para lembrar de um de nossos recursos. Vocês podem tirá-lo do baú de tesouros e, se quiserem, podem tocá-lo ou segurá-lo.
- Vamos prestar atenção em nosso recurso e tentar notar se alguma sensação surge no corpo.
- Se notarem uma sensação agradável ou neutra, fiquem nela por um momento. Se notarem uma sensação ruim, tentem encontrar outro lugar no corpo e fiquem lá.
- O que vocês notaram?
- O que vocês aprenderam hoje que querem se lembrar para usarem no futuro, se precisarem?"

Como a gentileza e a segurança afetam o corpo

OBJETIVO

O objetivo dessa última experiência de aprendizagem do Capítulo 2 é voltar aos conceitos fundamentais de gentileza, segurança e felicidade explorados no Capítulo 1, e unir os alunos ao que foi ensinado no Capítulo 2. Agora que os alunos têm um entendimento maior sobre o corpo, que sabem como acalmá-lo e que compreendem a zona de resiliência, eles podem conectar essas informações com o que foi aprendido sobre felicidade, gentileza e o valor dos combinados de classe. O estresse e a sensação de perigo podem nos tirar da zona de resiliência, nos deixando desconfortáveis, liberando substâncias químicas pelo corpo e desregulando o Sistema Nervoso de formas que não são saudáveis e que podem ser

danosas a longo prazo.

Já que agora os alunos têm experiência em primeira pessoa sobre sair da zona de resiliência, que sabem o quanto isso nos faz mal e que sabem como ajudar uns aos outros a voltar para a zona de resiliência/zona ok por meio da gentileza, poderão compreender a importância da gentileza e dos combinados de classe de uma maneira mais profunda. Eles vão ajudar uns aos outros a serem mais felizes e saudáveis e vão, inclusive, contribuir para que os corpos uns dos outros fiquem felizes e saudáveis.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Sintetizar os combinados de classe por meio do entendimento de como o corpo reage à gentileza, à segurança e à felicidade;
- Identificar a relação que existe entre a desregulação do Sistema Nervoso e a boa saúde física.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência -
interpessoal**

DURAÇÃO

30 minutos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os cartazes dos combinados de classe e das ações de ajuda criados no Capítulo 1
- O cartaz com o diagrama da zona de resiliência
- A ilustração do Sistema Nervoso Autônomo (você pode usar, se possível, a que está na introdução do capítulo)

CHECAGEM | 4 minutos

- "Vamos pegar nossos baús de tesouros e achar algo que gostaríamos de usar. Ou, se preferirem, podem praticar a estabilidade. Nesse caso, achem uma posição confortável para se sentar, ficar em pé ou apoiados em algum lugar.
- Se for praticar o uso de recursos, pegue um de seus recursos e segure-o em suas mãos ou coloque-o na sua frente. Deixe seus olhos descansarem sobre o objeto ou deixe os olhos fechados, sentindo o objeto cuidadosamente com suas mãos.
- Se for praticar a estabilidade, simplesmente volte sua atenção para seu corpo.
- Vamos dedicar alguns instantes para rastrear e prestar atenção nas sensações do corpo. [Pausa]
- Se você encontrar uma sensação agradável ou neutra, preste atenção nela. Veja se ela muda ou se permanece igual.
- Caso você não encontre uma sensação agradável ou neutra, tente mudar o foco para outra parte do corpo que esteja se sentindo melhor. [Pausa]
- O que vocês notaram?"

DISCUSSÃO | 8+ minutos

Descrição

O objetivo dessa discussão é ajudar os alunos a entenderem que as coisas que eles sentem no corpo têm implicações na saúde e na felicidade deles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Passar por uma experiência que não foi gentil

pode não só nos deixar estressados e inseguros, mas nos tirar da zona de resiliência. Passar por uma experiência gentil pode nos ajudar a sentir segurança.

- Ter menos estresse é mais saudável para os nossos corpos.
- Ao sermos gentis e respeitarmos os outros, podemos fazer as pessoas se sentirem mais seguras, felizes e saudáveis.

Materiais Necessários

- Cartaz da zona de resiliência
- Ilustração do Sistema Nervoso Autônomo (se possível – use a que está na introdução do capítulo).

Instruções

- Comece relembrando as sensações e as informações que recebemos por meio delas.
- Mostre novamente aos alunos os cartazes da zona de resiliência. Revise com eles o que acontece com nossos corpos quando estamos dentro ou fora da zona de resiliência. Discuta com os alunos como o corpo se sente quando está na zona alta e na zona baixa. Discuta com os alunos maneiras de trazer o corpo de volta para a zona de resiliência.
- Depois de falar sobre as zonas, use os baús de tesouros para fazer o uso de recursos.
- Se possível, use uma imagem do corpo humano que mostre o Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e/ou os órgãos dentro do corpo.
- Explique o que é o SNA e como ele reage ao perigo e ao estresse.
- Discuta com os alunos como nós podemos

afetar outras pessoas e as zonas em que elas estão, e como podemos ajudá-las a voltar para a zona de resiliência.

Dicas de facilitação

- O Sistema Nervoso tem a função de nos manter vivos e, por isso, quando percebe que há um perigo ou uma necessidade de mobilização, ele reage ativando nosso Sistema Nervoso Simpático. Essa reação ao estresse libera substâncias químicas pelo corpo e aumenta inflamações à medida que o corpo se prepara para potenciais perigos. No curto prazo, isso não é um problema, mas a inflamação crônica e o estresse vão gradualmente causando um enfraquecimento do nosso corpo e nos deixam sujeitos a uma variedade de doenças físicas e mentais.
- Isso significa que quando nos sentimos mais felizes, seguros e calmos, nossos corpos ficam mais saudáveis fisicamente e são capazes de fazer coisas como aprender, crescer, desenvolver, descansar, digerir, regenerar e cicatrizar. Por outro lado, quando estamos nos sentindo tristes ou aborrecidos, nossos corpos desativam os sistemas que nos permitem fazer essas coisas para nos preparar para perigos. Quando entendemos isso, percebemos a importância da forma como tratamos os outros. Ser desagradável com uma pessoa pode deixá-la estressada e insegura, deixando seu corpo menos saudável e contribuindo para o surgimento de doenças. Ser gentil com uma pessoa pode ajudá-la a se sentir mais segura, deixando seu corpo mais saudável. Já que queremos felicidade e saúde para nós mesmos, queremos que os outros nos tratem com gentileza e queremos nos sentir seguros quando estamos com os outros. Faz

sentido, então, que façamos com os outros o que também queremos para nós mesmos: gentileza e compaixão.

Roteiro para condução da atividade

- *"Temos investigado as sensações nos nossos corpos. Quando prestamos atenção nelas, descobrimos se estamos nos sentindo bem, felizes e seguros ou se estamos um pouco nervosos, tristes ou inseguros.*
- *Também aprendemos o que podemos fazer para nos sentirmos mais felizes, seguros e calmos em nossos corpos. Quais são algumas das coisas que aprendemos para fazer isso? [Deixe que os alunos respondam até você sentir que eles já se conectaram com as aulas anteriores]*
- [Mostre o gráfico da zona de resiliência] Alguém pode dizer o que sentimos no corpo quando estamos na zona ok/zona de resiliência? Por quê?
- *O que vocês acham que acontece dentro do corpo quando estamos na zona de resiliência. Vocês acham que, para os nossos corpos, é saudável ficar na zona ok? Por que sim ou por que não?*
- *O que vocês acham que acontece dentro dos nossos corpos quando ficamos um tempão presos na zona alta? Vocês acham que é saudável para o corpo ficar preso na zona alta? Por que sim ou por que não?*
- *E na zona baixa? Por quê?*
- *Vamos dedicar alguns instantes para olhar para alguma coisa do nosso baú de tesouros, ou para pensar em um recurso ou praticar a estabilidade. Fiquem atentos ao que acontece dentro do corpo*

- [Se possível, mostre uma imagem do corpo humano com o Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e/ou os órgãos dentro do corpo] Cientistas descobriram que, quando estamos nos sentindo inseguros ou estamos presos nas zonas alta ou baixa por muito tempo, não é saudável para o nosso corpo.
- Quando ficamos estressados, o Sistema Nervoso libera substâncias químicas no nosso corpo que podem nos deixar doentes.
- Quais são algumas das coisas que precisamos que o nosso Sistema Nervoso faça? O Sistema Nervoso é a parte do nosso corpo que controla os órgãos internos, como, por exemplo, o estômago, o coração, os pulmões. Ele nos ajuda a digerir as coisas que comemos, a dormir e a descansar. Ele até ajuda nosso corpo a crescer e se fortalecer. É o Sistema Nervoso que mantém o coração batendo, o pulmão respirando e o sangue fluindo.
- É o Sistema Nervoso que faz todas essas coisas. Quando estamos na zona de resiliência, podemos fazer tudo isso sem problemas, além de ficarmos mais protegidos contra germes e doenças.
- No entanto, quando estamos presos nas zonas alta ou baixa, nosso Sistema Nervoso tem dificuldades para fazer todas essas coisas. Em vez disso, ele se prepara para o perigo e deixa de fazer as coisas necessárias para ficarmos saudáveis.
- Isso não é um problema se realmente estivermos em perigo e precisarmos correr ou fazer algo rapidamente; mas, se não há um perigo, o corpo não precisa estar de prontidão desse jeito.
- Quando estamos presos nas zonas alta ou baixa, o que vocês acham que acontece com nosso coração? Com nossa respiração? Com nossa capacidade de digerir alimentos? Com nossa capacidade de descansar?
- Se não conseguimos digerir, descansar ou crescer corretamente, isso é um problema, certo?
- Se não estamos em perigo e nosso Sistema Nervoso não precisa fazer nada para nos deixar seguros, em qual zona deveríamos estar?
- Será que queremos fazer os outros se sentirem inseguros ou tirá-los da zona de resiliência? Que ações nossas poderiam jogar os outros nas zonas alta ou baixa? [Permita que eles compartilhem com a classe]
- O que poderíamos fazer que ajudaria alguém a permanecer na zona de resiliência ou que ajudaria alguém a retornar para a zona de resiliência? [Permita que eles compartilhem com a classe]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 13+ minutos

Encenando os combinados de classe e usando o rastreamento

Descrição

Nessa prática, os alunos vão trabalhar juntos para criar pequenas peças de teatro. Se você puder, pegue uma filmadora e diga para a turma que vocês vão fazer um pequeno filme.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Passar por uma experiência que não foi gentil pode não só nos deixar estressados e inseguros, mas nos tirar da zona de resiliência. Passar por uma experiência gentil pode nos ajudar a sentir segurança.

- Ter menos estresse é mais saudável para os nossos corpos.
- Ao sermos gentis e respeitarmos os outros, podemos fazer as pessoas se sentirem mais seguras, felizes e saudáveis.

Materiais Necessários

- O cartaz com os combinados de classe
- O cartaz de ações de ajuda criado no Capítulo 1

Instruções

- Usando as ações de ajuda e os combinados criados no Capítulo 1, explique aos alunos que eles vão criar histórias que mostram os combinados de classe sendo cumpridos ou quebrados, e depois vão encenar essas histórias (fazendo um filme, se possível). Ao criar histórias, lembre-se de usar nomes fictícios que não sejam iguais aos dos alunos. Como já fizemos anteriormente, é recomendado que um dos alunos interprete alguém que precisa de ajuda, enquanto um ou dois alunos tentam auxiliá-lo com ações de ajuda.
- Após a criação de uma história, peça para que voluntários a encenem. Explique que quando você disser “ação！”, eles devem começar a encenação e todos os outros devem assistir em silêncio. Quando você disser “devagar！”, eles devem diminuir a velocidade da atuação para notar as sensações pelo corpo (rastreamento). Você também pode perguntar, primeiro, o que os espectadores acham que os personagens estão sentindo e em que zona eles devem estar. Quando você disser “ação！” novamente, eles devem prosseguir com a história. Quando você disser “fim！”, eles podem parar a encenação.
- Após a encenação de uma situação (que deve

demorar apenas alguns minutos), peça que tanto os atores quanto os espectadores compartilhem com a classe o que observaram e sentiram. Pergunte aos observadores quais ações de ajuda eles teriam praticado se estivessem na história.

- Quando essa reflexão terminar, deixe os alunos criarem outra história, caso haja tempo.

Dicas de facilitação

Você pode repetir essa prática reflexiva diversas vezes, dando ênfase para combinados de classe diferentes a cada vez. Você pode usar situações reais que aconteceram na sala, relacionando-as aos combinados e pedindo que os alunos façam pausas reflexivas e prestem atenção em suas sensações, além de sugerir habilidades e ações que podem ser úteis.

BALANÇO FINAL | 5 minutos

- *“O que vocês aprenderam hoje sobre combinados de classe?*
- *Como os combinados de classe afetam nossos corpos?*
- *A felicidade é algo que sentimos dentro do corpo? Como sabemos disso? E a gentileza?*
- *Tem algo que vocês acham que deveríamos adicionar aos combinados de classe após a atividade de hoje?*
- *Tem alguma coisa que vocês aprenderam ou praticaram sobre gentileza que gostariam de usar novamente?”*

ATIVIDADE DE ESCRITA

Aprendemos que a gentileza nos deixa felizes e seguros. É importante receber gentileza todos os dias e ser gentil com os outros. Quando somos gentis com os outros, isso pode ajudá-los a se

sentirem mais seguros. Com isso, fica um pouco mais fácil para que eles voltem ou para que permaneçam na zona de resiliência. Vamos usar nossos diários para refletir sobre como podemos ajudar os outros a se sentirem mais seguros. Que ações podemos tentar praticar, nas próximas semanas, quando um amigo nosso estiver em dificuldade?

ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

CAPÍTULO 3

Fortalecendo a atenção e a consciência de si mesmo

Descrição

No primeiro capítulo da Aprendizagem SEE, “Criando uma sala compassiva”, os alunos viram que todos nós temos uma tendência natural ao bem-estar e à felicidade. Por causa disso, todos desejamos ser tratados com gentileza, compaixão e respeito. Então, faz muito sentido aprendermos sobre nossos corpos e mentes para que possamos praticar a gentileza também em relação a nós mesmos. Um aspecto importante disso foi explorado no Capítulo 2, “Criando resiliência”, que focou em como entender e regular o Sistema Nervoso Autônomo. Cuidado pessoal e gentileza com os outros andam juntos, uma vez que, quando sentimos uma desregulação em nós mesmos, ficamos mais propensos a criar dificuldades e menos propensos a agir de forma gentil e atenciosa com os outros. Por experiência própria, podemos ver como a desregulação pode contribuir para comportamentos e escolhas das quais nos arrependemos depois.

Além do letramento corporal e da consciência sobre o Sistema Nervoso, a compaixão por si mesmo e pelos outros tem base no letramento emocional e no entendimento de como a nossa mente funciona. Por isso, é preciso ser capaz de observar a mente e as experiências com muito cuidado e atenção. Esse é o tema do Capítulo 3: “Fortalecendo a atenção e a consciência de si mesmo”.

O treinamento da atenção traz também muitos outros benefícios para os alunos: facilita a concentração, o aprendizado e a retenção de informação; permite um controle maior sobre os impulsos; e acalma o corpo e a mente, de modo que promove a saúde física e psicológica. Embora estejamos sempre pedindo para que os alunos “prestem atenção!”, eles raramente aprendem métodos para treinar e cultivar uma atenção mais potente. Na Aprendizagem SEE, a atenção não é cultivada só por meio da força de vontade. Ela é cultivada pela repetição gradual de oportunidades de prática, como ocorre com qualquer outra habilidade.

Alunos não têm problema algum em prestar atenção nas coisas que eles acham interessante. O problema é prestar atenção quando as coisas não são tão instigantes ou quando há muitas distrações. O Capítulo 3 tem uma abordagem multifacetada para o treinamento da atenção. Primeiro, apresentamos a ideia por traz do treinamento da mente e seus potenciais benefícios. Segundo, mostramos para os alunos que, quando prestamos atenção, podemos achar muito mais interessantes as coisas pelas quais, a princípio, não dávamos nada. Terceiro, fazemos a introdução do treinamento da atenção com objetos de atenção que são mais neutros e menos estimulantes, tais como o simples ato de caminhar ou de prestar atenção na própria respiração. Ao longo de todo o processo, incentivamos os alunos a notarem o que acontece em suas mentes e em seus corpos quando prestam atenção com calma, estabilidade e clareza.

Na Experiência de Aprendizagem 1, “Investigando a mente”, os alunos usarão uma atividade chamada de “pote da mente” para investigar o que significa “mente”. Na Aprendizagem SEE, “mente” é uma

ampla categoria que abrange experiências subjetivas e em primeira pessoa, como: pensamentos, emoções, atitudes, memórias, sentimentos, entre outros. Naturalmente, esses processos também dizem respeito ao corpo, uma vez que mente e corpo estão interconectados. Em um nível mais avançado, a mente também tem a ver com processos que nem sempre são tão óbvios: associações, processos inconscientes ou automáticos, entre outros.

O propósito de investigar o que “mente” quer dizer na Aprendizagem SEE é duplo: o primeiro objetivo é que os alunos gradualmente desenvolvam um “mapa da mente”, ou seja, um entendimento sobre os processos mentais, incluindo as emoções; e o segundo objetivo é que os alunos entendam o que significa prestar atenção nas nossas mentes e cultivar a atenção como se fosse uma habilidade, principalmente com o objetivo de ganhar mais insight em relação aos processos mentais.

A Experiência de Aprendizagem 2, “Investigando a atenção”, vai ajudar os alunos a investigarem o que significa a atenção e como ela se relaciona tanto com os sentidos quanto com a mente. Ao aprenderem a prestar atenção na atenção em si, os alunos podem descobrir que é possível fortalecer a atenção da mesma forma que desenvolvemos músculos ou outras habilidades. Embora exija prática, ela vai ficando mais fácil com o tempo.

As Experiências de Aprendizagem 3 e 4, “Cultivando a atenção em atividades, Parte 1 e Parte 2”, vão ajudar os alunos a investigarem as diversas coisas nas quais podemos prestar atenção, o que inclui ações, além de abordar por que devemos buscar o cultivo da atenção. Uma razão é que prestar atenção a pensamentos, emoções e comportamentos nos ajuda a identificar impulsos emocionais antes que eles se tornem problemáticos, ou seja, ficamos mais capazes de identificar a faísca antes que ela se torne um incêndio.

Com isso, os alunos se darão conta de que o treinamento da atenção, além de ótimo para o aprendizado em geral, é especialmente importante para o cuidado pessoal. Portanto, as experiências de aprendizagem apresentam para os alunos as três facetas do treinamento da atenção, todas fundamentais para o cuidado pessoal: (1) Consciência, (2) Diligência e (3) Atenção plena.

Na Aprendizagem SEE, “Atenção plena” significa reter algo na mente sem se esquecer, se distrair ou perder de vista. Se alguém deseja se concentrar em estudar para uma prova, mas se distrai com uma música e começa a sonhar acordado, essa pessoa perdeu a atenção plena no seu objetivo. Quando alguém se compromete a fazer algo, mas depois acaba se esquecendo, essa pessoa perdeu a atenção plena no comprometimento. A atenção plena é, portanto, importante não só em relação à atenção, mas também para os valores éticos e comprometimentos de alguém. Nesse sentido, ela anda de mãos dadas com a compaixão, dando-lhe apoio. O termo “atenção plena” tem uma definição específica na Aprendizagem SEE e pode ter um uso diferente em outros programas. As diferenças serão explicadas mais adiante. A “atenção plena” usada aqui significa um foco preciso

ou um posicionamento da mente com o objetivo de reter.

“Diligência” quer dizer tomar cuidado com coisas que possam causar problemas para si ou para os outros. Se alguém toma consciência de que o fogão está quente enquanto cozinha, esse alguém tomará cuidados para não se queimar e será diligente em relação a isso. Similarmente, se alguém chega a um insight crítico de que tem uma tendência de magoar os outros com sarcasmo ou com ridicularização, essa pessoa será diligente em relação à sua fala.

A base desses dois conceitos é a “consciência”: estar consciente do que acontece na nossa mente, no nosso corpo e ao nosso redor no presente momento. Sem a consciência do que está acontecendo na mente, uma pessoa não é capaz de notar que está prestes a agir de uma maneira danosa e, portanto, não poderá reter atenção plena ou praticar diligência.

A Experiência de Aprendizagem 5, “Cultivando a atenção em um objeto”, vai ajudar os alunos a investigarem maneiras de prestar atenção em um objeto, tal como a respiração, mantendo essa atenção para, com o tempo, fortalecer o “músculo” da atenção. Já que a respiração não é um objeto de atenção muito estimulante, ela pode ser ideal para alguns alunos no cultivo da atenção. O objetivo aqui, uma vez que o treinamento da atenção visa dar suporte ao controle cognitivo, é desenvolver clareza e estabilidade. Nesse contexto, estabilidade significa manter a atenção em um determinado objeto e sustentá-la por intervalos de tempo, sem se distrair com outras coisas. Clareza significa que a mente não está entediada, parada e letárgica. Ela está engajada com o objeto de atenção de uma forma alerta e vívida. Logo, é possível ter estabilidade de atenção, mas sem clareza (como estar com a mente desfocada ou sonolenta durante uma aula). Assim como também é possível ter clareza, porém, sem estabilidade (como estar muito atento ao que está acontecendo, mas com a atenção indo de uma coisa para outra por distração ou incapacidade de ter foco).

À medida que os alunos vão cultivando a atenção em níveis mais elevados, é importante que esses conceitos sejam abordados. Do contrário, os alunos podem começar a cultivar um estado de mente apático durante as práticas reflexivas, como se estivessem dormindo. Isso seria uma falta de clareza. Os alunos também podem estar sonhando acordados, o que não os levará a ter mais atenção. Isso seria uma falta de estabilidade. Nenhuma dessas situações é proveitosa para o letramento emocional.

Para muitos alunos, a atenção plena nas atividades e na respiração pode levar ao relaxamento. No entanto, para outros, o ato de tentar manter o foco em uma única atividade ou objeto pode ser desagradável ou aumentar a ansiedade. Portanto, é recomendado que você só implemente essas experiências depois que os alunos já tenham alguma familiaridade com as práticas do Capítulo 2, “Construindo resiliência”. Essas práticas podem levar a um relaxamento maior do corpo, facilitando o cultivo da atenção e servindo como ferramentas valiosas de regulação pessoal, no caso da atenção

focada gerar ansiedade. Como observado no Capítulo 2, as habilidades de resiliência também se tornam parte da caixa de ferramentas dos alunos e devem ajudá-los quando encontrarem dificuldades. Os professores devem sempre oferecer escolhas, aos alunos, para que consigam se retirar de determinadas práticas, se for necessário, e para que possam escolher as atividades que são mais benéficas para eles.

A Experiência de Aprendizagem 6, “Consciência pessoal”, vai se aprofundar mais na relação entre o cultivo da atenção e o aumento da consciência pessoal. Até agora, as experiências de aprendizagem abordaram a atenção em sentidos, sensações, atividades e objetos específicos, como a respiração. Nessa última experiência de aprendizagem, os alunos vão usar a atenção para observar a mente em si. Da mesma maneira que os alunos podem aprender a prestar atenção em coisas externas, podem aprender a prestar atenção em seus próprios pensamentos, emoções e sentimentos. Isso é chamado de metaconsciência ou metacognição.

Essa experiência de aprendizagem introduz a prática de prestar atenção na própria mente, sem julgá-la. Nessa experiência de aprendizagem, os alunos também vão iniciar uma jornada para elaborar um “mapa da mente”, em que eles mesmos vão criar categorias para a experiência e vão aprender como elas se relacionam umas com as outras: atenção, consciência, sensações, emoções, pensamentos, reações e comportamentos.

Aprender a observar pensamentos e emoções sem julgamentos nem reações imediatas ajuda a criar um “espaço” entre o estímulo e a resposta. Isso é muito importante para o controle de impulsos. Como escreve Viktor Frankl, autor do livro clássico *Em busca de sentido*, “entre o estímulo e a resposta, há um espaço. É nesse espaço que está o poder para escolhermos a nossa resposta. Na nossa resposta, jaz o nosso crescimento e a nossa liberdade”.

Um comentário sobre *mindfulness*

O termo *mindfulness* ficou muito popularizado nessa última década e, atualmente, é utilizado para descrever diversas práticas e estratégias, algumas delas bem diferentes da sua origem histórica. Uma das definições mais populares, hoje em dia, descreve *mindfulness* como um tipo de atenção ao momento presente, sem juízo de valor. Há muito debate sobre se *mindfulness* seria uma prática espiritual, secular, ou as duas coisas; ou se necessariamente está ligada à meditação ou se pode ser cultivada sem meditação. Em função disso, a Aprendizagem SEE prefere concentrar-se especificamente na atenção, que é uma faculdade que todos têm e que, por décadas, tem sido estudada na psicologia e na neurociência de forma aprofundada. Embora alguns questionem a universalidade do termo *mindfulness*, não há dúvidas sobre a universalidade da atenção.

Em alguns programas de *mindfulness*, o termo é definido como a atenção ao momento presente, sem juízo de valor. Para a Aprendizagem SEE, *mindfulness* se refere à habilidade de permanecer

atento a algo de importância, mantendo isso na mente, sem se esquecer ou se distrair. É algo similar à ideia de reter.

Por exemplo, se uma pessoa não pode esquecer sua chave, ter mindfulness vai ajudá-la a se lembrar; se uma pessoa esquece a chave é porque ela teve um lapso de mindfulness. O mais importante é que os alunos entendam que mindfulness também pode ser desenvolvida em relação a nossos valores e compromissos. Aliás, isso é vital para o desenvolvimento do letramento ético. Mindfulness é um dos principais elementos que nos ajudam a nos manter fiéis aos nossos valores e a agir de acordo com eles. Por outro lado, "nos esquecer de nós mesmos" é, frequentemente, a causa de agirmos de maneira desalinhada com nossos valores.

O termo mindfulness aparece na Aprendizagem SEE em práticas já bem conhecidas, como a "escuta atenta", "caminhada atenta" etc. No entanto, se sua escola preferir, você pode substituir por outros termos como "escuta ativa", "alimentação ativa", "caminhada ativa". Independentemente de qual é o melhor termo para a sua situação, o importante é que os alunos compreendam o valor de se cultivar a atenção e de usar essa atenção para desenvolver o discernimento em relação a situações internas e externas.

Prática do aluno

Como qualquer habilidade, o treinamento de atenção requer tempo e prática. Essa prática pode ser informal, como intencionalmente prestar atenção em afazeres em geral, ou pode ser mais formal. Diversas práticas reflexivas foram incluídas aqui como exemplos de práticas formais e, você pode focar naquelas que os alunos mais gostam. Você pode iniciar com sessões bem curtas de alguns minutos e ir gradualmente aumentando a duração, conforme for adequado para a turma. É provável que, quanto mais familiarizados com as práticas do Capítulo 2, "Criando resiliência", mais facilmente os alunos se engajarão nas atividades de treinamento da atenção deste capítulo. É sugerido que você inicie as práticas com uma atividade de estabilidade/uso de recursos para, depois, introduzir a atividade de treinamento da atenção. Lembre-se que, assim como nas atividades do Capítulo 2, os alunos podem ter preferências diferentes em relação a práticas individuais. Deixe que escolham as práticas de treinamento da atenção mais adequadas para eles.

Como ocorre com qualquer habilidade, a atenção pode ser cultivada, mas leva tempo. Ainda que existam sete experiências de aprendizado nesse capítulo, é muito improvável que os alunos fiquem proficientes nessas habilidades e práticas só com sete encontros. Repetição é essencial, e paciência é uma virtude. Fique atento quando os alunos compartilharem experiências de insights ou quando eles adquirirem a proficiência que pode vir com as práticas que você fizer com eles. Por exemplo: um aluno pode compartilhar que reagiu de forma diferente a uma situação tensa ou que notou algo diferente em suas emoções e pensamentos. Essas são experiências comuns quando alguém começa a cultivar a atenção e a focar mais na própria mente

Prática do professor

Suas próprias práticas de treinamento de atenção e de atenção plena lhe darão mais confiança quando for ensinar para os alunos, particularmente no que diz respeito às práticas reflexivas. Existem diversos recursos online para cultivar atenção plena e para a prática de atenção focada, e o website da Aprendizagem SEE vai dar recomendações sobre esses recursos.

Leituras e recursos complementares

Para mais leituras acerca de neuroplasticidade e treinamento da atenção, recomendamos o livro de Sharon Begley, *Treine a mente, mude o cérebro*.

Carta às famílias ou responsáveis

Data: _____

Prezados famílias ou responsáveis

Esta carta é para comunicar que seu filho(a) está começando o **Capítulo 3 da Aprendizagem SEE: "Fortalecendo a atenção e a consciência de si mesmo"**.

No Capítulo 3, trabalharemos o tópico da atenção e aprenderemos técnicas para fortalecer-la. A atenção é crucial para o aprendizado e, muitas vezes, pedimos para que as crianças prestem atenção, apesar de raramente ensinarmos como se faz isso. Além de fornecer práticas específicas para o aprimoramento da atenção, esse capítulo explora como podemos aprender a prestar mais atenção não só em coisas externas, mas, também, em coisas como a própria mente, os sentimentos, as sensações e as emoções.

Prática em Casa

À medida que o(a) aluno(a) for passando pelo capítulo, seria bom conversar com ele(a) sobre como é prestar atenção e como você faz para decidir no que vai prestar atenção, seja no corpo, na mente ou no ambiente. Você também pode compartilhar as estratégias que usa quando sente dificuldade em prestar atenção. Fique à vontade para perguntar o que a criança está aprendendo, discutindo e praticando em relação à atenção. Chame atenção para os momentos em que o(a) aluno(a) está conseguindo prestar atenção e investigue com ele(a) o que possibilitou isso (talvez o nível de interesse, a familiaridade ou outros fatores).

Os capítulos anteriores abrangidos

- O Capítulo 1 abordou a gentileza e a compaixão, e mostrou como esses conceitos se relacionam com a felicidade e o bem-estar.
- O Capítulo 2 abordou práticas que nos ajudam a regular o corpo e o sistema nervoso e aumentam o bem-estar e a resiliência ao estresse.

Leituras e recursos complementares

Building emotional intelligence: practices to cultivate inner resilience in children, de Linda Lantieri, com introdução de Daniel Goleman.

Recursos da Aprendizagem SEE estão disponíveis em: www.compassion.emory.edu

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato.

Assinatura do professor/educador _____

Nome completo do professor/educador _____

Informações de contato do professor/educador _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Investigando a mente

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizagem usa uma história e um “pote da mente” para investigar o que acontece em nossas mentes. Na Aprendizagem SEE, “mente” é uma ampla categoria que abrange a nossa percepção individual do mundo, incluindo sentimentos, emoções, pensamentos, memórias, esperanças, medos, imaginação, entre outros. É a mente

que usamos para prestar atenção ou parer consciência das coisas. Em grupos, os alunos também vão criar dois potes da mente para mostrar o que pode estar acontecendo na mente deles quando estão ansiosos ou bravos, em contraposição aos momentos em que estão se sentindo mais calmos ou mais relaxados.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

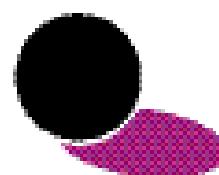
Os alunos serão capazes de:

- Investigar o conceito de “mente” e as maneiras pelas quais podemos categorizar a experiência mental;
- Aprender que a nossa mente pode estar clara ou nebulosa, facilitando ou dificultando nosso esforço de entender o que está acontecendo nela;
- Aprender que podemos acalmar e estabilizar a mente ao permitir que ela relaxe e descance;
- Investigar as similaridades entre nossas mentes e experiências mentais.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Atenção e
Autoconsciência**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um pote de vidro, tampado e cheio de água
- Pequenos potes com areia, pedrinhas, pedrinhas de vidro ou glitter (ou quaisquer materiais que afundem e outros que boiem)
- Uma colher para mexer
- Um pequeno banco ou mesa para colocar o pote em uma altura que todos vejam

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos começar com o uso de recursos. Se quiserem, peguem um recurso do baú de tesouros ou, então, podem apenas imaginar seus recursos.
- Se alguém fez algo gentil para você recentemente, ou se você foi gentil com outra pessoa, fique à vontade para usar isso como recurso.
- Se preferir praticar a estabilidade, encontre uma posição confortável para sentar ou pegue um objeto confortável de segurar.
- Agora, vamos dedicar uns momentos para pensar em nosso recurso ou prestar atenção na estabilidade. [Pausa]
- Agora, vamos fazer o rastreamento e prestar atenção nas sensações dentro de nossos corpos.
- Se você encontrar uma sensação neutra ou agradável, preste atenção e observe. Veja se ela muda ou permanece igual. [Pausa]
- Se você ainda não encontrou uma sensação agradável ou neutra, tente mudar para outra parte do corpo que esteja se sentindo melhor. [Pausa]
- O que puderam notar?"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 14 minutos

O pote da mente

Descrição

Nessa atividade de insight, os alunos vão investigar o que queremos dizer com "mente". Para isso, usaremos uma história e um "pote da mente". Um pote da mente é um pote transparente com água, onde você pode adicionar

areia, pedrinhas e outras coisas que flutuam e deixam a água turva, mas que, eventualmente, afundam quando a água se acalma, deixando-a transparente novamente. Essa é uma metáfora visual para a nossa mente, que clareia quando a deixamos calma.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Existem muitas coisas em nossas mentes, como pensamentos, emoções, memórias, sentimentos, esperanças, medos e muito mais.
- Quando agitada, nossa mente pode ficar nebulosa, dificultando nossa percepção do que está acontecendo dentro e fora de nós. Até sensações/emoções/pensamentos agradáveis podem deixar nossas mentes nebulosas, em vez de calmas.
- Podemos cultivar maior clareza mental se não deixarmos a mente agitada e, em vez disso, desenvolvermos foco e atenção.
- Quando nossa mente está calma, as coisas nela ficam mais claras.
- Nós ficamos mais calmos.
- Nós aprendemos mais facilmente.
- Nós tomamos decisões melhores.
- Nosso corpo se sente mais à vontade.
- Nós podemos remexer a mente (com agitação, confusão, ruminação) ou deixá-la se acalmar.

Materiais Necessários

- Água em um pote grande e transparente (com tampa).
- Pequenos recipientes com areia, pedregulhos, pedrinhas de vidro, glitter (ou materiais que afundem e outros que boiem)

- Uma colher para mexer
- Um pequeno banco ou mesa para colocar o pote em uma altura que todos vejam

Instruções

- Revise as zonas que foram introduzidas no Capítulo 2: A zona de resiliência, a zona alta e a zona baixa.
- Coloque na mesa um pote grande de plástico ou vidro cheio de água. Convide os alunos a se sentarem em círculo ou de uma forma que todos vejam o pote.
- Mostre aos alunos como a água é transparente e como é fácil ver através dela.
- O que vocês percebem sobre a água agora?
- Vou contar a história de um menino chamado Pedro. Para essa história, vamos usar o pote para representar o que está se passando na cabeça de Pedro. Vocês conseguem ver bem através dela, certo? Vamos usar areia, pedrinhas e glitter. A areia será para coisas neutras, as pedrinhas para coisas difíceis e o glitter para coisas agradáveis.
- Conte a história da "Mente clara, mente turva" (há um modelo de história abaixo). Coloque você mesmo os materiais no pote ou peça que os alunos façam isso nos momentos certos (aqui representados por letras ao longo da história).

A = Areia

P = Pedrinhas

G = Glitter

- Ou substitua por outras substâncias que sejam adequadas para representar coisas neutras, difíceis ou agradáveis. Conforme a história vai

sendo contada e os alunos vão adquirindo um entendimento maior do processo, você pode perguntar a eles, depois de cada frase, qual substância deve ser adicionada ao pote.

Dicas de facilitação

- Essa atividade usa o pote da mente em conjunto com uma história (você pode inventar uma ou usar o modelo de história abaixo).
- É altamente recomendado testar o pote da mente antes de realizar a atividade com os alunos.
- Você pode variar as substâncias utilizadas.
- Idealmente, as substâncias no pote da mente devem afundar dentro de um minuto ou dois, fazendo com que o líquido turvo fique transparente de novo.
- Você também pode usar um globo de neve, mas isso limitará a participação dos alunos e não haverá a oportunidade de mostrar diferentes atividades mentais (pensamentos, sentimentos).
- Após terminar, deixe o pote da mente preparado novamente. Você vai usá-lo em atividades de aprendizagem mais adiante.

HISTÓRIA: MENTE CLARA, MENTE TURVA

- *"É hora do lanche! Pedro adora essa hora porque ele está sempre com fome e mal pode esperar pelo lanche da manhã. (G)*
- *Ele olha dentro da lancheira e se dá conta de que tem suco, sanduíche de queijo e uma maçã. Não é o que ele mais gosta, mas também não é ruim. (A)*
- *Ele gosta muito da crocância da maçã e do sanduíche de queijo e acaba se perdendo nos*

pensamentos enquanto come. (G)

- Antes de chegar na metade do lanche, ouve a professora dizer: “É hora de limpar as coisas para ir para o pátio”. Pedro ainda não tinha acabado de comer e queria ter terminado de comer tudo. (P)
- “Bem”, ele pensa, “pelo menos vou brincar com os meus amigos lá fora”. (A)
- Ele está ansioso para brincar de esconde-esconde (ou qualquer outro jogo conhecido) com os amigos, como sempre fazem nos intervalos da manhã. (G)
- Mas, quando chega lá fora, percebe que outras crianças já estão brincando e o lugar está lotado. (P)
- “Podemos jogar futebol ou brincar de pega-pega”, diz o amigo, mas Pedro queria muito brincar de esconde-esconde.
- “Estragaram meu intervalo”, reclama. “Prefiro ficar sentado aqui, sozinho.” (P)
- Pedro observa enquanto seus amigos jogam futebol. (P)
- Finalmente, seu melhor amigo, Beto, chega e diz: “Eu sei que você queria brincar de esconde-esconde... Mas pode ser que a gente consiga brincar no intervalo da tarde. Venha brincar com a gente. Estamos sentindo muito a sua falta!” (G)

REFLEXÃO

- “O que aconteceu na história?
- Como Pedro se sentiu no começo, no meio e no fim da história?

- O que foi difícil para ele?
- O que foi neutro para ele?
- O que foi agradável para ele?
- Lembrem que as coisas que Pedro sentiu podem não ser o que você teria sentido. Sua mente é diferente da de Pedro e isso não é um problema. Reagimos de formas diferentes, pois temos mentes diferentes, e está tudo bem.
- O que mais vocês notaram ou gostariam de falar sobre a história?”

PRÁTICA REFLEXIVA | 4 minutos

Acalmando a mente

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão fazer a prática de manter a atenção no pote da mente por um breve período, enquanto a água se acalma. Mas eles também terão a opção de colocar a atenção em seus corpos, mantendo a atenção nas sensações – especificamente, nas sensações agradáveis ou neutras. De qualquer maneira, os alunos estarão cultivando a atenção.

Dicas de facilitação

É recomendado que você comece com exercícios de treinamento da atenção bem breves como esse – tão breves quanto um minuto ou dois – e, gradualmente, vá aumentando a duração com o passar das semanas e meses. Onde o roteiro diz “pausa”, você pode fazer desde pausas mais curtas, com intervalos de 8 a 12 segundos, até pausas mais longas, de acordo com o que você achar que é confortável para os alunos. Também é recomendado que você permita que os alunos troquem para práticas de estabilidade, de uso de recursos ou de estratégias de ajuda imediata

quando quiserem. Porque, caso os alunos sintam alguma desregulação em seus corpos, pedir que fiquem com o corpo parado, colocando o foco em uma determinada coisa, às vezes pode aumentar o desconforto deles.

Roteiro para condução da atividade

- "Vou conduzir essa prática reflexiva e iremos compartilhar nossas impressões no fim. Lembrem que vocês sempre podem mudar de posição, fazer uso de um recurso ou praticar estabilidade, caso sintam algum desconforto."
- O pote da mente vai se assentar se o deixarmos em paz e deixarmos que ele retorne ao seu estado natural.
- Vou sacudir esse pote e depois nós vamos só ficar observando ele se assentando.
- Quando observamos (ou escutamos) algo com foco, estamos "prestando atenção". Se continuarmos observando por um tempo maior, estaremos "mantendo a atenção" no que quer que seja que observamos. Vejam se conseguem manter a atenção no pote enquanto ele se assenta.
- Vamos observar o pote em silêncio. [Pausa]
- O que vocês notam no corpo de vocês quando estamos observando e mantendo a atenção no pote?
- Se vocês encontrarem uma sensação neutra ou agradável pelo corpo, podem manter a atenção nela, se quiserem.
- Se você se sentir desconfortável, pode usar um recurso ou praticar a estabilidade enquanto observamos o pote da mente. Você pode pensar em um recurso do seu kit de recursos. Talvez

você ache um recurso que ajude a assentar a sua mente um pouco, da mesma maneira que o pote da mente está se assentando. [Pausa]

- Note como o pote da mente vai se assentando bem devagarinho e ficando mais claro quando não tem ninguém para agitar ou incomodar. [Pausa]
- Lembrem que vocês podem ficar à vontade para mudar para uma posição melhor e, se se sentirem desconfortáveis, sempre podem pensar em um recurso ou praticar a estabilidade. Fora isso, vamos continuar só observando o pote da mente. Vamos ver o que percebemos no pote da mente e em nossos corpos." [Pausa]

BALANÇO FINAL | 2 minutos

- "O que vocês notaram (na mente ou no corpo) enquanto observavam o pote se estabilizando?"
- Alguém usou alguma estratégia ou maneira especial para se manter focado no pote da mente? Quem gostaria de compartilhar com a classe?
- Vocês acham que ajuda quando estamos com a mente calma e estabilizada? O que isso nos ajuda a fazer?"

Investigando a Atenção

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizagem introduz o conceito de atenção usando a metáfora visual de uma lanterna. Após uma discussão sobre atenção e seus benefícios, os alunos jogarão um jogo chamado “eu noto, eu me pergunto”, que consiste em um objeto sendo passado de mão em mão. Cada aluno deve falar o que nota no objeto e o que imagina sobre ele.

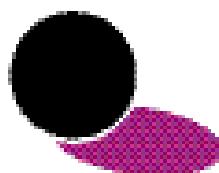
Essa atividade serve para destacar como a atenção pode revelar detalhes e fazer até os objetos mais comuns ficarem interessantes. Ela também mostra como cada um de nós percebe um mesmo objeto de maneira diferente. A experiência de aprendizagem se conclui com uma prática reflexiva para fortalecer a atenção usando um recurso.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar os vários significados de “atenção” e a importância da atenção no aprendizado;
- Aprender os principais vocabulários relacionados à atenção;
- Investigar o fortalecimento da atenção enquanto uma habilidade;
- Aprender que, mesmo olhando para a mesma coisa, muitas vezes percebemos coisas diferentes.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Pote da mente (para a checagem)
- Uma lanterna ou outra fonte de luz
- Um ou dois objetos interessantes (pequenos, de preferência). Procure por objetos que os alunos não tenham encontrado antes, como, por exemplo, conchas, tecidos, máscaras de madeira, favo de mel, um osso, uma fruta incomum etc.
- Uma bolsa (opcional)

DURAÇÃO

35 minutos

UMA OBSERVAÇÃO SOBRE VOCABULÁRIO

Durante essas atividades, e ao longo das experiências de aprendizagem subsequentes, pode ser útil introduzir gradualmente alguns dos seguintes termos sobre atenção, os quais também vão servir para preparar os alunos para um “mapa da mente” mais completo.

- **Atenção:** direcionar a mente ou os sentidos para algo.
- **Notar:** estar ciente de algo; ver algo (não somente com os olhos, mas com os sentidos ou com a mente), especialmente quando é algo novo.
- **Observar:** olhar alguma coisa atentamente usando os sentidos ou a mente, de modo a notar algo sobre aquela coisa.
- **Experienciar:** sentir algo diretamente.
- **Concentrar:** colocar toda a atenção em algo.
- **Focar:** atenção em uma única coisa ou atividade; um centro de atenção; similar à concentração.
- **Julgar (ou fazer julgamento):** formar uma opinião e decidir se algo é de um jeito ou de outro (como bom ou ruim).

CHECAGEM | 3 minutos

- “Vamos começar pensando em um de nossos recursos.
- Você pode escolher um recurso do seu kit, pensar em um novo ou até imaginar um.
- Enquanto estiver pensando em um recurso, perceba o que acontece pelo seu corpo. [Pausa]
- Agora, vamos tentar nos acalmar junto com o pote da mente. Eu vou agitar o pote novamente

e poderemos acalmar nossas mentes junto com o pote. Vamos sentar e observá-lo atentamente.

- Lembrem que vocês podem praticar a estabilidade ou voltar para o recurso para se sentirem mais confortáveis. Só fiquem atentos para não incomodar os outros que estão se acalmando.
- O que vocês notaram enquanto nos acalmávamos com o pote da mente?”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 7 minutos

A atenção como uma lanterna

Descrição

Nessa atividade de insight, os alunos vão investigar o conceito de atenção usando uma lanterna como metáfora visual para a atenção.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos direcionar a nossa lanterna da atenção para coisas diferentes.
- As coisas que “iluminamos” ficam mais interessantes, mais importantes e mais detalhadas.
- Nossa atenção é como um músculo. Ela se fortalece à medida que a usamos.
- Podemos direcionar nossa atenção e isso nos ajuda a notar e a aprender coisas novas.
- Se não prestarmos atenção, podemos perder coisas importantes.
- Podemos prestar atenção em nossos sentidos ou em nossas mentes. Podemos fortalecer nossa mente da mesma maneira que fortalecemos os músculos.
- Quando estamos apenas observando e não

julgando, cada um de nós tem experiências diferentes, e todas são válidas.

Materiais Necessários

Uma lanterna ou outra fonte de luz.

Instruções

- Diminua as luzes.
- Peça para que os alunos descrevam o objeto ou parte do objeto que enxergam no escuro e, depois, peça para que o façam novamente, dessa vez usando a lanterna.
- Discuta com os alunos como a sala fica diferente quando a observamos com e sem a luz da lanterna. Fale sobre como conseguimos enxergar muito mais com a lanterna e que a luz, nesse contexto, representa a nossa atenção.

Dicas de facilitação

- Não é necessário deixar a sala totalmente escura.
- Uma alternativa para essa atividade é colocar objetos dentro de uma bolsa e pedir para que os alunos descrevam os objetos usando o tato.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje, vamos fazer algumas atividades que nos ajudarão a prestar atenção de uma forma melhor.”*
- *“Vocês já sabem muitas coisas sobre prestar atenção. Vocês têm feito isso a vida toda. O que significa prestar atenção?”*
- *“Como fazemos isso?”*
- *“O que acontece quando prestamos atenção? O que acontece em nossos corpos?”*
- *“Quem pode me dar um exemplo de uma vez em*

que prestou atenção e notou algo importante?

- *E um exemplo de uma vez em que não prestou atenção e perdeu algo importante?*
- *Então, a atenção nos ajuda a notar coisas, e algumas dessas coisas são muito importantes. A atenção pode ser muito útil. Vamos tentar fazer uma coisa: vou diminuir um pouco as luzes.”*

Com pouca luz (mas não na escuridão), peça, inicialmente, para que os alunos descrevam algo na sala. Depois, ilumine o objeto com uma lanterna (ou alguma fonte de luz) e peça para que os alunos descrevam o que estão vendo agora, mas não tinham notado antes.

- *“O que a lanterna nos ajuda a fazer?”*
- *“E quando eu ilumino algo específico, será que os outros objetos que estão no escuro continuam lá, embora não possamos enxergá-los?”*
- *“Exatamente, eles continuam lá, só não conseguimos vê-los claramente.”*
- *“Será que podemos usar nossas mentes como uma lanterna? Como? Será que conseguimos prestar mais atenção em certas coisas ou direcionar a nossa atenção para elas?”*
- *“É possível manter a atenção em algo, como se estivéssemos segurando firmemente uma lanterna?”*
- *“Será que às vezes nos distraímos e perdemos a atenção?”*
- *[Desenhe um círculo na lousa e peça para que os alunos prestem muita atenção nele. Agora, se afaste um pouco e comece a fazer sons e*

movimentos que distraiam os alunos]

- *Como foi a experiência para vocês? O que vocês fizeram com a atenção de vocês?*
- *Vocês acham que é útil poder escolher quando e no que prestar atenção? Por quê?"*

Se for útil, faça um mapa visual da palavra "atenção". Escreva "atenção" no centro de uma cartolina e peça para que os alunos deem sugestões de outras palavras relacionadas a esse termo. Fique à vontade para fazer essa atividade com outras palavras-chave que surgirem no decorrer da discussão.

- *"Vocês sabiam que podemos fortalecer nossa atenção, assim como fazemos com um músculo, se a exercitarmos? Nesse sentido, ela é ainda melhor do que uma lanterna."*
- *Já que a atenção é tão útil, iremos exercitá-la para ficarmos melhores. Mas vamos fazer isso em atividades divertidas."*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 7 minutos

Eu noto, eu me pergunto

Descrição

Nessa atividade de insight, os alunos vão investigar mais a fundo o conceito de atenção e vão praticar a observação e a imaginação sem julgamentos. Essa atividade pode ser repetida diversas vezes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Quando prestamos muita atenção em algo, vamos notar cada vez mais coisas.
- Todos têm uma perspectiva própria. Notamos coisas diferentes sobre o mesmo objeto.
- Quando olhamos algo atentamente e apenas

observamos antes de fazer julgamentos, não existem respostas "certas"; existem apenas experiências diferentes..

Materiais Necessários

- Um ou dois pequenos objetos curiosos, de preferência, que sejam incomuns para os alunos (como uma concha, um tecido especial, uma máscara de madeira, um favo de mel, um osso, uma fruta incomum etc.)
- Uma bolsa (opcional)

Instruções

- Tenha pronto um objeto interessante (uma pinha, uma ferramenta, uma fruta pouco conhecida, algo conectado a uma história da sala).
- Explique que cada aluno terá a chance de estudar o objeto com cuidado e poderá falar algo que notou ou que o deixou curioso sobre o objeto. O desafio é que eles não podem repetir o que um colega disse. Caso isso seja muito difícil, faça a atividade em pequenos grupos, antes de levar para a turma toda.
- Passe o objeto (que caiba na mão ou menor) entre todos os alunos.
- Incentive os alunos a começarem com "eu noto que".
- Uma alternativa é passar o objeto dentro de uma bolsa e pedir para que cada aluno o sinta.

Dicas de facilitação

Não deixe de incentivar os alunos, lembrando-os de que estamos apenas observando e compartilhando experiências. Não existem respostas certas ou erradas. Se um aluno quiser repetir algo já dito anteriormente, como, por

exemplo, “é marrom”, peça para que dê mais detalhes: “Marrom como chocolate, ou é um marrom muito claro, ou é grande como...”. Você talvez tenha que lembrar os alunos de que devem continuar prestando atenção uns nos outros e no objeto para ver se conseguem notar mais e mais características da peça em questão.

Roteiro para condução da atividade

- “Vamos todos sentar em círculo para começar uma atividade sobre atenção. Ela se chama “Eu noto, eu me pergunto”.
- Eu tenho um objeto aqui, que irei passar de mão em mão. Se você souber o que é, não conte para os outros e faça de conta que está olhando para ele pela primeira vez.
- Enquanto o objeto vai passando pelo círculo, cada um de nós vai olhar para ele atentamente. Podemos cheirá-lo, tocá-lo e ouvi-lo também.
- Vamos prestar muita atenção ao objeto por alguns momentos e observá-lo.
- Depois, digam para o grupo algo que notaram sobre o objeto ou que os deixou curiosos. Vamos prestar atenção uns aos outros e no objeto.
- Vocês podem dizer coisas como: “Isso me lembra; isso é mais ou menos do tamanho de; a cor é como a de; eu me pergunto de onde isso veio; eu me pergunto para que serve isso”.
- Não vamos dizer o nome do objeto. Não diremos o nome até terminarmos a atividade.
- Também não temos que julgar o objeto. Ou seja, não precisamos dizer o que achamos dele.
- Se estiver sem ideias, pode dizer “eu passo” e voltaremos para você depois, se quiser.

Lembrando que não existe resposta certa ou errada. Só note algo no objeto e compartilhe com a sala.

- Antes de passar o objeto, dê o exemplo aos alunos e faça a primeira observação: “Vamos lá! Eu começo. [Olhe para o objeto] Eu noto que o objeto é... [Descreva algo]”.
- [Faça com que o objeto passe por todos e volte para você. Agora, faça uma segunda rodada em que os alunos possam usar “eu noto” ou “eu me pergunto”. Dessa vez, dê o exemplo começando com “eu me pergunto...”]
- Lembrem que não existe resposta certa ou errada, é apenas uma experiência pessoal. Ouçam atentamente as coisas que os outros acham curiosas.”
- [Faça o objeto ir passando pelo círculo].

DISCUSSÃO

- “Alguém ouviu alguém dizer algo que também tinha pensado?
- Alguém disse algo que você não tinha notado ou não tinha se perguntado antes?
- Quem pode dizer mais alguma coisa que notou? Ou algo que tenha se perguntado? Seria possível continuarmos notando e perguntando coisas novas sobre o objeto?
- Notei que não houve resposta errada. Por que vocês acham que isso aconteceu? (Porque estamos descrevendo nossas experiências, não as opiniões e os julgamentos). Você acham que existe uma maneira certa ou errada de ter a experiência desse objeto?
- Alguém se distraiu? Você chegaram a perder a atenção por um momento? Você conseguiram

trazer a atenção de volta para o grupo e para o objeto?

- *Escreva ou compartilhe com o grupo como foram as experiências listadas abaixo:*

- Onde vocês sentiram as sensações pelo corpo?
- Quais foram essas sensações?
- Por que essa atividade pode ser útil quando pensamos sobre atenção e por que a fizemos?"

ATIVIDADE DE INSIGHT |10 minutos

Prática individual com escrita*

Descrição

Nessa atividade de escrita independente, os alunos vão praticar o treinamento da atenção buscando achar coisas interessantes em um determinado objeto. Isso ajudará a reforçar a ideia de que a habilidade de manter o foco em alguma coisa também tem relação com a nossa habilidade de ficarmos interessados nessa coisa.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Quando prestamos muita atenção em alguma coisa, vamos sempre perceber detalhes novos sobre essa coisa.
- Nossa atenção é como um músculo. Ela vai ficando mais forte à medida que a usamos.
- Nós conseguimos direcionar a nossa atenção e isso nos ajuda a notar e a aprender coisas novas.

Materiais Necessários

- Um objeto para cada aluno (ou uma quantidade suficiente para que eles compartilhem)
- Os diários dos alunos

- Materiais para escrever

Instruções

- Dê um objeto para cada aluno ou os organize em grupos para que compartilhem um objeto.
- Peça para que escolham algo que achem interessante sobre aquele objeto e para que escrevam sobre aquela qualidade do objeto. Se houver tempo suficiente, eles podem escolher outras coisas interessantes e escrever sobre elas.
- Depois de 2-3 minutos de tempo para a escrita, peça para que os alunos discutam a experiência com a turma:
 - Como foi a experiência para vocês?
 - Vocês notaram a atenção de vocês se distraindo? Como foi notar isso? Como vocês trouxeram a atenção de volta?

Dicas de facilitação

- Essa atividade pode ser feita em um dia diferente das atividades de insight 1 e 2.
- Lembre aos alunos que, se eles notarem a atenção se distraindo, devem observar isso e, em seguida, trazer a atenção de volta sem julgamentos.
- A quantidade de tempo para a escrita pode variar com base na idade dos alunos e no número de vezes que a atividade já foi feita (talvez ir, gradualmente, chegando aos cinco minutos, mas comece com 2-3 minutos).
- Considerando que pode haver diferenças no aprendizado, talvez você precise providenciar perguntas específicas para que os alunos respondam, em vez de seguir o roteiro

disponibilizado, que é mais aberto.

Roteiro para condução da atividade

- "Quem consegue lembrar o que nós fizemos com a lanterna? O que a lanterna teve a ver com a nossa atenção?"
- *E naquela hora que nós fomos passando [o objeto] em volta do nosso círculo, o que foi falado naquela atividade?*
- *O que nós vamos fazer agora é parecido com aquela atividade. Vamos fazer uma atividade de escrita individual que vai nos ajudar a focar a atenção.*
- *Eu vou dar um objeto para vocês e, depois, vou pedir para que examinem o objeto e escrevam, por [2-5] minutos, sobre algo que notaram a respeito do objeto. Depois, escrevam alguma coisa que os deixou intrigados sobre o objeto. Quando já estiverem prontos para terminar, tentem escrever mais alguma frase.*
- *Se sentirem que a atenção de vocês está se distraindo, apenas observe isso e traga a atenção de volta sem julgamentos.*
- *Quando terminarem de escrever individualmente, vamos discutir a experiência com a turma.*
- [Distribua os diários dos alunos e os objetos para os alunos]
- *Vocês podem começar a escrever, por favor.*
- [Depois que o tempo terminar, facilite a discussão em grupo]
- *Agora, vamos parar de escrever e vamos discutir como foi essa experiência para vocês.*

- *Perceberam a atenção de vocês se distraindo?*

Como vocês notaram isso? Como vocês trouxeram a atenção de volta?"

PRÁTICA REFLEXIVA | 5 minutos

*Acalmando a mente com um recurso**

Descrição

Nessa prática reflexiva, os alunos vão escolher um recurso de seus kits de recursos e vão usá-lo como um objeto de foco para uma breve prática de atenção. É idêntico ao uso de recursos, só que aqui estaremos usando o recurso ou as sensações como um objeto de atenção.

Instruções

Use o roteiro abaixo para facilitar essa prática reflexiva.

Dicas de facilitação

- Como anteriormente, lembre-se de dar aos alunos a opção de mudar a atenção para outros recursos, de praticar estabilidade ou de focar em uma sensação boa ou neutra em seus corpos, caso sintam algum desconforto. Permita que eles se mexam e mudem de postura, tomando cuidado para não incomodar os colegas.
- Como já dito, quando o roteiro disser "pausa", você pode pausar por pouco tempo (8-12 segundos) ou pelo tempo que for confortável para os alunos.

Roteiro para condução da atividade

- "Vamos praticar um pouco o fortalecimento da nossa atenção. Vamos usar um recurso, como de costume, mas, dessa vez, vamos manter a atenção por mais tempo.
- Para ajudar a nossa concentração, manteremos nossos olhos ou fechados ou no chão. Vamos

também sentar eretos, com as costas bem retinhas, mas confortáveis.

- Vou guiá-los pela prática e, ao fim, compartilharemos nossas experiências.
- Vocês podem escolher um recurso de seus kits de recursos, usar um novo ou até imaginar um.
- Vamos pensar em nosso recurso. Vamos ver se conseguimos, em silêncio, prestar atenção em nosso recurso por alguns momentos. [Pausa]
- Se você perceber uma sensação agradável ou neutra no corpo, preste atenção nela. Se você preferir praticar a estabilidade, faça isso. O que quer que você escolha, permaneça em silêncio por um momento, prestando atenção. [Pausa]
- Se você se sentir desconfortável, mude para outro recurso ou se estabilize. Você também pode mudar de posição, apenas tome cuidado para não incomodar os colegas ao seu lado. Fora isso, continue prestando atenção no seu recurso. [Pausa]
- Quando perceber que se distraiu ou esqueceu do recurso, traga sua mente de volta para o recurso. [Pause por mais tempo. De 15-30 segundos]
- Vamos encerrar agora. Já podem abrir os olhos.
- O que vocês notaram, dessa vez, quando prestamos atenção no recurso por mais tempo?
- Vocês conseguiram prestar atenção?
- O que vocês fizeram quando perderam a atenção ou ficaram distraídos? "

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "O que vocês aprenderam sobre a atenção e acharam mais interessante?"
- Quais são os outros benefícios de praticarmos e aprimorarmos nossa atenção?"

Cultivando Atenção em Atividades (Parte 1)

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizagem introduz três conceitos: (1) consciência do que acontece em nossa mente, nossos corpos e ao nosso redor; (2) diligência com as coisas ao nosso redor, para evitar perigos; (3) atenção plena no que queremos atingir, evitando distrações e sem perder o foco. Mais do que manter o foco e

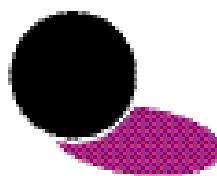
aprender melhor, esses aspectos da atenção nos permitem conter impulsos emocionais antes que eles se tornem prejudiciais para nós ou para os outros. Ou seja, apagamos a faísca antes que ela inicie um incêndio.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar o termo “atenção” e os benefícios de fortalecer a atenção com ainda mais profundidade;
- Aprender que podemos prestar atenção em coisas interiores (corpo e mente);
- Conhecer os termos “atenção plena” e “diligência”;
- Aprender a conter impulsos antes que causem problemas, da mesma maneira que apagamos uma faísca antes que ela inicie um incêndio.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cartolina e canetas
- Cartolina ou lousa com a palavra “atenção” escrita no centro. Ao redor dela, as palavras “diligência”, “consciência” e “atenção plena”
- As cenas da diligência impressas (disponíveis no fim da experiência de aprendizagem)
- Para a atividade de insight opcional: copos de aproximadamente 120 ml (copos pequenos funcionam melhor por conta do espaço limitado para segurá-los)
- Água e uma toalha para eventuais respingos

DURAÇÃO

40 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Estamos aprendendo como prestar atenção e como fortalecer essa atenção, da mesma forma que fazemos com um músculo quando nos exercitamos. Vocês conseguem se lembrar de algum momento recente em que precisaram prestar muita atenção? Como foi?"
- Talvez vocês já tenham passado por uma situação em que tinham que manter a atenção, mas era difícil porque havia muitas distrações; mesmo assim, vocês conseguiram. Quem tem um momento assim e deseja compartilhar com a classe?
- Lembram quando usamos a lanterna? Você acham que aquela atividade tem alguma coisa a ver com essa situação em que tivemos que prestar atenção, mas outras coisas acabavam entrando no caminho?
- Quais são outras coisas que a atenção nos ajuda a fazer?
- Vamos dedicar um momento para acalmar nossos corpos e nossas mentes e prestar atenção. Assumam uma postura confortável, uma em que vocês possam ficar relaxados, mas que também ajude a manter a atenção aqui.
- Agora, vamos fazer o uso de recursos ou praticar a estabilidade. Se você for praticar a estabilidade, note como o seu corpo toca o chão, a cadeira ou outro lugar. Note depois as sensações boas ou neutras e foque nelas por um momento.
- Se estiver fazendo uso dos recursos, pense no seu recurso e tente manter sua atenção nele por alguns momentos.
- Se você se sentir desconfortável, mude para uma sensação agradável ou neutra no corpo. [Pause por 15-30 segundos ou pelo tempo necessário]
- O que vocês notaram dessa vez?"

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

O que é atenção e para que serve?

Descrição

- Essa discussão vai abordar o que é a atenção, no que podemos prestar atenção e quais são os benefícios dela.
- Você vai criar um mapa de palavras mais completo para a palavra "atenção". Dessa vez, vai investigar: (1) as diversas coisas nas quais podemos prestar atenção; (2) o que podemos usar para prestar atenção (nossos sentidos, nosso corpo e nossa mente); (3) quais são os benefícios da atenção.
- Os alunos já prestaram atenção em coisas internas durante a prática de "rastreamento" das sensações. Agora, essa prática será expandida e os alunos vão prestar atenção em coisas internas que incluem a mente, mas que não se limitam às sensações. Alguns exemplos são: a parte de uma música que não sai da cabeça, sonhar acordado, perder-se em um pensamento específico, criar algo imaginário na mente (como no caso do uso de recursos), preocupar-se com algo e perceber que está tudo bem e assim por diante.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Da mesma maneira que podemos prestar atenção em coisas externas com nossos sentidos, podemos prestar atenção no que acontece dentro de nós, como sensações, pensamentos, sentimentos etc.

- A atenção ajuda o aprendizado e pode ser fortalecida.
- Podemos aprender a conter impulsos antes que eles nos criem problemas.

Materiais Necessários

- Canetas
- Uma cartolina ou uma lousa com a palavra “atenção” escrita no centro. (Depois, você escreverá as palavras “atenção plena”, “consciência” e “diligência” ao redor dela)

Instruções

- Crem, em conjunto, um mapa da palavra “atenção”, escrevendo-a no centro. Em seguida, escreva em volta outras palavras sugeridas pelos alunos, conectando-as com linhas ou flechas.
- Divida os alunos em grupos pequenos, de 3 a 4.
- Dê para cada grupo uma ou mais das perguntas abaixo:
 - **“Quais são algumas das coisas externas que podemos prestar atenção e quais são algumas das coisas internas?”**
 - **“O que nós usamos para prestar atenção e como nós fazemos isso? (Como isso funciona e como nos sentimos ao fazer isso?)”**
 - **“Por que é importante prestar atenção? Como seria se nós não conseguíssemos prestar atenção? O que poderia acontecer?”**
 - Peça para que cada grupo crie um mapa mental com as respostas.

- Deixe que cada grupo compartilhe, e facilite a construção de um mapa mental compartilhado para a turma toda.
- Uma alternativa é fazer a atividade com a classe como um todo (um exemplo de roteiro foi providenciado abaixo).
 - **“Pergunte para os alunos em que tipo de coisas externas podemos prestar atenção. Escreva essas sugestões em uma lista chamada “externa”.**
 - Pergunte aos alunos o que usamos para prestar atenção nessas coisas externas. Escreva esses sentidos na lista **externa**.
 - Pergunte aos alunos em que coisas internas podemos prestar atenção. Escreva as sugestões em uma lista chamada **“interna”**.
 - Pergunte aos alunos o que usamos para prestar atenção nas coisas internas. Escreva as sugestões (mente, corpo, atenção) na lista **interna**.
 - Pergunte aos alunos por que é importante prestar atenção nas coisas internas e externas. Escreva os benefícios que eles sugerirem.
 - Peça que os alunos considerem como seríamos se não pudéssemos prestar atenção em nada. Discutam.
 - Relembre e reforce que todos podem prestar atenção e que todos podem fortalecer a atenção com a prática, assim como um músculo se fortalece com exercícios regulares.”

Dicas de facilitação

Guarde os mapas de pensamento ou tire fotos

para uso posterior.

Roteiro para condução da atividade

- “O que queremos dizer quando falamos “preste atenção”? [Escreva as respostas dos alunos ao redor da palavra atenção]
- Será que podemos prestar atenção em coisas externas e internas?
- Quais são as coisas externas nas quais podemos prestar atenção? Coisas externas a nós. [Por exemplo, a sala, o som de um carro, outras pessoas. Escreva essas palavras em uma lista chamada “externa”]
- O que usamos para prestar atenção nessas coisas? [Nossos sentidos, olhos, ouvidos etc. Escreva as palavras perto da mesma lista]
- Quais são as coisas internas nas quais podemos prestar atenção? [Sensações, fome, pensamentos, emoções, sentimentos, preocupações, memórias, atividades etc. Escreva as palavras em uma lista com o nome “interna”]
- O que usamos para prestar atenção nessas coisas internas? [Nosso corpo, nossa mente, nossa atenção]
- Por que é importante prestar atenção nessas coisas? [Se quiser, liste os benefícios em outra cartolina]
- Como seria se não pudéssemos prestar atenção nas coisas? O que poderia acontecer?
- Felizmente, todos são capazes de prestar atenção e podem fortalecer essa atenção com a prática, como se fosse um músculo.”

ATIVIDADE DE INSIGHT |10 minutos

A história de Pedro

Descrição

Nessa atividade, você contará uma história sobre prestar atenção nas atividades e, depois, discutirá com os alunos para, gradualmente, ir introduzindo os conceitos de “atenção plena”, “consciência” e “diligência”. Você pode ajudá-los a fazer uma lista com exemplos de coisas com as quais precisamos ser diligentes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos aprender a conter nossos impulsos antes que eles nos causem problemas.
- Consciência e atenção podem ser fortalecidas com prática.
- Para algumas coisas, é bom sermos diligentes.

Materiais Necessários

- Uma das histórias (providenciadas abaixo)
- Cartolina ou lousa
- Canetas

Instruções

- Alunos que participaram da Aprendizagem SEE em anos anteriores podem já conhecer a história de Pedro. Relembre os alunos da história ou a leia novamente para a classe.
- Revise os conceitos de “diligência” e “consciência”.
- Faça com que os alunos conversem sobre momentos em que foram, ou não, diligentes. Essa conversa pode ser feita em grupo ou individualmente.

- Faça uma lista de coisas com as quais precisamos ter diligência ou com as quais temos que ser cuidadosos.
- Selecione duas ou três ideias dessa lista e discuta com a turma por que é bom ter diligência com elas.

Dicas de facilitação

- A história pode ser mais divertida se atuada por você ou pelos alunos. Por exemplo, você pode estender a sua mão e apanhá-la com a outra mão no momento apropriado. Fique à vontade para modificar detalhes da história para encaixá-la melhor na vida de seus alunos, mas mantendo o exemplo de prestar atenção na mente e pegar impulsos antes que eles se tornem problemáticos.
- Ajude os alunos a pensarem em sugestões, contando uma história engraçada, como, por exemplo: "A Senhora Dirce estava caminhando em seu quintal, pensando em tudo menos no que estava na sua frente. Ela se esqueceu de tomar cuidado com o cocô do cachorro (ou poça de água) e acabou pisando nele".

A história de Pedro

"Era uma vez um rapaz chamado Pedro. Quando era mais novo, tinha o péssimo hábito de pegar as coisas dos outros. Algumas pessoas chegaram a chamá-lo de ladrão. No entanto, ele parou de fazer isso quando ficou mais velho. Decidiu que não deveria roubar dos outros porque, ao fazer isso, prejudicaria as pessoas e seria difícil ficar amigo delas. Um dia, enquanto caminhava, Pedro foi chamado para comer na casa de seus amigos. Enquanto estava sentado, notou a comida que estava na sua frente e, sem que ninguém visse, esticou a mão para pegar o alimento e colocar

em seu bolso. Rapidamente, percebeu o que estava fazendo e, com a sua outra mão, segurou o braço que ia roubar comida. "Parado, ladrão! Eu te peguei!", gritou. "O que está acontecendo? Cadê o ladrão?", perguntaram os amigos. "É o Pedro!", disse ele, segurando o próprio braço, "Pedro é o ladrão"."

História alternativa: O garoto e as avelãs

"Um menino na escola estava brincando de jogar avelãs. Ele estava jogando as avelãs longe das crianças, por cima da grade do parquinho, quando um carro passou. Ele acertou o carro com a avelã. A motorista saiu muito brava do carro e perguntou: "Por que você fez isso?" O garoto estava chorando e respondeu: "Minha mão arremessou antes de a minha mente dizer que era uma má ideia." A motorista compreendeu e disse: "Não se preocupe, eu também fazia essas coisas quando tinha a sua idade. Você pode aprender a conter esses impulsos antes que sejam desastrosos. Isso se chama diligência."

Roteiro para condução da atividade a ser usado com "A história de Pedro"

- *"O que aconteceu nessa história?*
- *Com quem Pedro estava falando quando exclamou "Parado, Ladrão! Eu te peguei"?*
- *Por que as outras pessoas ficaram surpresas quando ouviram Pedro dizer isso?*
- *O que o Pedro fez sem pensar?*
- *Em que momento Pedro percebeu que estava fazendo algo problemático? Podemos dizer que naquele momento ele teve consciência e percebeu o que estava prestes a fazer.*
- *Podemos ter consciência de coisas externas ao*

ver ou ouvi-las. Será que também podemos ter consciência de coisas internas? Podemos ter consciência do que estamos fazendo?

- Pedro sabia que roubar era perigoso. Quando você sabe que algo pode ser perigoso, você tem “diligência”. Isso significa ter muito cuidado.
- Quais são as coisas para as quais precisamos estar atentos quando estamos na cozinha?
- Pedro teve diligência em relação a quê?
- Se Pedro não tivesse praticado sua diligência, o que vocês acham que teria acontecido? O que teria acontecido se ele tivesse roubado a comida antes de ter impedido a si mesmo?
- Vamos dedicar um tempo para escrever individualmente ou em pequenos grupos.
- Criem uma lista de coisas para as quais devemos estar atentos ou ter diligência.
- Selecione uma ou duas ideias da lista e escreva por que ajudaria ter diligência em relação a essas coisas. Depois, nós teremos um tempinho para que vocês compartilhem com a classe, se quiserem.”
- [Deixe um tempo para que os alunos compartilhem com a classe].

ATIVIDADE DE INSIGHT | 14 minutos

Usando a diligência e a consciência para resultados diferentes

Descrição

Os alunos vão analisar cenários familiares e determinar onde a personagem principal poderia ter usado a diligência ou a consciência para ter um resultado diferente.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos aprender a detectar o impulso antes que ele nos cause problemas.
- A consciência e a atenção podem ser fortalecidas com a prática.
- Existem algumas coisas com as quais é importante ter diligência.

Materiais necessários

- O material impresso das “cenás de diligência”, que está no fim dessa experiência de aprendizagem
- Cartolina ou quadro
- Canetas ou marcadores

Instruções

- Divida os alunos em grupos de 3 ou 4 e dê uma cena para cada grupo.
- Peça para que cada grupo leia a cena junto.
- Peça para que cada grupo discuta as questões listadas abaixo sobre a cena.
- O que aconteceu naquela cena?
- Em que momento a personagem poderia ter praticado diligência?
- O que a personagem poderia ter feito em vez do que acabou fazendo?
- Em seguida, cada grupo vai planejar uma encenação da cena com a diligência para apresentar para o resto da classe (deixe uns 4 ou mais minutos para isso). Os alunos podem tanto interpretar os personagens da cena quanto as sensações, as emoções ou os pensamentos.

- Reúna a classe novamente e convide cada um dos grupos para interpretar a cena, enquanto os outros observam.
- Apenas no caso de você sentir que a interpretação não foi clara, leia a cena em voz alta, para a classe, para que fique claro o que aconteceu.
- Peça para que os alunos que estavam observando expliquem onde eles viram o personagem ou personagens praticando diligência.
- Passe para o próximo grupo, pedindo para que seus integrantes interpretem a cena deles e repita o processo.

Dicas de facilitação

- Os alunos podem fazer a atividade em duplas ou em pequenos grupos. Cada grupo pode receber uma cópia de todas as cenas ou apenas de uma das cenas.
- Lembre-se de alterar nomes de personagens, se coincidirem com nomes de seus alunos.
- Escreva as questões no quadro ou em uma cartolina.
- Se você quiser criar a sua própria cena ou deixar que os alunos criem suas próprias cenas personalizadas, há cartões de cena em branco.

Cenas de diligência

As cenas também estão no fim dessa experiência de aprendizagem, em cartões que podem ser impressos.

1. Lucas está jogando futebol no parquinho. O time dele não marca um gol já tem tempo,

mas o outro time já marcou. Muitos amigos dele estão jogando no outro time e ficam sorrindo e felizes quando marcam um gol. O outro time marca outro gol e um dos amigos dele pula para cima e para baixo e diz: “Isso! Somos ótimos!”, bem do lado de Lucas. Lucas empurra o amigo no chão.

2. Rosa ama ajudar. Ela é, muitas vezes, a primeira a oferecer ajuda a alguém, mesmo se estiver no meio de alguma atividade. Um vez, enquanto escrevia, notou que uma amiga não conseguia alcançar o material de que necessitava. “Eu vou ajudar você”, disse Rosa, lá do outro lado da sala. Ela correu, pegou uma cadeira e, rapidamente, ficou em cima da cadeira para pegar o material. Na pressa, não percebeu que a cadeira não estava muito estável e caiu no chão, machucando o pulso.

3. Oscar teve o melhor fim de semana de todos. Ele e seu melhor amigo dormiram na mesma casa, jogaram basquete e ele comeu no seu restaurante favorito. Na segunda-feira de manhã, na escola, todo mundo pode compartilhar com a classe o que fez no fim de semana e ele mal podia esperar para contar a todos. Era a vez de outra aluna falar e ela estava contando que dormiu na casa de uma amiga. O Oscar, imediatamente, interrompeu a colega, desabafando: “Eu que dormi na casa do meu amigo; nós jogamos basquete e eu comi no meu restaurante favorito!”.

4. João e a classe dele estavam fazendo um projeto em que precisavam construir uma estrutura bem alta, mas firme, com blocos de montar. Quando todos terminaram, os alunos foram passando em volta das estruturas uns dos outros, para ver a diferença entre elas e para que

os colegas explicassem a estrutura. Por causa da empolgação e para ficar no melhor lugar para ver, ele tropeçou em um colega e derrubou toda a construção.

5. Deixaram que os alunos da classe de Janaína usassem travesseiros especiais quando a professora fosse ler histórias no fim das aulas. A Janaína adorava esses travesseiros. Um dia, quando a professora foi ler para eles, Janaína percebeu que havia uma longa linha pendurada no travesseiro. Sem se dar conta do que estava fazendo, ficou puxando a linha enquanto a professora estava lendo. Quando olhou para o travesseiro depois, havia um buraco enorme nele.

6. Laura estava com muita fome e estava ajudando a mãe dela a preparar uma massa. Quando a mãe não estava olhando, Laura usou uma colher e pegou um macarrão de dentro da água fervendo. Ela colocou rapidamente a massa na boca e, quando percebeu que estava muito quente, já era tarde.

7. Iberê queria muito garantir que ele iria se sentar ao lado do amigo dele na hora do lanche, para que pudesse conversar e olhar o livro de quadrinhos que ele tinha levado e que estava debaixo do seu braço. A bandeja dele já estava lotada de comida e ele decidiu colocar também a bebida em cima dela, para não ter que voltar depois só para pegá-la. No caminho para a mesa em que estavam os amigos dele, deixou a bandeja cair.

PRÁTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Acalmando a mente com um recurso**

Essa prática reflexiva é a mesma que a da experiência de aprendizagem anterior. Seria

bom praticá-la regularmente com os alunos para fortalecer “os músculos” da atenção.

Roteiro para condução da atividade

- **“Vamos fazer uma prática para treinar um pouquinho a nossa atenção. Vamos fazer isso com um recurso, como de costume, mas dessa vez vamos manter a nossa atenção por mais tempo.**
- **Para facilitar nossa concentração, vamos fechar nossos olhos ou mantê-los focados no chão.**
- **Vou guiá-los pela prática e, depois, conversaremos.**
- **Escolham um dos recursos de seus kits, ou usem um novo, ou imaginem um. Levantem a mão quando escolherem o recurso que vão usar.**
- **Agora, vamos pensar em nossos recursos. Vamos ver se conseguimos manter nossa atenção neles por alguns momentos, em silêncio. [Pausa]**
- **Se perceberem uma sensação neutra ou agradável, prestem atenção a ela. Se preferirem fazer estabilidade, façam isso. Feita essa escolha, vamos todos ficar em silêncio e prestar atenção. [Pausa]**
- **Caso sintam desconforto, mudem para outro recurso ou se estabilizem. Vocês também podem mudar de postura; só tomem cuidado para não atrapalhar os colegas ao lado. [Pausa]**
- **Sempre que notarem que se distraíram ou que se esqueceram do recurso, tragam a mente de volta para ele. [Pause por mais tempo, cerca de 15-30 segundos ou mais]**
- **Vamos finalizar. Abram seus olhos.”**

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "O que vocês notaram, dessa vez, quando prestamos atenção em nosso recurso por mais tempo?"
- Vocês conseguiram prestar atenção?
- O que vocês fizeram quando perderam a atenção ou ficaram distraídos?
- Está ficando mais fácil ou mais difícil prestar atenção depois de práticas como essa?
- Vocês notam algo de diferente na classe enquanto praticamos?"

Permita que os alunos compartilhem ou passem a vez.

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL 10 minutos

Passe o copo

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão passar um copo com água quase cheio para aprender sobre atenção. Comece a atividade enchendo um copo com água até o limite ou até o nível que os alunos consigam segurar e manter. Os alunos devem passar o copo de mão em mão pelo círculo. Você pode pausar a atividade para perguntar o que eles sentem quando o copo se aproxima (rastreamento), ou então pedir que observem as reações dos outros quando acaba sua própria vez. É comum que alguns alunos fiquem nervosos fazendo isso; então, lembre a eles que é apenas água e, mesmo que derramem um pouco, não tem problema. Essa atividade ajuda os alunos a entenderem onde a diligência acontece em seus corpos e os ajuda a monitorar a atenção.

Roteiro para condução da atividade

- "Agora, vamos usar nossa máxima atenção em um pequeno jogo.

- Vamos formar um círculo..."

Lentamente, preencha o copo de 120 ml com água.

- "Alguém percebeu que começou a prestar muita atenção quando eu colocava a água no copo? Perceberam no que estavam pensando?"
- Vamos passar esse copo por todos, no círculo, tentando não derramar água.
- Tem algumas coisas importantes que vocês devem lembrar:

1. Tentem manter a mente no copo. Quando fazemos algo prestando atenção, mantendo a nossa mente no objeto, chamamos a isso de atenção plena. Não é uma corrida. Demorem o quanto for necessário.

2. Enquanto vocês observam o copo passando pelo círculo, percebam as sensações que surgem pelo corpo quando a sua vez se aproxima. Notar o que acontece dentro de nós é ter consciência: estamos prestando atenção nas coisas internas.

3. Ao tentar não derramar água, estamos praticando nossa diligência. Mas caso derramemos, não se preocupem: é somente água. Não precisamos ficar preocupados.

- Certo, vamos começar!"

Comece a passar o copo pela sala. Após três ou quatro alunos terem passado o copo, lembre a turma de fazer uma checagem em seus corpos:

- "Notem o que estão sentindo por dentro enquanto passam o copo pelo círculo.

- Caso haja algum pensamento ou sentimento em sua mente, repare nele também. Isso é praticar consciência.”

Quando todos tiverem passado o copo, dê um momento para que reflitam sobre a experiência. Peça para que pensem no que sentiram quando estavam olhando e também quando estavam passando o copo. Seguem algumas perguntas que você pode usar para facilitar a discussão:

- “Antes de compartilharmos, dediquem um momento para pensar em como se sentiram durante o jogo. O que vocês notaram internamente?
- Alguém gostaria de compartilhar o que notou por dentro? (Ótimo! Então vocês tiveram consciência).
- Quem conseguiu ter sensações enquanto via os outros passarem o copo? O que sentiram, e onde? (Ótimo! Então vocês tiveram consciência sobre isso também!).
- Vocês notaram algum momento em que perderam a atenção ou a colocaram em outra coisa? O que distraiu vocês?
- Como conseguiram praticar a atenção plena prestando atenção ao copo? O que ajudou vocês a prestarem atenção?
- Quem estava praticando a diligência ao tentar não derramar água? Levante a mão.
- Vocês conseguiram focar novamente no copo quando perdiam a concentração?
- Em que outras situações vocês precisaram de uma concentração assim?
- Esse jogo é uma ótima prática para situações

que pedem atenção. Vocês conseguem pensar em algumas?”

Seus alunos podem querer praticar mais uma vez. Você pode tentar com dois copos ao mesmo tempo sendo passados, de mão em mão, em direções opostas.

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL 10 minutos

Espelhamento

Descrição

- Essa atividade consiste em duas pessoas, uma espelhando os movimentos dos braços da outra. O que inicia com os movimentos é o líder e deve trocar de papel com sua dupla depois. Funciona melhor se você já tiver praticado essa atividade antes. Você também pode praticar com um dos alunos na frente da turma, para que sirvam de exemplo para todos.
- O exercício tende a levar a momentos de extrema sintonia, o que mostra um dos aspectos da atenção focada: a mente e o corpo se “misturam” com a atividade e paramos de perceber o que acontece ao nosso redor. Alguns alunos podem entrar em estado de “fluidez”, e muitas vezes é possível perder a noção de quem está liderando e de quem está seguindo.

Liderando a atividade

Se você preferir, demonstre com um aluno antes. Depois, divida a classe em pares, com um aluno A e outro B. Os pares devem ficar de frente um para o outro, com as mãos para cima, como se estivessem quase encostando em um espelho.

- “Vamos começar sentindo a energia entre as nossas mãos. Vamos fazer essa atividade em silêncio para que possamos prestar atenção

e usar toda a nossa atenção plena. Depois, vamos falar sobre essa experiência juntos.

- *O parceiro A vai começar a mexer sua mão lentamente. O parceiro B vai usar sua atenção plena para espelhar os movimentos de seu parceiro. Parceiro B, você vai fazer exatamente o que a sua dupla fizer, como se você fosse um espelho de verdade.*
- *Agora, o parceiro A pode mexer a outra mão também. Parceiro B, imite os movimentos usando sua atenção plena.*
- *Agora, tentem mexer ambas as mãos de trás para frente, de cima para baixo. Movam-se livremente, mas devagar.*
- *Agora, vamos usar a nossa consciência para notar o que está acontecendo na nossa mente e no nosso corpo agora.*[“]

Dê alguns minutos para eles fazerem o espelhamento e peça que troquem de posição. Caso haja tempo, você pode sugerir que eles comecem a se equilibrar sobre um pé só ou fiquem um pouco de lado para não ficar diretamente em frente um ao outro. Se alguma dupla ficar particularmente divertida de observar, pode ser engraçado sugerir que eles decidam em segredo quem é o líder, e a sala deve adivinhar quem é.

Depois do jogo, peça para que os alunos respondam perguntas similares às que você usou no jogo do copo, como, por exemplo, as que se seguem.

- [“]*Lembrem-se de que a nossa atenção é como uma lanterna. O que estávamos iluminando com ela agora há pouco?*

- *O que estava acontecendo em seu corpo e mente? Do que você estava ciente?*
- *Quais são os outros momentos em que você presta tanta atenção assim?*
- *Esse jogo é uma boa prática para outras coisas que precisam da nossa atenção. Vocês conseguem pensar em alguma coisa assim?*[“]

Cartões de cenas

1. Lucas está jogando futebol no parquinho. O time dele não marca um gol já tem tempo, mas o outro time já marcou. Muitos amigos dele estão jogando no outro time e ficam sorrindo e ficam felizes quando marcam um gol. O outro time marca outro gol e um dos amigos dele pula para cima e para baixo e diz: "Isso! Somos ótimos!", bem do lado de Lucas. Lucas empurra o amigo no chão.

2. Rosa ama ajudar. Ela é, muitas vezes, a primeira a oferecer ajuda a alguém, mesmo se ela estiver no meio de alguma outra atividade. Uma vez, enquanto escrevia, notou que uma amiga não conseguia alcançar o material de que necessitava. "Eu vou ajudar você", disse Rosa, lá do outro lado da sala. Ela correu, pegou uma cadeira e rapidamente subiu em cima dela para pegar o material. Na pressa, não percebeu que a cadeira não estava muito estável e caiu no chão, machucando o pulso.

3. Oscar teve o melhor fim de semana de todos. Ele e seu melhor amigo dormiram na mesma casa, jogaram basquete e ele comeu no seu restaurante favorito. Na segunda-feira de manhã, na escola, todo mundo podé cōmpartilhār cōm a clássē o quē fez no fim de semana e ele mal podia esperar para contar. Era a vez de outra aluna falar e ela estava dizendo que dormiu na casa de uma amiga. O Oscar, imediatamente, interrompeu a colega, desabafando: "Eu que dormi na casa do meu amigo; nós jogamos basquete e eu comi no meu restaurante favorito".

4. João e a classe dele estavam fazendo um projeto em que precisavam construir uma estrutura bem alta, mas firme, com blocos de montar. Quando todos terminaram, os alunos foram passando em volta das estruturas uns dos outros para ver a diferença entre elas e para que os colegas explicassem a estrutura. Por causa da empolgação e para ficar no melhor lugar para ver, João tropeçou em um colega e derrubou toda a construção.

5. Deixaram que os alunos da classe de Janaína usassem travesseiros especiais quando a professora fosse ler histórias, no fim das aulas. A Janaína adorava esses travesseiros. Um dia, quando a professora foi ler para eles, ela percebeu que havia uma longa linha pendurada no travesseiro. Sem se dar conta do que estava fazendo, ficou puxando a linha enquanto a professora estava lendo. Quando olhou para o travesseiro depois, havia um buraco enorme nele.

6. Laura estava com muita fome e estava ajudando a mãe dela a cozinhar uma massa. Quando a mãe não estava olhando, Laura usou uma colher e pegou um macarrão de dentro da água fervendo. Ela colocou rapidamente a massa na boca e, quando percebeu que estava muito quente, já era tarde.

7. Iberê queria muito garantir que iria se sentar ao lado do amigo dele na hora do lanche, para que pudessem conversar e olhar o livro de quadrinhos que ele tinha levado e que estava debaixo do seu braço. A bandeja de Iberê já estava lotada de comida e ele decidiu colocar também a bebida em cima dela, para não ter que voltar depois só para pegá-la. No caminho para a mesa em que estavam os amigos dele, Iberê deixou a bandeja cair.

Cultivando Atenção em Atividades (Parte 2)

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é mostrar como é o cultivo da atenção em atividades simples, como ouvir, comer e andar, que são atividades mais ou menos interessantes. Depois, vamos passar para atividades ainda mais neutras, como respiração e escrita. O capítulo também introduz a ideia de “a faísca

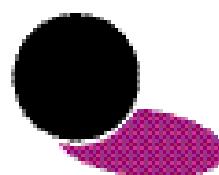
e o incêndio”, como analogia para possíveis resultados desastrosos que nossas atitudes impulsivas podem gerar, se não as tratarmos com diligência. Temos muitas atividades por vir; então, fique à vontade para dividir essa experiência de aprendizagem em diversas partes.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Perceber que o treino da atenção pode estar presente em qualquer atividade que fazemos;
- Praticar a atenção plena durante a refeição;
- Praticar atenção plena enquanto caminham, inclusive aprendendo a conduzir a atividade.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- A história disponibilizada
- Fotos de uma faísca e um incêndio florestal (disponibilizadas no fim deste capítulo)
- Uma campainha ou sino
- Opcional: pequenas comidas ou lanches, como uvas, uva-passa, tomate-cereja ou biscoito (em quantidade suficiente para que cada aluno receba duas unidades). Guardanapos e um lugar aberto para os alunos andarem juntos, em círculo.

DURAÇÃO

40 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Temos aprendido como prestar atenção. Quais são algumas das coisas que aprendemos sobre atenção?
- Vocês têm notado quando as pessoas estão prestando atenção ou quando não estão prestando atenção? Alguém gostaria de dar um exemplo?
- Vocês conseguiram pensar em mais alguma coisa que a atenção nos ajuda a fazer? Alguém gostaria de compartilhar uma experiência em que usou a atenção, de ontem para hoje?
- Vamos usar um momento para acalmar nossos corpos e mentes para que possamos prestar atenção nas atividades que estamos prestes a fazer. Assumam uma postura confortável, uma que seja relaxada, mas que lhes permitam manter a atenção aqui. Abaixem ou fechem seus olhos.
- Vamos nos estabilizar ou usar nossos recursos. Primeiro, pense em um de seus recursos que queira usar hoje. Levante a mão esquerda quando pensar no recurso. Vamos começar. Se você estiver se estabilizando, note o contato entre seu corpo e o chão ou cadeira.
- Se você estiver usando recursos, pense no seu recurso.
- Se você se sentir desconfortável, mude para uma sensação agradável ou neutra no corpo e foque nela. [Pause por 15-30 segundos ou pelo tempo que for necessário]
- O que vocês notaram por dentro?"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 8 minutos

A faísca e o incêndio na floresta

Descrição

Nessa atividade de insight, os alunos vão rever a metáfora de "a faísca e o incêndio" como representação de seus sentimentos e impulsos, com a ajuda de uma situação. Eles vão, então, discutir algumas vezes em que situações praticaram diligência sozinhos.

Conteúdos/Insights a serem explorados:

- Sentimentos e impulsos podem ser como faíscas que, rapidamente, iniciam um incêndio caso não sejam contidas a tempo.
- É importante notar nossas faíscas e contê-las antes que se tornem um incêndio, e podemos fazer isso fortalecendo nossos músculos de atenção e consciência.
- Quando ainda é uma faísca, é fácil apagar o fogo e até uma criança consegue fazê-lo. Porém, uma vez que o fogo se torna um incêndio, ele só para quando já queimou tudo.

Materiais necessários

- A situação providenciada abaixo
- Fotos de uma faísca e um incêndio. (Providenciadas ao fim da experiência de aprendizagem)

Instruções

- Peça para que os alunos se lembrem da metáfora de a faísca e o incêndio. Mostre para os alunos uma foto ou um vídeo de um incêndio florestal. (Roteiro abaixo, caso necessário).
- Conte a história abaixo.
- Dê alguns momentos para que os alunos

reflitem e pensem sobre a história. Depois, pergunte ao grupo:

- O que aconteceu na história?
- Qual foi a faísca para a personagem principal?
- O que poderia ter acontecido, caso ele não tivesse contido a faísca?
- O que ele poderia fazer para identificar e conter essa faísca?
- Por que pode ser bom para nós se conseguirmos identificar e conter as nossas faíscas?
- Por que pode ser bom para os outros se conseguirmos identificar e conter as nossas faíscas?

Dicas de facilitação

- Você pode escrever os pensamentos da personagem principal em uma lousa, usando flechas para conectar as ideias.
- Você também pode compartilhar com os alunos o romance gráfico *Sparks!*, que consta dos materiais suplementares da Aprendizagem SEE, ou outras histórias similares que também ilustrem os efeitos de uma faísca virando um incêndio.

Roteiro para condução da atividade

- *"Quem sabe o que está acontecendo aqui? [Mostre a foto do incêndio]*
- *Alguém pode me dizer como um incêndio desses começa? Qual é o tamanho do fogo quando ele começa?*
- *Como vocês apagariam uma faísca ou um pequeno fogo? Quem conseguiria apagar um*

fogo desse tamanho?

- *E quando ele fica grande assim? Como vocês o apagariam? Será que é mais difícil apagar um incêndio grande desses?*
- *Falamos muito sobre coisas internas, como pensamentos e sentimentos. O que os nossos sentimentos têm a ver com faíscas que se tornam incêndios?*
- *O que acontece quando alguém tem um sentimento que começa a crescer e crescer até, de repente, deixar a pessoa muito feliz ou muito irritada?*
- *O que essas pessoas poderiam ter feito se tivessem identificado e contido seus sentimentos quando eram somente faíscas?*
- *Como podemos tomar cuidado ou sermos diligentes em relação a essas faíscas antes que elas se tornem incêndios?*
- *Vamos ler uma pequena história e falar um pouco mais sobre essa metáfora.*
- *[Depois de ler a história, pergunte]:*
 - *O que aconteceu nessa história?*
 - *Qual foi a faísca para a personagem principal?*
 - *O que pode acontecer depois, caso ele não contenha a faísca?*
 - *O que ele pode fazer para conter essa faísca?*
- *Vocês conseguem pensar em uma situação em que contiveram uma faísca antes que ela se tornasse um incêndio? O que vocês fizeram que os ajudou a controlar essa faísca?*
- *Por que pode ser bom para nós se conseguirmos identificar e conter as nossas faíscas?*

- Por que pode ser bom para os outros se conseguirmos identificar e conter as nossas faíscas?"

Exemplo de história

"Cauê recebeu sua prova de Matemática corrigida. Viu que errou três exercícios e não passou na prova. Ele pensou: "Fui péssimo na prova, sou péssimo em Matemática". Ele continuou: "Nunca serei bom em Matemática, o que significa que nunca serei um bom aluno e, por isso, não vou entrar na faculdade nem arranjar um bom emprego para ter uma vida próspera e feliz"."

PRÁTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Escutando com atenção plena*

Descrição

Nessa prática, os alunos vão tentar ouvir com atenção plena. Essa prática também servirá como estabilidade após a discussão sobre diligência e depois de os alunos darem exemplos de si mesmos, exemplos que podem ser gatilhos para alguns colegas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos prestar atenção em qualquer atividade.
- Notamos mais coisas quando prestamos mais atenção.
- Atenção pode tornar as coisas mais vívidas ou mais interessantes.
- Mesmo que, a princípio, pareçam iguais, as coisas são únicas e diferentes, de alguma maneira.
- Prestar muita atenção pode acalmar nosso corpo e nossa mente.

Roteiro para condução da atividade

- "Encontre um lugar confortável na sala. Pode ser mais confortável se você fechar os olhos, mas, preferir, você pode olhar para o chão. Agora, vamos inspirar e expirar duas vezes para nos acalmarmos.
- Primeiro, vamos focar em coisas distantes. Ouçam com muita atenção. Tentem encontrar o som mais distante. O importante não é identificar o som, e sim notá-lo.
- Agora vamos tentar encontrar os sons vindos de dentro do prédio.
- Vamos tentar chegar ainda mais perto. Notem os sons acontecendo dentro dessa sala.
- Por último, tragam a audição para o lugar mais próximo possível. Que sons vocês ouvem dentro de seus corpos?
- Abram os olhos e voltem para a sala. Como vocês se sentem? Em que zona vocês estão agora?
- Que sensações vocês notam pelo corpo? Sua respiração mudou?
- Que atividades podemos fazer juntos com atenção plena?"

PRÁTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Escrevendo com atenção plena*

Descrição

Nessa prática, os alunos vão experimentar escrever com atenção plena.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos prestar atenção em qualquer atividade.
- Notamos mais coisas quando prestamos mais atenção.

- A atenção pode tornar as coisas mais vívidas ou interessantes.
- Mesmo que, a princípio, pareçam iguais, cada coisa é única e diferente, de alguma maneira.
- Prestar muita atenção pode acalmar nosso corpo e nossa mente.

Materiais necessários

- Os diários dos alunos
- Materiais para que cada aluno possa escrever.

Instruções

- Distribua os diários dos alunos para os alunos, garantindo que todos tenham material para escrever.
- Convide os alunos a escreverem com atenção plena.
- Facilite a escrita com atenção plena, usando o alfabeto como tema.

Roteiro para condução da atividade

- "Agora, vamos ter atenção plena com uma coisa que é um pouco mais difícil de prestar atenção: escrever.
- Perceba como vocês estão sentados: vocês estão em uma postura confortável para fazer essa prática curta de escrever?
- Vamos respirar fundo para nos acomodarmos em uma postura confortável para escrevermos com atenção plena.
- Pegue o lápis devagar. Perceba a forma com que você segura o lápis. Onde você sente o lápis na sua mão, nos seus dedos? Você consegue perceber alguma outra coisa com

os seus outros sentidos?

- Devagar, coloque a ponta do lápis no papel, mas não move o lápis ainda. [Pausa]
- Em alguns instantes, vocês vão escrever o alfabeto em letra minúscula. Mas ainda não.
- Enquanto escrevem, percebam como é a sensação do lápis quando o pressionam no papel. Percebam o movimento da mão e se lembrem de continuar respirando. Se a atenção de vocês se distrair, percebam ela se distraindo e, depois, a tragam de volta.
- Quando terminarem, coloquem o lápis na mesa bem devagar e, depois, respirem três vezes.
- Discussão: em que zonas vocês sentem que estão agora?
- Quais sensações vocês percebem no corpo de vocês? A respiração de vocês mudou?
- Foi difícil prestar atenção em todas as 26 letras? Como ficou a letra de vocês? Ficou diferente?
- Que outras atividades nós podemos fazer juntos com atenção plena?"

BALANÇO FINAL | 4 minutos

Como as práticas reflexivas já incluem perguntas específicas para discussões, não será feito um balanço final.

PRÁTICA REFLEXIVA OPCIONAL

Comendo com atenção plena* | 12 minutos

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão praticar comer com atenção plena, que consiste em examinar e, depois, comer lentamente um tanto de comida,

prestando muita atenção.

Materiais necessários

- Comidinhas ou petiscos, como uvas, uva-passa, tomate cereja ou biscoitos, lembrando que deve haver comida suficiente para que cada aluno tenha duas porções (ou pedaços)
- Guardanapos

Instruções

- Ponha a comida em um prato que será passado entre os alunos. Avise-os que irão comer os itens no momento certo.
- Diga que os alunos devem pegar um item e um guardanapo antes de passarem o prato. Lembre-os de não comerem ainda.
- Relembre os alunos do “eu noto, eu me pergunto”. Diga que essa atividade será bem similar. Explique que eles devem prestar atenção na comida, com todos os seus sentidos. Esse será um processo lento. [Use o roteiro abaixo, caso necessário]
- Depois de terminar a atividade (quando o relógio ou o sino soarem), mantenha os alunos em um círculo e faça uma reflexão com as perguntas abaixo..

Dicas de facilitação

- Tome cuidado com possíveis alergias ou outras condições especiais dos alunos.
- Caso a discussão acerca da atividade esteja rica, deixe as outras atividades para outro dia.

Roteiro para condução da atividade

- **“Vamos fazer agora a atividade de comer com atenção plena. Isso significa que vamos comer**

enquanto prestamos muita atenção. Vamos ver o que isso significa.

- *Eu tenho aqui algumas comidinhas e guardanapos. Eu vou pegar uma comidinha e um guardanapo e, depois, vou passar o prato. Cada um de vocês deve pegar uma comidinha e passar o prato adiante, para o próximo, até que todos tenham uma porção. Não comam a comida ainda, só a deixem no guardanapo.*
- *Hoje, mais cedo, fizemos uma atividade chamada “eu noto, eu me pergunto”. Todos nós olhamos para um objeto (usado na atividade), prestamos atenção nele e notamos diversas coisas.*
- *Vamos fazer algo similar usando essa comida. Vamos prestar muita atenção nela, usando todos os nossos sentidos, para ver o que conseguimos notar. Podemos olhar para ela, cheirá-la, senti-la em nossas mãos ou lábios e, até mesmo, ouvi-la. Daqui a pouco iremos saboreá-la, mas, por enquanto, não. Ao fim da atividade vamos compartilhar o que descobrimos.*
- *Quais são algumas das coisas que vocês notaram sobre sua comida só de observá-la? [Por exemplo, a cor, como ela reflete a luz, a superfície etc.] Agora, olhe novamente... Qual é o detalhe que você percebeu agora e que não tinha reparado antes? Agora, pegue-a. Notou alguma outra coisa? Agora, cheirem a comida. Notaram algum cheiro? Você sentem algo na boca quando fazem isso? Quando vocês pensam em comer a comida, conseguem notar algo na boca? Talvez, na sua mente, você pode estar pensando: “Nossa... Mal posso esperar para comer isso!” ou “Argh, não quero comer isso”. Você pode também se sentir neutro ou*

apenas curioso.

- Agora, vamos comer, mas vamos fazer isso com atenção plena. Isso significa que teremos muita atenção e não comeremos tudo de uma vez.
- Peguem sua comida e coloquem na boca, mas não mordam ainda. Apenas sintam com a boca.
- Agora, vamos morder uma vez e somente uma vez. Prestem bastante atenção e vejam o que conseguem notar.
- Agora, vamos dar mais algumas mordidas, mas lentamente. Vocês não precisam falar ainda. O que estão notando? O gosto muda ou permanece o mesmo? Vocês conseguem notar algum pensamento?
- Vamos dedicar um momento para comer nossa comida com calma e atenção plena, mantendo nossa atenção focada na alimentação. Ao mesmo tempo, estamos usando nossa consciência para ver o que notamos. Vamos fazer isso em silêncio e levantar a mão quando acabarmos. [Espere até que a maioria dos alunos esteja com a mão levantada]
- Agora, vamos compartilhar o que notamos. O que vocês notaram?
- Depois, faça a eles as seguintes perguntas:
 - O que vocês notaram internamente? [Pergunte, especificamente, sobre sensações e onde elas estão no corpo, reforçando o que foi ensinado no Capítulo 2]
 - Em que zona vocês se sentem agora?
 - Alguém notou um ato de gentileza enquanto comia com atenção plena ou passava a comida?

- Cada um de nós recebeu a comida de outra pessoa, e essa pessoa a recebeu de outra, e assim sucessivamente, não é mesmo? Quantos atos de gentileza vocês conseguem contar desde que recebeu sua comida?
- Você acham que conseguem comer com atenção plena outras comidas e em outros momentos? Se quiserem, podem praticar comer com atenção plena em casa ou na escola, durante o almoço.
- Que atividades de atenção plena podemos fazer juntos? [Convide todos a compartilhar com a classe]

Se você tiver tempo, repita essa atividade com a mesma comida ou com algo diferente. Conclua dizendo que podemos comer tudo com atenção plena e foco.

PRÁTICA REFLEXIVA OPCIONAL | 12 minutos

Caminhar com atenção plena**

Descrição

- Essa atividade consiste em fazer os alunos andarem lentamente em fila, um na frente do outro, enquanto prestam atenção ao simples ato de andar e na sensação de seus pés tocando o chão.
- O caminhar atento pode ser diferente de comer com atenção plena, já que pode ser menos estimulante e até mais entediante. É importante cultivar atenção usando coisas neutras ou “entediantes” porque, naturalmente, prestamos atenção em coisas que achamos interessantes, mas temos dificuldade de prestar atenção em coisas que achamos menos estimulantes.

Materiais necessários

- Um espaço amplo em que os alunos possam andar juntos, em círculo.

Instruções

- Encontre um lugar aberto para que os alunos possam andar em um grande círculo. Certifique-se de que não há obstáculos no caminho dos alunos.
- Organize os alunos em um círculo e defina a distância entre cada um (um ou dois pés de distância).
- Faça com que todos os alunos estejam olhando para o mesmo lado. Defina um número de voltas (duas ou três) ou um tempo (3-5min) para que os alunos caminhem atentamente.
- Conduza a primeira caminhada ou escolha um aluno para liderar.
- Defina um ritmo (um passo por respiração tende a funcionar bem).
- Peça para que os alunos abaixem seus olhos para verem somente os pés do colega à frente.
- Depois que você concluir (quando, por exemplo, o tempo acabar), peça para que eles permaneçam em círculo e use as perguntas adiante na reflexão.

Dicas de facilitação

- Você talvez tenha que usar um espaço externo, um corredor ou uma quadra.
- Como alternativa para conduzir a atividade, pode começar com apenas alguns alunos e autorizar que os demais entrem no círculo quando se sentirem confortáveis. Nesse caso, você deve ser o último a entrar, garantindo que

todos tenham entendido a atividade e estejam confortáveis com o caminhar atento.

- É recomendado que você promova essa atividade mais de uma vez. Quando os alunos ganharem familiaridade com o exercício, pode também iniciá-lo e encerrá-lo em silêncio atento. Por exemplo, cada um deve levantar de seu assento em total silêncio e com muita atenção, e ir entrando na fila um a um. Ao fim da atividade, esse silêncio e essa atenção se repetem enquanto todos voltam a seus lugares. Você também pode pedir que os alunos se candidatem para ser o líder (quem inicia/termina a atividade e define o ritmo).

Roteiro para condução da atividade

- *"Agora, vamos ficar atentos a algo que não é fácil de prestar atenção.*
- *Andamos o tempo todo, então é difícil prestar atenção nessa ação. É bem mais fácil prestar atenção em algo mais divertido, não é?*
- *Vamos todos formar um círculo e estender nossos braços para termos certeza de que temos espaço suficiente entre nós. Agora, deem dois passos para trás.*
- *Vamos andar em um círculo. Vou liderar vocês em uma caminhada lenta. Eu talvez defina o ritmo dos meus passos de acordo com a minha respiração. Vocês podem fazer isso se quiserem, mas não é obrigatório.*
- *Você vai esperar que a pessoa à sua frente se mexa antes de começar a andar. Quando todos estiverem caminhando atentamente, vamos dar algumas voltas.*
- *Mantenham os olhos baixos, nos pés do colega à sua frente. Tentem manter uma distância*

constante enquanto andam – não muito perto nem muito longe.

- Agora, vou começar e vamos todos permanecer em silêncio até o término da atividade.
- [Quando terminar a caminhada, faça as perguntas abaixo]:
 - *O que vocês notaram por dentro?* [Pergunte especificamente sobre sensações e onde elas surgiram no corpo, reforçando o que foi ensinado no Capítulo 2]
 - *Em que zona vocês se sentem agora?*
 - *O que mais vocês notaram enquanto caminharam atentamente?*
 - *Que atividades de atenção plena podemos fazer juntos? "*



Experiência de Aprendizagem Sustentável de Educação Primária em Capitólios: |Parte| Focando a atenção e a consciência de si mesmo



OBJETIVO

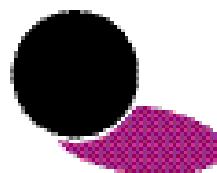
Essa experiência de aprendizagem introduz a ideia de treinos de atenção focados, usando a respiração ou outro objeto (uma sensação neutra, por exemplo) como objeto de foco. Isso pode ser mais desafiante do que as atividades anteriores, que envolviam prestar atenção em coisas mais estimulantes. Contudo, o verdadeiro treinamento de atenção envolve prestar atenção mesmo quando algo não é estimulante, isso porque

naturalmente prestamos atenção em coisas que nos interessam. O exemplo de treinar um filhote de cachorro ou um elefante é usado para explicar os componentes básicos do treinamento de atenção focado. Em seguida, há uma prática reflexiva envolvendo foco em um único objeto neutro, como a respiração, e, depois, um exercício de desenho para reforçar o aprendizado.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Reforçar o entendimento de atenção plena e consciência usando tanto metáforas quanto experiências diretas;
- Participar do processo de cultivar atenção focada em um único objeto;
- Desenhar suas próprias ilustrações para o treinamento de atenção.

COMPONENTES PRINCIPAIS

Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel, canetas e lápis para desenho;
- Impressões das imagens ao fim dessa experiência de aprendizagem.

DURAÇÃO

35 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Quais são algumas das experiências que tivemos juntos e que nos ajudaram a fortalecer nosso músculo da atenção?"
- Alguém já passou por alguma situação em que uma faísca poderia ter se tornado um incêndio, mas vocês notaram e conseguiram contê-la antes? Pode ser qualquer coisa.
- Vamos praticar um pouco nossa atenção usando um recurso. Para nos concentrarmos com mais facilidade, vamos abaixar ou fechar nossos olhos.
- Você pode escolher um recurso do seu kit de recursos, usar um novo ou até imaginar um.
- Agora, vamos apenas pensar no recurso e focar nele, com a mente, por alguns momentos, em silêncio. Se preferirem fazer estabilidade, podem fazer. Qualquer que seja o caso, vamos sentar em silêncio e prestar atenção por alguns momentos. [Pausa]
- O que vocês notam internamente? Caso se sintam bem ou neutros, deixem que a mente pouse nisso.
- Caso você sinta algo desagradável, mude para um recurso diferente ou tente se estabilizar. Você também pode mudar sua postura, só tome cuidado para não incomodar as pessoas ao lado. Se não precisar, apenas continue prestando atenção no seu recurso. [Pausa]
- Sempre que você notar que se distraiu e esqueceu do recurso, pode trazer a mente de volta ao recurso. [Pause por mais tempo, cerca de 15-30 segundos ou mais]
- O que vocês notaram por dentro?"

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

Cultivando atenção focada

Descrição

- O objetivo dessa apresentação e dessa discussão é introduzir a ideia de que podemos aprender a focar nossa atenção em um único objeto e sustentar essa atenção por um determinado tempo. O método que usamos consiste em simplesmente manter um objeto de foco (como a respiração) na mente, e trazer nossa mente de volta, caso ela se distraia ou fique cansada (letárgica ou indiferente).
- Essa apresentação usa a metáfora de treinar um cachorrinho para reforçar os conceitos de atenção plena e consciência:
 - Atenção plena = ser capaz de manter a atenção em um objeto sem se distrair.
 - Consciência = notar o que está acontecendo na mente (como notar que estamos distraídos ou com sono).
 - O cachorrinho = a mente.
 - O caminho = o objeto de foco (aquilo em que você está prestando atenção).
 - A coleira = atenção plena (o que usamos para manter o objeto de foco em mente).
 - O dono gentil = consciência (o que usamos para notar se a mente está desatenta ou cansada).
- Isso nos ajuda a não somente acalmar nossas mentes e trazer bem-estar a nosso corpo e nossa mente, mas também fortalece nossa atenção, do mesmo modo como um músculo se fortalece com exercícios. Com mais atenção, aprendemos melhor, focamos melhor, redirecionamos nossa atenção mais facilmente

quando necessário e adquirimos ferramentas para examinar nossa mente e nossos processos mentais, incluindo pensamentos e emoções.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos manter nossa atenção em um único objeto por períodos maiores de tempo.
- Nossa mente pode ficar distraída ou com sono.
- Se perdemos o foco em um objeto, podemos simplesmente voltar a nossa atenção para ele, gentilmente, mantendo-o na mente.
- Quando continuamos trazendo nossa mente para um objeto, ela se fortalece com o tempo.
- Podemos ficar mais calmos quando praticamos manter a nossa atenção.
- Podemos aprender mais facilmente quando fortalecemos nossa atenção.
- Podemos ver nossa atenção gradualmente aumentando com os exercícios.
- Podemos aprender a prestar atenção até em um objeto neutro ou mesmo um não interessante.
- Nossa postura corporal pode nos ajudar a prestar atenção.
- Atenção requer usar atenção plena e consciência para nos manter focados.

Materiais necessários

- A foto de um cachorrinho, providenciada no fim dessa experiência de aprendizagem (ou a foto de um elefante sendo treinado)

Instruções

- Mostre aos alunos a foto do cachorro, providenciada ao fim desta experiência de

aprendizagem (ou a foto de um elefante sendo treinado).

- Explique que as fotos do cachorro e do elefante são metáforas visuais do treinamento de atenção. Na foto do cachorro, o caminho é o objeto de foco e o cachorrinho está sendo ensinado a se manter no caminho, da mesma maneira que podemos ensinar nossa atenção a permanecer em um objeto ou atividade. O cachorrinho é a mente, que é o que estamos treinando. A coleira é a atenção plena: o que mantém o cachorrinho no caminho. O gentil dono é a consciência, pois está sempre ciente das ações do cachorrinho. (No caso da foto do elefante, o elefante é a mente; a estaca no chão é o objeto de foco; a corda é a atenção plena; e o atento treinador é a consciência).
- Dessa maneira, você pode usar as fotos para explicar os conceitos e as práticas que você está adotando para ajudar os alunos a cultivarem mais atenção. Discutir a importância da gentileza também é essencial, pois o treinamento de atenção requer tempo e dedicação. Isso também vai ajudar no tópico de autocompaixão, que será apresentado no próximo capítulo.

Dicas de facilitação

Você já fez a introdução do que é a atenção com a metáfora da lanterna.

Roteiro para condução da atividade

- *O que vocês acham que está acontecendo aqui?*
- *Como se treina um cachorrinho? Você consegue ver algo, na foto, que é usado para treinar o cachorrinho?*

- O que o cachorrinho está sendo treinado para fazer? (Ficar no caminho; andar no caminho; não sair correndo).
- Para que serve a coleira? (Manter o cachorrinho no caminho; não o deixar fugir; mantê-lo seguro).
- Vocês acham que o gentil dono precisa ficar observando o cachorrinho? Por quê? (Ele pode sair do caminho ou ficar em perigo).
- O que o treinador deve fazer caso o cachorrinho saia do caminho?
- Se o cachorrinho ficar muito empolgado, será mais difícil treiná-lo? E se o cachorrinho estiver com muito sono?
- Treinar um cachorrinho é parecido com treinar a atenção? Como é essa similaridade? (Demanda tempo e atenção. Mantemos a atenção em uma coisa, como o treinador está mantendo o cachorrinho no caminho. Estamos treinando nossa mente).
- Se você estiver tentando prestar atenção em algo, como o cachorrinho no caminho, e a sua mente se distrai, o que podemos fazer? Poderíamos trazer nossa mente de volta da mesma maneira que o treinador traz o cachorro de volta?
- Será que é importante que o dono seja gentil e paciente quando treina o cachorro? Por quê? (Demanda tempo. O cachorrinho pode ficar desanimado).
- Caso o dono gentil continue caminhando com o cachorrinho e mantendo o animalzinho no caminho todos os dias, o que vocês acham que vai acabar acontecendo?

PRÁTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Focando a atenção na respiração*

Descrição

Essa prática reflexiva é uma maneira mais formal de prática de atenção em um único objeto, como a respiração. O mais importante é sustentar a atenção e trazer a mente de volta (ou acordá-la) quando necessário. Esse simples método consiste em trazer a mente de volta quando ela escapa.

Materiais necessários

Nenhum

Instruções

- Comece com uma prática de uso de recursos ou estabilidade para deixar o corpo mais calmo.
- Peça para que os alunos escolham uma parte do corpo em que consigam perceber a respiração (nariz, peito, barriga).
- Peça para que os alunos escolham outro objeto neutro, se preferirem (um lugar no chão, uma parte do corpo que esteja neutra, uma sensação neutra). O objeto escolhido deve ser neutro e não muito estimulante.
- Lembre a eles que, caso a atenção fuja, podem trazê-la de volta para seus objetos. (A respiração ou outro objeto de foco).
- Lembre aos alunos que, caso fiquem desconfortáveis enquanto focam em uma coisa, podem sempre praticar estabilidade, uso de recursos ou até mesmo parar a prática completamente. (Use o roteiro abaixo para facilitar a prática).

Dicas de facilitação

- É muito importante lembrar os alunos de que é possível voltar à estabilidade ou ao uso de recursos ou até mesmo abandonar a prática a qualquer momento, especialmente se sentirem alguma desregulação quando tentam ficar parados ou focar em algo. Para alguns, pode demorar até que consigam fazer práticas como essa com facilidade.
- Esse terceiro capítulo da Aprendizagem SEE fornece uma gama de práticas de treino de atenção, mas essa experiência de aprendizado, em particular, foca na atenção à respiração como prática fundamental para a classe. Repita essa atividade ao longo do ano letivo.
- Fique à vontade para gravar a si mesmo ou a um aluno guiando a prática, para que você possa usar a gravação. Saiba que pode demorar várias sessões até que todos os alunos estejam familiarizados com a prática.

Roteiro para condução da atividade

- "Agora, vamos tentar treinar nossa atenção da mesma maneira que treináramos um cachorrinho.
- Vamos sentar de maneira confortável e usar o que aprendemos.
- Como um cachorrinho, se estamos muito alegres ou muito cansados, ou se não estamos na zona de resiliência, será difícil treinar nossa atenção.
- Então, primeiro vamos fazer uma atividade de estabilidade ou usar recursos para entrar na nossa zona de resiliência.
- Vamos pensar em um de nossos recursos, em

silêncio. Se preferirem, façam uma estabilidade sentados. [Pausa]

- Enquanto pensamos em um recurso, vamos notar possíveis sensações agradáveis ou neutras pelo corpo. [Pausa]
- Se encontrarem uma sensação agradável ou neutra, mantenham o foco nela. Ela pode ser o seu objeto de foco, por hora. [Pausa]
- Talvez, agora, os nossos corpos estejam mais relaxados. Vamos focar na respiração. Usaremos isso como objeto de foco. Se você não quiser usar a respiração, use outra sensação neutra.
- Fechar os olhos pode ajudar. Se você não quiser fechá-los, simplesmente volte-os para o chão. Vamos ser cuidadosos para não distrair os outros. Todos estão tentando prestar atenção.
- Tragam a atenção para a respiração enquanto o ar entra e sai do seu corpo, e apenas deixe que a atenção fique na respiração.
- Você pode notar a respiração no nariz. Se esse for o caso, foque sua atenção aí.
- Você pode notar a respiração quando a sua barriga contrai e relaxa. Se esse for o caso, foque sua atenção aí.
- Você pode notar sua respiração em algum outro lugar. Então, preste atenção nesse lugar.
- Qualquer que seja a sua escolha, mantenha a sua atenção na respiração. [Pausa]
- Vamos respirar de uma maneira bem natural e relaxada, mantendo nossa atenção na respiração.
- Devemos ficar relaxados enquanto fazemos isso, mas, caso você se sinta desconfortável,

fique livre para parar de prestar atenção na respiração e praticar estabilidade ou fazer o uso de recursos. Se precisar, também pode parar e relaxar sozinho, em silêncio.

- Caso contrário, apenas mantenha a atenção na respiração. [Pausa]
- Se nos distrairmos ou nossas mentes se desfocarem, podemos trazer nossa mente de volta para a respiração, como faríamos com o cachorrinho. Vamos ver se conseguimos manter a respiração na mente por mais tempo. [Pausa mais longa]
- Agora, podemos abrir os nossos olhos. Como foi essa experiência? Quem gostaria de compartilhar?
- Vocês conseguiram manter atenção plena na respiração?
- Vocês conseguiram usar atenção plena para identificar quando estavam focados ou desfocados?
- Que sensações vocês notam pelo corpo agora?"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Desenhando o treinamento de atenção

Descrição

Nessa atividade, você vai pedir para que os alunos façam um desenho que mostre algo que aprenderam sobre atenção. Você pode definir ou permitir que eles escolham livremente o tema do desenho. Os desenhos os ajudarão a internalizar e a compartilhar o que aprenderam sobre atenção e sobre como fortalecê-la.

Materiais necessários

- Papel branco para desenhar
- Canetinhas, lápis ou giz.

Instruções

- Juntos, façam uma lista de coisas que aprenderam sobre atenção.
- Faça com que cada um escolha um item da lista para desenhar. Caso os alunos tenham dificuldade de encontrar algo para desenhar, você pode pedir para que desenhem uma das atividades que fizeram em classe (como a caminhada atenta ou quando comeram com atenção plena). Você também pode pedir para que eles desenhem qualquer atividade que gostem de fazer, uma vez que tudo pode ser feito com atenção plena e consciência.
- Deixe que eles desenhem por alguns minutos e, depois, peça para que compartilhem e expliquem os desenhos. Quando eles compartilharem, não deixe de perguntar qual é o papel da atenção no desenho deles, indagando como a atenção plena, a diligência ou a consciência podem estar presentes no desenho.

Dicas de facilitação

- Você pode sugerir que eles escrevam no desenho uma palavra que explique o que tentaram representar (como, por exemplo "atenção", "mente nebulosa" etc.) ou a situação representada ("caminhada atenta", "brincando de algum jogo" etc.).
- Depois de seus alunos terem compartilhado, você pode pendurar os desenhos pela sala para que sirvam de lembretes e de reforço em relação ao que a classe aprendeu sobre atenção.

Roteiro para condução da atividade

- "Aprendemos muitas coisas sobre atenção e sobre como fortalecê-la.
- E se quiséssemos compartilhar o que aprendemos com alunos de outras escolas ou com nossa família?
- Vamos criar uma lista com algumas das coisas que aprendemos e, então, desenharemos imagens que poderíamos usar para compartilhar nosso conhecimento com os outros.
- Quem pode falar uma coisa que aprendemos sobre atenção? Por exemplo: ela pode ser exercitada. É como uma lanterna. É como treinar um cachorrinho. Ela nos ajuda a ter uma mente calma, como o pote da mente. Ela envolve atenção plena, consciência, diligência etc. [Você pode fazer uma lista e escrevê-la na lousa ou em uma cartolina]
- Quem pode citar uma maneira de fortalecer nossa atenção? Por exemplo: praticando ou exercitando-a. Trazendo-a de volta quando nos distraímos. Não dormindo em momentos inadequados. Tendo uma boa postura. [Você pode fazer uma lista separada com essas respostas]
- Quem pode descrever a mente quando não conseguimos prestar atenção? Como ela pode ficar?
- Vocês acham que podemos desenhar alguma coisa para compartilhar o que aprendemos?
- Cada um de nós vai fazer um desenho que mostre uma coisa que aprendemos sobre atenção."

Você também pode guiá-los de maneira mais

direta sobre o desenho e, mesmo assim, permitir que usem a criatividade individual, como, por exemplo, com as sugestões abaixo.

- Vamos cada um pegar um papel e desenhar três imagens.
- Primeiro, vamos desenhar a nossa mente quando ela está cansada, nebulosa ou letárgica, ou quando estamos na nossa "zona baixa". Você pode desenhar a si mesmo, um animal ou até outra coisa que mostre que a mente está sem muita clareza.
- A segunda imagem será sobre quando a nossa mente está distraída, pois estamos na zona alta. Talvez estejamos muito alegres, ou até desconfortáveis. Nesse caso, nossa mente está cheia de distrações. Como podemos desenhar uma mente assim?
- A terceira imagem será sobre quando nossa mente está equilibrada e estamos na zona de resiliência (ou zona ok). Aqui, nossa mente está calma e alerta. Ela não está nem muito distraída nem muito cansada. Esse é o tipo de mente que pode prestar atenção e aprender qualquer coisa.

Depois de dar bastante tempo para que os alunos desenhem, convide-os para compartilhar seus trabalhos. E pergunte a eles:

- "Como a atenção está presente em seu desenho?
- De que forma a consciência, a atenção plena e a diligência estão presentes no seu desenho?"

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "Vocês aprenderam algo sobre atenção que acham que será útil para vocês?"

- Vocês notaram alguma mudança na sua capacidade de prestar atenção?
- Vocês acham que a atenção pode ficar ainda mais forte se praticarmos mais? Isso seria útil?"

Expandindo a prática da atenção com foco na respiração

Depois de praticar muito a atenção focada na respiração, você pode introduzir a ideia de contar mentalmente as respirações. Trata-se de mentalmente contar 1, durante a inspiração, depois 2, durante a expiração, e assim por diante, até chegar a 10. Depois disso, deve-se recomeçar a contagem. Essa é uma maneira vívida de mostrar o quanto rápido podemos nos distrair, uma vez que perdemos a contagem quando isso ocorre. Contar a respiração é uma maneira concreta de ajudar os alunos a conseguirem o insight crítico de que a atenção pode ser fortalecida com a prática, porque eles poderão ver por si próprios que a capacidade de contar sem se perder aumenta.

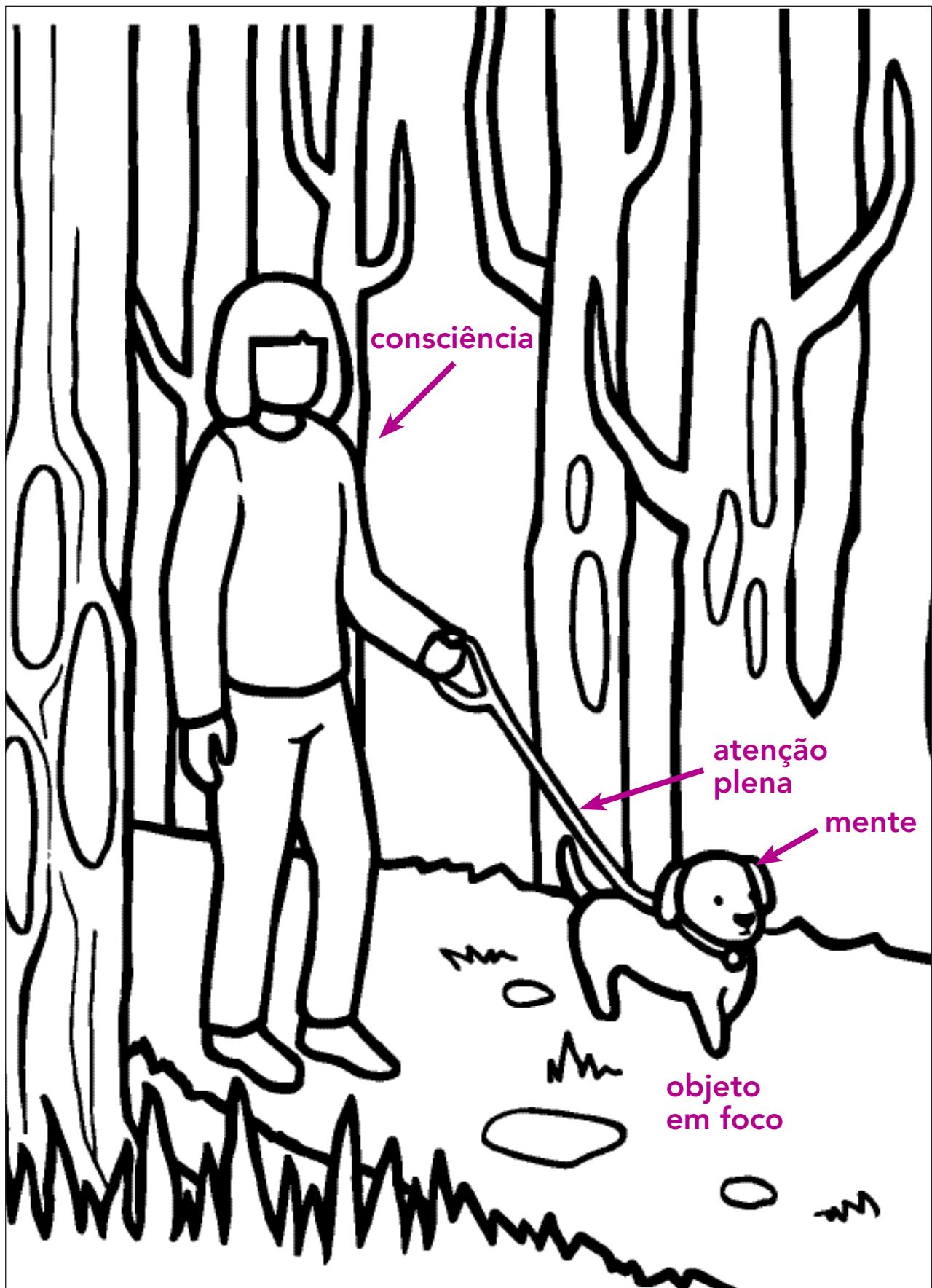
Continuando a prática, você pode começar a mostrar que a postura é muito importante para uma mente mais calma e alerta. Nas práticas seguintes, encoraje que eles se sentem de uma maneira confortável, porém em uma posição que também os mantenha alerta.

- "Vocês notaram que a maneira como sentamos pode afetar a nossa mente? Se nos sentarmos assim (tortos), estamos deixando a nossa mente mais entediada e cansada. Se ficarmos em pé e com os olhos abertos, como vocês acham que ficaria a nossa mente? Cansada e entediada ou mais facilmente distraída?
- Então, na próxima vez que estivermos praticando treinamento de atenção na respiração, vamos

encontrar uma posição que nos ajude a ficar estáveis, calmos, alertas, com clareza. Vou sentar dessa maneira agora. [Sente com a coluna relativamente reta e seus pés plantados firmemente no chão]

- Às vezes, gosto de imaginar que sou uma montanha, firme e sem nunca me distrair.
- Para me ajudar a sentar reto, às vezes imagino que sou um fantoche com um fio puxando a minha cabeça diretamente para cima.
- Também gosto de manter os olhos no chão, para não me distrair. Às vezes, posso até fechá-los. Você pode fazer isso também, caso te ajude a não se distrair.
- Vamos tentar sentar desse jeito?"

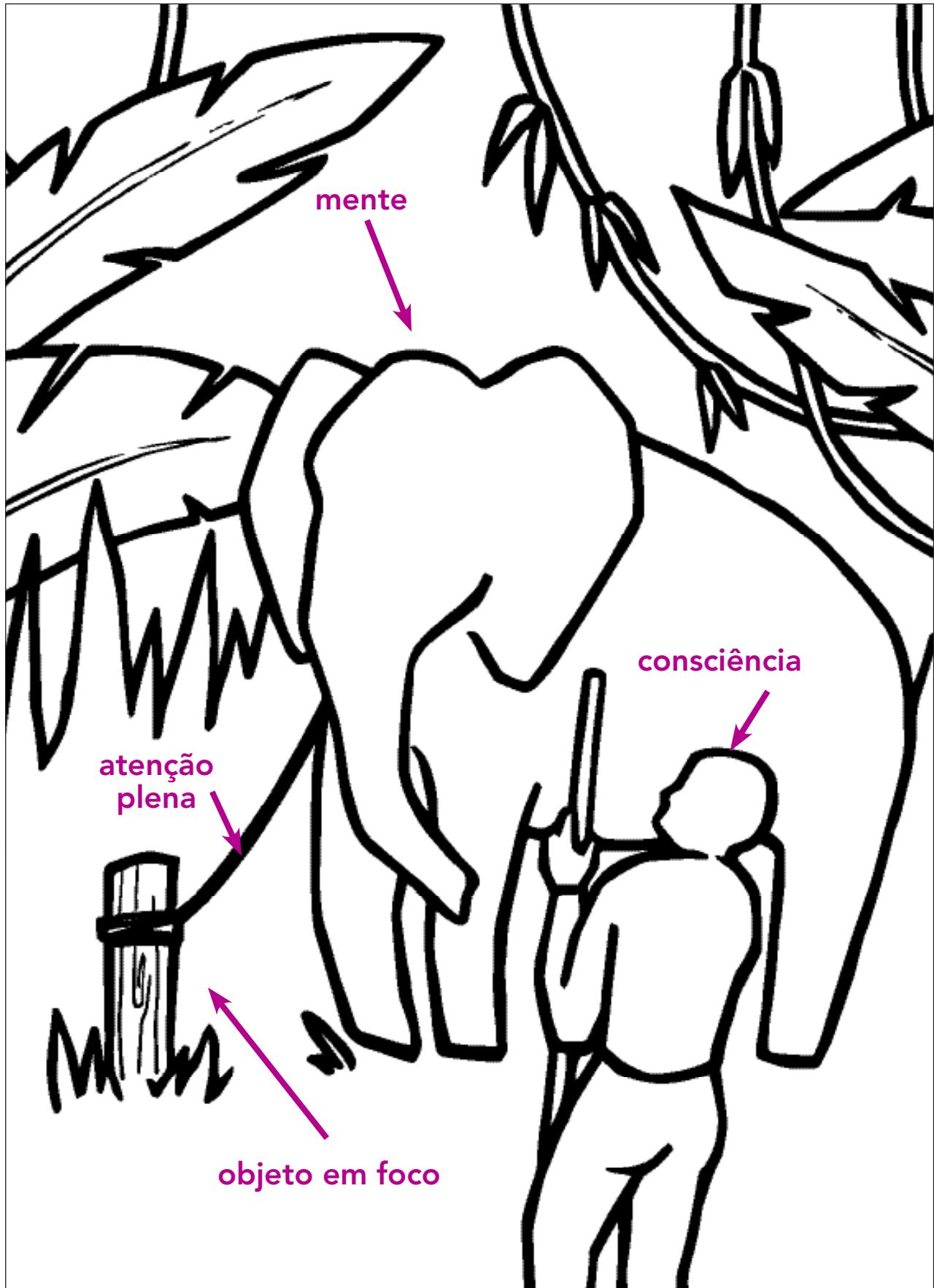




Treinamento da Atenção



Treinamento da Atenção



Consciência pessoal

OBJETIVO

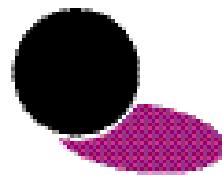
Os alunos já aprenderam a direcionar a atenção para o corpo e para as sensações. Nesta experiência de aprendizagem, vão aprender a direcionar a atenção diretamente para a mente (a chamada “metacognição”), ou seja, para pensamentos, emoções e sentimentos. Eles vão investigar como essa atenção pode levá-los a encontrar um “espaço” entre o estímulo e a resposta, o que pode ser de grande ajuda para conter a faísca antes que ela se torne um incêndio.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Aprender a prática de observar seus próprios pensamentos e sentimentos;
- Notar um espaço entre estímulo e resposta, facilitando o controle dos impulsos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e
Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O pote da mente
- Imagem impressa do céu, contida no fim dessa experiência de aprendizagem

DURAÇÃO

25 minutos

CHECAGEM | 5 minutos

- "Vamos nos preparar para uma rápida prática de atenção na respiração. Como queremos que o nosso corpo esteja?"
- Primeiramente, vamos assumir uma posição confortável e ereta. Depois, vamos voltar nossos olhos para o chão ou fechá-los.
- Antes de fortalecermos nossa atenção, podemos praticar estabilidade ou fazer o uso de recursos para acalmar nosso corpo. Escolha um recurso de seu kit, ou então use ou imagine um novo.
- Agora, vamos apenas pensar no recurso. Vamos ver se conseguimos pensar apenas no recurso por alguns momentos. Se você preferir se estabilizar, faça isso. Qualquer que seja a sua escolha, vamos sentar calmamente e prestar atenção por alguns momentos.
- O que vocês notam por dentro? Se você sentir algo agradável ou neutro, repouse sua mente nisso.
- Se você sentir algo desagradável, mude para outro recurso ou se estabilize. Você também pode trocar de postura. Só tome cuidado para não incomodar os outros. Se estiver tudo bem, apenas continue pensando no seu recurso.
- Vamos ficar conscientes sobre a nossa respiração. Veremos se conseguimos prestar atenção na respiração entrando e saindo do corpo.
- Se você achar desconfortável prestar atenção na respiração, pode voltar para o seu recurso ou para a estabilidade ou até mesmo fazer uma pequena pausa, tomando cuidado para não incomodar os outros. [Pausa por 15-30 segundos]

- Se você se distrair, apenas volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar sua respiração. [Pause por mais tempo, como 30-60 segundos ou mais]
- O que vocês notaram?"

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 7 minutos

Podemos observar a mente?

Descrição

O objetivo dessa discussão é introduzir a ideia de prestar atenção à mente sem se perder imediatamente em pensamentos, memórias, sentimentos e assim por diante. A imagem do céu azul com algumas nuvens e pássaros é uma metáfora para a mente.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos colocar nossa atenção na própria mente.
- Podemos notar pensamentos, sentimentos, sensações, memórias e imagens enquanto eles vêm e vão.
- Podemos prestar atenção em nossos pensamentos e emoções na mente.
- Quando simplesmente observamos nossos pensamentos, ficamos menos presos neles.
- Observar nossos pensamentos nos ajuda a aprender o que está acontecendo dentro de nós e ajuda a sermos menos reativos.

Materiais necessários

- O pote da mente
- Cópias da imagem do céu com nuvens e pássaros (no fim dessa experiência de aprendizagem).

Instruções

- Relembre que podemos prestar atenção em coisas internas e externas.
- Mostre aos alunos o pote da mente mais uma vez. Relembre o que vocês aprenderam juntos enquanto faziam o pote da mente.
- Pergunte aos alunos quantos pensamentos eles têm em um dia. Tente contá-los usando um exemplo. Eles podem perceber imagens, pensamentos, sentimentos, sensações...
- Dê tempo para que eles compartilhem com a classe.
- Diga que você vai guiá-los por uma prática reflexiva para que tentem observar os próprios pensamentos.

Dicas de facilitação

- Relembre aos alunos que eles estão "só observando", exatamente como fizeram na atividade "eu noto, eu me pergunto".
- Não existem respostas certas. Uma distração é simplesmente algo para notar.

Roteiro para condução da atividade

- "Nós estamos aprendendo a fortalecer a nossa atenção.
- Já aprendemos que podemos prestar atenção tanto em coisas internas quanto em coisas externas.
- Quais são as coisas internas em que podemos prestar atenção? O que acontece dentro de nós?
- Onde estão os nossos pensamentos? Quando eu tenho uma ideia ou penso em algo, isso

acontece por dentro ou por fora?

- E quando eu sinto algo, como quando fico feliz ou cansado, ou quando estou bravo, ou quando estou alegre, onde estão essas coisas?
- Vocês acham que podemos prestar atenção aos nossos pensamentos e no que acontece dentro de nós?
- Vocês se lembram de quando fizemos o pote da mente e lemos a história sobre Teresa? Muitas coisas estavam acontecendo e colocamos todas elas no pote da mente.
- O que colocamos no pote? Vocês lembram o que aquelas coisas representavam?
- Temos pensamentos lá? E sentimentos? O que mais?
- Todas essas coisas, como pensamentos e sentimentos, aparecem em nossas mentes. Quantos pensamentos temos por dia? Vocês acham que dá para contá-los?
- Vocês acham que é possível observar os nossos pensamentos?
- Geralmente, quando temos um pensamento podemos nos deixar levar por ele. Por exemplo, posso pensar em um sorvete. Vamos todos fechar os olhos e pensar em sorvete. Vou tocar o sino quando se passar um minuto.
- [Permita que se passe um minuto; depois toque o sino e pergunte] O que aconteceu? [Depois, comente o seguinte] Comecei a pensar em que tipo de sorvete eu quero, onde pretendo consegui-lo e como ele vai ser gostoso! Depois, posso acabar pensando no sorvete que tomei quando estava na praia; aí, penso que gostaria de estar na praia, e assim por diante, até me

perder nos pensamentos.

- *Mas e se eu tivesse apenas observado esse pensamento? O que vocês acham que aconteceria?*
- *Os nossos pensamentos duram para sempre?*
- *E se eu tivesse observado o pensamento, vocês acham que um pensamento novo iria acabar aparecendo?*
- *Olhem essa foto [Mostre a foto do céu com nuvens]. O que vocês notam nessa foto?*
- *E se, da mesma forma que com o pote da mente limpo, essa imagem representasse a sua mente, com os pensamentos e sentimentos que surgem nela?*
- *O que vocês acham que são os pensamentos e sentimentos? Talvez sejam essas nuvens. Que outras coisas aparecem no céu? Talvez um arco-íris, pássaros ou até um avião? Talvez uma tempestade ou um raio apareçam de vez em quando!*
- *Quando essas coisas aparecem no céu, o que o céu faz? Ele muda? Ele tenta segurar as coisas que aparecem? Ele tenta afastar alguma coisa?*
- *Eu me pergunto se seríamos capazes de observar nossos pensamentos e sentimentos da mesma maneira que observamos esse céu. Você acham que conseguíramos ver pensamentos irem e virem sem nos prendermos nem nos afastarmos? Vamos tentar. Vamos fazer um experimento juntos.”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Observando a mente

Descrição

Essa prática reflexiva é similar à prática de atenção à respiração, com a exceção de que em vez de ter apenas um objeto de foco, os alunos vão sentar de olhos fechados e simplesmente notar o que aparece em suas mentes, sem se envolver no conteúdo de seus pensamentos. A prática aqui é apenas observá-los com curiosidade e sem muito envolvimento.

Diferentemente de sonhar acordado, o objetivo dessa prática é não se deixar levar pelos pensamentos, mas sim observá-los com a mente aberta e sem julgamento. Essa prática pode nos ajudar a identificar impulsos antes de se tornarem fortes emoções e reações comportamentais.

Dicas de facilitação

- Você vai notar que essa prática combina o uso de recursos e estabilidade, atenção na respiração e, depois, observação da mente. Essas práticas foram pensadas de maneira sequencial. Então, caso os alunos não consigam fazer a prática toda, volte e faça um pouco mais das práticas curtas iniciais.
- Quando conseguirem fazer essa prática combinada, considere torná-la sua prática principal e repeti-la várias vezes com seus alunos, idealmente uma ou duas vezes por semana. Você pode, gradualmente, aumentar a duração da prática, indo de 30 segundos para um minuto. Em certo ponto, você poderá fazer práticas de cinco minutos. Quando os alunos conseguirem isso, estarão fazendo uma importante prática de atenção. E esse progresso deles será um sinal de que o músculo

da atenção está se fortalecendo.

Roteiro para condução da atividade

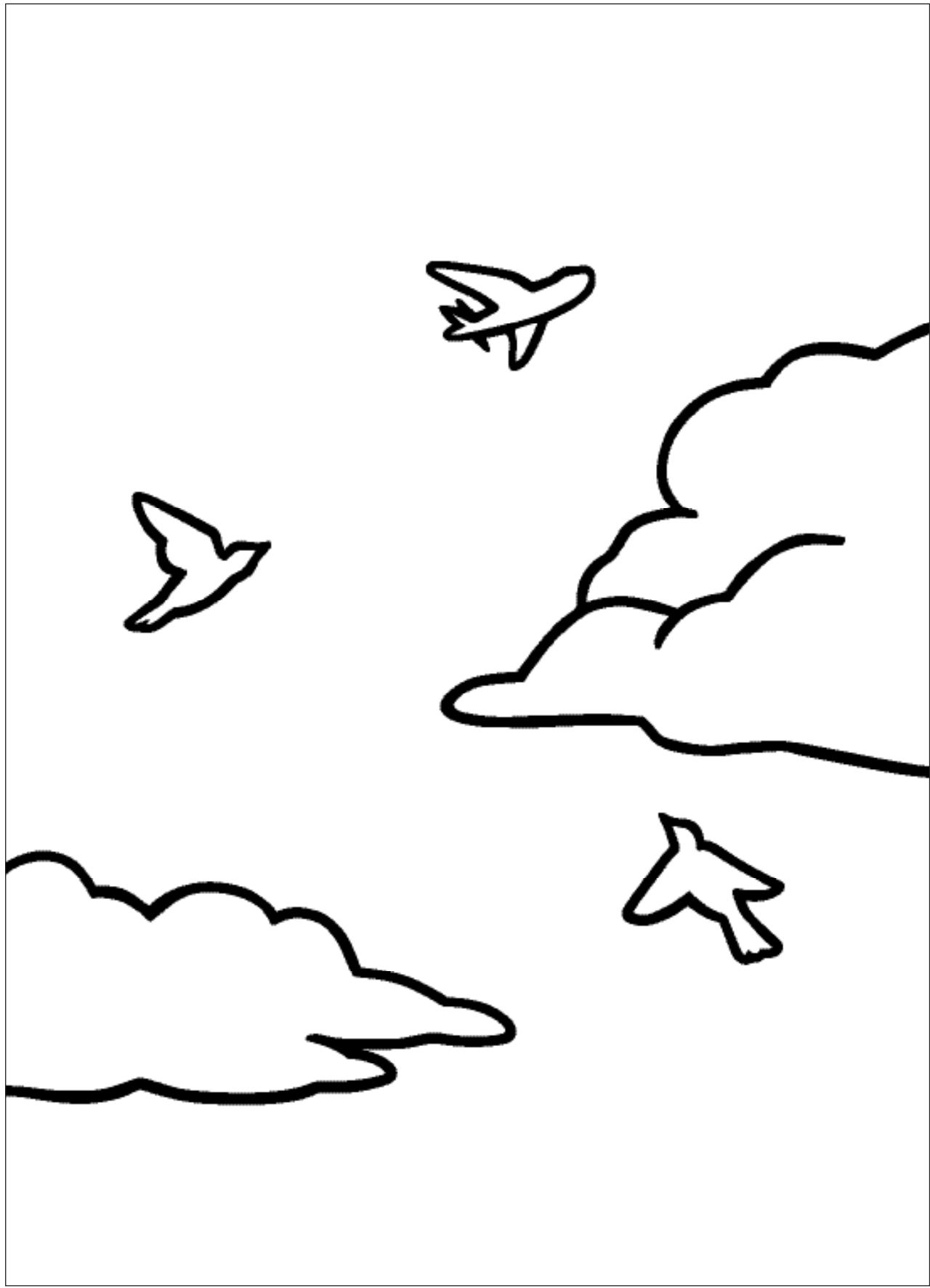
- "Vamos ficar em uma posição confortável e alerta.
- Se estivermos muito agitados ou muito cansados, se não estivermos na nossa zona de resiliência, será difícil treinar nossa atenção. Do mesmo modo como desenhamos nossas mentes quando elas estavam muito cansadas ou muito agitadas.
- Agora, vamos sentar com as costas retas. E para não nos distrairmos, vamos abaixar os olhos ou fechá-los.
- Primeiro, faremos uso de recursos ou estabilidade para entrarmos na zona de resiliência.
- Vamos pensar em silêncio em nosso recurso. Se preferirem, façam estabilidade onde estão sentados. [Pausa]
- Vamos focar na respiração, agora. Vamos usar a respiração como objeto de foco. Lembrem que, caso sintam desconforto, podem voltar ao recurso ou à estabilidade. [Pause por 30 segundos ou pelo tempo que os alunos precisarem]
- Agora, vamos praticar simplesmente observar a nossa mente.
- Vamos expirar. Em vez de focar na respiração, vamos apenas observar o que vem em nossas mentes.
- Mas, em vez de nos perdermos em pensamentos, vamos apenas tentar observá-los.
- Faremos silêncio e prestaremos atenção para ver se conseguimos fazer isso. [Pause por 15-30 segundos ou por quanto tempo for necessário]

• Se ficarmos distraídos ou perdidos em nossos pensamentos, apenas lembrem que estamos observando os pensamentos. Estamos só percebendo os pensamentos chegarem, ficarem um pouco e irem embora. [Pause por 15-30 segundos ou mais]

- Agora, vamos abrir nossos olhos e compartilhar com a classe.
- O que vocês notaram?
- Quem conseguiu observar os pensamentos irem e virem? Como foi?
- Alguém notou um momento em que não havia pensamentos? Talvez uma pausa ou um espaço entre eles?"

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "O que vocês aprenderam sobre a mente que lhes pareceu mais interessante ou mais útil?
- Quais podem ser os benefícios de aprendermos a observar nossa mente?
- Vocês acham que poderiam passar um tempo observando a própria mente nos próximos dias e compartilhar o que notaram?"



A mente mesa

OBJETIVO

Os alunos já aprenderam a voltar a atenção para dentro, em direção a seus corpos e sensações. Nesta experiência de aprendizagem, eles também vão voltar a atenção para dentro, mas em direção à própria mente (a chamada “metacognição”), ou seja, para os pensamentos, as emoções e os sentimentos. Contudo, também vamos começar a ajudar os alunos a compreenderem os pensamentos que

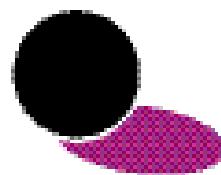
surgem em suas cabeças e mostrar que a responsabilidade é deles. Será que existem pensamentos que têm um custo mais alto? Você costuma voltar para pensamentos parecidos muitas vezes? Como os seus pensamentos mudam? Os pensamentos podem parecer automáticos, mas nós podemos ter poder sobre eles e é possível responder a eles.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Aprender a prática de observar seus próprios pensamentos e sentimentos;
- Fazer um mapa da mente, olhando para os pensamentos que estão presentes naquele momento.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e
Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel para desenhar
- As histórias abaixo
- Material para escrever

DURAÇÃO

30 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Vamos nos preparar para uma pequena prática de atenção na respiração. Como será que o nosso corpo vai ficar?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta (bem retinha). Em seguida, vamos deixar nosso olhar no chão ou, então, vamos fechar os olhos.
- Antes de fortalecermos nossa atenção, vamos fazer um pouco do uso de recursos e da estabilidade para acalmar nossos corpos. Escolham um de seus recursos do kit de recursos ou, então, podem escolher ou imaginar um novo.
- Agora, vamos trazer o nosso recurso para a nossa mente. E vamos ver se conseguimos só prestar atenção no nosso recurso por alguns instantes, em silêncio. Ou, se preferirem, podem praticar a estabilidade. Independentemente do que escolherem, vamos nos acomodar em silêncio e prestar atenção, por alguns instantes. [Pausa]
- O que vocês notaram dentro de vocês? Se estão sentindo algo agradável ou neutro, repouse a mente nesse lugar.
- Se estão sentindo algo desagradável, podem desviar a atenção para um recurso diferente ou praticar a estabilidade. Também podem mudar a postura, mas tentem não incomodar os outros. Mas, se estiver tudo bem, apenas deixe a atenção repousar sobre o seu recurso. [Pausa]
- Agora, vamos ficar conscientes da nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na respiração à medida que ela vai entrando e saindo dos nossos corpos.
- Se prestar atenção na respiração incomodar, fique à vontade para voltar para o recurso ou para a estabilidade, ou faça uma pequena pausa, garantindo que isso não vai incomodar ninguém. [Pause por 15-30 segundos]
- Caso venham a se distrair, podem simplesmente voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pause por um tempo maior, como 30-60 segundos, ou mais]
- O que vocês notaram?"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

A mente mesa

Descrição

Nesta atividade, os alunos vão investigar o conceito de mapa da mente, usando a metáfora de uma mesa para representar a mente.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos prestar atenção em nossos pensamentos e emoções dentro da mente.
- Quando simplesmente observamos nossos pensamentos, ficamos menos presos neles.
- Observar os nossos pensamentos nos ajuda a aprender o que está acontecendo dentro de nós e ajuda a sermos menos reativos.
- Quando compreendemos os nossos pensamentos, nós nos tornamos indivíduos mais autoconscientes e menos reativos.

Materiais necessários

- Papel para desenhar
- As histórias abaixo

- Material para escrever

Instruções

- Explique aos alunos que podemos pensar na mente como se ela fosse uma mesa, com um espaço limitado para colocarmos objetos nela.
- Opcional: mostre exemplos de mesas bagunçadas e mesas arrumadas.
- Providencie uma folha de papel para cada um dos alunos. Peça para que desenhem um retângulo grande em cada lado do papel, para representar as mesas dos dois alunos sobre os quais vamos falar.
- Desenhe dois retângulos grandes no quadro ou em uma cartolina para representar as “mesas” de Helena e Cauê.
- Conte as histórias abaixo. Peça a ajuda dos alunos e desenhe nas mesas quando algo for notado nas histórias. Depois de cada história, faça as perguntas abaixo.
 - O que vocês notaram sobre a “mesa”? Como é a mente daquela pessoa?
 - Depois de ler a segunda história, compare as mesas e discuta com os alunos qual a atenção que ficará mais forte na aula de Matemática. Reitere que a atenção pode mudar conforme o tempo passa. Ela não fica em um estado permanente.

Dicas de facilitação

- Esta experiência de aprendizagem pode ser facilitada pelo professor ou você pode deixar os alunos trabalharem em pares ou trios e, depois, compartilhar com a classe. O roteiro foi escrito para uma atividade facilitada pelo

professor.

- Fique à vontade para adaptar as histórias de acordo com o contexto da sua classe.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje, vamos pensar nas nossas mentes como se elas fossem mesas, com uma quantidade limitada de espaço. O espaço da nossa mesa está sempre diferente. Às vezes, está muito organizado; às vezes, tem papel para todo lado. Às vezes, tem uma coisa ocupando o espaço todinho; às vezes, todas as coisas ocupam um espaço parecido.”*
- *Nós vamos ver como é o espaço da “mesa mental” da Helena (a mente dela). Eu vou contar uma história e, com base no que vamos aprender na história, vamos mudando a “mesa” da Helena.*
- *[Leia a história da Helena (abaixo) e vá desenhando o que for sendo notado]*
- *O que vocês notaram sobre a mesa da Helena? Como é a mente dela? Como e quando isso pode mudar? [Deixe um tempo para a discussão]*
- *Agora, vamos focar no Cauê e na “mesa” dele. Eu vou contar uma história sobre ele também. Vamos fazer a mesma atividade com a história do Cauê.*
- *[Leia a história do Cauê (abaixo) e vá desenhando o que for sendo notado]*
- *O que vocês notaram sobre a “mesa” do Cauê? Como é a mente dele? Como e quando isso pode mudar? [Deixe um tempo para a discussão]*

- Vocês acham que a atenção de qual deles ficará mais forte? A do Cauê ou a da Helena? Por quê? Quem tem mais espaço para aprender ou para o presente momento?"

A história da Helena

- "É hora da Matemática, e a turma da Helena está aprendendo a multiplicar dois dígitos por dois dígitos. É uma habilidade nova para muitos dos alunos da classe da Helena, incluindo a própria. Ela está animada e nervosa com essa parte da Matemática. O que será que nós poderíamos desenhar para mostrar que a mente dela está animada, mas, ao mesmo tempo, nervosa? [Sugestão: na caixa que representa a mesa mental da Helena, desenhe duas imagens ou formas de tamanhos iguais com os rótulos "animada" e "nervosa"]
- Helena acabou de se divertir muito com os amigos no intervalo, bem antes de começar a aula de Matemática, e ela está muito contente com os amigos. O que será que poderíamos colocar na mesa mental dela para mostrar como ela está se sentindo ou o que ela está pensando? [Sugestão: desenhe um círculo maior ou uma imagem dos amigos com um coração dentro]
- Ela também acabou de perceber que está com muita fome porque não comeu muito no café da manhã. O estômago dela começou a roncar. O que será que poderíamos acrescentar na mesa da mente dela, agora que ela está com fome? [Sugestão: desenhe uma forma e escreva fome dentro]
- Além disso, Helena também tem pensando sobre o fato de que está com muita saudade da mãe, que viajou por uma semana. A cada

dia que passa, Helena fica com mais saudade. O que poderíamos acrescentar na mesa da mente dela agora? [Sugestão: desenhe uma imagem da mãe de Helena ou uma forma com o rótulo "mãe viajando"]

- Por fim, ela está pensando sobre essas novas coisas de Matemática que está aprendendo e fazendo os exercícios com o professor dela. O que poderíamos acrescentar para mostrar isso? [Sugestão: desenhe uma forma com o rótulo "Matemática nova", sendo essa a maior parte]

A história de Cauê

- "Cauê chegou à escola na segunda-feira depois de ter tido uma manhã bem difícil. Levou muito tempo para se arrumar e teve que correr para pegar a condução para a escola. Estava tão atrasado quando chegou, que não conseguiu se sentar perto dos amigos. O que será que poderíamos botar na mesa mental dele para mostrar o que ele está sentindo ou pensando? [Sugestão: desenhe uma forma com os rótulos "atrasado" e "apressado"]
- Uma das razões para se atrasar foi porque não conseguia parar de pensar que tinha acertado a cesta vencedora no jogo de basquete do dia anterior. Ele ficava relembrando como tinha driblado dois jogadores e feito a bandeja perfeita. O que será que poderíamos acrescentar para mostrar isso? [Sugestão: desenhe um espaço maior com o rótulo "ter ganhado o jogo"]
- Ele também não dormiu muito na noite anterior porque estava pensando no basquete e porque queria contar para os amigos sobre o jogo, no dia seguinte. O que será que poderíamos acrescentar para mostrar o que

ele está pensando ou sentindo? [Sugestão: desenhe um espaço grande com o rótulo “cansado”. Desenhe outro formato com o rótulo “compartilhar com os amigos”]

- *Para completar, quando chega à escola, o amigo lembra que eles tinham que ter terminado de ler um livro no fim de semana, para a aula, só que Cauê tinha esquecido. O que será que poderíamos desenhar para mostrar o que Cauê está sentindo ou pensando agora? [Sugestão: desenhe uma imagem ou uma forma com o rótulo “esqueceu o dever de casa”]*
- *Ele está pensando em todas essas coisas enquanto seu professor está ensinando um novo conceito matemático de multiplicar números de dois dígitos por números de dois dígitos. O que será que poderíamos acrescentar na mesa da mente de Cauê agora? ” [Sugestão: desenhe uma imagem ou um formato com o rótulo “matemática nova”]*

PRÁTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Observando a mente*

Descrição

Como na prática reflexiva da experiência de aprendizagem anterior, os alunos vão observar suas mentes, notando o que vai enchendo a “mesa da mente” deles, ou seja, o espaço da mente de cada um.

Dicas de facilitação

- Essa prática combina o uso de recursos, a estabilidade, a atenção na respiração e, depois, a observação da mente.
- Se os alunos conseguirem fazer essa prática sem muita dificuldade, você pode repeti-la uma ou duas vezes por semana.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vamos ficar em uma posição confortável e alerta e ver se conseguimos observar as nossas próprias mesas da mente.*
- *Para isso, vamos nos sentar com as costas retas. E para não nos distrairmos, vamos deixar o olhar voltado para o chão ou vamos fechar os olhos.*
- *Primeiro, vamos fazer um pouco de estabilidade.*
- *Vamos notar como os nossos corpos estão apoiados. Vocês podem mudar a forma como estão sentados, se isso deixar vocês mais confortáveis. Vamos ver o que notamos dentro de nós. [Pausa]*
- *Vamos colocar o foco na respiração. Vamos usar a respiração como nosso objeto do foco. Lembrem-se de que, se começarem a ficar incomodados, podem voltar para um recurso ou para a estabilidade. [Pause por 30 segundos ou por mais tempo, se os alunos estiverem confortáveis com isso]*
- *Agora, vamos olhar para nossas mesas mentais.*
- *Nós simplesmente vamos olhar para ver o que surge em nossas mentes.*
- *Mas, em vez de nos perdermos no que surgi na nossa mesa mental, vamos só observar.*
- *Vamos ficar em silêncio para ver se conseguimos fazer isso. [Pause por 15-30 segundos, ou por mais tempo, se os alunos estiverem confortáveis com isso]*
- *Se ficarmos distraídos ou estivermos pensando em alguma coisa, vamos nos lembrar de que*

*estamos só olhando para a nossa mesa mental.
O que quer que apareça ou desapareça está
tudo bem. [Pause por 15-30 segundos ou mais]*

- Agora, vamos abrir os olhos e compartilhar com a classe.
- O que vocês notaram?
- Tinha muitas coisas na mesa da mente de vocês?
- Alguém não tinha nada na mesa da mente? "

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "O que vocês aprenderam sobre a mente que acharam mais interessante ou mais útil?
- Se aprendermos a olhar para o que tem na mesa da mente, como isso pode nos ajudar?
- Você acham que poderiam passar um tempo observando a própria mesa da mente nos próximos dias e compartilhar o que notaram?"



A Curriculum for Educating the Heart and Mind

ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

CAPÍTULO 4

Navegando nas emoções

Descrição

No livro *Criando resiliência de dentro para fora*, Linda Lantieri escreve sobre crianças da Educação Infantil até o 2º ano do Ensino Fundamental, e diz: “Embora as crianças dessa idade não saibam verbalizar o que entendem conscientemente, é perceptível que crianças muito pequenas já têm a habilidade de separar pensamentos e coisas que estão fora delas. Por ainda estarem desenvolvendo essa habilidade, é possível que elas não consigam entender a teoria que está por trás deste trabalho, mas conseguirão responder às práticas concretas, imagens e jogos presentes nestas atividades, principalmente se as práticas forem incorporadas em suas rotinas diárias”.

Mesmo na mais tenra idade, a vida emocional das crianças é muito rica. Já experimentam uma ampla variedade de emoções e conseguem enxergar essas emoções nos outros, mesmo que ainda não saibam verbalizar, nomear, falar sobre o que estão sentindo ou identificar o surgimento dessas emoções nelas mesmas ou nos outros. É muito provável também que não saibam que existem coisas que podemos fazer para nos ajudar a entender como manejar nossas próprias emoções. Sem o conhecimento dessas habilidades, as emoções que manifestamos e as emoções que enxergamos nos outros podem chegar a ser assustadoras e avassaladoras.

O que é a emoção?

As emoções são avaliações que fazemos sobre uma situação, mas, para que possamos manifestá-las, primeiramente as sentimos em nosso corpo. Tanto as emoções quanto as sensações físicas podem ser consideradas “sentimentos”. Alguém pode dizer: “Eu sinto calor no meu pé direito”, o que é uma sensação; e outra pessoa pode dizer: “Eu me sinto irritado em relação a isso...”, o que é uma emoção. As sensações tendem a ser localizadas em determinadas partes do corpo, enquanto que as emoções tendem a ser sentidas de forma geral. As emoções também podem surgir da avaliação de alguma situação, podendo ser positiva ou negativa. Isso significa que podemos sentir uma emoção em relação a algum acontecimento, mas tendemos a não ter sensações sobre uma situação. No entanto, geralmente, as emoções vêm acompanhadas de sensações físicas no corpo.

Higiene emocional

Entender as emoções pode facilitar muito a vida das crianças pequenas. Elas estão constantemente experimentando emoções, mesmo que ainda não entendam o que está acontecendo dentro delas. Aprender sobre as emoções faz com que essas experiências desconhecidas se tornem mais fáceis de lidar.

Também é muito importante que os alunos começem a reconhecer que os estados emocionais negativos têm o potencial para desencadear comportamentos que causam danos ao próprio bem-estar e ao bem-estar dos outros. Quando conseguem reconhecer isso, entenderão o valor de cultivar uma boa “higiene emocional”. Isso não significa reprimir as emoções desconfortáveis, mas desenvolver uma maneira saudável de lidar com as próprias emoções. Isto requer um letramento básico das emoções, como ser capaz de identificá-las e nomeá-las, bem como conseguir diferenciar

as emoções de outros tipos de sentimentos, como as sensações físicas. Isso também significa investigar a relação entre emoções e necessidades. Porque as emoções – especialmente as negativas – geralmente surgem de necessidades não atendidas. Ver isso de forma clara pode ajudar os alunos a serem mais pacientes com eles mesmos e com os outros. As três primeiras experiências de aprendizagem exploram a ideia das necessidades e de quais sentimentos (sensações e emoções) elas surgem depois que uma necessidade é atendida ou não.

Para que possamos fazer uma boa prática de higiene emocional, precisamos ter discernimento, isto é, a habilidade de reconhecer quando uma emoção pode se tornar desnecessária e nociva, como raiva e ciúmes extremos. Embora todas as emoções sejam naturais, o surgimento de algumas delas pode ser de muito risco, principalmente quando saem do controle, pois são capazes de levar a impulsos de comportamentos que têm o potencial de se tornar destrutivos. É importante que os alunos decidam quais emoções podem ser danosas para eles. Eles poderão fazer isso por meio de questionamentos e investigação das emoções, como: “Quais impulsos essa emoção causa? Como seria a sociedade ou nossa escola se as pessoas tivessem mais dessa emoção? Como seria se essa emoção surgisse menos?” Os alunos vão examinar quais são as estratégias possíveis para lidar com as emoções que têm e identificar potenciais riscos.

Algumas vezes as crianças aprendem que é “ruim” expressar uma determinada emoção, como raiva, frustração ou tristeza. Se os alunos concluírem que certas emoções são ruins, podem se sentir culpados quando experimentarem ou expressarem essas emoções. Podem até duvidar da sua boa natureza por estarem expressando emoções ruins. É muito importante que ajudemos os alunos a reconhecerem que essas emoções são naturais. Desenvolver uma atenção em relação a elas não significa que essas emoções são ruins ou que os alunos são ruins por que as expressam. Significa reconhecer previamente como surgem essas emoções e as melhores maneiras de lidar com elas, fazendo, assim, com que olhemos para elas com mais cuidado, criando consciência de quando elas surgem.

Portanto, este capítulo tem como objetivo ajudar os alunos a desenvolverem o que chamamos de “mapa da mente”, que significa entender os diferentes estados mentais, como emoções e suas características. O mapa da mente é um tipo de letramento emocional que contribui para a inteligência emocional e ajuda os alunos a manejarem melhor as próprias emoções. Na medida em que emoções fortes estimulam comportamentos, ao aprender a manejá-las, os alunos estão aprendendo a se “conter” ou a controlar comportamentos que podem ser nocivos a eles mesmos e aos outros. À medida que os alunos crescem, seus “mapas da mente” podem se tornar altamente sofisticados, pois aprendem novas emoções e aprendem como distinguir entre emoções e estados mentais de modos muito sutis. A intenção aqui é apresentar a ideia de se pensar sobre as emoções para que as crianças iniciem essa jornada de autoconhecimento.

Prática do aluno

Desenvolver o letramento emocional requer prática e habilidade, não somente conhecimento. As práticas reflexivas, neste capítulo, são importantes para integrar o entendimento conceitual sobre as emoções dos alunos com as experiências pessoais e a habilidade de reconhecer as emoções neles próprios. Neste capítulo, os alunos vão continuar praticando as habilidades básicas que aprenderam nos capítulos anteriores: como equilibrar e acalmar o sistema nervoso, como focar a atenção e como estar consciente dos pensamentos e das emoções que surgem em cada momento. Quando essas práticas se tornarem naturais e incorporadas, os alunos estarão praticando higiene emocional diariamente.

Prática do professor

Nós tendemos a subestimar as emoções, mesmo que elas tenham um papel fundamental nas nossas vidas. Quando estiver trabalhando este capítulo com sua turma, procure sempre perguntar aos seus amigos, parentes e colegas o que eles fazem para se autorregular ou gerenciar suas emoções. Pense em coisas que você já faz para manejar suas próprias emoções. Ao fazer isso, você se tornará mais consciente das emoções em você mesmo e nos outros, e isso o ajudará a guiar o processo dos seus alunos.

Leituras e recursos complementares

Livro *Building resilience from the inside out*, de Linda Lantieri, com introdução de Daniel Goleman.

Carta às famílias ou responsáveis

Data: _____

Prezadas famílias ou responsáveis

Esta carta é para informar a vocês que seu/sua filho(a) está começando o **Capítulo 4 da Aprendizagem SEE, "Navegando nas emoções"**.

No Capítulo 4, seu/sua filho(a) vai investigar o tópico das emoções: como elas surgem e como "manejá-las" de uma maneira benéfica. Os alunos também vão aprender como "mapear" as emoções usando uma variedade de ferramentas (tais como as famílias das emoções, a maneira como as emoções são experimentadas no corpo e a relação das emoções com as necessidades). Seu/sua filho(a) também vai fazer uma exploração, usando esse conhecimento para melhor identificar as emoções nele(a) mesmo(a) e identificar como as emoções se desenvolvem. O entendimento das emoções pode ser muito útil para seu/sua filho(a) e pode ajudá-lo(a) a criar habilidades para regular suas próprias emoções e seu comportamento.

Prática em Casa

À medida que o seu/sua filho(a) estiver praticando o conteúdo deste capítulo, pergunte a ele(a) sobre quais emoções ele(a) consegue perceber nele(a) mesmo(a) e quais emoções ele(a) consegue perceber nos outros. Isso vai fazer com que ele(a) desenvolva o letramento emocional. Falar sobre suas próprias emoções também pode ser muito útil, tanto para você quanto para seu/sua filho(a). Aprofunde-se nos detalhes de quando as emoções surgem ou como você lida com elas de uma maneira construtiva.

Capítulos anteriores abrangidos

- Capítulo 1 – Abordou gentileza e compaixão e mostrou como esses conceitos se relacionam com felicidade e bem-estar.
- Capítulo 2 – Abordou práticas que nos ajudam a regular o corpo e o Sistema Nervoso e aumentam o bem-estar e a resiliência ao estresse.
- Capítulo 3 – Apresentou as habilidades que fortalecem a atenção, tanto em relação a coisas externas como a fatores de mente, corpo, pensamentos e emoções.

Leituras e recursos complementares

Livro *Building emotional intelligence: practices to cultivate inner resilience in children*, de Linda Lantieri, com introdução de Daniel Goleman.

Recursos da Aprendizagem SEE estão disponíveis em: www.compassion.emory.edu

Em caso de dúvidas, por favor, entre em contato.

Assinatura do(a) professor(a)/educador(a) _____

Nome completo do(a) professor(a)/educador(a) _____

Informações de contato do(a) professor(a)/educador(a) _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Investigando as necessidades

OBJETIVO

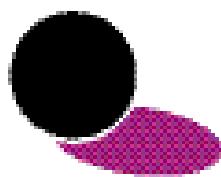
O objetivo dessa experiência de aprendizagem é investigar as necessidades que nós temos de viver, aprender e ser felizes. Reconhecer que todos nós temos necessidades e que termos necessidades em comum pode ser um grande precursor para que desenvolvamos maior empatia e compaixão por nós e pelos outros.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar as necessidades humanas básicas de felicidade, vida e aprendizagem.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e
Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina;
- Os diários dos alunos;
- Um cartão de índice ou pedaço de papel pequeno;
- Canetas ou lápis para cada aluno.

DURAÇÃO

25 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Vamos fazer o uso de um recurso ou da estabilidade para acalmar nossas mentes e relaxar nossos corpos.
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Em seguida, vamos deixar nosso olhar no chão ou, então, vamos fechar os olhos.
- Agora, vamos escolher um recurso do kit de recursos ou podem escolher ou imaginar um novo.
- Vamos trazer nosso recurso para a nossa mente e prestar atenção nele por alguns instantes, em silêncio.
- Se preferirem, também podem praticar a estabilidade. [Pausa]
- O que vocês notaram dentro de vocês? Se vocês estão sentindo algo agradável ou neutro, repouse a mente nesse lugar.
- Se estão sentindo algo desagradável, podem desviar a atenção para um recurso diferente ou praticar a estabilidade. Também podem mudar a postura, mas tentem não incomodar os outros. Mas, se estiver tudo bem, apenas deixe a atenção repousar sobre o seu recurso.
[Pausa]

Você pode terminar aqui ou, se tiver tempo, continue com essa prática para fortalecer a atenção:

- "Agora, vamos ficar conscientes da nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na respiração, à medida que o ar vai entrando e saindo dos nossos corpos.
- Se prestar atenção na respiração incomodar

vocês, fiquem à vontade para voltar para o recurso ou para a estabilidade, ou façam uma pequena pausa, garantindo que não estão atrapalhando ninguém. [Pause por 15-30 segundos]

- Se vocês se distraírem, podem simplesmente voltar a atenção para a respiração. Também podem contar as respirações. [Pause por um tempo maior, como 30-60 segundos ou mais]
- O que vocês notaram? Compartilhem com a classe.

ATIVIDADE DE INSIGHT | 17 minutos

Necessidades compartilhadas

Descrição

Nessa atividade de insight, os alunos vão criar uma lista de "necessidades": o que as pessoas precisam para serem felizes, para viver e para aprender. Eles vão identificar as necessidades que são básicas para a maioria das pessoas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós temos necessidades.
- Apesar de algumas necessidades serem específicas para cada um, muitas são comuns para nós e para outras pessoas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma lousa ou uma cartolina para a lista de necessidades
- Os diários dos alunos
- Material para escrita

Instruções

- Escreva a palavra "necessidades" na lousa ou na cartolina.
- Peça para que os alunos digam algumas coisas

de que precisamos para sermos felizes, para viver e para aprender.

- Escreva as sugestões na lousa em forma de lista. Explique que a turma está fazendo uma lista das “necessidades” do grupo, o que significa coisas das quais todos precisamos para sermos felizes, para viver e para aprender.
- Uma vez que a lista esteja pronta com cerca de dez itens, pergunte aos alunos quais dessas necessidades eles acreditam que todas as pessoas têm. “Todas as pessoas têm esta necessidade?” Coloque um asterisco ao lado da palavra. Identifique-as como “necessidades compartilhadas”.

Dicas de facilitação

- Os alunos podem sugerir coisas que não parecem ser necessidades, mas desejos etc. Caso isso ocorra, sempre volte com a pergunta: “Isso é algo de que nós precisamos para sermos felizes, para viver e para aprender?” Se os alunos disserem que sim, então, para valorizar a participação deles, escreva a sugestão na lousa também, porém, ao lado. Você pode dizer algo como: “Eu vou colocar essa sugestão aqui do lado para, depois, vermos se cabe em nossa lista”. À medida que você for questionando os alunos e fazendo a lista de necessidades, vai ficando mais claro para eles o que você quer dizer com “necessidade”.
- Um modelo de lista de necessidades estará disponível no fim da experiência de aprendizagem, para que você tenha uma referência.
- Caso os alunos tenham dificuldades, dê sugestões como: “E quanto a amigos? Precisamos de amigos para ser felizes? E

quanto à hora de brincar?”

- Outra coisa que auxilia os alunos a terem ideias é pensar nas coisas que eles fazem todos os dias (como comer, dormir, ir para a escola, brincar com os amigos). Isso tudo tem a ver com necessidades.
- É muito possível que crianças dessa idade criem a lista de uma forma concreta (como sapatos, professores, carros, lápis), em vez de usarem categorias mais abstratas (como roupas, diversão, liberdade etc.). Você também pode escrever os itens concretos na lista como uma necessidade, ou pode pedir mais informações, perguntando: “Por que nós precisamos de um lápis? Para fazermos a lição de casa? Então, nós precisamos estudar e aprender coisas ou precisamos ser capazes de trabalhar?” E, dessa forma, você os leva para as necessidades mais gerais.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje, vamos falar sobre necessidades. São coisas que nós, seres humanos, precisamos para sermos felizes, para viver e para aprender.”*
- *“Quais são as coisas de que nós precisamos? Vamos falar primeiro sobre coisas que precisamos para sermos felizes.”*
- *“O que nós precisamos para viver?”*
- *“O que nós precisamos para aprender?”*
- *[Caso os alunos tenham dificuldades para ter ideias, dê sugestões como: “E quanto a amigos? Precisamos de amigos para ser felizes? E quanto à hora de brincar?”] Para auxiliar os alunos, você pode sugerir que eles pensem nas coisas que fazem todos os dias e do que precisam para fazer essas coisas.*

- Vamos olhar para a nossa lista até agora. O que podemos perceber?
- Quais dessas coisas vocês acham que são comuns para todas ou para a maioria das pessoas? Eu vou colocar uma estrela ao lado das necessidades que vocês acham que são mais comuns. Vamos discutir essas necessidades.
- Essas necessidades com a estrela ao lado são as “necessidades compartilhadas”.
- Agora que nós temos uma lista das necessidades e que refletimos sobre as necessidades compartilhadas, que são as necessidades que a maioria das pessoas tem, pensem nas necessidades que vocês têm. Quais são as necessidades que habitualmente são mais urgentes para vocês?
- Vamos pensar em silêncio, por 30 segundos, sobre essas necessidades que são muito importantes para vocês e, depois, vocês vão escrever 5-7 dessas necessidades em seus diários. Elas não precisam ser necessidades compartilhadas, mas também podem ser.
[Pausa]
- Agora, escrevam suas necessidades nos seus diários.” [Dê um tempo de uns 2 minutos para que eles escrevam]

alguma necessidade que nós temos?” (Seja bem específico. Pergunte: como foi que alguém já notou a sua necessidade de ser amado? Ou qualquer outra necessidade.)

BALANÇO FINAL | 4 minutos

- Pergunte se alguém gostaria de compartilhar com a classe as necessidades que escreveu no diário.
- O que acontece quando outras pessoas percebem nossas necessidades? Como a gente se sente?
- Como alguém pode demonstrar que notou

Modelo de Lista de Necessidades Compartilhadas

Para Ser Feliz

Amigos	Hora de brincar/diversão/brinquedos
Família	Ser tratado com gentileza
Amor	Sentir-se bem cuidado
Pertencimento	

Para Viver

Comida/água	Ar
Roupas	Dormir
Um lugar para morar	Segurança

Para Aprender

Escola	Atenção
Professores	Livros
Nossas mentes	

Investigando as necessidades e os sentimentos

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é começar a investigar as relações entre necessidades e sentimentos. Ao ouvir a história e identificar as necessidades dos personagens e o que estão sentindo, os alunos vão praticar o reconhecimento das necessidades dos

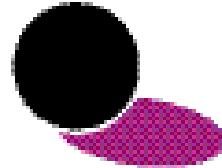
outros e perceber as conexões que as necessidades têm com os sentimentos. Os alunos vão aprender que os sentimentos podem ser tanto sensações físicas no corpo quanto emoções que percebemos em relação a uma situação.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar as necessidades humanas básicas por felicidade, vida e aprendizagem;
- Investigar a relação entre necessidades e sentimentos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina e canetas
- A história sobre o dia do Nélson na casa da avó
- Uma caneta ou um marcador verde
- Uma caneta ou um marcador azul

DURAÇÃO

20 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Nós vamos usar um recurso ou praticar a estabilidade para acalmar e relaxar nossos corpos.
 - Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta (com as costas retas). Em seguida, vamos deixar nosso olhar no chão ou, então, vamos fechar os olhos.
 - Agora, vamos escolher um recurso do kit de recursos de vocês ou, então, podem escolher ou imaginar um novo.
 - Vamos trazer nosso recurso para a nossa mente e prestar atenção nele por alguns instantes, em silêncio.
 - Se preferirem, podem praticar a estabilidade. [Pausa]
 - O que notaram dentro de vocês? Se está sentindo algo agradável ou neutro, repouse a mente nesse lugar.
 - Se está sentindo algo desagradável, pode desviar a atenção para um recurso diferente ou praticar a estabilidade. Também pode mudar a postura, mas tente não incomodar os outros. Mas, se estiver tudo bem, apenas deixe a atenção repousar sobre o seu recurso. [Pausa]
- Você pode terminar aqui ou, se tiver tempo, continuar com essa prática para fortalecer a atenção:
- "Agora, vamos ficar conscientes da nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na respiração, à medida que o ar vai entrando e saindo dos nossos corpos.
 - Se prestar atenção na respiração deixar alguém incomodado, não se preocupe. Fique

à vontade para voltar para o recurso ou para a estabilidade ou, ainda, faça uma pequena pausa, garantindo que não está incomodando ninguém. [Pause por 15-30 segundos]

- Se vocês se distraírem, podem simplesmente voltar a atenção para a respiração. Podem também contar as respirações. [Pause por um tempo maior, como 30-60 segundos ou mais]
- O que vocês notaram?" [Compartilhe com a classe]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 13 minutos

Reconhecendo necessidades

Descrição

Nessa atividade de insight, a turma vai ler a história "O dia de Nélson na casa da avó" e discutirá como o menino está se sentindo. O grupo vai considerar as necessidades de Nélson e os sentimentos associados com necessidades atendidas e não atendidas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós temos muitas necessidades, à medida que o dia vai passando.
- Nossas necessidades podem ser atendidas ou não.
- Nós geralmente nos sentimos de uma maneira quando nossas necessidades são atendidas e de outra quando elas não são atendidas.
- Considerar as necessidades de outra pessoa pode nos ajudar a entender o que ela está passando e o motivo pelo qual ela está tendo certas emoções.

Materiais necessários

- A lista de necessidades compartilhadas criada na atividade anterior

- Lousa ou cartolina
- Uma caneta ou um marcador verde
- Uma caneta ou um marcador azul
- A história sobre o dia do Nélson na casa da avó.

Instruções

- Diga aos alunos que eles vão ouvir a história “O dia de Nélson na casa da avó”. Na última vez que eles ouviram sobre Nélson, o menino estava tendo um dia muito difícil. Essa história, porém, trata do nosso amigo na casa da avó dele.
- À medida que você lê a história, faça uma pausa quando houver espaços em branco e preencha os espaços com os sentimentos de Nélson, pedindo para que os alunos compartilhem como eles acham que os espaços podem ser preenchidos. Você deve escrever em uma cartolina as palavras que eles sugerirem, usando a caneta azul. Em seguida, pergunte aos alunos sobre as sensações de Nélson e as escreva em uma cartolina com a caneta verde.
- Nos pontos de preencher os espaços na história, faça aos alunos algumas das perguntas abaixo:
 - Como vocês acham que Nélson está se sentindo agora?
 - Quais sensações ele pode estar tendo em seu corpo?
 - Do que ele precisa agora? (Traga a lista de necessidades, se for necessário. Adicione à lista a necessidade sugerida pelos alunos, escrevendo na lousa).
 - Como vocês acham que ele vai ficar quando suas necessidades forem atendidas?
 - Depois que você terminar de ler a história, volte para a lista de necessidades compartilhadas.

O Nélson também tinha alguma dessas necessidades?

Dicas de facilitação:

Os alunos podem levantar a mão quando perceberem uma necessidade ou um sentimento que o Nélson poderia ter. Se eles não se manifestarem, use os asteriscos como momentos para fazer uma pausa e fazer, de forma explícita, as perguntas acima.

Roteiro para condução da atividade

- *Quem se lembra da história de Nélson que nós lemos antes? Quais foram as atividades que nós fizemos com aquela história? Sim, nós discutimos os pontos das zonas.*
- *Nós vamos ler outra história sobre o Nélson. Dessa vez, vamos focar nos sentimentos do Nélson e ver como os sentimentos estão relacionados com as necessidades dele.*
- *O que significa quando uma necessidade é atendida e não é atendida? [Permita que eles compartilhem] Por exemplo, se Nélson precisasse de amizade, sua necessidade seria atendida se tivesse amigos ao seu redor. Mas, se precisasse de amizade e não tivesse amigos, então essa necessidade não estaria sendo atendida.*
- *Eu vou ler a história do Nélson e vou pausar em alguns momentos para que vocês me digam, nessa hora, um sentimento ou uma necessidade que vocês acham que o Nélson esteja tendo. [Comece a ler a história abaixo. Quando estiver em um espaço em branco, peça para que os alunos digam a necessidade ou sentimento do Nélson naquele momento ou faça uma das perguntas abaixo]*

- Quais emoções ele pode estar percebendo com esta situação? Ele está com raiva, está triste, está feliz, está surpreso, está com medo? O que mais ele pode estar sentindo? [Escreva essas emoções em azul, na lousa]
- O que poderia ajudá-lo a se sentir melhor? [Aponte para as necessidades compartilhadas, se necessário]
- Por que ele precisaria disso?
- Como ele se sentiria se essa necessidade fosse atendida – se ele conseguir o que precisava?
- Como ele se sentiria se essa necessidade não fosse atendida – se ele não conseguir o que precisava?
- Tem alguma coisa que nós poderíamos fazer para ajudá-lo a conseguir o que ele precisa?
- Ótimo. Vamos continuar a história. [Continue da mesma forma, pausando em cada um dos espaços]
- [Quando terminar, mencione os dois tipos de sentimentos: sensações e emoções]
- Vocês perceberam que eu escrevi duas listas de coisas que o Nélson estava sentindo? Qual é a diferença entre as duas listas?
- Sim, essa é a lista de sensações. São as coisas que nós sentimos no corpo. Essa outra é a lista de emoções. É como nos sentimos sobre as situações. Geralmente, as emoções não estão em uma parte do corpo. Vamos aprender mais sobre emoções mais adiante.”

BALANÇO FINAL | 4 minutos

- “Como Nélson geralmente se sentia quando não tinha a sua necessidade atendida?
- Como ele se sentiu quando sua necessidade foi atendida?
- Quem ajudou Nélson a ter o que precisava?
- Como nós poderíamos descobrir o que alguém está precisando? Alguém aqui da nossa classe, por exemplo.
- Vocês, alguma vez, já perceberam necessidades que outras pessoas têm?
- O que aconteceria se nós todos percebêssemos mais as necessidades uns dos outros? Nós poderíamos ser mais felizes, viver vidas melhores e mais saudáveis e aprender mais.”

O dia de Nélson na casa da avó

“Nélson acordou de repente. Ouviu buzinas de carro, na rua, fazendo um grande barulho. Bibi! Bibi! Bibi! Não era comum ouvir buzinas de carro tão altas na rua em que ele morava. Esfregou os olhos e então notou que a mobília do quarto não era a mesma. De repente, Nélson se sentiu _____.

Sentiu, então, algo macio em sua mão. Percebeu que era o cachecol macio que sua avó havia tricotado para ele. Sempre que viajava, levava com ele o cachecol. Então, Nélson lembrou: “Claro! Estou na casa da vovó!”. Lembrou que seu pai o trouxe de sua casa, no campo, para a casa da sua avó, na cidade, na noite passada. Agora, Nélson se sente _____.

Ele saiu da cama e sentiu sua barriga roncar. Estava sentindo _____. O que ele precisava agora era _____.

Então, ouviu a voz doce de sua avó chamá-lo: "Nélson, você já está acordado? Preparei o seu café da manhã preferido! Venha até a cozinha!" Nélson sentiu _____ porque sua avó havia feito seu café da manhã preferido. Era uma comida muito especial! Tomou um café da manhã delicioso com ovos fritos e fatias de banana com mel por cima. Ele adorou! Agora, estava se sentindo _____.

Nélson e a avó estavam lavando louça quando o telefone tocou. A avó foi atender. Nélson não conseguia ouvir tudo por causa da água que saía da torneira, mas conseguiu ouvir a avó dizer: "Ah, que pena. Espero que ele fique bem logo". E disse ao neto: "Era a Sra. Sônia. Ela ligou para dizer que Joaquim está doente e não poderá vir brincar". O coração de Nélson ficou apertado. Ele só podia ver Joaquim quando ia para a casa da avó, pois o amigo mora na cidade e Nélson, no campo. Nélson se sentiu _____. Ele gostava de ver Joaquim e jogar bola com ele. Ele gostava da casa da avó, mas não havia os brinquedos com que ele sempre gostava de brincar. Agora, Nélson começou a se perguntar o que faria para passar o tempo.

A avó do menino percebeu o nervosismo no rosto dele. "Nélson", disse a avó, "Por que não damos uma volta no parque? Talvez você encontre novos amigos por lá". Nélson se sentiu _____.

Quando Nélson e a avó chegaram ao parque, ele viu logo um grupo com muitas crianças brincando. Havia crianças nos balanços, algumas brincando de basquete e outras de pega-pega. Nélson foi

até as crianças jogando basquete. "Oi", ele disse: "Posso jogar com vocês?". Uma garota alta, com o cabelo castanho e encaracolado, disse: "Não, já temos todos os jogadores nas duas equipes". Nélson se sentiu _____.

Só então Nélson percebeu o toque de alguém em seu braço. Ele se virou para ver quem era e um garoto de óculos disse: "Te peguei! Está com você!". Nélson mal teve tempo de pensar. Ele tinha que "pegar" uma outra criança. Percebeu que um grupo de crianças estava correndo em todas as direções, e pensou que, se corresse bem rápido, conseguiria pegar um deles. Agora, Nélson se sentia _____. Foi um dia bem divertido, no fim das contas."

Necessidades pessoais

OBJETIVO

O objetivo desta experiência de aprendizagem é dar oportunidade para os alunos investigarem suas próprias necessidades. Depois de uma breve atividade de insight com a intenção de reforçar a conexão entre necessidades e emoções, os alunos vão se engajar em

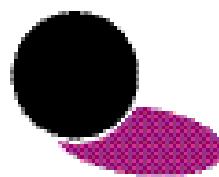
uma prática reflexiva na qual investigam uma de suas necessidades pessoais. Vão refletir sobre o que os ajuda a atender essa necessidade e como se sentem quando essa necessidade é atendida.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar suas necessidades pessoais;
- Investigar as emoções e sensações que surgem quando as necessidades são atendidas.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cartolina grande;
- As necessidades compartilhadas que foram listadas anteriormente;
- Cartões ou folhas de papel para cada aluno;
- Material de escrita para cada aluno;
- O folheto das “necessidades”.

DURAÇÃO

25 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Nós vamos usar um recurso ou praticar a estabilidade para acalmar e relaxar nossos corpos.
 - Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta (com as costas retas). Em seguida, vamos deixar nosso olhar no chão ou, então, vamos fechar os olhos.
 - Agora, vamos escolher um recurso do kit de recursos de vocês ou, então, podem escolher ou imaginar um novo.
 - Vamos trazer nosso recurso para a nossa mente e prestar atenção nele por alguns instantes, em silêncio.
 - Se preferirem, podem praticar a estabilidade. [Pausa]
 - O que notaram dentro de vocês? Se está sentindo algo agradável ou neutro, repouse a mente nesse lugar.
 - Se está sentindo algo desagradável, pode desviar a atenção para um recurso diferente ou praticar a estabilidade. Também pode mudar a postura, mas tente não incomodar os outros. Mas, se estiver tudo bem, apenas deixe a atenção repousar sobre o seu recurso. [Pausa]
- Você pode terminar aqui ou, se tiver tempo, continuar com essa prática para fortalecer a atenção:
- "Agora, vamos ficar conscientes da nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na respiração, à medida que o ar vai entrando e saindo dos nossos corpos.
 - Se prestar atenção na respiração deixar alguém incomodado, não se preocupe. Fique

à vontade para voltar para o recurso ou para a estabilidade ou, ainda, faça uma pequena pausa, garantindo que não está incomodando ninguém. [Pause por 15-30 segundos]

- Se vocês se distraírem, podem simplesmente voltar a atenção para a respiração. Podem também contar as respirações. [Pause por um tempo maior, como 30-60 segundos ou mais]
- O que vocês notaram?" [Compartilhe com a classe]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 8 minutos

Sentimentos e necessidades de um aluno novo

Descrição

Nesta atividade de insight, os alunos vão investigar a relação entre sentimentos e necessidades, imaginando como um aluno novo deve se sentir quando acaba de chegar à escola e quais são as necessidades que ele pode ter.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos ter diferentes tipos de sentimentos: alguns podem ser sensações (que percebemos em partes específicas do corpo) e alguns podem ser emoções (que temos em relação a algumas situações).
- As pessoas experimentam diferentes sensações e emoções quando suas necessidades são atendidas ou não.

Materiais necessários

- Uma cópia da lista de necessidades compartilhadas criada anteriormente;
- Uma folha de papel para cada aluno;
- Gizes de cera, canetinhas ou lápis para cada aluno.

Instruções

- Comece pedindo para que os alunos se lembrem de momentos de gentileza que eles discutiram antes. Verifique se gentileza está na lista de necessidades compartilhadas.
- Pergunte como eles se sentem quando recebem gentilezas no momento que precisam.
- Pergunte a eles como alguém se sentiria se precisasse de algo, como uma gentileza, e por alguma razão não recebesse isso de ninguém.
- Explique o que são necessidades atendidas e não atendidas.
- Relembre com os alunos o que é uma sensação e liste algumas.
- Relembre com os alunos o que é uma emoção e liste algumas.
- Traga uma situação em que Nélson é um aluno novo. Pergunte quais são as necessidades que ele teria se fosse tímido. E como ele se sentiria se suas necessidades fossem ou não atendidas.
- Dedique um momento para que os alunos silenciem e tentem se lembrar de um momento em que começaram a fazer parte de um grupo de amigos e as suas necessidades por amizade, gentileza, e pertencimento foram atendidas. Peça para que tentem se lembrar dos sentimentos e sensações que perceberam.
- Dê tempo para que eles compartilhem suas percepções com a classe.

Dicas de facilitação

Lembre-se que os alunos devem ser motivados somente a visualizar situações que são agradáveis ou neutras, e não situações em que se sintam desconfortáveis.

Roteiro para condução da atividade

- *"Nós temos falado sobre nos lembrarmos de momentos de gentileza e sobre como esses momentos nos fazem sentir.*
- *Vocês acham que nós todos precisamos de gentileza e cuidado? Será que nós incluímos isso na nossa lista de necessidades compartilhadas?*
- *Como nós nos sentimos quando conseguimos atender as nossas necessidades? Por exemplo, eu preciso de gentilezas porque eu estou me sentindo triste e então eu recebo gentilezas – como vocês acham que eu vou me sentir?*
- *Quando conseguimos aquilo de que precisamos, dizemos que essa necessidade foi atendida.*
- *E se eu precisasse de gentilezas porque estou me sentindo um pouco sozinho, mas não recebesse nenhuma gentileza? Isso acontece algumas vezes. Como vocês acham que eu iria me sentir?*
- *Quando nós não conseguimos o que precisamos, dizemos que a nossa necessidade não foi atendida.*
- *Agora, vamos pensar sobre nosso amigo Nélson. Como seria se ele tivesse acabado de entrar em nossa turma e fosse um aluno novo na sala? Nélson é um pouco tímido e não conhece ninguém dessa escola. Quais seriam as suas necessidades? [Peça sugestões]*
- *Como ele se sentiria se as suas necessidades fossem atendidas? Ou seja, se ele conseguisse o que precisava?*
- *Como ele se sentiria se as suas necessidades não fossem atendidas? Ou seja, se não conseguisse o que precisasse?*

- Algumas coisas que Nélson está sentindo podem ser sensações. Alguém se lembra o que é uma sensação que podemos notar no corpo? [Mostre sua lista de sensações para guiá-los]
- Nélson poderia estar sentindo também algumas emoções. E as emoções? Alguém se lembra de palavras que sejam emoções?
- Vamos pensar em mais coisas que Nélson pode precisar como um aluno novo e como ele se sentiria se conseguisse o que precisasse. [Mostre uma lista com exemplos de emoções ou peça sugestões]
- Agora, vamos pensar sobre nós mesmos. Tentem se lembrar de um momento em que vocês tiveram uma necessidade e ela foi atendida. Pode ser uma necessidade da nossa lista ou não.
- Alguém gostaria de compartilhar?
- Qual era a sua necessidade e como ela foi atendida?
- Como você se sentiu quando sua necessidade foi atendida? Você notou alguma sensação ou emoção?"

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Minhas necessidades

Descrição

Nessa atividade, os alunos farão uma breve prática reflexiva sobre as necessidades que acham mais importantes para eles no momento, e o que os está ajudando a atendê-las. Eles vão combinar isso com o rastreamento das sensações no corpo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- A importância das necessidades pode variar

de pessoa para pessoa e de tempo em tempo.

- Ficar pensando se nossas necessidades estão sendo atendidas ou não afeta nosso estado emocional e nosso Sistema Nervoso.

Materiais necessários

- A lista de necessidades compartilhadas criada anteriormente;
- A lista das necessidades importantes que os alunos escreveram nos diários;
- O folheto sobre as necessidades;
- Materiais de escrita para cada um dos alunos.

Instruções

- Peça para seus alunos colocarem os nomes deles nas folhas que você vai distribuir.
- Peça para que os alunos escolham por si mesmos uma necessidade específica que sentem que é especialmente importante para eles naquele momento, e peça para que escrevam a necessidade no topo da folha. Pode ser uma necessidade que estava na lista de necessidades compartilhadas ou pode ser uma necessidade que têm e que não está na lista. Ou pode ser uma necessidade que escreveram no diário durante a Experiência de Aprendizagem 1.

- Explique que essa será uma prática individual e que não vão precisar compartilhar o que escreverem com os outros, a não ser que queiram.
- Peça para que reflitam em silêncio sobre as coisas que têm, na vida deles, que estão ajudando a satisfazer aquela necessidade, e sugira que escrevam essas coisas no cartão.

Se eles não conseguirem pensar em nada que os ajude a satisfazer a necessidade deles, peça para que escrevam o que imaginam que poderia acontecer para ajudá-los a satisfazer aquela necessidade.

- Peça para que pensem em como se sentiriam se a necessidade deles fosse satisfeita completamente. Em seguida, peça aos alunos para que notem como é a sensação disso dentro do corpo (rastreamento). Dê oportunidade para que façam a estabilidade ou o uso de recursos, caso notem sensações desagradáveis.
- Convide alguém para compartilhar com a classe.

Dicas de facilitação

- Observe os alunos enquanto fazem seus desenhos para ter certeza de que estão retratando o momento em que suas necessidades foram atendidas. Se tiverem algum problema para se lembrar deste momento, peça para que se recordem de como você e os outros alunos os receberam no primeiro dia de aula.
- Perceba que as necessidades que seus alunos compartilham podem ser fonte de informações importantes sobre eles. Seja cuidadoso e respeite a privacidade deles, mas também reconheça que eles podem escolher compartilhar coisas que podem ajudar você a conhecê-los melhor e entender mais sobre suas necessidades.

Roteiro para condução da atividade

- "Peguem uma folha e escrevam seus nomes, por favor.
- Agora, escolha uma necessidade que acha que é a mais importante para você nesse momento.

Pode olhar aquela lista de necessidades que fizemos, se precisar de ideias, ou pode olhar o seu diário.

- Escreva a necessidade no papel.
- Agora, vamos dedicar um momento para pensar. Que coisas na sua vida podem ajudar a atender essa necessidade? Você também pode desenhar pessoas. Se a necessidade de vocês ainda não estiver atendida, pode imaginar outras pessoas ajudando você.
- Agora, vamos escrever. Respondam as seguintes perguntas.
- O que está ajudando você a atender essa necessidade?
- Se a necessidade não estiver sendo atendida, o que pode ajudar você a conseguir isso?
- Agora, vamos dedicar alguns instantes para pensar o seguinte: como nós nos sentiríamos se tivéssemos essa necessidade completamente atendida? Vamos imaginar isso. [Pausa de 30 segundos]
- Use palavras ou imagens para descrever como você se sentiria se essa necessidade fosse atendida totalmente.
- Agora, dedique alguns instantes para verificar o que você está sentindo internamente.
- Muito bem. Alguém gostaria de compartilhar? Quem não quiser, não precisa. Quem quer compartilhar? [Dê um tempo para que os alunos compartilhem com a classe]
- Agora, vocês podem colocar seus desenhos em seu kit de recursos. Ou, se quiserem compartilhá-lo comigo, podem entregar para mim. Eu não os mostrarei para ninguém."

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- *"O que nós podemos fazer para saber o que as outras pessoas precisam?"*
- Quando nós vemos outras pessoas tendo fortes emoções, será que conseguimos descobrir o que essas pessoas estão precisando?"

Nome _____

Data _____

Uma necessidade atual

O que pode te ajudar a atender essa necessidade?	
O que pode te atrapalhar a atender essa necessidade?	
Como você se sentiria se essa necessidade fosse completamente atendida? (Você pode usar palavras e imagens para descrever.)	

Reflexão

Que sensações você está percebendo no corpo, agora que está imaginando essa necessidade sendo atendida completamente?

Famílias das emoções

OBJETIVO

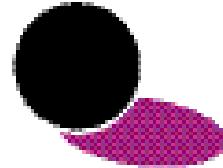
O objetivo dessa experiência de aprendizagem é ajudar os alunos a construírem um vocabulário de emoções criando as “famílias das emoções”. Eles também vão notar de que maneira diferentes famílias de emoções fazem com que a gente se sinta de diferentes modos, e como elas estão conectadas com diferentes tipos de sensações e nos levam a diferentes tipos de comportamentos.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Desenvolver um vocabulário maior de termos relacionados a emoções;
- Investigar as diferentes maneiras que as emoções estão relacionadas entre si.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Atenção e
Autoconsciência**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os cartões impressos que estão no fim desta experiência de aprendizagem;
- As famílias das emoções criadas na atividade anterior;
- Os diários dos alunos;
- Materiais de escrita para cada aluno.

DURAÇÃO

30 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Nós vamos usar um recurso ou praticar a estabilidade para acalmar e relaxar nossos corpos.
 - Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta (com as costas retas). Em seguida, vamos deixar nosso olhar no chão ou, então, vamos fechar os olhos.
 - Agora, vamos escolher um recurso do kit de recursos de vocês ou, então, podem escolher ou imaginar um novo.
 - Vamos trazer nosso recurso para a nossa mente e prestar atenção nele por alguns instantes, em silêncio.
 - Se preferirem, podem praticar a estabilidade. [Pausa]
 - O que notaram dentro de vocês? Se está sentindo algo agradável ou neutro, repouse a mente nesse lugar.
 - Se está sentindo algo desagradável, pode desviar a atenção para um recurso diferente ou praticar a estabilidade. Também pode mudar a postura, mas tente não incomodar os outros. Mas, se estiver tudo bem, apenas deixe a atenção repousar sobre o seu recurso. [Pausa]
- Você pode terminar aqui ou, se tiver tempo, continuar com essa prática para fortalecer a atenção:

- "Agora, vamos ficar conscientes da nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na respiração, à medida que o ar vai entrando e saindo dos nossos corpos.
- Se prestar atenção na respiração deixar alguém incomodado, não se preocupe. Fique

à vontade para voltar para o recurso ou para a estabilidade ou, ainda, faça uma pequena pausa, garantindo que não está incomodando ninguém. [Pause por 15-30 segundos]

- Se vocês se distraírem, podem simplesmente voltar a atenção para a respiração. Podem também contar as respirações. [Pause por um tempo maior, como 30-60 segundos ou mais]
- O que vocês notaram?" [Compartilhe com a classe]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Criando as famílias das emoções

Descrição

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos farão as "famílias das emoções" para expandir seus vocabulários de emoções e perceber como nossas emoções se relacionam entre si.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- As emoções variam em intensidade.
- Algumas emoções estão relacionadas entre si.

Materiais necessários

Os cinco conjuntos de cartões de emoções impressos que estão no fim dessa experiência de aprendizagem

Instruções

- Dida os alunos em grupos de 3 a 5 crianças, ou opte por fazer a atividade com toda a turma. (O roteiro abaixo é voltado para a atividade com grupos pequenos). Cada grupo deve ter uma mesa ou deve se juntar em pequenos círculos no chão.
- Distribua os cartões das emoções principais

(feliz, gentil, triste, bravo, com medo) para cada grupo. Essas emoções podem ser encontradas ao fim desta experiência de aprendizagem. Explique que a emoção distribuída vai ser a “mãe” de cada grupo.

- Distribua para cada grupo um conjunto das demais emoções. Essas serão os “membros da família” adicionais.
- Leia todas as palavras com os alunos para se certificar de que eles as conhecem.
- Instrua os alunos que a tarefa será criar a “família das emoções”, agrupando as palavras que estão correlacionadas.
- Faça a família da emoção “feliz” junto com a turma. Peça para que os alunos encontrem outras palavras que são similares a “feliz”. Quando eles encontrarem, podem colocar perto do cartão “feliz” e assim por diante.
- Deixe que os alunos façam o restante da atividade em grupo, colocando os cartões das emoções em suas respectivas famílias.

Dicas de facilitação

- Aqui está uma lista completa de famílias das emoções.
 - Feliz: alegre, animado, contente, satisfeito.
 - Gentil: atencioso, amoroso, amigável, empático.
 - Triste: sozinho, melancólico, infeliz.
 - Bravo: frustrado, impaciente, irritado.
 - Medroso: preocupado, assustado, nervoso.
- Cada grupo precisará de uma superfície para colocar as emoções nos seus devidos grupos/

famílias (uma mesa, ou o chão).

- Se for mais útil, você pode desenhar as expressões ou usar “emojis”, nos cartões, para facilitar a associação dos alunos. Isso ajudará especialmente aqueles que ainda estão aprendendo a ler.

Roteiro para condução da atividade

- *“Aqui, nós temos as cinco emoções principais. Vou distribuir uma para cada grupo. Essas são conhecidas como emoções “mães”, da família das emoções. Vamos ler todos juntos.*
- *Nós também temos muitos outros cartões de emoções. Eles são as emoções “membros da família”. Cada uma dessas outras emoções vai para um dos grupos principais das emoções “mães”. [O professor deve segurar e ler cada cartão de emoção com a ajuda dos alunos]*
- *Agora, vamos ver onde essas emoções deveriam ficar. Vamos começar com a família da emoção “feliz”, e fazer isso juntos.*
- *Se eu me sinto feliz, qual outra emoção que provavelmente vou sentir? Qual é a emoção relacionada com estar se sentindo feliz? [Encontre o cartão que mais se assemelha com a palavra “feliz” (alegre, animado)] Ótimo, vou colocar logo abaixo de “feliz”.*
- *Quais são as outras emoções que temos aqui e que podem fazer parte do grupo de “feliz”? [Peça sugestões]*
- *Agora, vamos fazer o restante dos grupos. Encontre cartões que podem se unir às outras emoções “mães” e coloque próximo delas. [Dê tempo suficiente para que eles trabalhem em grupo, verificando enquanto eles fazem a atividade]*

- Agora, é hora de compartilhar. Qual grupo gostaria de compartilhar primeiro? Fale qual é a emoção “mãe” e nos diga as emoções que estão relacionadas a ela. [Permita que o grupo compartilhe]
- Teve alguma emoção que vocês não entenderam?”

PRÁTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Que emoções eu mais percebo nas pessoas que estão perto de mim?

Descrição

Os alunos vão refletir sobre as emoções que mais percebem nas pessoas à sua volta e vão desenhá-las.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Possível notar emoções nas pessoas à nossa volta.
- Podemos refletir sobre quais necessidades essas pessoas podem ter.

Materiais necessários

- As famílias de emoções criadas na atividade anterior
- Uma folha de papel para desenho a ser entregue a cada um dos alunos
- Canetinhas ou lápis coloridos
- Os diários dos alunos

Instruções

- Escolha um grupo de palavras de emoções que os alunos criaram durante a atividade “criando as famílias de emoções”. Escolha emoções positivas ou neutras (como felicidade, alegria,

entusiasmo, surpresa, admiração) em vez de emoções negativas (como tristeza ou raiva).

- Começando com a primeira palavra, pergunte aos alunos se alguém pode compartilhar com a classe algum momento em que notaram uma daquelas emoções em alguma outra pessoa. Convide-os para compartilhar. Em seguida, passe para a próxima palavra.
- Distribua uma folha de papel para cada aluno. Peça para que desenhem as emoções que eles mais notam nas pessoas à sua volta. Explique que não terão que compartilhar isso com a classe, se não quiserem.
- Depois de dar alguns minutos para que desenhem, peça agora para que imaginem as necessidades que essas pessoas podem ter quando passam por essas emoções. Mais uma vez, dê alguns minutos para que eles desenhem ou escrevam.
- Se algum aluno quiser, convide-o a compartilhar com a classe. Convide os alunos, se eles quiserem, a passar o desenho para você. Lembre-os de que ninguém tem que compartilhar, se não quiser.

Dicas de facilitação

Nenhuma.

Roteiro para condução da atividade

- “Para essa prática, vamos colocar o foco nessas emoções aqui.
- Será que vocês conseguem pensar em alguma ocasião em que perceberam uma dessas emoções em outra pessoa? Vocês conseguiriam descrever como foi?
- Agora, vamos fazer uma breve prática reflexiva

em silêncio. Isso vai ser só para vocês. Ninguém terá que compartilhar isso com os outros, se não quiser.

- Peguem uma folha de papel ou usem o diário. Desenhem ou escrevam as emoções que tendem a notar com mais frequência nas pessoas à sua volta. Podem desenhar ou escrever mais de uma emoção. As emoções não precisam ser da mesma família. [Pausa por alguns minutos]
- Em seguida, pensem sobre as necessidades que essas pessoas poderiam ter quando tiveram aquelas emoções. Desenhem ou escrevam essas necessidades sob cada imagem. [Pausa por alguns minutos]
- Alguém gostaria de compartilhar em voz alta? [Dê um tempo para que os alunos compartilhem] Que emoções vocês desenharam? Que necessidades vocês perceberam?
- Alguém gostaria de mostrar o desenho só para mim? Se sim, por favor, passe o desenho para mim..”

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- “O que acontece quando vocês percebem as emoções e as necessidades de outras pessoas?
- Será que vocês conseguem pensar em uma vez em que perceberam alguma coisa que alguém da família de vocês estava precisando? Como isso fez vocês se sentirem? Como a pessoa da família de vocês se sentiu?
- Por que nos ajudaria se nós soubéssemos mais sobre as emoções?
- Por que seria útil perceber as emoções e as necessidades das outras pessoas?”

Cartões de Emoções

Feliz

Gentil

Triste

Bravo

Animado

Medroso

Membros da Família de Emoções

Alegre	Solitário	Medroso
Animado	Melancólico	Ansioso
Satisfeito	Abatido	Nervoso
Despreocupado	Infeliz	Assustado
Motivado	Desmotivado	Tímido
Atencioso	Frustrado	Ávido
Amável	Chateado	Empolgado
Carinhoso	Impaciente	Feliz
Amigável	Irritado	
Compassivo	Zangado	
	Malvado	
	Indelicado	

Investigando emoções arriscadas

OBJETIVO

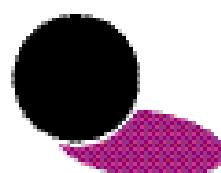
O objetivo desta experiência de aprendizagem é engajar os alunos em um processo guiado de investigação para ajudá-los a identificar as características das emoções difíceis ou “arriscadas”. Esse processo pode ser usado para pensarmos sobre as emoções e seus riscos potenciais para nós próprios e para os outros, caso elas saiam do controle.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Praticar a identificação de emoções arriscadas quando se manifestam de maneira forte;
- Entender que podemos investigar as emoções usando um método.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e
Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As “famílias de emoções” criadas na aula anterior, na atividade “criando as famílias das emoções”. (De preferência, elas devem estar disponíveis na lousa, para que todos possamvê-las)
- Uma folha grande de cartolina com as perguntas da “lista de verificação da investigação das emoções arriscadas” (disponível no fim dessa experiência de aprendizagem)

DURAÇÃO

25 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Nós vamos usar um recurso ou praticar a estabilidade para acalmar e relaxar nossos corpos.
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta (com as costas retas). Em seguida, vamos deixar nosso olhar no chão ou, então, vamos fechar os olhos.
- Agora, vamos escolher um recurso do kit de recursos de vocês ou, então, podem escolher ou imaginar um novo.
- Vamos trazer nosso recurso para a nossa mente e prestar atenção nele por alguns instantes, em silêncio.
- Se preferirem, podem praticar a estabilidade. [Pausa]
- O que notaram dentro de vocês? Se está sentindo algo agradável ou neutro, repouse a mente nesse lugar.
- Se está sentindo algo desagradável, pode desviar a atenção para um recurso diferente ou praticar a estabilidade. Também pode mudar a postura, mas tente não incomodar os outros. Mas, se estiver tudo bem, apenas deixe a atenção repousar sobre o seu recurso. [Pausa]

Você pode terminar aqui ou, se tiver tempo, continuar com essa prática para fortalecer a atenção:

- "Agora, vamos ficar conscientes da nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na respiração, à medida que o ar vai entrando e saindo dos nossos corpos.
- Se prestar atenção na respiração deixar alguém incomodado, não se preocupe. Fique

à vontade para voltar para o recurso ou para a estabilidade ou, ainda, faça uma pequena pausa, garantindo que não está incomodando ninguém. [Pause por 15-30 segundos]

- Se vocês se distraírem, podem simplesmente voltar a atenção para a respiração. Podem também contar as respirações. [Pause por um tempo maior, como 30-60 segundos ou mais]
- O que vocês notaram?" [Compartilhe com a classe]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Investigando emoções arriscadas

Descrição

Nessa atividade de insight, os alunos vão investigar as emoções arriscadas, pensando sobre o quanto uma emoção pode ser arriscada e o que essas emoções podem ter em comum.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Algumas emoções são mais de risco que outras, porque, se saem do controle, geram comportamentos que podem causar danos a nós mesmos e aos outros.
- Nós podemos identificar emoções arriscadas ao fazermos perguntas sobre elas.
- Quando nós identificamos emoções arriscadas, podemos ficar atentos a elas (exercitar a cautela) e também podemos "nos conter" (exercitar a contenção), quando notamos que elas ficam mais fortes.

Materiais necessários

- As "famílias das emoções" criadas na aula anterior, na atividade "criando as famílias das emoções" (de preferência, devem estar disponíveis na lousa para que todos possamvê-las)

- Uma folha grande de cartolina com as perguntas da “lista de verificação da investigação das emoções arriscadas” (disponível no fim dessa experiência de aprendizagem).

Instruções

- Mostre aos alunos os grupos das famílias das emoções que eles formularam na aula “criando as famílias das emoções”. Coloque esses grupos de emoções na lousa, onde todos possam ver.
- Relembre-os da analogia da faísca na floresta em chamas. Algumas emoções podem ser faíscas e podem se tornar um grande incêndio na floresta, se saem do controle. Nós as chamamos de “emoções arriscadas”.
- Pergunte a eles se alguma das emoções das famílias colocadas na lousa podem se tornar incêndios. Essas emoções são as que podem se tornar de risco. Independentemente das emoções que eles escolherem, explique que todos vão “investigar” em grupo aquela emoção escolhida, como detetives, usando a “lista de verificação de emoções arriscadas”.
- Distribua a lista de verificação de emoções arriscadas para todos os alunos.
- Escolha uma das emoções sugeridas para começar e, depois, volte para a lista, com a turma, lendo em voz alta e fazendo cada pergunta sobre aquela emoção.
- Passe para a próxima emoção sugerida e faça novamente a checagem na lista de verificação.
- Reflita com os alunos se as emoções arriscadas que vocês identificaram se relacionam entre si e se deveríamos ser cuidadosos para perceber-las em nós mesmos e nos outros.

Dicas de facilitação

- Esteja atento para que seus alunos não achem que as emoções arriscadas são “ruins” e que eles devem temê-las ou suprimi-las. Há muitas coisas na vida com a quais devemos nos preocupar e ter cautela, como o fogo, eletrônicos ou objetos frágeis e valiosos. Conter-se não significa reprimir, mas implica em saber lidar de forma construtiva para prevenir danos nas relações com nós mesmos e com os outros. O objetivo de identificar as emoções arriscadas e as estratégias para lidar com elas ajuda os alunos a manejarem suas emoções de forma construtiva sem reprimi-las.
- O objetivo das perguntas na lista de verificação de emoções arriscadas é ajudar os alunos a pensarem por si mesmos em como analisar os pensamentos e as emoções em termos do potencial benéfico ou prejudicial que podem ter. Não é necessário dar respostas certas ou erradas. Trata-se de apresentar o conceito de questionar os tipos de impactos diferentes que as emoções podem ter.
- Permita o máximo de tempo que puder para que os alunos acessem outras emoções arriscadas. Você pode ganhar tempo dividindo os alunos em pequenos grupos para que eles trabalhem as emoções que você designar.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vocês se lembram desses cartões que criamos na nossa última aula? Eu vou colocá-los aqui para que todos possam vê-los.*
- *Quem pode ajudar a lembrar o que nós queríamos dizer com a faísca no incêndio da floresta? Como as emoções podem ser como faíscas e levar a um incêndio na floresta?*

- Algumas emoções podem se tornar um incêndio se nós deixarmos que elas saiam do controle.
- Como nós descrevemos essas emoções que podem se tornar incêndios? Nós as chamamos de emoções arriscadas. Elas são emoções que podem aumentar sua intensidade e nos causar grandes dificuldades.
- Alguma dessas emoções, na lousa, parece ser de risco? (Peça para que alguns alunos apontem a emoção que eles acham que pode ser de risco e que deveria ser investigada).
- Nós vamos investigar as emoções arriscadas, como se fôssemos detetives, para ver o quão de risco elas são.
- Felizmente, temos uma boa ferramenta de detetive. É a nossa lista de checagem. São perguntas que podemos usar para verificar se uma emoção é de risco e o quão de risco ela pode ser.
- Utilizando a lista de checagem, vamos investigar, primeiro, a emoção “frustração”. [Vá passando pelas perguntas da lista de verificação com os alunos, vendo como eles responderiam às perguntas. Escreva as respostas na lousa ou em uma cartolina]
- Agora que nós já respondemos todas as perguntas, vamos decidir. A frustração é uma emoção de risco? Se sim, ela é muito ou pouco de risco?
- Continue fazendo as perguntas sobre as outras emoções, usando o tempo que tiver]
- Agora que identificamos algumas emoções arriscadas, vamos pensar sobre o que essas emoções têm em comum. Em que pontos essas emoções se parecem?
- Como nós podemos ser cuidadosos ao perceber uma emoção de risco em nós mesmos e nos outros?
- Qual a ação que podemos adotar se acharmos que estamos experimentando uma emoção de risco?”
- **Observação:** certifique-se de ajudar os alunos a entenderem que processar e lidar com emoções arriscadas não significa meramente reprimi-la. Muitas estratégias foram apresentadas no currículo da Aprendizagem SEE, como estabilidade, uso de recursos e estratégias de ajuda imediata. Os alunos devem ser incentivados a encontrar outras estratégias também, como falar com um adulto ou um amigo, respirar profundamente, tirar uma pausa, dar uma volta, encontrar soluções para um problema etc.

PRÁTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Observando a mente para achar emoções

Descrição

Essa prática é parecida com a prática reflexiva final do Capítulo 3, que pode ser encontrada na Experiência de Aprendizagem 6, chamada “Observando a mente”. A única diferença é que, ao fim da prática, você perguntará para os alunos sobre as emoções que eles estão sentindo. Eles vão levantar a mão silenciosamente quando perceberem uma emoção, pensamento ou sensação, e abaixarão a mão quando as emoções forem embora.

Roteiro para condução da atividade

- “Vamos nos sentar e procurar uma posição confortável.
- Se nós estivermos muito agitados ou muito

cansados, ou se nós não estamos na zona de resiliência, será difícil treinar a nossa atenção. Assim como nos nossos desenhos, quando desenhamos nossas mentes no momento em que elas estavam muito monótonas ou muito agitadas.

- Então, vamos sentar com a coluna ereta. E vamos tentar não nos distrair. Vocês podem ficar com o olhar baixo ou com os olhos fechados.
- Primeiro, vamos fazer os exercícios de uso de recursos e de estabilidade para nos ajudar a entrar em nossa zona de resiliência.
- Vamos pensar em um dos nossos recursos em silêncio; talvez pensar em alguma pessoa ou objeto de que gostamos muito.
- Se preferirem, façam um exercício de estabilidade onde estão sentados. Prestem atenção na cadeira em contato com seus corpos e imagine que vocês são uma árvore robusta, com raízes que se formam no solo. [Pausa]
- Vamos focar agora em nossa respiração. Fique atento ao ar que entra e sai pelas suas narinas. Lembre-se que, caso se sinta desconfortável, pode voltar ao uso de recursos ou de estabilidade. [Dê uma pausa de 30 segundos ou mais, se os alunos estiverem confortáveis]
- Agora, vamos começar a observar a nossa mente.
- Vamos parar de focar em nossa respiração. Vamos observar o que surge em nossa mente.
- Mas, em vez de sermos levados por nossos pensamentos e emoções, vamos notar se conseguimos somente ser observadores da

nossa mente.

- Agora, vamos ficar em silêncio, prestar atenção, e verificar se conseguimos observar.
- Quando perceberem uma emoção, pensamento, ou uma sensação, levante a mão de forma silenciosa, e, quando a emoção for embora, abaixe a mão.
- Se nós nos distrairmos ou formos levados por nossos pensamentos ou emoções, vamos somente nos lembrar de que estamos no nosso papel de observador. Nós vamos visualizar os pensamentos e emoções virem, ficarem um pouco e irem embora. Vamos tentar observar mais. [Dê uma pausa de 15-30 segundos ou mais]
- Agora, abram os seus olhos.
- Quem gostaria de compartilhar?
- O que vocês notaram?
- Alguém conseguiu visualizar os pensamentos indo e vindo? Como foi?
- Alguém notou um sentimento ou uma emoção?
- Vocês acham que seríamos capazes de perceber as emoções quando elas acontecerem durante o dia?"

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "O que vocês gostariam de lembrar no futuro sobre o que chamamos de emoções arriscadas, como a raiva?
- O que aprendemos sobre a maneira de dizer se uma emoção é de risco? Como podemos descobrir se ela é de risco ou não?

- *O que pode acontecer se percebermos emoções arriscadas rapidamente?*
- *Será que nós aprendemos alguma coisa que pode nos ajudar a perceber as emoções arriscadas?"*

EXTENSÃO

Em outro dia, reúna os alunos novamente com os diários dos alunos. Eles terão a oportunidade de fazer um exercício de escrita.

- *"Vocês vão escolher uma das emoções arriscadas, pensando o seguinte: "O que é uma emoção de risco para mim?". Escrevam em uma folha em branco do diário de vocês. Quando vocês tiverem escolhido a emoção de risco, vamos refletir sobre isso.*
- *Algumas perguntas para refletir, enquanto vocês escrevem.*
 - *Como você sabe que essa é uma emoção de risco para vocês?*
 - *Quais são as pistas que o corpo dá para vocês saberem que estão sentindo essa emoção?*
 - *Quais são os recursos que ajudam (ou que poderiam ajudar) a passar por essa emoção? (Podem ser recursos próprios ou de outras pessoas).*
 - *O que aconteceria, se pudéssemos perceber essa emoção rapidamente, antes que ela venha a se tornar um incêndio?*

Investigando com a lista de verificação de emoções arriscadas

- Essa emoção pode se tornar um perigoso incêndio na floresta?
- Esta emoção normalmente causa estresse a mim mesmo e aos outros?
- O que aconteceria se todos em nossa escola tivessem muito mais dessa emoção?
- O que aconteceria se todos tivessem muito menos dessa emoção?
- O que mais vem à mente sobre essa emoção? Estamos esquecendo alguma coisa?

Higiene emocional

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é apresentar o conceito de “higiene emocional”, que pode ser visto como uma forma de lidar com emoções arriscadas ou de evitá-las antes que causem dificuldades a nós mesmos e aos outros. Os

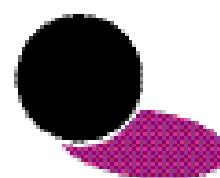
alunos vão imaginar cenários e vão recorrer à lista de verificação para cada uma das emoções arriscadas, vendo o que cada um de nós pode fazer por si mesmo e também o que pode ser feito por outras pessoas que estão vivenciando emoções risco.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar o conceito de “higiene emocional” enquanto uma prática de autocuidado e controle;
- Identificar estratégias para lidar com as emoções arriscadas, tanto em si mesmo quanto nos outros.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O quadro das “famílias das emoções”, criado anteriormente, escrito em uma cartolina para que os alunos possam ver
- Uma cartolina ou um quadro
- Quatro planilhas da atividade de insight para cada aluno
- Uma planilha da prática reflexiva para cada aluno

DURAÇÃO

35 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Nós vamos usar um recurso ou praticar a estabilidade para acalmar e relaxar nossos corpos.
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta (com as costas retas). Em seguida, vamos deixar nosso olhar no chão ou, então, vamos fechar os olhos.
- Agora, vamos escolher um recurso do kit de recursos de vocês ou, então, podem escolher ou imaginar um novo.
- Vamos trazer nosso recurso para a nossa mente e prestar atenção nele por alguns instantes, em silêncio.
- Se preferirem, podem praticar a estabilidade. [Pausa]
- O que notaram dentro de vocês? Se está sentindo algo agradável ou neutro, repouse a mente nesse lugar.
- Se está sentindo algo desagradável, pode desviar a atenção para um recurso diferente ou praticar a estabilidade. Também pode mudar a postura, mas tente não incomodar os outros. Mas, se estiver tudo bem, apenas deixe a atenção repousar sobre o seu recurso. [Pausa]

Você pode terminar aqui ou, se tiver tempo, continuar com essa prática para fortalecer a atenção:

- "Agora, vamos ficar conscientes da nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na respiração, à medida que o ar vai entrando e saindo dos nossos corpos.
- Se prestar atenção na respiração deixar alguém incomodado, não se preocupe. Fique

à vontade para voltar para o recurso ou para a estabilidade ou, ainda, faça uma pequena pausa, garantindo que não está incomodando ninguém. [Pause por 15-30 segundos]

- Se vocês se distraírem, podem simplesmente voltar a atenção para a respiração. Podem também contar as respirações. [Pause por um tempo maior, como 30-60 segundos ou mais]
- O que vocês notaram?" [Compartilhe com a classe]

DISCUSSÃO | 5 minutos

O que é higiene emocional?

Descrição

Nessa discussão, será apresentado aos alunos o conceito de higiene emocional.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Assim como nós cuidamos dos nossos corpos (higiene física), também podemos cuidar das nossas mentes (higiene emocional).
- A higiene emocional nos permite "pensar duas vezes" quando estamos sentindo uma emoção de risco, protegendo nós mesmos e os outros.

Materiais necessários

Nenhum

Instruções

- Promova uma breve discussão com os alunos sobre higiene emocional, falando antes sobre higiene física e sobre cuidar dos nossos corpos (você pode usar o roteiro abaixo).
- Pergunte: o que nós fazemos para cuidar dos nossos corpos? Por que fazemos isso? (Tomar banho, escovar os dentes etc.)

- Pergunte se também seria possível cuidar das nossas emoções. Como seria esse cuidado?
- O que já aprendemos que poderia nos ajudar a praticar a higiene emocional?

Roteiro para condução da atividade

- "Quem já ouviu a palavra higiene antes?
- Alguém sabe o que ela significa? Vamos ver se todos juntos conseguimos saber o que ela significa.
- Isso. Higiene é como saúde. Significa cuidar de alguma coisa para que ela fique com saúde. Geralmente, estamos acostumados a ouvir essa palavra quando estamos falando de cuidar dos nossos corpos. A expressão usada nesse caso é higiene física. Isso significa cuidar do corpo para mantê-lo feliz e saudável.
- Quais são as coisas que fazemos para cuidar da higiene física do nosso corpo?
- Por que nós cuidamos do nosso corpo? [Para ficarmos saudáveis, para nos sentirmos bem, para que o corpo possa fazer todas as coisas que nós queremos que ele faça]
- Vamos pensar sobre as emoções, agora. Vocês acham que nós conseguimos cuidar das nossas emoções também? Isso ajudaria a nos deixar felizes e saudáveis?
- Tem alguma coisa que vocês sabem, ou que nós aprendemos juntos, que poderia nos ajudar a nos manter felizes e saudáveis em relação às nossas emoções?
- Por que seria bom se cuidássemos das nossas emoções? [Seríamos mais felizes. Seríamos mais capazes de lidar com emoções arriscadas. Não agiríamos com comportamentos prejudiciais

em função de fortes emoções negativas]

- Ótimo. Vocês estão todos falando sobre higiene emocional."

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Praticando higiene emocional

Descrição

Nessa atividade de insight, os alunos vão identificar estratégias que podem usar caso estejam percebendo emoções arriscadas saindo do controle.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Assim como nós cuidamos dos nossos corpos (higiene física), também podemos cuidar das nossas mentes (higiene emocional).
- É possível pensar em várias estratégias possíveis para manejar emoções arriscadas.
- Com a higiene emocional, podemos nos conter, protegendo a nós mesmos e aos outros.

Materiais necessários

- Uma cartolina grande ou um quadro escrito com as perguntas das estratégias para lidar com emoções arriscadas
- Planilhas individuais para que os alunos preencham – cada aluno precisará de quatro cópias da planilha da atividade de insight e uma cópia da planilha da prática reflexiva

Instruções

- Recorde com os alunos a atividade "criando famílias de emoções", lembrando quais emoções foram identificadas como de risco. Pendure o quadro que vocês fizeram, ou faça uma lista das emoções arriscadas identificadas

pelos alunos, para que todos possam ver.

- Fale novamente sobre o Nélson da história “O dia difícil de Nélson” ou da história “O dia de Nélson na casa da avó” (disponível na Experiência de Aprendizagem 2 deste capítulo). Você pode lembrá-los dos enredos ou pode reler o início das histórias para avivar a memória deles.
- Conforme for contando a história, pergunte aos alunos quando Nélson pode estar sentindo uma emoção de risco. Transcreva o conteúdo da folha que será distribuída em uma cartolina ou no quadro, para usar a primeira emoção de risco como exemplo.
- Quando os alunos identificarem uma emoção de risco que Nélson pode estar sentindo, use a lista de verificação de estratégias (disponibilizada ao fim dessa experiência de aprendizagem) para gerar ideias sobre o que Nélson poderia fazer para ajudá-lo a lidar com aquela emoção específica.
- Em pares ou em trios, peça para que os alunos continuem descobrindo na história outras emoções arriscadas e pensando em estratégias que o menino poderia usar para lidar com cada uma.
- Deixe um tempo para que os alunos compartilhem com a classe.

Dicas de facilitação

Se surgir a oportunidade, você pode falar que, algumas vezes, uma estratégia pode funcionar bem para uma emoção de risco em uma situação, mas não tão bem em outra. É por isso que, em vez de uma só, é bom ter várias estratégias para lidar com emoções arriscadas.

Roteiro para condução da atividade

- *“Quem se lembra da atividade que fizemos sobre família de emoções? Vocês podem compartilhar com a classe para que todos lembrem também?”*
- *“Sim, foi quando falamos de palavras relacionadas a emoções.”*
- *“Será que alguém se lembra de uma emoção que decidimos ser uma emoção de risco? [Relembre isso com a classe, dizendo aos alunos quais emoções eles identificaram que eram mais de risco. Pendure um cartaz com as emoções arriscadas identificadas na experiência de aprendizagem anterior]*
- *“Será que todo mundo sente essa emoção em algum momento da vida?”*
- *“Vamos voltar para a história que lemos sobre o Nélson na casa da avó. Vocês se lembram dessa história?”*
- *“Nélson foi para a casa da avó dele. Quando acordou, não lembrava onde estava. Em seguida, descobriu que seu amigo não poderia ir brincar com ele. Pouco depois, foi brincar no parque, mas as outras crianças não deixaram que brincasse com elas.”*
- *“Vocês acham que é possível que Nélson tenha sentido alguma emoção de risco durante isso tudo? Quais emoções arriscadas ele pode ter sentido? [Quando um aluno disser uma emoção de risco, a escreva no topo da folha que você distribuiu para os alunos e peça para que façam o mesmo na folha deles]*
- *“Se ele estiver sentindo essa emoção de risco, quais sensações ele pode estar percebendo no corpo? [Registre isso no folheto e peça para*

que os alunos façam o mesmo]

- O que ele poderia fazer para ajudar a si mesmo se estiver sentindo essa emoção de risco específica? Será que nós já aprendemos alguma estratégia que ele poderia usar? [Escreva-as no quadro com o título "coisas que podemos fazer para nós mesmos"]
- E se nós estivéssemos lá com ele? O que será que poderíamos fazer para ajudá-lo, caso percebêssemos que ele estava sentindo aquela emoção? [Essas são estratégias para os outros. Escreva-as no quadro com o título "coisas que podemos fazer pelos outros"]
- Isso é maravilhoso. Pensamos em várias formas de ajudar a nós mesmos e várias formas de ajudarmos os outros.
- E se o Nélson sentir alguma das outras emoções arriscadas? Por exemplo, e se ele sentir medo ou raiva, ou ficar frustrado ou solitário?"

Em pares ou trios, peça para que os alunos trabalhem juntos em mais quatro emoções arriscadas. Repita as perguntas abaixo.

- "Como ele sentiria isso no corpo?
- O que ele poderia fazer por si mesmo?
- O que um amigo dele poderia fazer pode ele?
- Imaginem se Nélson pedisse nossa ajuda por estar sempre tendo emoções arriscadas. Ele ouviu dizer que estamos aprendendo sobre higiene emocional. O que poderíamos ensinar, que ele poderia fazer todo dia, para ajudá-lo a se sentir preparado e confiante a fim de evitar que uma faísca se transforme em um incêndio?"

PRÁTICA REFLEXIVA | 13 minutos

O que fazer quando sentir uma emoção forte?

Descrição

- Nessa prática reflexiva, os alunos vão escolher uma emoção forte do grupo de famílias das emoções, que poderia causar problemas para eles mesmos e para os outros. Eles vão desenhar o que um aluno da mesma idade (Nélson) poderia fazer, se uma emoção como essa surgisse.
- Observação: essa prática pode ser feita em outro dia como continuação da Parte 1.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Podemos usar estratégias para lidar com as emoções arriscadas quando nós ou os outros estamos passando por elas.

Materiais necessários

- O folheto da prática reflexiva das emoções arriscadas
- O cartaz e os cartões das famílias das emoções

Instruções

- Explique que Nélson aprendeu com nossa turma o que ele pode fazer para praticar higiene emocional. Por isso, quando começa a sentir uma emoção de risco, já sabe algumas coisas que pode fazer.
- Explique que cada aluno (ou dupla) pode escolher outra emoção de risco daquelas que foram identificadas no cartaz das famílias das emoções. (Se quiser, pode deixar que escolham um cartão de forma aleatória). Em seguida, peça para que reflitam sobre a possibilidade de Nélson usar as estratégias que aprenderam para lidar com a emoção de risco específica, para que ela não cause problemas maiores para ele e para os outros.

Dicas de facilitação

Falar sobre emoções arriscadas e sobre como elas podem nos levar a ter comportamentos prejudiciais pode ser perigoso, especialmente se os alunos falarem de suas próprias vidas e experiências logo no início. É por isso que falamos na terceira pessoa, utilizando um personagem fictício (Nélson). Os alunos vão naturalmente aplicar esse conhecimento para eles próprios. Em muitos casos, é aconselhável começar primeiro com esse método indireto, antes de deixar que os alunos falem de suas próprias vidas emocionais na sala de aula.

Roteiro para condução da atividade

- *"Vamos fazer de conta que Nélson está em nossa turma e que aprendeu as mesmas coisas que nós. Ele pode praticar a higiene emocional. Por isso, quando Nélson começa a experimentar emoções arriscadas, já sabe algumas coisas que pode fazer para lidar com essas emoções."*
- *Cada um de vocês vai escolher uma emoção de risco do cartaz das famílias das emoções.*
- *Em seguida, vamos pensar em algo que Nélson poderia fazer para lidar com essa emoção de risco antes que ela se torne um problema maior, antes que a faísca se torne um incêndio.*
- *Depois, pensem, escrevendo ou desenhando no folheto de emoções de vocês, sobre Nélson usando uma estratégia que ele aprendeu para lidar com essa emoção de risco específica. Depois do tempo para escrever ou desenhar, aqueles que quiserem vão poder compartilhar com a classe o que fizeram."*
- [Deixe uns 10 minutos para que eles escrevam ou desenhem. Em seguida, permita que

compartilhem com a classe].

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- *"Por que vocês acham que a higiene emocional é importante?"*
- *Como podemos ficar melhores na prática da higiene emocional?"*

OPORTUNIDADE DE EXTENSÃO

Os alunos podem transformar os folhetos das emoções em histórias ilustradas por eles para ajudar outras pessoas a lidarem com emoções arriscadas. Pode ser um passo a passo, com sugestões para quem esteja em momento de necessidade.

Estratégias para lidar com emoções arriscadas

Nome da emoção:

Um exemplo de quando uma pessoa pode sentir essa emoção:

Quais as necessidades que uma pessoa que percebe essa emoção pode ter?

Será que todo mundo sente esta emoção?

Quais as sensações que uma pessoa que percebe essa emoção pode perceber no corpo?

Estratégias para lidar com essa emoção:

Coisas que podemos fazer com nossos corpos:

Coisas que podemos fazer com nossas mentes:

Coisas que podemos fazer com outras pessoas:

O que podemos fazer se encontrarmos outra pessoa sentindo esta emoção?

Planilha da atividade de insight

Emoção arriscada:

Compreendendo Emoções

Quando uma pessoa pode sentir essa emoção?	
Será que todo mundo sente essa emoção?	
Quais as necessidades que uma pessoa que percebe essa emoção pode ter?	
Quais as sensações que uma pessoa que percebe essa emoção pode sentir no corpo?	

Planilha da prática reflexiva

Emoção arriscada:

Estratégias para lidar com esta emoção

Coisas que podemos fazer com os nossos corpos	
Coisas que podemos fazer com as nossas mentes	
Coisas que podemos fazer com outras pessoas	
O que podemos fazer se encontrarmos outra pessoa sentindo essa emoção	



A Curriculum for Educating the Heart and Mind

ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

CAPÍTULO 5

Aprendendo sobre o outro e aprendendo uns com os outros

Descrição

Neste capítulo, o currículo do Aprendizado SEE sai do domínio pessoal e vai para o social, e as experiências de aprendizado aqui apresentadas buscam auxiliar os alunos a transferirem a atenção que estava neles próprios para os outros. Muitas das mesmas habilidades cultivadas ao longo dos capítulos 1 até o 4, voltadas para o domínio pessoal, podem também ser aplicadas aqui, mas agora o foco é externo, direcionado para os colegas de classe e àqueles que convivem com os alunos no dia a dia.

Crianças dessa idade são naturalmente curiosas e atentas aos outros, mas, às vezes, não têm as habilidades necessárias para saber como tratar os demais, como fazer perguntas, ou como ver as semelhanças e as diferenças entre as pessoas de uma forma significativa. Esse capítulo está centrado, portanto, em três áreas-chave, cada uma delas focada em uma única experiência de aprendizagem: compreendendo as emoções dos outros dentro do contexto; escutando de forma consciente; e investigando de que modo os seres humanos são iguais e diferentes. O tema por traz dessas experiências de aprendizado é a “empatia”: a capacidade de compreender e se identificar com a situação e o emocional de outra pessoa. A empatia e a habilidade correlacionada da escuta consciente estabelecem, por sua vez, as bases para o capítulo seguinte, sobre autocompaixão e compaixão pelos demais.

Nessa idade, às vezes, as crianças podem supor que as pessoas sempre pensam e sentem a mesma coisa que elas, ou, então, podem achar que há tantas disparidades entre elas e os outros que se acham completamente diferentes, com quase nada em comum. O objetivo desse capítulo é chegar ao meio termo entre os dois extremos, apreciando as semelhanças e as diferenças pelo que são, percebendo que elas não negam uma a outra. Nesse meio termo, que pretende não desconsiderar semelhanças nem diferenças, uma compaixão respeitosa e genuína pode surgir.

Na primeira Experiência de Aprendizagem, “Entendendo as emoções dos outros dentro do contexto”, os alunos exploram as maneiras pelas quais as pessoas podem ter diferentes respostas emocionais para uma mesma situação. Por meio da história de Vítor e Alice, os alunos encontram dois personagens com reações emocionais muito diferentes para a mesma situação: ver um cachorro no parquinho. Entender que as pessoas podem ter diferentes respostas emocionais para o mesmo acontecimento é essencial, uma vez que fornece a estrutura para entender as maneiras pelas quais o contexto (tal como experiências passadas ou outros aspectos da nossa identidade) informa e molda nossas respostas emocionais às situações e àqueles que nos rodeiam. Isso é importante tanto para entender semelhanças e diferenças, quanto para cultivar a empatia.

A Experiência de Aprendizagem 2, “Escuta consciente”, explora o impacto de comportamentos provenientes de más habilidades de escuta e introduz o conceito e a prática de um tipo de escuta ativa chamada “escuta consciente”. Escuta consciente significa escutar respeitosa e empaticamente o outro com total atenção, sem interrompê-lo, sem se distrair e sem focar em si mesmo ou nos próprios julgamentos. É uma habilidade de comunicação que se conecta com ambas as partes da empatia: a escuta atenta propicia que a pessoa entenda melhor a situação em que a outra pessoa

está e a maneira como ela se sente (empatia cognitiva), enquanto o ato de escutar respeitosamente pode ajudar a criar uma ressonância com a outra pessoa e mostrar que realmente nos importamos (empatia afetiva). Essa maneira de escutar reforça e desenvolve as habilidades de atenção dos alunos, uma vez que requer que o foco esteja somente no que está sendo dito pela outra pessoa, em vez de já ficar pensando no que será dito como resposta. A escuta consciente também dá aos alunos a oportunidade de serem ouvidos sem julgamento por seus companheiros de classe, o que resulta na criação de um sentimento de segurança. Vamos pedir para que os alunos pensem em maneiras nas quais a escuta consciente afeta o locutor e o interlocutor e, também, como essas práticas podem impactar a comunidade da sala de aula.

Na Experiência de Aprendizagem 3, “Apreciando a diversidade e as semelhanças compartilhadas”, os alunos investigarão as maneiras nas quais somos diferentes e semelhantes. Os alunos vão retomar a atividade “pé dentro, pé fora”, do Capítulo 1, para g diferenças e semelhanças significativas. Essa atividade pode ser mais significativa se for adaptada para o contexto específico dos alunos, como recomendado e explicado mais detalhadamente nas propostas de aplicação da experiência de aprendizagem. Em seguida, os alunos identificarão coisas que todos ou que a maioria das pessoas tem em comum, em contraposição ao que as torna diferentes. Por fim, identificarão as coisas que os tornam únicos. Ao identificarem as semelhanças compartilhadas, as diferenças são relativizadas, o que contribui para a empatia e leva a uma apreciação da nossa humanidade comum em nível de sistemas, o que será abordado nos próximos capítulos.

Prática do aluno

Desenvolver um entendimento mais profundo sobre si mesmo e sobre os outros é um processo contínuo. A partir da aplicação de habilidades previamente introduzidas e trabalhadas, tais como a atenção e a consciência emocional, os alunos podem expandir sua apreciação sobre si mesmo, sobre seus colegas de classe e sobre as demais pessoas que compartilham nosso planeta. De maneira específica, a habilidade de escuta consciente introduzida neste capítulo pode ser reforçada ao longo da semana, especialmente quando os alunos tiverem a oportunidade de falar e ouvir uns aos outros. Essa é uma prática que pode ser prontamente aplicada na vida diária dos alunos.

Prática do professor

Ao ensinar este capítulo, reflita sobre sua própria experiência com a escuta consciente. É esse o tipo de escuta com a qual você se engaja regularmente no trabalho ou em casa? Se você acredita que escutar mais atentamente e com empatia pode ser benéfico, procure perceber momentos em que você está ouvindo de uma maneira menos consciente e veja se consegue ajustar seu comportamento. Tome nota do impacto causado em si mesmo e nos outros quando você é capaz de ouvir com atenção e empatia. Se você está enfrentando dificuldades para ouvir alguém com atenção plena e empatia, veja se, de alguma maneira, lembrar-se da nossa humanidade compartilhada ajuda: tudo o que nós todos queremos é ser felizes e evitar a infelicidade.

Carta às famílias ou responsáveis

Data: _____

Prezadas famílias ou responsáveis

Esta carta é para informar que seu/sua filho(a) está começando o **Capítulo 5 da Aprendizagem SEE, "Aprendendo sobre o outro e aprendendo uns com os outros"**.

No Capítulo 5, seu/sua filho(a) vai investigar as diferenças, as semelhanças e a sua própria singularidade, assim como as coisas que todos nós temos em comum como seres humanos (tais como sentimentos, necessidades e o desejo de sermos felizes). Identificar semelhanças compartilhadas relativiza as diferenças e ajuda no desenvolvimento contínuo da empatia. Seu/sua filho(a) também aprenderá e praticará comportamentos de escuta consciente que podem ajudá-lo(a) a sintonizar a atenção na pessoa que está falando e ouvir sem interrupções ou julgamentos.

Prática em Casa

Conforme seu/sua filho(a) vai avançando no aprendizado, você pode pedir para que ele(a) demonstre como é o comportamento de escuta consciente. Veja se você pode praticar escutar seu/sua filho(a) conscientemente (com atenção total, sem julgamentos, sem interrupções e com empatia): seu exemplo será encorajador e demonstrará sintonia emocional. A sintonia emocional é um aspecto importante da empatia que envolve compreender e se importar com a maneira como alguém se sente. Seu/sua filho(a) está aprendendo a procurar pistas, como expressões faciais, tom de voz e linguagem corporal, para ajudá-lo(a) a identificar os sentimentos de uma outra pessoa. Você pode ajudá-lo(a) a melhorar suas habilidades de empatia fazendo perguntas a respeito de como ele(a) acredita que outra pessoa se sente, reconhecendo as pistas juntos.

Capítulos anteriores abrangidos

- O Capítulo 1 abordou os conceitos de gentileza e felicidade, além de fazer os combinados de classe.
- O Capítulo 2 abordou o importante papel que nosso corpo – especialmente nosso Sistema Nervoso – desempenha em nossa felicidade e nosso bem-estar.
- O Capítulo 3 abordou o tema da atenção, trazendo o motivo dela ser importante e as maneiras pelas quais podemos fortalecê-la e usá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- O Capítulo 4 tratou do tema da emoção e da higiene emocional, mostrando como surgem as emoções e como “manejá-las melhor”.

Leituras e recursos adicionais

Lembre-se de que o quadro conceitual da Aprendizagem SEE, contido no *Livro de Apoio*, contém uma explicação do currículo inteiro. Você pode acessá-lo em compassion.emory.edu

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato.

Assinatura do(a) professor(a)/educador(a) _____

Nome completo do(a) professor(a)/educador(a) _____

Informações de contato do(a) professor(a)/educador(a) _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Entendendo as emoções dos outros em diferentes contextos

OBJETIVO

A compaixão e a gentileza fluem mais facilmente quando reconhecemos que os comportamentos e as emoções das outras pessoas surgem dentro do contexto específico de suas vidas e experiências passadas. Vamos apresentar aos alunos

cenários em que os personagens reagem de forma diferente a situações semelhantes, dando a eles a oportunidade de investigar o motivo pelo qual as pessoas podem apresentar diferentes emoções para os mesmos eventos.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar as maneiras nas quais diferentes situações podem impactar os sentimentos de alguém;
- Considerar as diferentes maneiras com que as pessoas respondem emocionalmente a uma mesma situação.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As histórias de Alice e Vítor (disponibilizadas abaixo)
- Papel e material de desenho para cada aluno

DURAÇÃO

25 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos; você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer o nosso recurso para a mente e focar nele por um momento. Você pode também praticar a estabilidade, caso prefira. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se se sentir bem ou neutro, pode descansar a sua mente nisso. Caso esteja desconfortável, pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos focar na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.
- Se achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar para o seu recurso ou para a estabilidade. [Pausa por 15-30 segundos]
- Se se distrair em algum momento, pode simplesmente voltar sua atenção para a respiração. Pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]
- Agora, vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?" [Compartilhamento em voz alta]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Vítor e Alice veem um cachorro

Descrição

Na leitura e na discussão dessa história, os alunos vão investigar como e a razão pela qual diferentes pessoas reagem com emoções diferentes a uma mesma situação.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos reagir de maneiras diferentes e com sentimentos diferentes a uma mesma situação.
- Se prestarmos atenção, podemos ver se as reações das outras pessoas são diferentes das nossas e podemos também perguntar a elas como elas se sentem.

Materiais necessários

Nenhum

Instruções

- Diga aos alunos que vocês vão ler uma história juntos e prestar atenção na maneira como os personagens podem estar se sentindo. Diga a eles que, em alguns momentos, os personagens podem estar se sentindo de maneiras diferentes.
- Leia a história em voz alta.
- Discutam a respeito da história e dos sentimentos dos personagens, usando perguntas como as que se seguem.:
 - "O que a Alice estava sentindo na história? Por que ela estava se sentindo assim?
 - Levantem a mão caso achem que teriam sentido o mesmo que Alice.
 - E quanto ao Vítor, como ele estava se

sentindo? Por que ele estava se sentindo assim?

- *Levantem a mão caso achem que teriam sentido o mesmo que o Vítor.*
- *Por que vocês acham que Alice e Vítor se sentiram de maneiras diferentes ao ver o mesmo cachorro?"*
- Caso haja tempo, releia a história e peça aos alunos para que levantem a mão quando acharem que um dos personagens está sentindo algo ou se souberem o que esse personagem pode estar sentindo. Peça para que eles expliquem o que o personagem pode estar sentindo e o motivo.

Dicas de facilitação

- Essa história aparece também no Capítulo 4, onde pode ser encontrada uma ilustração que, nesse momento do aprendizado, pode ser útil novamente.
- Você pode alterar a história para torná-la mais adequada aos seus alunos e às situações com as quais eles podem se identificar.
- Na discussão, quando você chegar à pergunta sobre como saber o que outras pessoas estão pensando, pode pedir para que os alunos elaborem possíveis perguntas para obter essa informação de outras pessoas. Ou, então, a classe como um todo pode criar uma lista de perguntas.

História: Vítor e Alice veem um cachorro

"Vítor e Alice estudam na mesma escola. Em um dia ensolarado e agradável, quando os dois haviam saído para brincar no parquinho, escutaram um cachorro latir. Parecia que o

cachorro estava se aproximando do campo em que eles estavam. Alice sorri e arregala seus olhos castanhos. Ela, muito animada, procura pelo cachorro. Alice, então, se lembra do seu próprio cachorro, Tobi, que muitas vezes adormece aconchegado a seus pés, e sente um calor invadir o seu peito. Ela começa a chamar pelo cachorro. Por outro lado, Vítor também escuta o cão latir. O corpo de Vítor fica um pouco mais rígido e seus olhos, arregalados. Ele olha freneticamente ao redor do campo. Sente suas mãos começarem a suar e seu coração bater mais forte. Um choque de energia corre por seus braços e pernas. Ele não consegue ver o cachorro em lugar algum, mas começa a andar rapidamente em direção à grande porta pintada da escola. De dentro da escola, João vê Alice brincando com o cachorro, que está abanando o rabo, e vê Vítor entrando apressadamente pela porta da escola em direção ao corredor."

Roteiro para condução da atividade

- *"Como Alice estava se sentindo na história? Por que vocês acham que ela se sentiu assim?"*
- *Levante a mão se você acredita que teria sentido o mesmo que Alice.*
- *E quanto ao Vítor, como ele estava se sentindo?*
- *Levante a mão se você acredita que teria sentido o mesmo que Vítor.*
- *Por que vocês acham que a Alice e o Vítor sentiram coisas diferentes pelo mesmo cachorro?*
- *Eu vou ler a história novamente e quero que vocês levantem a mão quando ouvirem algo que indique como um personagem pode estar se sentindo. Vocês vão explicar, então, o que*

este personagem está sentindo e o motivo de vocês acharem que ele se sente assim.

- [Leia a história em voz alta de novo, pausando para discutir quando os alunos perceberem pistas a respeito dos sentimentos]

- [Discutam as perguntas a seguir]

- *De que modo podemos notar como as pessoas da nossa sala estão se sentindo?*

- *Vocês conseguem se lembrar de um momento em que se sentiram de um jeito e os seus pais ou amigos ou responsáveis se sentiram de outro? Como vocês sabiam que estavam sentindo coisas diferentes? Como descobriram o que eles estavam pensando?*

- *Vocês conseguem pensar em coisas de que gostam muito, mas que outra pessoa não gosta tanto assim?"* [Como, por exemplo, jogos, tipos de comida, esportes e outras atividades]

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Podemos sentir as coisas de formas diferentes

Descrição

Os alunos vão pensar em um momento em que estiveram muito animados com alguma coisa. Em seguida, vão pensar em pessoas que eles conhecem que, talvez, não reagissem da mesma maneira àquele mesmo momento.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Mesmo quando temos um sentimento forte sobre algo, outras pessoas podem ter sentimentos e reações diferentes em relação a essa mesma coisa.

Materiais necessários

Papel e material de desenho para cada aluno.

Instruções

- Distribua o papel e os materiais de desenho para cada aluno.
- Peça a eles para pensar em um momento em que estavam realmente animados com algo. Peça para que levantem a mão quando tiverem pensado em algo. Peça para que alguns alunos compartilhem seus momentos de animação para ajudar os colegas de classe a terem ideias, ou dê exemplos você mesmo.
- Peça a cada aluno que faça um desenho de si mesmo em seu momento de animação, incluindo no desenho o motivo pelo qual estavam animados.
- Peça, então, para que incluam alguns amigos ou parentes no desenho. Peça que os alunos considerem as seguintes perguntas. "Os amigos e parentes também ficariam animados com essa mesma coisa? Por que sim ou por que não? Alguns deles poderiam se sentir diferentes?"
- Peça para que eles incluam no desenho pelo menos uma pessoa que possa não se sentir tão animada com esse mesmo momento de animação.
- Peça para que os alunos compartilhem com o grupo seus desenhos e o motivo de acharem que os personagens podem ou não compartilhar os mesmos sentimentos.

Dicas de facilitação

Nenhuma

Roteiro para condução da atividade

- "Aqui está uma folha de papel e um lápis de desenho para cada um de vocês. Por favor, aguardem as instruções antes de começarmos essa prática reflexiva.
- Pense em um momento em que você estava realmente animado com alguma coisa. Levante a mão quando já tiver pensado em algo.
- Vamos ouvir um pouco cada um de vocês. [Convide alguns alunos para compartilhar com a classe; dê seu próprio exemplo]
- Certo, agora eu gostaria de convidá-los a fechar seus olhos ou direcionar seu olhar para o chão. Pense novamente nesse momento de animação e, dessa vez, inclua alguns parentes ou amigos. Eles estão animados também? Por que sim ou por que não? Alguns deles se sentiram de forma diferente? [Pausa por 30 segundos]
- Abram os olhos. Agora, vamos desenhar. Desenhe a si mesmo animado com alguma coisa e alguns membros da família ou amigos com você. Desenhe pelo menos um deles NÃO animado. Vocês farão isso individualmente e em silêncio. Nós teremos um tempo no fim da atividade para compartilhar os desenhos com a turma. Vocês podem começar a desenhar.
- Quem gostaria de compartilhar?
 - Conte-nos o que está acontecendo no seu desenho?
 - Quem está animado e quem não está? Explique o motivo."

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "Quando alguma coisa acontece, como ocorreu com Vítor e Alice quando viram o cachorro, por que vocês acham que, em algumas vezes,

temos sentimentos parecidos e, em outras, temos sentimentos diferentes sobre o mesmo acontecimento?

- Se alguém está se sentindo de uma maneira diferente de nós, o que podemos perguntar a essa pessoa para nos certificarmos de que o que ela sente é diferente do que nós sentimos?"

Escuta consciente

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizagem introduz a “escuta consciente”. Escuta consciente significa escutar respeitosa e empaticamente o outro com total atenção, sem interromper, sem se distrair e sem focar em si mesmo nem nos próprios julgamentos. Esse tipo de escuta requer grande capacidade de atenção, porque exige que estejamos

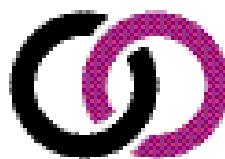
concentrados unicamente no que a outra pessoa está dizendo, em vez de já ficar pensando no que será dito como resposta. A escuta consciente dá oportunidade para que os alunos aprendam sobre os outros e aprendam uns com os outros, sem fazer julgamentos.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Identificar atitudes de escuta consciente;
- Praticar a habilidade de escutar conscientemente sem interromper ou deslocar o foco para si mesmo;
- Considerar as formas em que a escuta consciente pode ser usada na escola ou na vida.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cartolina dividida em três tópicos: a sensação de não ser ouvido é; a sensação de ser ouvido é; comportamentos de escuta consciente
- Canetinhas
- Um cronômetro ou relógio

DURAÇÃO

30 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos. Você também pode pensar em um novo recurso, se desejar: algo que faça você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer o nosso recurso à mente e focar nele por um momento. Você pode também praticar a estabilidade, caso prefira. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se se sentir bem ou neutro, pode descansar a sua mente nisso. Caso se sinta desconfortável, pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que o faça se sentir melhor. [Pausa]
- Agora, vamos focar na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.
- Se achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa por 15-30 segundos]
- Se você se distrair em algum momento, pode simplesmente voltar sua atenção para a sua respiração. Pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]
- Agora, vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?" [Compartilhamento em voz alta]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

Encenando a escuta consciente

Descrição

Nessa prática reflexiva, os alunos vão observar você e outro aluno interpretando o papel de escutar. Eles vão refletir sobre o que viram e discutir o impacto da escuta consciente.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos melhorar nossa capacidade de escutar uns aos outros de uma maneira mais consciente.
- Quando nos engajamos conscientemente na escuta uns dos outros, temos a oportunidade de realmente nos comunicarmos e de oferecermos o presente da nossa escuta consciente.

Materiais necessários

Um cronômetro ou relógio

Instruções

- Quando você apresentar essa atividade para os alunos, não conte para eles que você vai demonstrar um exemplo de má habilidade de escuta. Em vez disso, diga aos alunos que vai fazer uma encenação e que eles devem tentar adivinhar o que está acontecendo.
- A pessoa que vai falar na encenação será convidada a conversar com você sobre alguma coisa que gosta de fazer durante o fim de semana. (Você pode usar outro tópico, caso sinta que há um em particular que seja mais adequado a seus alunos.) A pessoa escolhida para contracenar já deve estar preparada, sabendo o propósito da encenação e também que você se comportará com más habilidades de escuta. Assim, ela não ficará chateada.

- Deixe o cronômetro rodar por 45 segundos (*ou use um relógio para acompanhar o tempo*) e peça para que o orador comece a falar. Enquanto ele estiver falando, você vai claramente começar a demonstrar más habilidades de escuta, tais como: interromper a pessoa, revirar os olhos, afastar-se, olhar para o relógio ou celular etc. A função do orador será continuar falando durante os 45 segundos de encenação, enquanto você demonstra, de forma exagerada, más habilidades de escuta. (*Veja as notas sobre a preparação para esta atividade nas “dicas de facilitação”*).
- Passados os 45 segundos, agradeça ao orador pela participação e convide a turma a aplaudir calorosamente o colega por seu desempenho.
- Peça para que os alunos reflitam a respeito do que observaram, usando as perguntas reflexivas fornecidas no roteiro.

Dicas de facilitação

- É aconselhável que você e o aluno escolhido ensaiem a encenação com antecedência. Certifique-se de que ele entenda que é apenas uma encenação e esteja certo de que ele se sente confortável com seu papel. Caso a pessoa escolhida para contracenar seja um aluno, ele deve saber o que vai dizer com antecedência, a fim de que esteja preparado para falar sobre o assunto escolhido desde o início da encenação.
- Os alunos podem acabar rindo durante esta atividade. Eles podem achar alguns dos seus comportamentos engraçados ou podem ficar nervosos ao observar suas más habilidades de escuta. Você pode fazer perguntas, sem julgamentos, a respeito das reações dos alunos para ajudá-los a entender porque eles poderiam

ter rido da encenação. (*Eles, provavelmente, entenderão que más habilidades de escuta podem parecer engraçadas quando realizadas em um cenário de faz de conta, mas não quando realmente estão acontecendo com cada um de nós.*)

Roteiro para condução da atividade

- *“Por favor, direcionem sua atenção para mim e para o meu companheiro de encenação. Vamos fazer uma pequena encenação e, quando acabarmos, vou perguntar o que vocês perceberam. [Inicie o cronômetro por 45 segundos. Comece a encenação cumprimentando o parceiro e pedindo para que ele conte algo que fez no fim de semana, até que o tempo se esgote]*
- *Obrigado. Vamos todos aplaudir o companheiro de encenação por ter feito um ótimo trabalho.*
- *O que vocês perceberam sobre o que acabou de acontecer?*
- *Vocês perceberam alguma coisa sobre o meu comportamento? Que tipo de coisas eu estava fazendo? [Escute as respostas e incentive os alunos a descreverem o comportamento que observaram. Se algum aluno disser algo como “você estava sendo rude”, pergunte qual foi o comportamento específico que o fez pensar assim, como, por exemplo, “você interrompeu a pessoa que estava falando”]*
- *O que vocês notaram sobre a pessoa que estava falando? Como ela reagiu? Se vocês estivessem no lugar desta pessoa, como vocês se sentiriam?*
- *Vamos perguntar para a pessoa que estava falando: “Como você se sentiu em relação*

“à minha pouca habilidade de escutar? Você notou alguma sensação no seu corpo? Você notou algum sentimento ou sensação?”

- *O que vocês acreditam que a pessoa que estava falando gostaria que eu tivesse feito?*
- *Quando é importante ouvir os outros de forma consciente e atenta?”*

APRESENTAÇÃO E PRÁTICA REFLEXIVA

15 minutos

Escuta consciente*

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão comparar a sensação de ser e de não ser ouvido com atenção plena. Os alunos vão criar uma descrição dos comportamentos característicos de uma escuta consciente. Em seguida, em duplas, vão fazer uma rápida prática de comportamentos de escuta consciente.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Existe uma diferença entre apenas escutar sem muita atenção e escutar conscientemente.
- A escuta consciente pode nos afetar como oradores e ouvintes; e pode afetar a classe com um todo, além da comunidade em geral.

Materiais necessários

- Canetinhas
- Um cronômetro ou relógio
- Uma cartolina dividida em três tópicos: a sensação de não ser ouvido é; a sensação de ser ouvido é; comportamentos de escuta consciente.

Instruções

- Explique que vocês vão conversar hoje sobre o que significa realmente ouvir o outro com atenção total.
- Peça exemplos de como é sentir que alguém não está realmente escutando o que você está dizendo. Escreva as sugestões dos alunos em uma cartolina com o título “a sensação de não ser ouvido é”. Você pode se referir à encenação das poucas habilidades de escuta ocorrida anteriormente.
- Peça para que os alunos deem exemplos de como nos sentimos quando somos ouvidos com atenção plena e sem julgamentos. Escreva as sugestões dos alunos em uma cartolina com o título “a sensação de ser ouvido é”.
- Juntamente com os alunos, dedique um momento para assimilar as diferenças entre as duas listas.
- Pergunte como seria escutar com total atenção o que está sendo dito por outra pessoa. Explique que vocês darão a isso o nome de “escuta consciente” durante as aulas. Anote as sugestões dos alunos embaixo do tópico “comportamentos de escuta consciente”. *(Observação: você deve guardar essas listas)*
- Recrute dois alunos para fazer uma prática em frente à classe seguindo as suas instruções. (Se nenhum aluno se voluntariar, você mesmo pode fazer uma demonstração da escuta consciente com um aluno que aceitar ser a pessoa que faz o papel de quem fala) O aluno que vai fazer o papel da pessoa que fala deve comentar sobre uma atividade que ele goste. Antes de a demonstração começar, ajude o aluno ouvinte a sentar e preparar seu corpo e mente para

ser um ouvinte consciente. Peça para que os dois voluntários expliquem os comportamentos que eles terão, encorajando-os a usar os comportamentos escritos na cartolina. Peça para que os demais alunos prestem atenção nos comportamentos de escuta consciente que eles vão ver durante a pequena demonstração.

- Peça para que comecem a demonstração e deixe o cronômetro girar por 60 segundos.
- Quando o tempo se esgotar, peça para que os dois alunos parem a demonstração. Peça, então, para que o resto da turma compartilhe os comportamentos de escuta consciente que eles puderam perceber durante a demonstração. Caso tenham notado algo que não estava escrito na lista dos “comportamentos de escuta consciente”, adicione isso à lista. Caso os alunos apontem comportamentos de má escuta, lembre a eles que estamos agora procurando apenas por exemplos de escuta consciente.
- Parabenize e agradeça aos alunos voluntários pela demonstração e peça para que voltem aos seus lugares.
- Separe os alunos em duplas para que eles possam praticar a escuta consciente. As duplas vão decidir quem vai falar primeiro e quem vai escutar. O orador terá 90 segundos para falar sobre uma atividade que gosta de fazer, enquanto sua dupla o escutará de forma consciente. O orador pode explicar como é aquela atividade, quando ele faz a atividade, o motivo de gostar da atividade, quando ele começou a praticá-la etc.
- Após os 90 segundos chegarem ao fim, peça para os alunos inverterem os papéis, de forma

que o ouvinte passe agora a ser o orador e vice-versa.

- Encerre a atividade com perguntas de reflexão, tais como as que se seguem.
 - Que comportamentos de escuta consciente vocês puderam perceber?
 - Como vocês se sentiram ao serem ouvidos? E ao ouvirem de forma consciente?
 - O que foi difícil em relação à escuta consciente?”

Dicas de facilitação

- Guarde sua lista de comportamentos de escuta consciente para uso posterior.
- Dentro da Apredizagem SEE, escutar conscientemente significa escutar atentamente sem interromper o orador, sem se distrair, sem dar palpites e sem direcionar a conversa para si. Muitas vezes, ao ouvir os outros, estamos apenas parcialmente prestando atenção na outra pessoa e no que está sendo dito por ela; parte da nossa atenção está nas nossas próprias ações, nos nossos pensamentos e no que iremos dizer assim que a outra pessoa terminar sua fala ou nos der uma abertura para falar. Ouvir conscientemente envolve ouvir com total atenção e sem julgamentos. Assim como a própria compaixão, a escuta consciente é focada no outro, e não em nós mesmos.
- Lembre-se de focar apenas nos comportamentos positivos de escuta consciente dos alunos que se voluntariaram para fazer a demonstração para a turma. Se nenhum comportamento de escuta consciente for apresentado, peça por mais voluntários ou demonstre você mesmo. Evite criticar os comportamentos de escuta dos

alunos na frente da classe inteira. Reserve isso para um momento em particular, se necessário.

Roteiro para condução da atividade

- *"Agora que vimos um exemplo de pouca escuta, aprenderemos como podemos evitar esse modo de escutar, de forma a sermos ouvintes conscientes.*
- *Vamos rever o que pensamos em relação a como nos sentimos ao não sermos ouvidos. Como nós nos sentimos? [Peça respostas aos alunos e as escreva em uma cartolina com o título "a sensação de não ser ouvido é"]*
- *Como nos sentimos quando somos plenamente ouvidos? [Peça sugestões aos alunos e as escreva em uma cartolina com o título "a sensação de ser ouvido é"]*
- *Vamos dar uma olhada nas duas listas que acabamos de produzir. Quais as principais diferenças que percebemos entre elas?*
- *O que podemos fazer para sermos bons ouvintes, para ouvirmos conscientemente quando outra pessoa está falando? Vamos identificar comportamentos de escuta consciente. [Você pode se referir à discussão que vocês tiveram a respeito da encenação sobre a pouca habilidade para escutar e pensar em comportamentos opostos aos que foram demonstrados]*
- *O que podemos fazer com nossos olhos? Com nossas expressões faciais? Com nossas mãos? Com nossos corpos como um todo? Com nossas mentes? Com nossos sentimentos? [Escute as respostas e ajude os alunos a serem específicos sobre os comportamentos de um ouvinte consciente. Anote as sugestões dos alunos abaixo do título "comportamentos de*

escuta consciente"]

- *Da mesma forma que a nossa atenção pode ser fortalecida, como um músculo, podemos praticar essas atitudes para fortalecer também a nossa capacidade de escutar de forma consciente.*
- *Vamos tentar fazer isso agora mesmo. Nessa atividade, vamos compartilhar uns com os outros algo que gostem de fazer. Pensem em uma atividade que vocês gostem. Eu vou pedir para que vocês falem sobre essa atividade com a sua dupla. [Aguarde um momento] Alguém já tem uma ideia sobre a atividade que vai nos contar?*
- *[Recrute, então, dois alunos para fazer uma prática em frente ao grupo, seguindo as suas instruções. O aluno que vai fazer o papel da pessoa que fala vai discorrer sobre uma atividade de que gosta. Antes da demonstração começar, ajude o ouvinte a sentar e preparar seu corpo e mente para ser um ouvinte consciente] Vamos rever os comportamentos de escuta consciente. O que vocês lembram que devem fazer com seus corpos? E com suas mentes?*
- *[Para o restante da sala] Vamos prestar atenção nesta demonstração e ver quais comportamentos de escuta consciente podemos perceber. [Deixe o cronômetro girar por 60 segundos e peça para que eles começem a demonstração]*
- *Obrigado! Que tipos de comportamentos de escuta consciente vocês puderam perceber? [Escute as respostas. Se os alunos começarem a apontar críticas, os direcione de volta à pergunta sobre os bons comportamentos de escuta consciente que eles observaram]*

- Vocês notaram alguma ação positiva do ouvinte que não está incluída na lista dos comportamentos de escuta consciente? [Inclua os pontos adicionais na lista]
- Agora, vamos praticar em duplas. [Divida os alunos em duplas] Cada integrante da dupla terá 90 segundos para praticar a escuta consciente com sua dupla. Lembre-se de que o tema sobre o qual vocês devem falar é “uma atividade que você gosta de fazer”. Agora, decidam quem vai falar primeiro e quem será o ouvinte. [Pausa]
- Quando eu disser que vocês podem começar, o primeiro orador vai falar sobre uma atividade que gosta de fazer, enquanto o ouvinte vai praticar a escuta consciente, usando os comportamentos de um ouvinte consciente que nós acabamos de discutir. Eu vou avisar quando os 90 segundos acabarem e, então, o orador passará a ser o ouvinte.
- Prontos? [Observe a atividade. Circule em torno da sala de aula para observar o comportamento dos alunos]
- Que comportamentos de escuta consciente vocês puderam perceber?
- Como vocês se sentiram ao serem ouvidos? E ao ouvirem de forma consciente?
- O que foi difícil em relação à escuta consciente?“

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- “Vocês conseguem se lembrar de algum momento ontem em que alguém estava ouvindo vocês falarem de forma consciente? Quem era? Como vocês sabem que essa pessoa estava ouvindo de forma consciente?

- Vocês conseguem se lembrar de algum momento ontem em que vocês estavam ouvindo alguém de forma consciente? O que vocês lembram desta pessoa ter dito ou sentido?
- Nós vamos praticar mais a escuta consciente, agora que sabemos como fazer isso.”

SUGESTÃO DE EXTENSÃO

Em qualquer área acadêmica, quando há trabalho em grupo ou com um parceiro, você pode praticar a escuta consciente de forma autêntica, regular e, muitas vezes, com questões diferentes.

CAPÍTULO 5

EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

3**Aprendendo sobre o outro e aprendendo uns com os outros**

Valorizando a diversidade e as semelhanças que compartilhamos

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizagem visa mostrar os modos como somos diferentes e semelhantes. A diferença é explorada por meio da curiosidade e não do julgamento, para transmitir o entendimento de que a diversidade é algo a ser apreciada, em vez de temida ou vista como negativa. Apesar das nossas diferenças, também somos parecidos de muitas maneiras importantes e fundamentais. Alguns desses aspectos em comum incluem o fato de termos corpos que experimentam sensações, de vivermos juntos

em comunidades, de termos necessidades básicas, de desejarmos ser felizes, de apreciarmos e querermos gentileza dos outros e de experimentar emoções. Essa abordagem da diferença e da diversidade, contextualizada em nossas experiências comuns como seres humanos, pode levar a uma compreensão do motivo pelo qual apreciar as diferenças é tão importante.

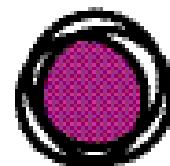
RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar as semelhanças e diferenças entre os seres humanos;
- Reconhecer que, apesar das nossas diferenças, temos necessidades e vontades compartilhadas;
- Algumas coisas que achamos válidas para todo mundo ou que são compartilhadas por todo mundo, na verdade, podem não ser.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS

**Reconhecendo a
humanidade comum**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O quadro com a lista dos comportamentos de escuta consciente
- Uma cartolina e/ou lousa com as colunas: maneiras como a maioria das pessoas são semelhantes; maneiras como as pessoas são diferentes; espaço para mais uma coluna
- Canetinhas

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos. Você também pode pensar em um novo recurso, se desejar: algo que te faça se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode, também, praticar a estabilidade, caso prefira. [Pausa]
- O que percebe dentro de você? Se se sentir bem ou neutro, pode descansar a sua mente nisso. Caso se sinta desconfortável, pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que o faça se sentir melhor. [Pausa]
- Agora, vamos focar na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.
- Se achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilidade. [Pausa por 15-30 segundos]
- Se você se distrair em algum momento, pode simplesmente voltar sua atenção para a sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]
- Agora, vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?" [Compartilhamento em voz alta]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Pé dentro, pé fora

Descrição

Utilizando a atividade "pé dentro, pé fora", os alunos vão investigar coisas que são iguais entre eles e coisas que são diferentes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Como seres humanos, todos temos diferenças, assim como também temos coisas em comum que compartilhamos com base na nossa humanidade comum.
- Além da nossa humanidade compartilhada, cada um de nós tem coisas que nos tornam únicos.

Materiais necessários

Nenhum

Instruções

- Peça para que os alunos formem um círculo.
- Leia as instruções do "roteiro para condução da atividade", uma a uma.
- Os alunos devem dar um passo para dentro do círculo, caso a declaração se aplique a eles. Se a declaração não se aplicar, eles devem permanecer no mesmo lugar.
- Os alunos devem ficar em silêncio (sem discussões), mas você pedirá para que reparem em como o círculo está e em quem está dentro e fora dele. Diga, então: "Obrigado, agora saiam de dentro do círculo", e peça para que voltem aos seus lugares originais.
- Assim que você tiver lido todas as instruções, peça para que os alunos se sentem no lugar onde estão ou para que voltem às suas

respectivas mesas, a fim de refletir sobre as seguintes perguntas,

- Em que coisas nós somos diferentes?
- Em que coisas nós somos iguais?"

Dicas de facilitação

- Essa atividade será muito mais significativa se você conseguir reservar um momento para pensar em como os alunos da sua classe são diferentes entre si, seja no que diz respeito a religião, etnia, lugar onde moram, o que comem, sua estrutura familiar, contexto socioeconômico e assim por diante. Você pode, então, substituir algumas das frases no início da atividade por perguntas concretas que tragam essas diferenças e semelhanças específicas para o contexto dos seus alunos. Certifique-se de evitar perguntas que obriguem os alunos a compartilharem coisas que os deixariam desconfortáveis. Comece com coisas que nem todos os alunos têm em comum, como preferências ou aspectos de sua identidade; em seguida, avance para coisas que todos nós temos em comum e que exploramos no currículo da Aprendizagem SEE: sentir emoções, perceber sensações, necessidades, atenção, gentileza etc.
- É recomendado fazer essa atividade em uma área grande o suficiente para que os alunos se reúnam em um grande círculo onde possam entrar e sair. Talvez você tenha que mover algumas mesas ou usar um local maior, tal como um ginásio ou um espaço ao ar livre.
- Alternativas: em vez de fazer com que os alunos entrem e saiam de um círculo, você pode pedir para que formem um círculo de cadeiras e se levantem ou permaneçam sentados. Você pode

também pedir para que levantem as mãos, em vez de entrar no círculo. Seja qual for o método que escolher, garanta que os alunos possam ver uns aos outros para que possam observar como seus colegas respondem a cada pergunta.

- No decorrer da atividade, você pode mencionar quem tem o que em comum com quem, para ajudar os alunos a perceberem essas coisas por conta própria.
- Evite perguntar aos alunos o motivo deles estarem ou não dando um passo em direção ao centro do círculo. Se, nas últimas frases, alguns alunos não derem um passo à frente, eles podem não ter ouvido ou entendido. Repita a frase se você acredita que esse seja o caso, mas deixe que os alunos respondam por conta própria, sem julgamentos.

Roteiro para condução da atividade

- "Vamos todos fazer um círculo.
- Se eu disser alguma coisa que for verdade para você, dê um passo à frente, em direção ao centro do círculo. Se o que eu disser não se aplica a você, apenas permaneça onde está. Dessa vez, gostaria que vocês prestassem atenção especial a quem dá um passo à frente junto com você. Veja se vocês conseguem prestar atenção para lembrar depois, porque vai ajudar na nossa próxima atividade.
- Vamos começar.
- Dê um passo à frente se você gosta de pintar ou desenhar. Dê uma olhada no círculo e veja quem mais gosta dessas mesmas coisas. Dê um passo para trás.
- Dê um passo à frente se você tem um animal de

estimação. Agora, dê uma olhada ao seu redor e veja quem mais tem um animal de estimação e quem não tem. Tente se lembrar das pessoas que estão dando um passo à frente. Dê um passo para trás.

- Dê um passo à frente se algum membro da sua família é vegetariano. Obrigado, dê um passo para trás.
- Dê um passo à frente se algum membro da sua família fala mais de um idioma. Obrigado, dê um passo para trás.
- Dê um passo à frente se algum membro da sua família nasceu em outro país. Obrigado, dê um passo para trás.
- Estou vendo que apenas alguns de vocês estão dando um passo à frente a cada pergunta que eu faço. Vamos ver o que acontece se eu perguntar isso: dê um passo à frente se você percebe sensações no seu corpo. Agora, dê uma olhada a sua volta. O que vocês puderam perceber?
- Dê um passo à frente se você consegue focar sua atenção em algo que você gosta de fazer. Obrigado, dê um passo para trás.
- Dê um passo à frente se você tem algum recurso que pode usar para acalmar seu corpo ou sua mente. Obrigado, dê um passo para trás.
- Dê um passo à frente se você precisa de comida para sobreviver. Observe quem está dentro do círculo agora. Independentemente de quem somos, temos algumas necessidades em comum. Obrigado, por favor, deem um passo para trás.
- Dê um passo à frente se você precisa de outras pessoas para sobreviver, para fornecer roupas

ou alimento, por exemplo.

- Dê um passo à frente se você prefere se sentir mais feliz do que triste. Ah, olha! Todos nós (ou a maioria) estamos no centro do círculo! Parece que todos preferimos estar felizes do que tristes. Agora, vamos dar um passo para trás.
- Esse é o último! Dê um passo à frente se você gosta quando as pessoas são gentis com você em vez de más. Vamos olhar à nossa volta. Estamos todos aqui no centro do círculo? Parece que nós ficamos felizes quando as pessoas são gentis conosco.
- Obrigado, agora vamos nos sentar.
- Em que coisas nós somos diferentes? [Talvez seja interessante relembrar os alunos das frases que você acabou de dizer]
- Em que coisas nós somos iguais? "[Talvez seja interessante reler as declarações em que todos os alunos (ou a grande maioria deles) deram um passo em direção ao centro do círculo]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

De que modo somos diferentes? De que modo somos iguais?

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão investigar o que têm em comum uns com os outros.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Como seres humanos, todos compartilhamos coisas em comum.
- Algumas coisas que nós achamos que são válidas para todo mundo, ou que são compartilhadas por todo mundo, na verdade, podem não ser.

Materiais necessários

- O quadro com a lista dos comportamentos de escuta consciente
- Uma cartolina e/ou lousa com as seguintes colunas: maneiras como a maioria das pessoas são semelhantes; maneiras como as pessoas são diferentes; espaço para mais uma coluna
- Canetinhas
- A folha de entrevista (uma por aluno)

Instruções

- Antes de começar essa atividade, revise com a classe os comportamentos de escuta consciente.
- Divida a classe em duplas e distribua uma folha de entrevista para cada aluno.
- Peça para que os alunos entrevistem uns aos outros, levando em consideração os comportamentos de escuta consciente. Cada aluno deve registrar as respostas da sua dupla na sua folha de entrevista. Deixe 2-3 minutos para que cada aluno da dupla faça a entrevista.
- Quando as entrevistas terminarem, peça para que cada dupla observe o que há de comum e de diferente entre eles.
- Retorne ao grupo como um todo. Peça para que algumas duplas compartilhem o que descobriram de comum e de diferente. Acrescente o que eles disserem à lista.
- Repita o processo, pedindo para que os alunos pensem em mais duas maneiras como as pessoas podem ser iguais e diferentes. Adicione o que eles disserem à lista.

• Deem juntos uma olhada na lista. Pergunte aos alunos o que se segue.

- Todos concordam que a maioria das pessoas tem essas coisas em comum? Essas coisas são iguais para a maioria das pessoas? Se você acha que sim, levante a mão. Se alguns alunos não concordarem, peça para que expliquem o motivo.
- Isto é algo que todas as pessoas no mundo têm em comum? Se você acha que sim, levante a mão. Se alguns alunos não concordarem, peça para que expliquem o motivo.

- Existem outros modos de sermos diferentes e que poderíamos adicionar à lista?
- Leia essa primeira lista em voz alta, assim que todos tiverem se pronunciado. Note quais das coisas escritas fazem parte da nossa “humanidade comum” compartilhada e escreva na cartolina as palavras “humanidade comum”.
- Crie uma nova coluna com o título “algo único sobre mim”. Explique que isso significa algo sobre eles que não é igual para mais ninguém, como seus nomes. Convide os alunos a compartilharem uma coisa que seja única sobre eles. Escreva o que for dito em uma nova coluna com o título “algo único sobre mim”.

Dicas de facilitação

- Seja sensível aos problemas que surgirem quando os alunos estiverem decidindo se todos da classe têm algo em comum ou não. Por exemplo, alguém pode sugerir que: “Todos nós temos um pai”. Não confronte nem particularize os alunos, deixe que eles decidam se querem se pronunciar e compartilhar algo que se aplica ou não a eles.

- Depois de pedir aos alunos para que pensem em algumas coisas que a maioria das pessoas tem em comum, peça para que formem grupos de dois ou três para pensar em mais duas maneiras de como a maioria das pessoas são iguais. Peça, então, para que compartilhem com a classe suas ideias e as adicione à lista que vocês construíram.

Roteiro para condução da atividade

- *"Vamos analisar a nossa lista de comportamentos de escuta consciente. Em quais deles vocês acham que deveríamos focar no nosso trabalho de hoje? [Dê um tempo para o compartilhamento]*
- *Hoje, você e uma dupla vão entrevistar um ao outro para aprender mais um sobre o outro. Você vai se revezar e ambos serão o entrevistador e aquele que escuta. Quando você for o entrevistador, vai fazer as perguntas da folha de entrevista e, depois, vai escutar conscientemente as respostas do colega, anotando na folha de entrevista. Em seguida, vocês vão trocar os papéis.*
- *Quando terminarem, vão refletir sobre a experiência, observando as coisas que têm em comum com sua dupla e as coisas que têm de diferente.*
- *[Deixe uns 2-3 minutos para que cada aluno da dupla faça a entrevista e escreva as respostas. Em seguida, volte para o grupo como um todo]*
- *Vamos deixar que cada grupo compartilhe o que descobriu em comum e quais são algumas das diferenças. [Deixe um tempo para que compartilhem. Escreva o que eles forem dizendo nas listas]*
- *Vamos ver se conseguimos pensar em mais duas coisas em que as pessoas podem ser diferentes. [Deixe um tempo para que compartilhem. Escreva o que eles forem dizendo nas listas]*
- *Ok, ótimo. Agora, vamos dar uma olhada nas nossas ideias escritas na lista.*
- *Todos concordam que a maioria das pessoas compartilham essas coisas em comum? Essas coisas são iguais para a maioria das pessoas? Se você concorda, levante a mão. Se alguns alunos não concordarem, peça para que eles expliquem o motivo.*
- *Isso é algo que todas as pessoas no mundo têm em comum? Se você concorda, levante a mão. Se alguns alunos não concordarem, peça para que expliquem o motivo.*
- *Será que existem outras maneiras em que podemos ser diferentes e que poderíamos adicionar à lista? [Adicione as ideias à lista]*
- *Agora, vou ler em voz alta a lista das coisas que temos em comum. Essas são as coisas comuns que nós compartilhamos como seres humanos. Nós podemos chamar essa lista de "humanidade comum". [Escreva essas palavras na cartolina]*
- *Agora, iremos montar uma nova coluna: "algo único sobre mim". [Anote este título na cartolina]*
- *Isso quer dizer algo sobre vocês que não é igual para mais ninguém, como os seus nomes, por exemplo.*
- *Quem gostaria de compartilhar uma coisa que seja unicamente sua?" [Escreva na nova coluna o que os alunos compartilharem com a classe]*

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "Vocês se surpreenderam com algumas das coisas que são as mesmas para todos nós? E com as coisas que são diferentes?"
- Vocês acham que saber as maneiras como somos iguais e diferentes pode ser bom para a nossa classe? Por quê?
- Saber sobre essas coisas pode nos ajudar a ser mais gentis e a ter mais compaixão uns com os outros? Como ou por quê?"

ATIVIDADE EXTRA:

Peça para que os alunos façam dois pôsteres decorados.

- Um com uma lista de coisas que todos os alunos têm em comum uns com os outros e com as outras pessoas do mundo.
- Outro com uma lista de coisas que torna cada um deles único.

Pendure esses pôsteres em uma parede da sala de aula. Quando alguém vier visitar a sala, peça para que essa pessoa leia os pôsteres e compartilhe com a classe uma coisa que ela tenha em comum com os alunos e uma coisa que seja só dela.

Nome _____

Data _____

Perguntas da entrevista

O nome da minha dupla é _____

Quando você faz aniversário? _____

Qual é a sua cor favorita? _____

Quais sensações você sente no seu corpo quando alguém é gentil com você? _____

Qual comida você não gosta de jeito nenhum? _____

Para você, em que situações é difícil prestar atenção? _____

Você tem algum bicho de estimação? Qual? _____

Quais emoções vocês gosta de sentir? _____

Qual é a sua estratégia de ajuda imediata preferida? _____

O que faz você sorrir? _____

O que é uma coisa interessante que você pode contar sobre sua família? _____

O que é que você realmente gosta sobre você mesmo? _____

O que é uma coisa legal que os outros podem não saber sobre você? _____



A Curriculum for Educating the Heart and Mind

ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

CAPÍTULO 6

Compaixão por si mesmo e pelos outros

Descrição

Crianças pequenas podem reconhecer que até os animais estão constantemente em busca de bem-estar e fugindo do sofrimento. Eles procuram comida, um abrigo aconchegante e fogem dos predadores. Alguns até podem criar laços de amizade com aqueles que são gentis com eles, mas tentarão evitar aqueles que os ameaçam. Até os animais preferem gentileza e compaixão a maldade e crueldade, assim como os seres humanos.

Esse capítulo tem foco na maneira como podemos aprender a ser mais gentis uns com os outros e com nós mesmos. Isso não acontece só porque queremos ser gentis; é preciso saber como fazê-lo. Essencialmente, isso tem a ver com ajudar os alunos a desenvolverem a consciência da própria vida emocional e a dos outros. Se os alunos conseguem compreender as emoções e os comportamentos dos demais dentro do contexto, serão capazes de ser mais empáticos. Isso, por sua vez, pode levar os alunos a se sentirem mais conectados com os outros e menos isolados e sozinhos. Ademais, a capacidade de compreender melhor e cultivar uma atitude de carinho em relação ao outro é semelhante ao processo de entender e cuidar melhor de si mesmo.

O tema principal desse capítulo é, portanto, a compaixão e a autocompaixão. Dr. Thupten Jinpa, um reconhecido estudioso do tema, define compaixão como “um senso de preocupação que surge quando somos confrontados com o sofrimento de outra pessoa e nos sentimos motivados a ver esse sofrimento ser aliviado”¹. Compaixão, portanto, depende de termos consciência da situação do outro e da capacidade de ter empatia, combinado com um senso de afeto ou carinho por aquela pessoa. Essas qualidades também são importantes para a autocompaixão.

A psicóloga Dra. Kristin Neff, uma das maiores especialistas do mundo sobre o tema, escreve que a autocompaixão significa ser “gentil e compreensível quando confrontados com falhas pessoais”². É importante ajudar jovens alunos a se familiarizarem com a autocompaixão, porque estão entrando em uma fase da vida em que serão cada vez mais avaliados, de inúmeras formas, por seus professores, pais, responsáveis e colegas. Portanto, é fundamental que aprendam que qualquer contratempo que encontrarem na aprendizagem ou na vida não reflete qualquer falta de valor pessoal. Em vez disso, contratemplos podem servir como experiências de aprendizagem para seu desenvolvimento futuro.

As experiências de aprendizagem 1 e 2 introduzem a autocompaixão, mostrando que muitos dos comportamentos e falas que uma pessoa usa para incentivar um amigo ou uma amiga diante de uma dificuldade pode ser usada para incentivar e ajudar a si mesmo. Além disso, também encoraja os alunos a desenvolverem uma “mentalidade de crescimento”, que reconhece que o aprendizado leva tempo e que os contratemplos são naturais e não uma razão para desistir ou se sentir mal. Diminuir expectativas irrealistas (como a de que tudo será fácil, que sempre seremos vencedores, ou

1 Jinpa, Thupten. Um coração sem medo.

2 <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

que nunca teremos falhas ou contratemplos) é um componente essencial para a autocompaixão, porque quebra a base da autocritica e da baixa autoestima que podem vir quando os alunos enfrentam adversidades.

A Experiência de Aprendizagem 3 mostra isso a partir de uma história de compaixão e perdão. Na história, três amigos sofrem bullying por um menino chamado Tadeu e ficam bravos com ele. Mais tarde, contudo, ao aprender sobre a situação da família de Tadeu, desenvolvem empatia por ele. Acabam decidindo tomar medidas para ajudar Tadeu, com amizade e perdão.

Essa experiência de aprendizagem introduz alguns conceitos-chave sobre perdão e compaixão, como a ideia de que perdão tem a ver com livrar-se de emoções negativas por outra pessoa, o que pode ser facilitado por meio da compreensão da situação da pessoa dentro do contexto. Além disso, a Experiência de Aprendizagem 3 mostra que uma “compaixão ativa” tem a ver com um senso de responsabilidade pela outra pessoa que é traduzido por uma decisão de ajudá-la.

É importante, no entanto, que os alunos entendam que ser compassivo e gentil não significa que sempre temos que concordar com os outros, dizendo sim para tudo, ou dando às pessoas tudo o que elas querem, sem a mínima consideração pelas consequências tanto para elas quanto para nós mesmos. Se for assim, a compaixão pode ser autodestrutiva. Em vez disso, a compaixão deve ser combinada com o discernimento. Se dar a uma pessoa algo que ela pediu vai prejudicá-la, então compaixão, nesse caso, é negarmos o que foi pedido.

Com isso, a última experiência de aprendizagem traz casos em que compaixão significa dizer não ou estabelecer limites. O exemplo dado é o de um professor que explica que os alunos não podem subir em árvores, visto que poderiam se machucar. Os alunos vão investigar outras situações em que, às vezes, precisarão interceder a favor de si mesmos ou a favor dos outros. Além disso, vão ver que, quando às vezes os adultos colocam limites visando a segurança e a felicidade deles, isso também é uma manifestação de compaixão.

Capítulos anteriores trouxeram a ideia de uma ética de se conter, que significa se abster de fazer mal ao outro. Nesse capítulo, outro nível de ética será introduzido: a ética do cuidado. Quando devidamente compreendido e praticado com discernimento, o cuidado genuíno por si e pelos outros leva naturalmente a maior felicidade e florescimento. Com base nessa noção de cuidar dos interesses de longo prazo dos outros e de si mesmo, muitas outras qualidades, além de compaixão e perdão, podem ser cultivadas, tais como generosidade, autodisciplina, honestidade, integridade, amor e outras mais.

Prática do Aluno

Muitas das habilidades e práticas que foram ensinadas na Aprendizagem SEE são, na verdade, práticas de compaixão por si mesmo e pelos outros. Por exemplo, as habilidades de resiliência do Capítulo 2, como a estabilidade, o uso de recursos e de estratégias de ajuda imediata, são práticas

de autocompaixão. Lidar com nossas emoções também pode ser uma prática de autocompaixão, assim como o perdão, já que nos poupa das fortes emoções negativas que acabam perturbando nossa felicidade e nossa paz de espírito. Similarmente, escutar atentamente e prestar atenção ao outro podem ser atos de compaixão e gentileza. Ao evidenciarmos quais as habilidades que os alunos já estão desenvolvendo e identificá-las como atos de autocompaixão e compaixão com os outros, pode ajudá-los a reconhecer que já estão praticando a autocompaixão e a compaixão com os outros, encorajando-os a se engajarem ainda mais nisso.

Prática do professor

Às vezes, as expectativas depositadas nos educadores e as expectativas que eles depositam em si podem ser extremamente altas. Talvez, essa seja uma oportunidade para que você se familiarize com a conversa interna que acontece na sua cabeça. Quando será que você se põe para cima e quando você percebe os momentos em que há uma conversa interna negativa acontecendo na sua cabeça? Será que existem expectativas irreais que você coloca em si mesmo ou nos seus alunos, e, se esse for o caso, como você pode torná-las mais realistas? Que práticas de autocompaixão e compaixão para com os outros você já está fazendo, e como você pode desenvolvê-las ou agregar algo a elas?

Leituras e recursos complementares

- O livro *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself* (Autocompaixão: o comprovado poder de ser gentil com você mesmo), de Kristin Neff, é uma excelente introdução ao tema proposta pela principal pesquisadora da autocompaixão e também está disponível no formato audiobook. O website de Neff também contém vários recursos úteis: www.self-compassion.org
- Também é recomendado o livro de Thupten Jinpa: *Um coração sem medo*, cuja parte sobre autocompaixão é especialmente relevante para esse capítulo da Aprendizagem SEE.

Há dois livros de histórias sobre perdão e compaixão que, se disponíveis na sua região, podem ser úteis:

- *The forgiving lion*, de Efrat Haddi.
- *Friends through Sand and Stone*, de A.M. Marcus e Lizbeth Jane Amantillo.

Carta às famílias ou responsáveis

Data: _____

Prezadas famílias ou responsáveis

Essa carta é para informar que seu/sua filho(a) está iniciando o **Capítulo 6 da Aprendizagem SEE: "Compaixão por si mesmo e pelos outros"**.

No Capítulo 6, seu/sua filho(a) vai praticar a autocompaixão e a compaixão com os outros. Esse capítulo aborda a forma de tratarmos a nós mesmos com gentileza por meio de uma conversa interna positiva. Vamos também ver o perdão como uma libertação de emoções negativas em relação ao outro, e ter em conta que entender as emoções e as circunstâncias de alguém pode nos ajudar a perdoar e ter compaixão.

Prática em Casa

À medida que seu/sua filho(a) passa por este capítulo, seria positivo se você perguntasse o que autocompaixão e ter compaixão pelos outros significa pra ele(a). Talvez você queira contar uma história sobre uma ocasião em que, apesar de ter sido difícil, você perdoou alguém e isso resultou positivamente em mais felicidade.

Capítulos anteriores abrangidos

- O Capítulo 1 abordou os conceitos de gentileza e felicidade.
- O Capítulo 2 abordou o importante papel que o nosso corpo, especialmente o nosso Sistema Nervoso, desempenha na nossa felicidade e no nosso bem-estar.
- O Capítulo 3 abordou o tema da atenção, trazendo o motivo dela ser importante, como fortalecê-la e como podemos usá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- O Capítulo 4 tratou do tema das emoções, mostrando como elas surgem e como manejá-las melhor.
- O Capítulo 5 abordou a valorização das diferenças e o reconhecimento da nossa humanidade compartilhada, além de apresentar a prática da escuta consciente.

Leituras e recursos complementares

Lembre-se de que o quadro conceitual da Aprendizagem SEE, contido no Livro de Apoio, contém uma explicação do currículo inteiro. Você pode acessá-lo em compassion.emory.edu.

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato.

Assinatura do(a) professor(a)/educador(a) _____

Nome completo do(a) professor(a)/educador(a) _____

Informações de contato do(a) professor(a)/educador(a) _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Gentileza com si mesmo (Parte 1)

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão investigar os conceitos de conversa positiva e conversa negativa, especialmente quando manifestada na forma de autojulgamento e de autocrítica nos momentos em que enfrentamos um

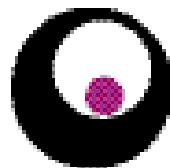
obstáculo ou desafio. Por meio de uma história, eles vão ver que ter dificuldades com novas tarefas é normal e que, quando adquirimos prática e com a ajuda dos outros, muitas vezes somos capazes de realizar essas tarefas.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar o conceito de conversa positiva (útil) e de conversa negativa (inútil), tanto em relação à conversa interna quanto à conversa com os outros;
- Investigar a ideia da possibilidade de sermos gentis com nós mesmos para nos sentirmos melhor, da mesma forma que podemos fazer isso por um amigo.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autocompaixão

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolina ou lousa
- Canetas
- A história “Nélson, o fotógrafo” (disponível abaixo)
- Cartões com as palavras “positivo” e “negativo” (modelo disponível abaixo)
- Três fantoches para representar Nélson, Teresa e Tadeu (ou a impressão das três fotos disponíveis abaixo)

DURAÇÃO

25 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos fazer uma breve prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Vou manter meus olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos ou pode pensar em um novo recurso, se quiser: algo que faz você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer nosso recurso à mente e focar nele por alguns momentos, em silêncio. Você também pode praticar a estabilidade, se preferir. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se você se sentir agradável ou neutro, pode descansar sua mente nisso. Se você se sentir desagradável, pode mudar a atenção para um lugar em que seu corpo se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos colocar a atenção na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção no ar enquanto ele entra e sai do nosso corpo
- Se achar que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa de 15 a 30 segundos]
- Se você se distrair, simplesmente volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar a respiração. [Pausa por mais tempo, de 30 a 60 segundos ou mais]
- Agora, vamos terminar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês notaram?" [Compartilhar em voz alta]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 7 minutos

Conversa Positiva

Descrição

Esta discussão explora a ideia de saber se é possível sermos gentis conosco e como seria isso na prática. É possível aprendermos a reconhecer a conversa interna negativa e seus efeitos inúteis. Também podemos aprender a ter conosco a mesma gentileza que teríamos com um amigo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos conversar positivamente com um amigo que está passando por dificuldades.
- Nós podemos conversar positivamente com nós mesmos quando enfrentamos dificuldades.

Materiais necessários

- Cartolina ou lousa
- Canetas ou marcadores
- As folhas impressas com as fotos de Nélson, Teresa e Tadeu ou fantoches para representá-los.

Instruções

- Nélson diz: "Eu tentei andar de bicicleta sem rodinhas e não consegui. Eu nunca vou conseguir fazer isso". Teresa é o outro fantoche. Há algo que ela possa dizer para ajudar Nélson a se sentir melhor? O que ela poderia dizer? Mostre Nélson sendo mais feliz/movendo-se de uma maneira feliz. Quando dizemos algo que é útil, chamamos isso de "conversa positiva" (escreva no quadro). Então, Tadeu aparece. "É verdade, você nunca aprenderá a andar de bicicleta sem rodinhas." Agora, Nélson parece triste. Pergunte: o que aconteceu agora? Explique que esse é um exemplo de conversa negativa (escreva "conversa negativa"

no quadro).

- Depois, faça esse processo novamente. Nélson aparece e duvida de si mesmo. O que Nélson poderia dizer para si mesmo? Isso é a conversa interna. A conversa interna pode ser positiva ou negativa.
- Conduza uma discussão com os alunos sobre a diferença entre conversas positivas (úteis, verdadeiras, amáveis, encorajadoras) e conversas negativas (inúteis, falsas, cruéis, desanimadoras).
- Comente que a “conversa interna positiva” é uma forma de nos mantermos corajosos e persistentes quando estivermos enfrentando dificuldades. Peça para que os alunos deem exemplos de dificuldades que uma pessoa poderia passar e, em seguida, demonstre ou peça para que os alunos sugiram como poderia ser uma conversa interna para aquela situação. Assegurar que os exemplos sejam mais genéricos e que não estejam relacionados a algum aluno específico vai reduzir as chances de que aqueles que queiram dar ideias se sintam vulneráveis.

Dicas de facilitação

Se for possível, use os fantoches ou a foto disponibilizada da Teresa confortando o Nélson. Nessa idade, nem todos os alunos já tiveram uma conversa interna negativa e nem todos já tiveram a sensação de que seriam um fracasso, ou de ficar profundamente desanimados por não conseguir fazer alguma coisa. Mesmo assim, eles ainda podem reconhecer a fala interna negativa nos outros (ver alguém tendo dificuldades com alguma coisa e depois ouvir essa pessoa dizer que se sente desanimado por causa disso), e isso

é valioso tanto para eles terem empatia com os outros quanto com eles mesmos, quando, no futuro, vierem a se sentir do mesmo jeito.

Roteiro para condução da atividade

- *“Temos aprendido muito sobre por que é importante sermos gentis. E aprendemos maneiras diferentes de sermos gentis uns com os outros.*
- *Digamos que temos um amigo próximo ou membro da família e ele tenta fazer algo, mas não dá certo. Por exemplo, talvez seja o trabalho dessa pessoa tirar fotos em uma festa, mas nenhuma das fotos saiu legal e ela se sente muito mal com isso.*
- *O que podemos dizer a essa pessoa para sermos gentis e ajudá-la a se sentir menos triste? Como podemos tentar animá-la?*
- *Podemos dizer que coisas que são úteis e gentis são “conversas positivas”. (Escreva as palavras “positiva” e “gentil” no quadro.) Quando dizemos a palavra “positiva”, aqui, queremos dizer coisas que são úteis, gentis, agradáveis, benéficas.*
- *Há alguma atividade de ajuda que aprendemos que pode ser útil em uma situação assim?*
- *Se quiséssemos desanistar alguém ou dizer coisas que são malvadas ou ruins, chamaríamos isso de “conversa negativa”. Negativo é o oposto de positivo. [Escreva a palavra “negativo” na lousa]*
- *Pensem em uma situação em que uma pessoa incentiva um jovem a usar a conversa interna positiva; talvez um treinador, um professor ou outro jovem. [Pausa] Quais são as coisas que essa pessoa pode dizer para incentivar?*

[Peça sugestões, como, por exemplo, "Você consegue!" ou "Continue tentando!"]

- *E se fôssemos nós mesmos que não tivéssemos tido sucesso e estivéssemos nos sentindo tristes? Por exemplo, se fosse comigo, eu poderia dizer ou pensar coisas para mim mesmo, como "Eu não sou bom. Eu nunca vou conseguir fazer isso." E, então, pode ficar ainda pior. Eu poderia começar a pensar: "Eu não sou bom em nada".*
- *Aí, em vez de tentar com mais empenho ou praticar mais para que eu possa ter sucesso, eu simplesmente quero desistir. Posso até me sentir um fracasso por um tempo. Vocês acham que às vezes isso acontece?*
- *Essas não são coisas muito amáveis para eu dizer para mim mesmo. Não são coisas que eu diria a um amigo. Elas não são nem verdadeiras.*
- *Se eu dissesse coisas assim, seria uma conversa positiva ou negativa?*
- *Mas se eu fosse gentil comigo mesmo, do jeito que sou gentil com um amigo que está tendo problemas, então isso seria positivo.*
- *Nós vamos ler uma história sobre Nélson e Teresa, e eu gostaria que vocês prestassem atenção para ver se conseguem achar momentos em que um deles está tendo uma conversa negativa ou uma conversa positiva."*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Nélson, o fotógrafo

Descrição

Esta atividade de insight convida os alunos a pensarem e a discutirem sobre o fracasso e sobre como podemos ser gentis com nós mesmos e com

os outros, diante de uma situação de insucesso.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Às vezes, se não alcançarmos nossas expectativas, podemos nos sentir desmotivados.
- Ter dificuldade com tarefas novas é normal e, muitas vezes, conseguimos realizar a tarefa com a prática e com a ajuda de outras pessoas.

Materiais necessários

Impressões dos cartões "positivo" e "negativo" ao fim dessa experiência de aprendizagem (ou você pode fazer os seus próprios cartões)

Instruções

- Leia a Parte 1 da história abaixo. Peça aos alunos que levantem a mão se ouvirem algum personagem promovendo uma conversa negativa ou positiva com outra pessoa ou com eles mesmos.
- Quando os alunos levantarem a mão, peça que expliquem em que ponto eles perceberam uma conversa negativa ou positiva.
- Nos pontos marcados com um asterisco (*), você pode fazer uma pausa para fazer perguntas aos alunos, tais como as que se seguem.
 - *O que vocês acham que Nélson está pensando agora?*
 - *Que emoções vocês acham que Nélson poderia estar sentindo?*
 - *O que vocês acham que os outros personagens da história estão pensando ou sentindo agora?*
 - *Alguém está tendo uma conversa positiva ou negativa agora?"*

- Depois de terminar a Parte 1, peça aos alunos que descrevam o que aconteceu na história até aquele momento e o que eles acham que pode acontecer a seguir.
- Peça para que alguns alunos se voluntariem para escolher um dos cartões que dizem “positivo” ou “negativo”, e dê exemplos reais de coisas que eles poderiam dizer naquele momento.
- Leia a Parte 2 da história, usando o mesmo método mencionado acima.
- Conclua com as perguntas abaixo, que estimulam os alunos a pensar sobre o que significa ser gentil e encorajar a si mesmo com conversas positivas diante de dificuldades.

Dicas de facilitação

- Você também pode usar fantoches para representar a história.
- Você pode anotar em um pôster as palavras de gentileza dos alunos para Nélson, e deixar o cartaz exposto na sala de aula, como um recurso. Você pode escrever de forma genérica (por exemplo: “Você não é bom nisso ainda”), para que esse recurso seja usado de maneira mais universal.

História Nélson, o fotógrafo

Roteiro para condução da atividade

“Esta é a história sobre Nélson e Teresa. Eu gostaria que vocês prestassem atenção para verem se conseguem achar um momento em que um deles está tendo uma conversa negativa ou positiva. Eles podem estar fazendo isso com outra pessoa ou com eles mesmos. Levante sua mão se você achar que um deles está tendo uma conversa negativa ou positiva com alguém ou com eles próprios. Eu vou fazer uma pausa em

certos pontos e perguntar o que vocês acham que eles estão sentindo ou pensando naquele momento.”

Parte 1

*“Nélson chegou à festa de aniversário de Teresa e estava muito animado. Havia muitas crianças lá, e mesmo que ele não conhecesse todas elas, conhecia Teresa. Ele tinha ido à festa de aniversário de Teresa no ano anterior, então, sabia que haveria muita comida boa, bolo e jogos divertidos. Estava especialmente ansioso para brincar com Teresa e seus outros amigos.**

Enquanto Nélson comia um pouco de bolo, notou que o pai de Teresa tirava fotografias da festa, usando uma câmera. Nélson sempre quis usar uma câmera, mas nunca teve a oportunidade de fazer isso.

“Posso usar a câmera para tirar fotos?”, perguntou Nélson.

“Você sabe usar uma câmera, Nélson?”, perguntou o pai de Teresa.

“Sim”, disse Nélson, embora, na verdade, ele não soubesse como usá-la. Ele via pessoas usando câmeras o tempo todo, então, não achava que seria muito difícil.

O pai de Teresa deu a Nélson a câmera e mostrou a ele como segurá-la. “Basta pressionar este botão para tirar as fotos, mas certifique-se de que a câmera esteja apontada para o que você deseja fotografar e verifique se ela está em foco. Caso contrário, todas as fotos ficarão desfocadas. Além disso, lembre-se de tirar uma foto de Teresa quando ela apagar as velas do bolo.”



"Deixa comigo", disse Nélson, confiante. Pelo resto da festa, Nélson correu tirando fotos de seus amigos.*

Chegou a hora de Teresa fazer um desejo e soprar as velas do bolo, como era tradição na família. O pai de Teresa procurou Nélson, porque queria que ele tirasse uma foto. Mas ninguém conseguiu encontrá-lo, pois ele estava jogando futebol no jardim.*"

Parte 2

"Mais tarde, quando a festa estava terminando e as pessoas começaram a ir embora, Nélson devolveu a câmera para o pai de Teresa.

"Vamos ver como ficaram as fotos?", propôs o pai de Teresa. Eles olharam juntos, mas Nélson viu que estavam todas embaçadas. Nenhuma delas ficou boa. Então, ele se lembrou que tinha esquecido de tirar a foto de Teresa com o bolo.* "Oh, não!", Nélson pensou consigo mesmo. "Eu fiz um péssimo trabalho. Teresa nunca mais será minha amiga depois disso."

Mais tarde, quando ele foi para casa, ainda estava se sentindo mal. E pensou consigo mesmo: "Por que é que eu nunca consigo fazer nada certo?"*

No dia seguinte, Nélson tentou evitar Teresa na escola. Ele sabia que ela estaria triste com ele.*

Mas, no fim do dia, Teresa o encontrou. "Oi, Nélson! Obrigado por ter ido à minha festa!", ela disse.

"Sinto muito pelas fotos", disse Nélson. "Eu estraguei tudo mais uma vez. Eu sempre estrago tudo." *

"Está tudo bem. Outras pessoas estavam tirando fotos também", disse Teresa. "Eu achei suas fotos engraçadas! Talvez você seja fotógrafo quando crescer."

"Mas eu sou péssimo", disse Nélson. "Eu não sou capaz de fazer isso. Eu vi as fotos e elas ficaram horríveis!"

"Não se sinta mal. Tirar boas fotos é difícil no começo", disse Teresa. "Meu pai me ensinou e demora um pouco para aprender. Você quer ir à minha casa um dia para praticarmos juntos?" "Você realmente acha que eu poderia aprender a tirar fotos?", perguntou Nélson.

"Se você praticar, é claro que pode!", disse Teresa.*

Nélson pensou por um instante, e depois disse: "Acho que eu, simplesmente, não sabia o que estava fazendo. Pensei que seria mais fácil. Mas, Teresa, se você levou tempo para aprender, então, talvez, eu possa aprender também. Certo, eu vou tentar!"*

QUESTÕES PARA DISCUSSÃO

- "Por que Nélson pensou que ele nunca poderia se tornar um bom fotógrafo?
- Por que Teresa pensou que Nélson poderia se tornar um bom fotógrafo?
- O que Nélson pensou consigo mesmo assim que viu que as fotos que fez estavam desfocadas?
- Como Teresa reagiu às fotos desfocadas? O que ela disse a Nélson?



- O que será que a pessoa mais gentil do mundo diria ao Nélson? [Exemplos abaixo]
- Você vai fazer melhor na próxima vez.
- Com a prática, você vai conseguir aprender a tirar fotos boas.
- Você não é ruim, você só não é um bom fotógrafo ainda.
- Se a Teresa ou a pessoa mais gentil do mundo não estivesse lá para incentivar o Nélson, como vocês acham que ele poderia incentivar a si mesmo? O que ele poderia dizer a si mesmo? [Exemplos abaixo]
- Eu cometi um erro.
- Eu vou fazer melhor na próxima vez.
- Com a prática, eu posso aprender a tirar boas fotos.
- Eu não sou ruim, só não sou um bom fotógrafo ainda.”

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- “Alguém consegue pensar em alguma coisa que, a princípio, estava muito difícil, mas com o tempo e com a prática ficou mais fácil? [Pausa] Vamos ouvir alguns exemplos de vocês.
- Que coisas poderíamos dizer a nós mesmos para nos motivar quando temos dificuldades?
- No futuro, o que vocês gostariam de lembrar sobre o que aprendemos hoje?”

POSITIVO

NEGATIVO

Gentileza consigo mesmo (Parte 2)

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão aprender a expressar ternura e gentileza com eles mesmos, da mesma forma que seriam gentis com um amigo próximo ou com um membro da família, especialmente

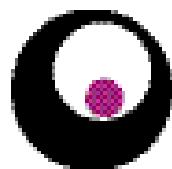
diante de adversidades ou dificuldades. Essa experiência de aprendizagem funciona melhor quando é feita logo após a anterior, que explorou conversas positivas e negativas.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar a ideia de que uma pessoa pode ser amiga dela mesma;
- Explorar práticas de gentileza que podemos fazer pelos outros, mas que também podemos fazer por nós mesmos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autocompaixão

DURAÇÃO

30 minutos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel
- Materiais para desenho

CHECAGEM | 4 minutos

- "Vamos fazer uma breve prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Vou manter meus olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos ou pode pensar em um novo recurso, se quiser: algo que faz você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer nosso recurso à mente e focar nele por alguns momentos, em silêncio. Você também pode praticar a estabilidade, se preferir. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se você se sentir agradável ou neutro, pode descansar sua mente nisso. Se você se sentir desagradável, pode mudar a atenção para um lugar em que seu corpo se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos colocar a atenção na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção no ar enquanto ele entra e sai do nosso corpo
- Se achar que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa de 15 a 30 segundos]
- Se você se distrair, simplesmente volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar a respiração. [Pausa por mais tempo, de 30 a 60 segundos ou mais]
- Agora, vamos terminar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês notaram?" [Compartilhar em voz alta]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 8 minutos

Sendo gentil com nós mesmos, como se nós fôssemos um amigo nosso

Descrição

Essa atividade convida os alunos a debaterem coletivamente como podemos ser gentis com alguém que está desmotivado. Em seguida, eles vão encenar algumas dessas ações em pares. Depois, vão explorar que ações e conversas positivas poderiam ser feitas pela própria pessoa, caso um amigo não esteja por perto.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Há coisas específicas que podemos dizer e fazer para encorajar e ajudar alguém que está desmotivado.
- Algumas dessas coisas também podem ser ditas e feitas para nós mesmos, quando estamos desmotivados.

Materiais necessários

Nenhum

Instruções

- Peça para que os alunos imaginem dois amigos próximos.
- Relembre-os da recente história de Nélson, o fotógrafo, e também que os personagens Nélson e Teresa são amigos.
- Pergunte aos alunos como alguém pode tratar um amigo com gentileza, caso o amigo esteja triste ou simplesmente tenha passado por uma situação difícil, assim como Nélson. Que coisas essa pessoa poderia sentir, fazer ou falar ao ver seu amigo triste?
- Escreva as sugestões deles abaixo das palavras-chave "sentir", "falar" e "fazer".

- Peça dois voluntários.
- Um deles fará o papel do desmotivado, assim como Nélson, depois de ver que nenhuma de suas fotos ficou boa. O outro será como Teresa, encorajando seu amigo. Peça ao encorajador que escolha uma das ações do “falar” ou “fazer” para contracenar com o personagem que é como Nélson. Em seguida, peça ao aluno que faz o papel de Nélson para expressar como se sente depois de ser encorajado dessa maneira. Repita isso três ou quatro vezes com novos voluntários.
- Lembre aos alunos que os nossos amigos nem sempre estão por perto. Pergunte se poderíamos fazer alguma dessas coisas por nós mesmos se um amigo não estivesse por perto. Use o exemplo de Nélson novamente, se isso for útil.
- Coloque um visto ao lado das coisas que poderíamos dizer, sentir ou fazer por nós mesmos.
- Pergunte se há algo que possamos adicionar à lista.
- O que poderíamos dizer, sentir ou fazer que seria considerado uma gentileza para conosco, e também muito útil quando enfrentamos dificuldades?

Dicas de facilitação

Para a atividade em duplas de voluntários, você pode dar o exemplo, seja com a ajuda de um aluno ou sozinho. Assim, os alunos terão uma ideia mais clara da atividade.

Roteiro para condução da atividade

- “Vocês se lembram da história que ouvimos na última lição, chamada “Nélson, o fotógrafo”,

que envolveu a câmera, o Nélson e a Teresa na festa de aniversário dela?

- *Como foi que Teresa reagiu quando viu as fotos de Nélson? [Incentive-os a dar a resposta]*
Teresa era uma boa amiga e usou palavras gentis para ajudar Nélson.
- *Agora, vamos imaginar que você estava no lugar de Nélson e se sentiu mal por ter feito otos de aniversário fora de foco. O que você gostaria que um bom amigo lhe dissesse? [Responda e escreva as sugestões dos alunos nas colunas “dizer” e “fazer”]*
Certo, vamos analisar as coisas que um bom amigo pode dizer ou fazer para nos ajudar quando estamos tristes ou desanimados. [Leia as respostas novamente]
- *Agora, vamos ver se podemos colocar essas ideias em prática. Vou precisar de dois voluntários que possam fazer a encenação. Um de vocês fará o papel do amigo que estragou as fotos de aniversário. Você cometeu um erro e se sentiu mal por isso. O outro fará o papel de um bom amigo. O bom amigo pode usar qualquer coisa da lista que acabamos de criar. Vamos ver como vai ser. Como foi para vocês?*
- *Mas e se um bom amigo não estiver por perto e você estiver se sentindo bravo, triste, assustado ou desanimado? O que você poderia dizer ou fazer por si mesmo nesse caso?”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 15 minutos

Sendo gentil com nós mesmos

Descrição

Nessa prática reflexiva, os alunos aplicam o que aprenderam em suas próprias vidas escrevendo e desenhando as maneiras pelas quais já estão praticando a gentileza quando estão

desmotivados. Em seguida, adicionam outras maneiras pelas quais eles acham que poderiam ser mais gentis com eles mesmos.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Se paramos para pensar, já fazemos vários atos de gentileza para nós mesmos.
- Nós podemos aprender com os outros mais ações de gentileza para fazermos com nós mesmos.
- Nós podemos adicioná-las às nossas ferramentas para sermos gentis conosco.

Materiais necessários

- Papel
- materiais para escrita e desenho
- O desenho de um balão de pensamento (disponível abaixo)

Instruções

- Distribua uma folha de papel e materiais de desenho para cada um dos alunos.
- Mostre a ilustração do balão de pensamento que está disponível mais abaixo.
- Peça para que os alunos façam um desenho de um momento em que precisaram ter uma conversa positiva com eles mesmos.
- O que poderíamos dizer de positivo para nós mesmos da próxima vez?
- Peça aos alunos que compartilhem com a turma, se quiserem.
- Depois de ouvir todas essas maneiras de sermos gentis com nós mesmos, peça a eles que retornem a seus desenhos e acrescentem

novas maneiras de serem gentis com eles mesmos no futuro. Podem ser coisas que eles ouviram dos outros, ou novas coisas que imaginam que poderiam fazer.

- Recolha os desenhos e os coloque num quadro de avisos ou na parede da sala de aula.

Dicas de facilitação

Você pode tirar cópias da ilustração disponibilizada e distribui-las para os alunos, se achar melhor.

Roteiro para condução da atividade

- *"Então, nós acabamos de praticar como ser gentis com nossos amigos e, depois, com nós mesmos. Vamos avançar um pouco mais, fazendo uma reflexão por meio de um desenho.*
- *Eu quero convidá-los a desenhar um momento em que vocês precisaram ter uma conversa positiva com vocês mesmos. Aqui está um balão de pensamento. No balão de pensamento, escreva o que você disse para si mesmo e o que você pode dizer para si mesmo da próxima vez. [Dê tempo para os alunos desenharem e escreverem]*
- *Quem gostaria de compartilhar seus desenhos ou a conversa positiva que escreveram no balão de pensamento? [Dê tempo para eles compartilharem]*
- *Obrigado. Agora que você já ouviu que conversa positiva seus colegas usam, há alguma conversa positiva que você gostaria de acrescentar ao seu balão de pensamento para que possa usá-la no futuro? [Deixe alguns minutos para que os alunos possam acrescentar alguma coisa aos seus balões de pensamento]*
- *Maravilhoso! Agora, vou coletar seus desenhos. Obrigado."*

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- *"Quais são as coisas que podemos fazer para sermos mais gentis com nós mesmos?"*
- *O que vocês aprenderam que gostariam de lembrar no futuro?"*

Conversa interna positiva



Desenhe a si mesmo numa situação em que precisou ter uma conversa interna positiva.

O perdão

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão ver o perdão como sendo o abandono das emoções negativas em relação a outra pessoa, sem, necessariamente, aprovar a ação dessa pessoa. Será apresentada uma história

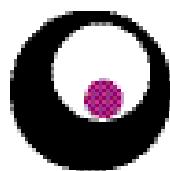
em que o comportamento e as emoções de outra criança, dentro do contexto, permitem que a raiva se transforme em perdão e compaixão. Os alunos, então, vão refletir sobre as experiências que os levaram a abandonar a raiva.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Los estudiantes:

- Investigar o conceito de perdão como sendo uma liberação de emoções negativas em relação a si mesmo ou a outra pessoa;
- Investigar a palavra compaixão e seus significados;
- Ver como enxergar o comportamento e as emoções de outra pessoa dentro do contexto pode nos ajudar a entender essa pessoa e a ter compaixão por ela;
- Ver a relação que há entre se sentir infeliz e decidir prejudicar os outros ou ser malvado;
- Refletir sobre os momentos em que sentiu raiva de alguém, mas foi capaz de liberar essa raiva.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autocompaixão

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina
- Canetas ou marcadores

DURAÇÃO

25 minutos

CHECAGEM | 4 minutos

- "Vamos fazer uma breve prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Vou manter meus olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos ou pode pensar em um novo recurso, se quiser: algo que faz você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer nosso recurso à mente e focar nele por alguns momentos, em silêncio. Você também pode praticar a estabilidade, se preferir. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se você se sentir agradável ou neutro, pode descansar sua mente nisso. Se você se sentir desagradável, pode mudar a atenção para um lugar em que seu corpo se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos colocar a atenção na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção no ar enquanto ele entra e sai do nosso corpo
- Se achar que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa de 15 a 30 segundos]
- Se você se distrair, simplesmente volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar a respiração. [Pausa por mais tempo, de 30 a 60 segundos ou mais]
- Agora, vamos terminar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês notaram?" [Compartilhar em voz alta]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 5 minutos

Descrição

Os alunos vão investigar o significado da palavra "perdoar" usando um mapa de palavras e exemplos de experiências próprias.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Perdoar significa se livrar da raiva e de emoções negativas que temos por nós mesmos ou pelos outros.

Materiais necessários

- Lousa branca ou cartolina
- Canetas

Instruções

- Explique que hoje a classe vai investigar o perdão e o que significa perdoar alguém.
- Escreva a palavra "perdoar" no quadro.
- Pergunte se alguém sabe o que essa palavra significa ou se conhece palavras que poderiam estar conectadas com "perdoar". Escreva essas palavras em torno da palavra "perdoar".
- Dê um exemplo de perdão, começando com algo pequeno. Depois, pergunte se alguém pode compartilhar um exemplo semelhante de alguém que perdoou outra pessoa.
- Lembre os alunos, sempre que necessário, que não se deve usar nomes. (Algumas escolas sugerem começar com: "Eu conheço alguém que...", ou, então, estabelecer, como regra geral que não se deve usar nomes nas histórias, porque o importante é a ideia da história e o que podemos aprender com ela, não as pessoas envolvidas.)

Dicas de facilitação

- Se você optar por dar exemplos de perdão, incluindo exemplos da sua própria vida, comece com coisas muito pequenas, como pequenos inconvenientes. Certifique-se de não trazer transgressões muito grandes. Comece com o perdão a outra pessoa, em vez do perdão a si mesmo.
- Tente trazer aquelas situações de coisas menores que, frequentemente, as pessoas perdoam, em vez das situações em que as pessoas são incapazes de perdoar. Essa é uma abordagem com base nas fortalezas, não nas fraquezas.

Roteiro para condução da atividade

- *"Hoje, vamos aprender mais sobre o perdão e o que significa perdoar alguém. [Escreva "perdão" no quadro]*
- *O que você acha que a palavra perdoar significa? Ela está relacionada com o quê?*
- *Alguém tem uma história sobre alguém que perdoou alguém? [Se os alunos não tiverem histórias, compartilhe sua própria experiência]*
- *Você já recebeu um pedido de desculpas que não foi sincero? Como você sabia que não era sincero?*
- *Alguém já pediu desculpas só por pedir, sem ser de verdade? Por quê?"*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 13 minutos

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão ouvir uma história sobre uma pessoa sendo prejudicada. Por meio da história, aprenderão informações que estimulam a compreensão, o perdão e a

compaixão e que, depois, nos levam a buscar ajudar a pessoa que causou o mal. Eles vão investigar por que a raiva pode se transformar em compaixão e perdão, e o que aconteceria se a raiva nunca se transformasse em compaixão ou perdão.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- É possível nos apegarmos a emoções negativas, mas isso pode afetar nossa felicidade e nossa capacidade de aproveitar a vida.
- Perdoar é abandonar as emoções negativas por outra pessoa, mesmo que o que ela tenha feito seja errado.
- Entender o comportamento de outra pessoa dentro do contexto pode nos ajudar a ter compaixão por essa pessoa.
- A forte compaixão por outra pessoa pode nos levar a querer ajudá-la, mesmo que outras pessoas não queiram fazer o mesmo.

Materiais necessários

Nenhum

Instruções

- Leia a história abaixo, pausando quando houver um asterisco (*) para fazer uma ou mais perguntas que se seguem
 - Que emoções vocês acham que Nélson está sentindo agora?
 - O que ele pode estar precisando agora?
 - O que ele poderia estar pensando ou dizendo para si mesmo?
 - O que vocês acham que os outros alunos estão sentindo ou pensando?

- O que eles podem estar precisando?
- O que vocês acham que Nélson deveria fazer?
- Quando tiver terminado de ler, pergunte aos alunos o que eles acham que aconteceu na história. Use as perguntas fornecidas depois da história (com o título: "discussão da história").

Dicas de facilitação

- Se a história for longa demais para ler de uma vez só, pode ser dividida em partes menores. A história foi dividida em três partes: 1, 2 e 3.
- Se você conseguir fazer duas sessões, uma atrás da outra, considere ler as partes 1 e 2, e depois faça uma pausa para discutir como a história pode continuar. Então, leia a Parte 3 na sessão seguinte e dê continuidade à atividade.

Roteiro para condução da atividade

- *"Vou ler uma história sobre Nélson, Teresa e José.*
- *Pensem, por favor, sobre o que cada pessoa está pensando e sentindo, porque, em alguns momentos, vou fazer uma pausa e perguntar sobre isso. [Leia a história abaixo, parando para fazer perguntas nos asteriscos ou onde você sentir que é apropriado. As perguntas para discussão estão depois da história]*

História: Nélson perdoa (Parte 1)

Parte 1

"Um dia, Nélson tinha saído para brincar de bola com José e Teresa na escola. Quando a bola chegou a Nélson, ele estava prestes a jogá-la para Teresa, mas outro menino se aproximou e o empurrou. Nélson caiu em um monte de lama.

"Ei, o que você está fazendo?", perguntou Nélson. O menino apenas riu e pegou a bola que Nélson havia deixado cair.

*"Eu estou tomando a bola de você", disse ele indo embora.**

"Isso é tão grosseiro", disse Teresa.

"Não é apenas grosseiro; é mau", disse José. "O Tadeu é assim. Ele está sempre implicando com a gente".

Nélson se levantou e tentou limpar a sujeira de suas roupas, mas não conseguiu.

*"Eu gostaria que houvesse algo que pudéssemos fazer", disse ele. Mas Tadeu era muito maior que Nélson. Então, Nélson não fez nada.**"*

Parte 2

*"Mais tarde, naquele dia, Nélson foi da escola para casa. Sua mãe viu suas roupas sujas e perguntou o que havia acontecido. Ele se lembrou de quando Tadeu o empurrou e ficou muito irritado. Na verdade, ele ficou tão chateado que não conseguiu nem jantar.**

*No dia seguinte, Nélson ainda estava de mau humor. Nem quando ele viu José e Teresa, ficou feliz. No almoço, todos se sentaram juntos. Nélson viu que Tadeu também estava almoçando, mas estava sozinho.**

"Ninguém gosta dele!", disse Teresa.

Nélson olhou, mas não disse nada. Então, viu a professora Carla ir até o Tadeu. A professora colocou a mão suavemente nas costas de Tadeu



e falou com ele com uma voz suave. Parecia que ela estava sendo gentil com ele.*

Quando a professora Carla estava indo embora, Nélson foi até ela. "Você não deveria ser legal com o Tadeu, professora. Ele me empurrou no chão ontem e roubou minha bola. Ele é sempre malvado com todos. Ele deveria ser punido".

A professora Carla sorriu para Nélson. "Se ele te empurrou e pegou a sua bola, então isso foi um erro dele, e eu vou ter uma conversa com ele sobre isso. Mas também devemos ser gentis com o Tadeu. A mãe dele está doente. Então, nós precisamos fazer parte da família dele agora".**

Parte 3

"Depois do almoço, Nélson saiu com Teresa e José para brincar um pouco. Eles estavam chutando a bola um para o outro quando Nélson viu Tadeu em pé, sozinho, no campo. Nélson se lembrou do que a professora Carla havia dito e notou que não tinha mais aquele sentimento de raiva no peito quando viu o Tadeu.

"Ei, talvez devêssemos perguntar ao Tadeu se ele quer jogar bola com a gente", disse Nélson.*

"Você está brincando?", perguntou José. "Ele empurrou você ontem e sujou sua roupa!"

"Sim, mas acho que ele está se sentindo sozinho", disse Nélson. "A professora Carla me disse que a mãe dele está doente. Isso deve deixar ele triste e, talvez, até com medo".

"Isso não significa que você pode sair empurrando as pessoas", disse José.

"Isso é verdade", disse Nélson. "A professora Carla disse que as pessoas não escolhem fazer coisas ruins, a menos que estejam infelizes por dentro. Acho que ele estava apenas se sentindo infeliz. Foi errado ele me empurrar, mas não estou mais bravo com ele".*

"Eu nem posso imaginar como seria não ter meus pais", disse Teresa. "Não me surpreende que ele seja grosseiro, às vezes. E ele não tem amigos. Se não formos gentis com ele, quem será?"

Teresa pegou a bola e foi até o Tadeu. "Ei, Tadeu. Estamos jogando bola. Quer se juntar a nós?"

Tadeu pareceu surpreso. Ele olhou para os três. "Vocês realmente querem brincar comigo?"

"Sim", disse Nélson. "Eu não estou mais com raiva de você. Mas, por favor, não faça mais aquilo de novo".*

Naquela tarde, quando Nélson foi para casa, sua mãe perguntou: "Como foi a escola hoje?" "Foi tudo bem", disse ele. "Nós brincamos com o Tadeu."

"Esse não é o menino que foi malvado com você ontem?", perguntou a mãe. Em seguida, ela sorriu para ele. "Estou muito orgulhosa de você, Nélson."**

DISCUSSÕES SOBRE A HISTÓRIA

Depois de ler a história, faça algumas ou todas as perguntas que se seguem:

- "Por que vocês acham que Tadeu empurrou Nélson?"
- Por quanto tempo Nélson ficou com raiva?

Como ficar carregando essa raiva fez ele se sentir?

- Vocês acham que Nélson perdoou Tadeu? Por que vocês acham isso?
- Por que Nélson, de repente, se tornou gentil com Tadeu?
- O que vocês acham que teria acontecido se Nélson e seus amigos tivessem ficado com raiva de Tadeu para sempre?
- Alguma vez vocês já disseram que estava tudo bem quando alguém pediu desculpas, mas, por dentro, ainda estavam com raiva? Isso é perdoar? O que mais precisa acontecer para ser um perdão de verdade? [Soltar o sentimento negativo]
- Como o Tadeu poderia estar se sentindo quando empurrou Nélson? O que mais ele poderia ter feito com todos aqueles fortes sentimentos? Quem poderia ter ajudado o Tadeu?
- O que Tadeu poderia fazer para mostrar que sentia muito por ter machucado Nélson?
- Depois que todos começaram a brincar de bola juntos, o que vocês acham que as crianças estavam sentindo?"

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "Como você explicaria perdão para alguém que não sabe o que é?"
- Vocês aprenderam algo, hoje, que gostariam de lembrar no futuro?"



Compaixão ativa

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão se aprofundar no conceito de compaixão ativa, que consiste em se responsabilizar por outra pessoa e agir para ajudá-la e protegê-la. Por meio da discussão de alguns cenários, eles vão aprender quais são os três principais

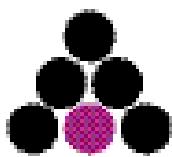
componentes da compaixão ativa: ter afeto por outra pessoa, entender as necessidades e as vontades dela e assumir a responsabilidade de ajudá-la. Além disso, eles vão ver como a compaixão ativa pode significar dizer “não” e estabelecer limites.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Aprender quais são os três componentes da compaixão ativa: ter afeto por outra pessoa; entender as necessidades e as vontades dela; e assumir a responsabilidade de ajudá-la;
- Entender que a compaixão, às vezes, nos leva a dizer não para uma pessoa ou ir contra ela;
- Entender a diferença entre ser assertivo e ser mau ou indelicado.
- Refletir sobre os momentos em que sentiu raiva de alguém, mas foi capaz de liberar essa raiva.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compaixão pelo outros

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel
- Material de desenho para cada aluno

DURAÇÃO

30 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos fazer uma breve prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Vou manter meus olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos ou pode pensar em um novo recurso, se quiser: algo que faz você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer nosso recurso à mente e focar nele por alguns momentos, em silêncio. Você também pode praticar a estabilidade, se preferir. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se você se sentir agradável ou neutro, pode descansar sua mente nisso. Se você se sentir desagradável, pode mudar a atenção para um lugar em que seu corpo se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos colocar a atenção na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção no ar enquanto ele entra e sai do nosso corpo
- Se achar que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa de 15 a 30 segundos]
- Se você se distrair, simplesmente volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar a respiração. [Pausa por mais tempo, de 30 a 60 segundos ou mais]
- Agora, vamos terminar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês notaram?" [Compartilhar em voz alta]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

A compaixão ativa é uma força

Descrição

Por meio de uma história e de alguns cenários, os alunos vão ver que a compaixão tem a ver com proteger e fazer o que é o melhor para os outros. Não é só dizer sim ou dar o que as pessoas querem, sem refletir se será bom para elas ou quais serão as possíveis consequências.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Entender que a compaixão ativa significa que temos que pensar no que é mais seguro e saudável para a outra pessoa.

Materiais necessários

Nenhum

Instruções

- Explique que você vai ler uma história e peça para que os alunos prestem atenção nos momentos que contenham gentilezas ou compaixão.
- Peça para que os alunos levantem a mão sempre que perceberem algum momento de gentileza ou compaixão. Quando levantarem a mão, peça para que compartilhem com a classe.
- Depois de ler a história, faça algumas perguntas para reflexão.

História: Alice sobe na árvore

"Certo dia, Teresa estava brincando no pátio da escola, com Nélson e José. Ela avistou Alice, uma menina mais nova, subindo em uma árvore sozinha.

Mais tarde, quando eles voltaram para a sala, a professora perguntou aos alunos o que eles tinham feito no pátio.

*"Nós jogamos bola e eu vi uma menina da outra turma subindo em uma árvore", disse Teresa.
"Então, da próxima vez, eu vou subir na árvore também!"*

A professora Carla ficou preocupada. "Isso é perigoso. No ano passado, um aluno caiu da árvore e machucou o braço. Por isso, nós criamos a regra de que os alunos não podem subir nas árvores."

O José ficou triste e pensou consigo mesmo: "Que chato! Subir em árvores é tão legal".

A professora Carla perguntou a Teresa: "Quantos anos tinha a menina que estava subindo na árvore"?

Teresa respondeu: "Era a Alice. Ela é pequeninha. É da turma dos mais novos; é menor que a gente."

A professora disse: "Então, você pode ajudá-la. Da próxima vez que você estiver no pátio, por favor, diga a ela que não pode subir nas árvores porque é uma regra da escola. Vou fazer o mesmo quando encontrar com ela".

Teresa disse: "Talvez ela não fique muito feliz. Pode ser que fique com raiva de mim e ache que eu estou sendo ruim com ela".

A professora ponderou: "Isso é possível. Mas se não falarmos nada para ela, ela nunca vai saber. Aí, da próxima vez que ela subir em uma árvore,

pode cair e se machucar".

*"Eu não quero que isso aconteça", disse Teresa.
"Vou falar com ela amanhã"."*

Perguntas

- *"O que vocês acharam interessante na história?"*
- *Por que o José ficou triste quando ouviu que eles não podiam subir nas árvores?*
- *Por que a escola criou a regra para não deixar os alunos subirem nas árvores?*
- *Por que a Teresa não queria dizer para a Alice que ela não podia subir nas árvores?*
- *Por que a Teresa mudou de ideia e decidiu dizer para a Alice qual era a regra da escola?*
- *Vocês acham que a Teresa se importa com a Alice? Por que sim ou por que não?"*

Roteiro para condução da atividade

- *"Nós temos falado sobre gentileza e também temos falado que a gentileza pode ser uma qualidade interior.*
- *Vocês lembram que falar palavras bonitas para uma pessoa pode não ser gentil se o nosso desejo é prejudicá-la?*
- *Eu vou ler uma história para vocês e queria que vocês prestassem atenção para ver se conseguem encontrar algum momento de gentileza. Alguns desses momentos podem estar escondidos.*
- *[Leia a história. Se os alunos levantarem a mão, peça para que expliquem qual foi o momento de gentileza que acharam. Depois da história, faça as perguntas listadas anteriormente]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Praticando a compaixão ativa por meio de encenações

Descrição

Nessa atividade, os alunos vão encenar a continuação da história anterior para praticar como é dizer “não” para alguém com compaixão e gentileza, e como é ouvir um “não” de outra pessoa.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Entender como a compaixão nos leva a, às vezes, dizer não para uma pessoa ou ir contra ela.
- Entender a diferença entre ser assertivo e ser mau ou indelicado.

Materiais necessários

Os cartões com os diálogos (opcional)

Instruções

- Para cada rodada de encenações, convide novos voluntários. Os alunos podem escolher quatro papéis: Alice, Teresa, a professora Carla ou José. Você pode conduzir a encenação fazendo a Alice e outros personagens (dois, três, quatro), mas, geralmente, funciona melhor quando um dos alunos está fazendo o papel da Alice.
- Explique que, agora, vocês estão no dia seguinte à história e que Alice está no pátio prestes a subir na árvore.
- Certifique-se de que cada aluno entendeu o seu papel. Para o aluno que vai fazer o papel da Alice, explique: “Você será a Alice. Você quer muito subir na árvore!”. Para o aluno que vai fazer o papel da professora Carla, explique:

“Você está preocupado com a Alice porque não quer que ela se machuque”. Para o aluno que vai fazer o papel do José, explique: “Você acha que a regra é ruim e que não é justo que os alunos não possam subir nas árvores”. Explique que cada um vai ter a sua vez de falar.

- Fale “Ação!”, para começar a encenação. Peça para que cada personagem diga o que gostaria de dizer ou fazer.
- Depois que cada um tiver a oportunidade de falar, termine a encenação. Faça as perguntas para reflexão.
- Convide novos voluntários e faça mais uma rodada da atividade.

Dicas de facilitação

- Para ajudar os alunos, você pode usar os cartões de diálogos que estão no fim dessa experiência de aprendizagem. Você pode pedir para que os alunos que estão fazendo o papel da Alice ou do José escolham um dos cartões do Conjunto 1 e para que os alunos fazendo o papel da professora Carla ou da Teresa escolham um cartão do Conjunto 2. Deixe que escolham o que querem dizer e, depois, permita que os outros personagens respondam. Em seguida, deixe que os alunos do Conjunto 1 escolham um cartão, e continue desse modo até terminar a encenação. (Eles não precisam usar todos os cartões). Depois que fizerem isso uma ou duas vezes, talvez fiquem confiantes para criar suas próprias falas.
- Ou, então, você pode usar os cartões como sugestão para quando um dos alunos que se voluntariou não conseguir pensar em algo para dizer. Nesse caso, pode deixar que escolham um cartão ou pode sugerir coisas que poderiam

dizer, com base nos cartões de diálogo.

- Não há um roteiro preparado, mas os cartões de diálogo estão no fim da experiência de aprendizagem.

Perguntas para a encenação

(Observação: mude os nomes, nas perguntas, de acordo com os nomes dos personagens da sua peça específica.)

- "O que a Teresa poderia dizer para a Alice?"
- E o que a Alice poderia responder para ela?
- Como vocês acham que a Teresa está se sentindo agora?
- Como vocês acham que a Alice está sentindo agora?
- O que vocês acham que a Teresa está precisando agora?
- O que vocês acham que a Alice está precisando agora?
- Vocês acham que a Teresa está sendo gentil com a Alice?"

PRÁTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Descrição

Os alunos vão dedicar um tempo para pensar em algum exemplo da vida deles segundo o qual ter gentileza e compaixão significou entender quais eram as necessidades de outra pessoa ou animal; e eles tiveram que assumir para si a responsabilidade de proteger aquele ser.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Reconhecer que a compaixão ativa requer entender quais são as necessidades de outra

pessoa e agir de forma responsável para ajudá-la e protegê-la.

Materiais necessários

- Papel
- Material de desenho para cada aluno.

Roteiro para condução da atividade

- "Nós acabamos de ler uma história em que a Teresa tinha que dizer para a Alice que a menina não podia subir nas árvores.
- Ela não queria ser má. Ela queria ser gentil e bondosa. Ela se responsabilizou porque quis proteger a Alice.
- Vamos dedicar alguns minutos para refletir se alguma coisa assim já aconteceu na nossa vida.
- O que significa proteger alguém? Se vocês vissem uma criança mais nova brincando perto do fogo e vocês pedissem para que ela parasse ou a tirassem dali, vocês estariam protegendo ela de se machucar? Nesse caso, vocês não estão sendo maus: estão sendo gentis.
- Alguém consegue pensar em outros exemplos? Alguém consegue se lembrar de uma vez em que protegeu alguém ou que alguém protegeu você?
- Talvez você tenha tomado conta de um animal ou de um bicho de estimação e teve que mantê-lo seguro, deixando-o dentro de casa ou em algum lugar especial. Talvez tenha tomado conta de alguém da família, como um irmão ou irmã. [Peça exemplos]
- Vamos parar um instante para nos sentar e ficar em silêncio para pensar em uma situação em que alguém nos protegeu ou que nós

protegemos alguém. Vocês podem fechar os olhos enquanto pensam em algo, se quiserem.

- Agora, vamos desenhar o que lembramos. Se você não conseguiu pensar em uma situação na sua vida, pode imaginar uma situação. Ou você pode desenhar a história da Teresa e da Alice, que acabamos de escutar. O seu desenho vai mostrar uma pessoa ajudando e protegendo outra pessoa.

- [Deixe um tempo para que os alunos desenhem. Depois, peça para que compartilhem a experiência com o grupo]

- O que sentem dentro de vocês quando pensam que outras pessoas estão cuidando de nós? Quais são as sensações que poderíamos notar no corpo? Alguém percebe alguma sensação?"

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "Por que é importante que as pessoas estejam atentas aos outros e ajudem a cuidar uns dos outros?
- Alguém consegue pensar em uma situação em que alguém disse "não" para você, mas depois vocês entenderam que a pessoa estava sendo gentil?
- O que aprenderam ou refletiram hoje que vão querer lembrar depois?"

Cartões de diálogos

Conjunto 1 Alice / José

Eu quero subir na árvore! É divertido!	Obrigado/obrigada por se preocupar comigo.
Eu vou ficar muito chateado/chateada se alguém tentar me impedir de subir nessa árvore!	Eu entendo por que não é permitido os alunos subirem nas árvores.
Eu não entendo.	

Conjunto 2: Teresa / professora Carla

<i>Estamos preocupados com você.</i>	<i>No ano passado, uma aluna caiu e se machucou.</i>
<i>Não, você não pode subir na árvore.</i>	<i>Há uma regra na escola: os alunos não podem subir nas árvores.</i>
<i>Se subir, você pode cair e se machucar.</i>	<i>Eu não quero ser má. Eu só me preocupo com você.</i>



A Curriculum for Educating the Heart and Mind

ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

CAPÍTULO 7

Estamos Todos no mesmo barco

Descrição

Em um mundo cada vez mais complexo, só cuidado e compaixão não são suficientes para termos um engajamento ético universal de forma efetiva. É preciso que nossas boas intenções venham acompanhadas de uma boa tomada de decisão baseada na compreensão dos sistemas mais amplos em que vivemos. Os alunos devem estar preparados para lidar com a complexidade de alguns temas, para que possam entender melhor o mundo que está a sua volta e se engajar para tornar esse mundo um lugar melhor.

O Capítulo 7 do currículo tem como foco os sistemas em que vivemos e o pensamento sistêmico. Esses temas não são necessariamente novos, pois foram apresentados em algumas atividades do currículo. No Capítulo 1, os alunos desenharam uma rede de interdependência, retratando como um único item ou evento está conectado com diversas coisas. Nos capítulos 3 e 4, exploraram como as emoções surgem devido a causas e dentro de um contexto, e que uma faísca (emoção) pode se transformar em um incêndio, afetando tudo e todos em volta. O pensamento sistêmico foi construído ao longo de todas as experiências do currículo, mas, no Capítulo 7, ele será abordado direta e explicitamente.

O que é o pensamento sistêmico?

A Aprendizagem SEE define pensamento sistêmico como “a habilidade de compreender que as pessoas, objetos e eventos existem de forma interdependente com outras pessoas, objetos e eventos, em redes complexas de causalidade”.

Embora pareça complexo, até mesmo as crianças pequenas têm uma capacidade inata para pensar de forma sistêmica. Talvez elas não usem o termo “sistema”, mas naturalmente compreendem que sua família ou ambiente domiciliar formam uma unidade complexa com dinâmicas específicas. Nem todo mundo em uma sala de aula gosta das mesmas coisas ou age da mesma maneira, e mudar algo nesses sistemas pode afetar a todos. O que é necessário na educação é pegar essa capacidade de pensamento sistêmico que nos é inata e cultivá-la ainda mais por meio da prática e da aplicação.

Um sistema é composto por partes interrelacionadas. Trata-se de algo complexo, ou seja, que não pode ser reduzido a um único processo. E é algo dinâmico, isto é, as partes mudam constantemente e até mesmo as regras de todo o sistema podem mudar com o passar do tempo. O corpo humano é um bom exemplo de um sistema, assim como o nosso ecossistema. Um amontoado de roupas sujas no chão pode não parecer um sistema, para nós, porque as partes não parecem estar relacionadas umas com as outras de uma maneira explícita. Mas pode ser um sistema também.

Curiosamente, no entanto, o pensamento sistêmico não se refere a um tipo de pensamento que só se aplica a um subconjunto de coisas que poderíamos chamar de “sistema”. É, na verdade, um

tipo de pensamento que pode ser aplicado a qualquer coisa, incluindo qualquer objeto, processo ou evento. Isso porque se trata de uma abordagem para pensarmos sobre as coisas. O que marca o pensamento sistêmico é não ver as coisas de forma isolada, mas como entidades dentro de um contexto – em outras palavras, como partes interdependentes de um todo maior e mais complexo. Por essa perspectiva, podemos ver que a pilha de roupa suja pode, na verdade, funcionar como um sistema, como quando a umidade de uma peça de roupa encharcada penetra nas outras peças e o mofo começa a crescer e a se espalhar por toda a pilha. O oposto do pensamento sistêmico é pensar nas coisas como se fossem estáticas, independentes, desconectadas e não relacionadas com nada além delas mesmas.

Ser capaz de, intencionalmente, se engajar nesse processo de pensamento – e ir se tornando mais hábil – é a intenção que está por trás do pensamento sistêmico na Aprendizagem SEE. Isso não decorre apenas do ensino formal de sistemas. Daniel Goleman e Peter Senge salientam que o pensamento sistêmico pode ser cultivado de maneira simples, como quando os alunos trabalham e aprendem juntos, quando mantêm o foco na ação e no pensamento conjunto, ou quando damos oportunidades para que aprendam uns com os outros¹. Mais uma vez, você notará que todos esses princípios já estão contidos em cada um dos capítulos do currículo da Aprendizagem SEE. Os alunos chegarão ao Capítulo 7 já tendo cultivado algumas das habilidades de pensamento sistêmico e, a partir daqui, se beneficiarão de uma exploração mais profunda.

O pensamento sistêmico e o engajamento ético

Às vezes, os alunos são ensinados a analisar sistemas sem uma conexão clara com valores humanos e engajamento ético. Uma das razões mais importantes para incluir o pensamento sistêmico na Aprendizagem SEE é que se trata de uma parte essencial para tomada de decisões responsáveis e éticas. Se as decisões forem tomadas repetidamente sem pensarmos nas consequências de longo prazo para nós e para os outros, é bem mais difícil que sejam decisões responsáveis e benéficas.

Na Aprendizagem SEE, a ética não é apresentada como uma série de regras que vem de uma autoridade. Nesse programa, os alunos são estimulados a cultivar discernimento acerca das suas decisões e do impacto que essas decisões têm neles mesmos e nos outros. O pensamento sistêmico se torna mais potente quando combinado com empatia e consideração por todos os envolvidos, assim como o reconhecimento da humanidade comum. Esses ensinamentos fazem com que os alunos reconheçam a importância das suas escolhas e ações e reconheçam que o impacto delas vai além do seu círculo de convivência mais próximo.

As experiências de aprendizagem

A Experiência de Aprendizagem 1, “É preciso toda uma aldeia”, nos leva de volta para a ideia de

1 Goleman e Senge, O foco triplo: uma nova abordagem para a educação.

interdependência trazida no Capítulo 1, essencial para a compreensão sobre sistemas. Usando o exemplo de uma criança da idade deles, os alunos vão identificar as várias formas de cuidado e apoio que uma criança precisa para chegar à idade em que eles estão. Reconhecer o valor do cuidado que alguém recebeu e que ainda recebe no dia a dia pode ajudar os alunos a perceberem que não estão sozinhos, que são importantes e que podem ter a confiança para seguir em frente sabendo que há outras pessoas que os apoiam. Isso também nos mostra que todos os indivíduos vivem dentro de um contexto de sistemas e são moldados por eles.

A Experiência de Aprendizagem 2 apresenta aos alunos os termos “sistemas” e “pensamento sistêmico”. Primeiro, eles verão exemplos visuais simples de processos de sistemas, nos quais podem usar uma variedade de objetos e conjuntos de objetos. Posteriormente, vão identificar os sistemas adicionais utilizando a “lista de verificação de sistemas”, que pode ser usada para entender qualquer pessoa, objeto ou evento por meio do prisma do pensamento sistêmico. Por fim, vão analisar a escola como um sistema e ver como todos os envolvidos nela estão conectados com a instituição e perceber como a escola depende dos esforços de cada uma das pessoas para funcionar.

Na Experiência de Aprendizagem 3, por meio de uma história simples, os alunos vão aprender sobre “processos que se retroalimentam”. Um processo que se retroalimenta é um processo circular que, cada vez mais, se fortalece e se desenvolve, exceto se algo interno ou externo quebrar o ciclo. No exemplo da história, dois alunos agem de maneira não generosa entre si, criando um processo que vai se retroalimentando negativamente. Em seguida, nessa mesma história, outros dois alunos agem de maneira generosa entre si, fortalecendo a amizade em um processo que se retroalimenta positivamente.

Na Experiência de Aprendizagem 4, os alunos observam como os processos que se retroalimentam têm efeitos que ultrapassam os indivíduos envolvidos e podem afetar todo o sistema. Usando a mesma história adotada na experiência de aprendizagem anterior, os alunos vão criar um desenho de interdependência que mapeia os efeitos de algumas ações dentro de um sistema. Vão olhar para uma ação simples que podem fazer, vendo como essa ação pode levar a um processo que se retroalimenta e quais as pessoas que essa aitude poderia afetar.

Essas experiências de aprendizagem abordam os conceitos básicos do pensamento sistêmico e estabelecem a base para a implementação do Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE, Projeto Capstone, que reforça o que os alunos aprenderam e permite que coloquem em prática um determinado tema escolhido por eles.

Prática do aluno

Quando os alunos aprenderem a encontrar sistemas e processos que se retroalimentam, mapeando-os em desenhos de interdependência, poderão fazer uso dessas habilidades repetidamente, sempre

buscando por novas formas de aplicá-las. Esses métodos também podem ser usados em disciplinas como história, geografia, ciências etc. Motive seus alunos a buscar sistemas em seus estudos e em suas vidas. Comece motivando-os a fazer desenhos de interdependência e desenhos de processos que se retroalimentam para coisas que eles gostam e têm interesse de aprender. Dessa forma, vão criar maior familiaridade com esses tipos de prática.

Prática do professor

Quanto mais você pensar de forma sistêmica, melhor motivará seus alunos a reforçar essa habilidade de pensamento que nos é inata. Não deixe de refletir sobre os conceitos desse capítulo no seu dia a dia.

Às vezes, quando pensamos nos sistemas em que vivemos, podemos nos sentir desmotivados porque não achamos que somos capazes de mudar todo o sistema. Isso acontece especialmente se começarmos pensando nos enormes sistemas em que vivemos, nos quais parece que nossas ações têm pouco impacto. Por isso, você pode começar buscando pequenos exemplos de sistemas e de processos que se retroalimentam – em uma família, na relação com seus amigos ou até mesmo na sala de aula. Será que você consegue identificar os sistemas e os processos que se retroalimentam nessas áreas? O que acontece quando você tenta inserir uma mudança em um processo circular ou quando tenta transformar um processo circular negativo em positivo? Não fique frustrado se, no início das suas experiências, você não conseguir ver resultados imediatos.

Você também pode procurar por pequenos casos de interdependência. Consegue se lembrar de algum ato pequeno que começou a gerar uma mudança para melhor na sua vida? Você pode fazer um experimento e ver o que acontece se fizer pequenas mudanças ou melhorias na sua vida familiar, na sua sala de aula ou na escola. Depois que fizer a mudança, verifique quais foram as consequências geradas por esses atos, dias ou semanas depois.

Para outros recursos de engajamento no pensamento sistêmico, acesse a nossa plataforma online da Aprendizagem SEE para formação de professores.

Leituras e recursos complementares

O foco triplo: uma nova abordagem para a Educação, de Daniel Goleman e Peter Senge.

Carta às famílias ou responsáveis

Data: _____

Prezadas famílias ou responsáveis

É com imenso prazer que informamos que seu/sua filho(a) está começando agora a última etapa da Aprendizagem SEE,
Capítulo 7 “Construindo um mundo melhor”.

No Capítulo 7, seu/sua filho(a) vai focar nos sistemas e no pensamento sistêmico. O pensamento sistêmico é a habilidade de compreender como as pessoas, os objetos e os eventos existem de maneira interdependente com outras pessoas, outros objetos e outros eventos. Trata-se de pensar sobre as relações entre as coisas. Embora isso possa parecer complicado, psicólogos e educadores de destaque notaram que até mesmo uma criança pequena tem capacidade inata para o pensamento sistêmico. Embora as crianças não usem o termo “sistema”, elas já conseguem compreender que sua família ou ambiente domiciliar são unidades complexas de relações. Nem todos de uma família ou sala de aula gostam das mesmas coisas ou agem da mesma maneira e mudar uma coisinha nesses sistemas pode afetar a todos.

Prática em Casa

Um sistema é algo que possui partes e essas partes estão conectadas entre si, de forma que, se mudarmos uma parte, afetamos as outras partes e até o sistema como um todo. Seu/sua filho(a) aprenderá uma maneira muito simples de entender sistemas, usando uma lista de verificação. Ajude o seu filho a desenvolver o pensamento sistêmico, identificando, juntos, coisas dentro e fora de casa que podem ser sistemas, com a ajuda da lista de verificação.

Lista de verificação de sistemas

- É possível encontrar partes neste sistema? Quais são elas?
- Estas partes estão conectadas entre si? Como?
- Se mudarmos uma parte, mudamos as outras partes? De que maneira?
- As partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?

Capítulos anteriores abrangidos

- O Capítulo 1 abordou os conceitos de gentileza e felicidade.
- O Capítulo 2 abordou o importante papel que nosso corpo, especialmente nosso Sistema Nervoso, desempenha na nossa felicidade e no nosso bem-estar.
- O Capítulo 3 abordou o tema da atenção, trazendo o porquê de ela ser importante, como fortalecê-la e como podemos usá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- O Capítulo 4 tratou do tema das emoções, mostrando como elas surgem e como “manejá-las melhor”.
- O Capítulo 5 abordou a valorização das diferenças e o reconhecimento da nossa humanidade compartilhada, além de apresentar a prática da escuta consciente.
- O Capítulo 6 abordou conceitos e habilidades relativos a conversas internas positivas, perdão, autocompaixão e compaixão pelos outros.

Leituras e recursos complementares

Lembre-se de que o quadro conceitual da Aprendizagem SEE, contido no Livro de Apoio, contém uma explicação do currículo inteiro. Você pode acessá-lo em compassion.emory.edu

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato.

Assinatura do(a) professor(a)/educador(a) _____

Nome completo do(a) professor(a)/educador(a) _____

Informações de contato do(a) professor(a)/educador(a) _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

CAPÍTULO 7**Estamos todos no mesmo barco**

EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

1

É preciso toda uma aldeia... .

OBJETIVO

Usando o exemplo de uma criança da idade deles, os alunos vão investigar a interdependência, que é um aspecto vital do pensamento sistêmico, identificando as várias formas de cuidado e apoio que uma criança precisa para chegar à idade em que eles estão. Reconhecer o valor do cuidado que receberam, e ainda recebem, no dia a

dia pode ajudar os alunos a perceberem que não estão sozinhos, que são importantes e que podem ter confiança para seguir em frente, sabendo que existem pessoas que os apoiam. Isso também mostra que todos os indivíduos estão inseridos em um contexto de sistemas.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Enumerar os atos de gentileza, cuidado e apoio que uma criança recebe à medida que vai crescendo;
- Investigar o pensamento sistêmico analisando como um indivíduo depende de outros e é afetado por membros da sua comunidade.

COMPONENTES PRINCIPAIS

Compreendendo a interdependência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Quatro cartolinhas grandes ou uma lousa em que professor e alunos possam desenhar

DURAÇÃO

35 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos fazer uma breve prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Vou manter meus olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos ou pode pensar em um novo recurso, se quiser: algo que faz você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer nosso recurso à mente e focar nele por alguns momentos, em silêncio. Você também pode praticar a estabilidade, se preferir. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se você se sentir agradável ou neutro, pode descansar sua mente nisso. Se você se sentir desagradável, pode mudar a atenção para um lugar em que seu corpo se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos colocar a atenção na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção no ar enquanto ele entra e sai do nosso corpo
- Se achar que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa de 15 a 30 segundos]
- Se você se distrair, simplesmente volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar a respiração. [Pausa por mais tempo, de 30 a 60 segundos ou mais]
- Agora, vamos terminar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês notaram?" [Compartilhar em voz alta]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 7 minutos

O que é "cuidado" e como o vivenciamos?

Descrição

Nesta Apresentação/Discussão, os alunos vão falar sobre o significado de "cuidar" e vão dar exemplos concretos de coisas das quais eles já cuidaram ou de pessoas que já cuidaram deles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós tendemos a cuidar de coisas que achamos valiosas.
- Todo mundo já cuidou de alguém ao longo da vida.

Materiais necessários

Nenhum

Instruções

- Ao usar exemplos concretos, discuta com os alunos o significado de cuidar. No roteiro para condução da atividade abaixo, há perguntas para nortear a discussão.

Dicas de facilitação

- Deixe que os alunos conduzam a discussão.

Roteiro para condução da atividade

- "Bom, nós acabamos de praticar a estabilidade, que é um momento em que, ao nos assentarmos e aquietarmos, estamos cuidando de nós mesmos.
- O que significa "cuidar" de algo?
- Quais são as coisas ou pessoas de que ou quem vocês já cuidaram? (Animais de estimação, plantas ou um jardim, irmãos mais novos, avós etc.)
- Vocês podem dar exemplos de atos de cuidado?

(Com animais de estimação, plantas ou um jardim, irmãos mais novos, avós etc.)

- *Quais são as razões pelas quais nós cuidamos de alguém? (Porque valorizamos esse alguém, porque é importante para nós, porque nós os amamos.)*
- *De que forma vocês já foram cuidados? Por quem? O que essas pessoas fizeram?*
- *Vocês poderiam contar quantas pessoas já cuidaram de vocês na vida?*
- *Obrigado por participarem dessa discussão sobre cuidado. Na próxima vez, faremos uma atividade para investigar o cuidado mais profundamente.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Descrição

Essa atividade de insight possibilita que os alunos entendam o quanto de carinho, esforço e energia são depositados para cuidar de crianças de 9 a 11 anos (escolha a idade próxima de seus alunos). É uma atividade bem similar àquela em que os alunos investigaram a interdependência por meio do desenho, no Capítulo 1.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Criar uma única criança exige uma grande dose de cuidado de muitas pessoas.
- O cuidado dos outros nos ajuda a sobreviver, a prosperar, a sermos saudáveis e felizes.
- A maior parte desse cuidado é dada sem que se peça nada em troca.

Materiais necessários

- Quatro cartolinhas ou uma lousa em que professor e alunos possam desenhar.

Instruções

- Diga aos alunos que vocês vão falar sobre todas aquelas pessoas que ajudam a cuidar de uma criança e sobre todas as coisas que são necessárias para atender às necessidades da criança e para que ela seja cuidada, protegida e alimentada. Vocês falarão de quatro estágios: (a) gravidez e primeira infância; (b) crianças pequenas e pré-escola; (c) Ensino Fundamental I (5-8 anos); e (d) idade atual (8-11 anos).
- Primeiro, desenhe uma mulher grávida no centro da cartolina. Pergunte aos alunos quem cuida da criança e quais são as coisas de que ela precisa nessa etapa da vida. Faça um desenho de um bebê e faça o mesmo processo. Escreva as contribuições dos alunos sobre quem cuida da criança e as coisas que ela precisa naquela fase da vida.
- Depois, peça exemplos aos alunos dos tipos de cuidado ou de apoio que cada pessoa proporciona para ajudar o bebê a sobreviver e prosperar. Trace uma linha conectando a pessoa ao bebê e escreva o tipo de cuidado ou apoio que aquela pessoa proporciona.
- Repita os passos acima para as outras três etapas.
- Peça para a turma toda olhar para todas as quatro etapas. Pergunte aos alunos o que eles conseguem observar sobre as quatro etapas.
- Caso não venha à tona, faça a pergunta abaixo.
- O que se pode esperar que a criança dê em troca por todo esse cuidado? Nada. A criança não tem que dar nada em troca. É

responsabilidade dos adultos e é uma alegria proporcionar um ambiente acolhedor para a criança. É verdade que nem todas as crianças vivenciam isso da mesma forma ou, talvez, não de uma forma tão fácil ou plena como é para outras crianças, mas os adultos que estão na vida de uma criança fazem o melhor que podem para amá-la e cuidar dela.

- Se você tiver tempo, discuta com os alunos sobre o título da experiência de aprendizagem: “É preciso toda uma aldeia...” (para criar uma criança).“

Dicas de facilitação

- Tenha em mente que entre as experiências que seus alunos tiveram enquanto estavam crescendo, algumas serão compartilhadas por todos (como o fato de terem sido alimentados, vestidos e cuidados); e algumas especificidades não serão compartilhadas (ter ganhado presentes, ter ambos os pais por perto, ter uma grande família carinhosa, ter um lar). Alguns alunos podem ter vivenciado a separação dos pais ou alguma outra experiência difícil. Esta atividade não é para ver quais alunos tiveram mais cuidado que os outros, mas para que os alunos pensem no cuidado que todos receberam ao longo da vida. Tente fazer com que o foco seja valorizar o cuidado que eles receberam. Caso surjam emoções arriscadas, lembre que, sempre que precisarem, os alunos podem usar as habilidades de resiliência, como o uso de recursos, a estabilidade e as estratégias de ajuda imediata.
- É recomendado desenhar os cartazes das quatro etapas antes da aula, se houver tempo.

- Se os alunos estiverem dispostos, você pode tentar dividi-los em pequenos grupos, com cada grupo discutindo uma etapa da vida criança. Depois de os grupos debaterem e desenharem, peça para que compartilhem o que foi conversado, seja verbalmente ou com a exposição dos desenhos.

Roteiro para condução da atividade

- *“Precisar de cuidados e apreciar ser capaz de cuidar dos outros é uma das partes mais básicas de um ser humano. Desde o momento que nascemos, contamos com outras pessoas para cuidar de nós, pessoas que vão contribuir para que tenhamos uma vida segura e confortável.*
- *E mesmo quando somos bebês, e mais ainda à medida que crescemos, também podemos contribuir, demonstrando carinho pelos outros e pelo nosso entorno. Vamos dedicar uns instantes para pensar nas pessoas da nossa família, nas pessoas que cuidam de nós, nos nossos amigos ou nossos vizinhos, em todas as pessoas que fazem coisas ou agem de determinadas formas que nos mostram que se importam conosco. E vamos pensar nas coisas que nós fazemos para cuidar dos outros. Vamos começar com as manhãs: quais são algumas das maneiras com que as pessoas cuidam umas das outras pela manhã? [Pausa]*
- *E quanto à noite? Quais são algumas das maneiras com que as pessoas demonstram carinho umas com as outras à noite? [Pausa. Permita que eles compartilhem]*
- *Ótimo! Agora vamos pensar em todas as pessoas que são necessárias para cuidar de uma única criança. Vamos começar com uma mãe grávida e um bebê antes de nascer. Eu vou desenhá-los*

aqui. [Desenhe uma mulher grávida na cartolina]

- *Nesse momento da vida do bebê, quem cuida dele? [Escreva ou desenhe o que os alunos disserem ou convide-os para que escrevam ou desenhem]*
- *E quando o bebê nasce? [Faça o desenho de um bebê] Que tipo de cuidados um bebê precisa e quem ajuda a cuidar dele?*
- *Agora, vamos pensar no que cada uma dessas pessoas faz pela criança – que tipo de cuidado ou apoio cada uma dessas pessoas proporciona para ajudar o bebê a sobreviver e a prosperar? [Trace uma linha conectando a pessoa e o bebê e escreva o tipo de cuidado ou apoio que aquela pessoa proporciona]*
- *Muito bom, que ideias ótimas! Vamos pensar sobre a próxima etapa da vida: a das crianças pequenas até a pré-escola, entre 2 e 4 anos, mais ou menos. Eu vou desenhar uma criança pequena aqui. [Desenhe a criança pequena na outra cartolina]*
- *Nessa etapa da vida, quais são as pessoas que cuidam dessa criança? [Escreva ou desenhe o que os alunos disserem ou os convide a escrever ou desenhar]*
- *Agora, vamos pensar no que cada uma dessas pessoas faz pela criança, que tipo de cuidado ou apoio cada uma dessas pessoas proporciona para que a criança sobreviva e prospere? [Trace uma linha conectando a pessoa à criança e escreva o tipo de cuidado ou apoio que aquela pessoa proporciona]*
- *Isso, ideias ótimas! Vamos pensar sobre a próxima etapa da vida, a de crianças de 5 a 7 anos de idade, do jardim de infância em diante...*

Eu vou desenhar a criança aqui. [Desenhe a criança maiorzinha na outra cartolina]

- *Nessa etapa da vida, entre 5 e 7 anos ou 8 anos, quais são as pessoas que cuidam dessa criança? [Escreva ou desenhe o que os alunos disserem ou os convide a escrever ou desenhar]*
- *Agora, vamos pensar no que cada uma destas pessoas faz pela criança, que tipo de cuidado ou apoio cada uma dessas pessoas proporciona para que a criança sobreviva e prospere? Lembrem-se que, quando dizemos "sobreviver", estamos pensando em todas aquelas coisas que são necessárias para atender às nossas necessidades físicas e emocionais; e "prosperar" refere-se a todas aquelas coisas que ajudam essa pessoinha a se tornar uma pessoa plena, desenvolvendo seus interesses, sua mente e seus relacionamentos. [Trace uma linha conectando a pessoa e a criança e escreva o tipo de cuidado ou apoio que aquela pessoa proporciona]*
- *Excelentes ideias! Vamos pensar sobre a próxima etapa da vida: as crianças que estão na mesma idade que vocês. Eu vou desenhar esse jovem aqui. [Desenhe a criança maior e mais velha na outra cartolina]*
- *Nessa etapa da vida, dos 9 aos 11 anos, quem são as pessoas que cuidam dessa criança? [Escreva ou desenhe o que os alunos disserem ou os convide a desenhar e escrever]*
- *Agora, como fizemos antes, vamos acrescentar o que cada uma dessas pessoas faz pela criança, que tipo de cuidado ou apoio cada uma dessas pessoas proporciona para que a criança sobreviva e prospere? [Trace uma linha conectando a pessoa à criança e escreva o tipo de cuidado ou apoio que aquela pessoa*

proporciona]

- *Obrigado! Agora, vamos olhar as quatro etapas juntas. O que vocês perceberam? [Permita que os alunos observem e compartilhem]*
- *O que essa criança deve dar em troca por todo esse cuidado? Nada. A criança não tem que dar nada em troca. Os cuidados são responsabilidade dos adultos e é uma alegria proporcionar um ambiente acolhedor para a criança. É verdade que nem todas as crianças vivenciam isso da mesma forma ou, talvez, não de uma forma tão fácil ou plena como é para outras crianças; mas os adultos que estão na vida de uma criança fazem o melhor que podem para amá-la e cuidar dela.”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Descrição

Nessa prática reflexiva, os alunos vão deixar a atividade anterior um pouco mais pessoal. Vão escrever ou desenhar as pessoas que cuidaram deles ao longo de suas vidas. Eles devem pensar nas maneiras como essas pessoas cuidaram deles. E vão identificar quais as sensações que têm em seus corpos enquanto fazem essa atividade; depois, terão a oportunidade de compartilhar com os colegas o que fizeram, se assim desejarem.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Criar uma única criança exige uma grande dose de cuidado de muitas pessoas.
- Grande parte desse cuidado acontece sem que se peça nada em troca.
- Nós tendemos a cuidar das coisas que valorizamos.

- O cuidado das pessoas nos ajuda a sobreviver, prosperar e sermos felizes e saudáveis.
- Todos nós já recebemos cuidados de muitas pessoas ao longo de nossas vidas.

Materiais necessários

- Cartazes feitos pelos alunos sobre cuidar de crianças de todas as faixas etárias
- Papel e material de escrita e desenho para cada aluno.

Instruções

Use o roteiro de condução da atividade abaixo para facilitar a prática reflexiva.

Roteiro para condução da atividade

- *“No centro de suas folhas de papel, escrevam seus nomes ou façam um desenho que represente vocês. [Dê um minuto para que eles façam os desenhos]*
- *Olhando para os seus cartazes, ou pensando em outros exemplos, escolham uma pessoa, ou um ato de cuidado para desenharem ou escreverem. [Dê mais alguns minutos para que desenhem]*
- *Se quiserem, podem incluir mais pessoas ou mais atos de carinho nos seus desenhos.*
- *Se os alunos tiverem muita dificuldade para fazer seus desenhos, peça para que pensem sobre: “Alguém ajudou vocês hoje de manhã? Quem fez o seu almoço hoje? Alguém ensinou alguma coisa para você hoje? Quais são as coisas que as pessoas fazem à noite para ajudar você?”*
- *O que sentiram em seus corpos durante essa reflexão? Vocês perceberam alguma sensação agradável ou neutra? [Talvez seja interessante*

você dar um exemplo: "Eu notei que, quando eu estava pensando sobre cuidar de crianças, tive uma sensação de calor em volta da área do meu coração"]

- *O que vocês observaram na atividade em que estávamos refletindo sobre todo o suporte que ajuda a criança a sobreviver e a prosperar? Vamos ouvir alguns de vocês. O que vocês notaram?"* [Deixe um tempo para que os alunos compartilhem]

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- *"Como foi pensar e falar sobre cuidar, hoje?*
- *Hoje, vocês compartilharam muitas ideias ótimas sobre como as pessoas cuidam umas das outras. Enquanto nos aprontamos para a (o nome da próxima atividade), vamos pensar em um momento no qual poderemos demonstrar cuidado e gentileza durante (o nome da atividade). [Pausa]*
- *Quando vocês tiverem uma ideia, façam um sinal de positivo com as mãos. [Pausa] Ótimo! Vamos tentar levar essa ideia de agir com gentileza para a (o nome da próxima atividade)."*

O pensamento sistêmico

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão aprender os princípios básicos do pensamento sistêmico usando uma lista de verificação para identificar diversos sistemas. Em seguida, vão analisar a escola enquanto um sistema, identificando as várias pessoas da instituição e como o colégio depende delas.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Aprender a pensar de forma sistêmica, considerando as perguntas da lista de verificação de sistemas;
- Explorar as formas pelas quais a escola é um sistema, nomeando as pessoas que estão envolvidas nesse processo e o que elas fazem;
- Desenhar a escola enquanto um sistema.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compreendendo a interdependência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina
- Canetas
- Cópia da lista de verificação do pensamento sistêmico, disponível no fim dessa experiência de aprendizagem.

DURAÇÃO

30 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos fazer uma breve prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Vou manter meus olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos ou pode pensar em um novo recurso, se quiser: algo que faz você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer nosso recurso à mente e focar nele por alguns momentos, em silêncio. Você também pode praticar a estabilidade, se preferir. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se você se sentir agradável ou neutro, pode descansar sua mente nisso. Se você se sentir desagradável, pode mudar a atenção para um lugar em que seu corpo se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos colocar a atenção na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção no ar enquanto ele entra e sai do nosso corpo
- Se achar que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa de 15 a 30 segundos]
- Se você se distrair, simplesmente volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar a respiração. [Pausa por mais tempo, de 30 a 60 segundos ou mais]
- Agora, vamos terminar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês notaram?" [Compartilhar em voz alta]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 9 minutos

O que é pensamento sistêmico?

Descrição

Nessa apresentação, os alunos conhecerão os princípios básicos do pensamento sistêmico por meio de uma lista de verificação simples.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Um sistema é algo que tem partes, e todas as partes estão interconectadas.
- Quando estamos pensando nas maneiras como as coisas estão conectadas, estamos praticando o pensamento sistêmico.
- Os sistemas estão em todo lugar!

Materiais necessários

- Lousa ou cartolina
- Canetinhas
- Cópia da lista de verificação de sistemas que está no fim dessa experiência de aprendizagem

Instruções

- Diga aos alunos que hoje vocês farão uma lista sobre pensamento sistêmico. Dê a eles a definição de um sistema, como a que se segue.
 - Um sistema é algo que tem partes. E as partes estão conectadas entre si. Se nós mudarmos uma parte, modificamos todo o sistema.
- Dê um exemplo visual de um sistema. Você pode fazer um castelo de cartas, empilhar blocos ou alguns livros. Faça a eles as seguintes perguntas.
 - "O que acontece se eu remover uma dessas cartas (ou blocos) da base? Como eu vou afetar todo o sistema?"

- Ou, se tiver uma tigela com água e algum corante, você pode fazer as perguntas que se seguem.
- O que acontece se eu despejar este corante na água? Eu vou mudar todo o sistema?"
- Explique o que é pensamento sistêmico.
 - *"Quando estamos olhando para algo e para as suas partes, e pensamos em como essas partes estão conectadas, estamos usando o pensamento sistêmico. O pensamento sistêmico significa olhar para as coisas enquanto sistemas."*
- Apresente aos alunos a "lista de verificação de sistemas", que vai ajudá-los a entender as coisas enquanto sistemas. Use a lista de verificação junto com eles para investigar outros exemplos de sistemas, como o corpo humano, uma bicicleta, um grupo de amigos, uma família etc.

Lista de verificação de sistemas:

1. *"Esse sistema tem partes? Quais são elas?"*
 2. *As partes estão conectadas entre si? Como?"*
 3. *Se mudarmos uma parte, as outras partes serão alteradas? Como?"*
 4. *As partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?"*
- Permita que os alunos deem mais sugestões que poderiam ser exploradas como sistemas. Use a lista de verificação de sistemas para as sugestões.
 - Termine a discussão relembrando aos alunos que pensar de forma sistêmica significa procurar as conexões.

Dicas de facilitação

Quase todas as coisas têm partes e podem ser vistas como um tipo de sistema. Mas o objetivo não é identificar corretamente o que é e o que não é um sistema. O objetivo é ensinar aos alunos a maneira específica de ver as coisas como sistemas. Por isso, incentive os alunos, mesmo se eles sugerirem coisas que, a princípio, não sejam consideradas sistemas.

Roteiro para condução da atividade

- *"Hoje, vamos aprender um modelo interessante de pensamento. Nós o chamamos de pensamento sistêmico."*
- *Um sistema é algo que tem partes, e suas partes são conectadas entre si. Quando nós olhamos para alguma coisa que tem partes e pensamos sobre como as partes são conectadas, estamos usando o pensamento sistêmico.*
- *Vamos pensar juntos. O corpo é um sistema? Nós podemos usar a nossa lista de verificação para verificar.*

Lista verificação de sistemas:

1. *"Esse sistema tem partes? Quais são elas?"*
 2. *Essas partes são conectadas entre si? Como?"*
 3. *Se nós mudássemos uma parte, as outras partes seriam alteradas?*
 4. *Estas partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?"*
- *Vamos pensar em outras coisas. O que mais pode ser um sistema? [Pegue exemplos da turma. Passe por, pelo menos, mais um exemplo, usando a lista para verificar se o exemplo é um sistema. Se houver tempo, use a lista para mais exemplos]. Muitas coisas podem ser consideradas sistemas.*

- Lembre que o pensamento sistêmico significa procurar conexões. Quando começamos a procurá-las, encontramos sistemas em todo lugar!"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Olhando a escola como um sistema

Descrição

Os alunos vão olhar a escola enquanto um sistema e pensar em todas as pessoas envolvidas no processo do seu funcionamento. Eles também vão reconhecer de que maneiras a escola precisa de cada uma dessas pessoas, e algumas das coisas que essas pessoas têm em comum

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos olhar a nossa escola como um sistema.
- A escola depende de muitas pessoas diferentes que compartilham experiências e sentimentos humanos comuns.

Materiais necessários

- Cartolina ou lousa
- Canetas

Instruções

- Relembre os alunos do desenho que eles fizeram no Capítulo 1, em que investigaram a interdependência e viram como estamos todos conectados com outras coisas e dependemos delas.
- Diga à classe que hoje a turma vai fazer outro desenho tendo como foco a escola em que todos estudam.
- Desenhe uma representação da escola no centro de uma cartolina grande.

- Discuta com os alunos se a escola pode ser considerada um sistema, usando a lista de verificação de sistemas.
- Explique que vocês vão olhar para as partes da escola. Pergunte quem são as pessoas necessárias ou que tipos de pessoas são fundamentais para termos uma escola. Pergunte a eles se conseguem pensar em, pelo menos, dez pessoas ou funções com as quais a escola se conecta, precisa e depende. Desenhe ou escreva as pessoas/categorias que os alunos sugerirem.
- Aponte para certos grupos de pessoas no cartaz e pergunte aos alunos: de que maneira essas pessoas são iguais a nós? [Como na atividade anterior, eles podem dizer que todas as pessoas têm emoções e sentimentos; que todos querem ser felizes e que todos querem ser tratados com gentileza]
- Lembre aos alunos que uma das perguntas da lista de sistemas questiona se um sistema como um todo muda caso mudemos apenas uma parte dele. Peça para que pensem sobre esse conceito em relação a cada grupo de pessoas que eles sugeriram.

Dicas de facilitação

- Os exemplos de sistemas podem incluir uma bicicleta, o clima, um jardim, uma família, entre outros. [Guarde o desenho da escola como um sistema, pois você precisará dele na Experiência de Aprendizagem 4]
- Essa atividade funciona bem com os alunos postos em volta da lousa, ou com o cartaz no chão e os alunos sentados em volta. Outra opção, se os alunos estiverem prontos, é facilitar essa atividade em pequenos grupos.

- Como em toda atividade de insight, os alunos podem ter outros insights críticos no decorrer da atividade. Caso surjam, os anote na lousa para que você possa voltar a eles ao fim da atividade.

Roteiro para condução da atividade

- *"Há um tempo, fizemos um desenho do [o objeto do desenho que a classe fez] e nós conectamos todas as pessoas e as coisas necessárias para tornar o [o objeto do desenho] possível. Pensem, por alguns instantes, em uma pessoa ou alguma coisa que estava naquele cartaz e que ajudou a tornar o [tema anterior] possível. [Pausa] Olhem para o colega do lado e compartilhem com ele uma coisa que vocês lembraram.*
- *Quando fizemos o desenho, estávamos falando sobre interdependência e, hoje, vamos fazer outro desenho bem parecido com aquele. Para o desenho de hoje, vamos ter como foco a escola. Eu vou desenhar a escola aqui no centro.*
- *Antes disso, vamos usar a nossa "lista de verificação de sistemas" para ver se a escola é um sistema. [Passe por cada pergunta da lista de verificação, anotando as impressões dos alunos]*
- *Vamos olhar a escola como um sistema. Pensem sobre essas três perguntas por alguns segundos:*
 - *Quais são as pessoas necessárias para uma escola?*
 - *Quem contribui para que nossa escola funcione de forma efetiva e seja um lugar seguro e confortável de se estar? [Faça uma*
- pausa para que os alunos pensem]
 - *Quais são algumas das pessoas ou profissões que nós realmente temos na nossa escola, que estão conectadas com a escola e que a escola ou precisa ou depende delas? [Deixe um tempo para que os alunos respondam; escreva/desenhe as pessoas/categorias que os alunos mencionarem]*
 - *Caso eles precisem de mais estímulo, faça as perguntas abaixo.*
 - *Quando olham em volta da sala, quais são as pessoas ou funções que vêm à mente de vocês?*
 - *Quando andam pelos corredores, andam pelo prédio, quem vocês veem? Que trabalhos as pessoas estão fazendo que contribuem para esse sistema, que é a nossa escola?*
 - *Quando vocês pensam na estrutura física do prédio e no chão [na terra em que o prédio foi erguido], quais são as profissões ou pessoas que vêm à mente de vocês?*
 - *Vamos olhar esse grupo de pessoas – os professores. De que maneiras eles são parecidos com os alunos? De que maneiras eles são diferentes? [Desenhe ou escreva as semelhanças e as diferenças. Repita com os outros grupos citados pelos alunos]*
 - *Então, parece que a escola tem muitas partes e essas partes estão conectadas umas com as outras. A próxima condição para um sistema é que, se uma parte do sistema mudar, o sistema inteiro é afetado. Isso acontece com a escola?*
 - *Vamos ver: e se algumas dessas pessoas não pudessem vir a escola? O que aconteceria? Isso mudaria algo para nós? [Por exemplo, se os*

alunos não viessem, os professores não teriam ninguém para ensinar; se um único aluno não viesse, sentiríamos a falta dele]

- Se nós olharmos a escola como um sistema, de que forma a nossa classe é uma parte desse sistema?
- E cada um de nós? Será que cada um de nós é parte do sistema da escola?
- Como nós afetamos uns aos outros? Como nós afetamos outras pessoas fora da nossa classe?"

BALANÇO FINAL | 3 minutos

- "Pensar sobre sistemas nos ajuda a perceber o quanto importante é cada parte e o quanto importante cada pessoa é nesse sistema, pois a ação de cada pessoa afeta os outros.
- Quem são as pessoas que você afeta?
- Quem é afetado por suas ações e por suas decisões?"

Processos que se retroalimentam

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão aprender, por meio de uma história, o que são processos que se retroalimentam. Um processo que se retroalimenta é um processo circular que vai se fortalecendo e se desenvolvendo, a não ser que alguma mudança interna ou externa quebre o ciclo. Os alunos vão explorar

tanto processos que se retroalimentam positivamente (tais como atos de gentileza entre duas pessoas que vão e voltam, que crescem e constroem fortes relações com o passar do tempo), quanto os processos que se retroalimentam negativamente (tal como a maldade entre duas pessoas que vai crescendo com o passar do tempo).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Reconhecer processos que se retroalimentam, tanto positiva quanto negativamente;
- Ver como a gentileza e a maldade podem levar tanto a processos circulares positivos como a negativos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compreendendo a interdependência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- A história do bolinho – Parte 1 e Parte 2 (Disponível nesta experiência de aprendizagem)
- Canetas ou marcadores
- Lousa ou cartolina
- Papel
- Canetinhas ou giz de cera para desenhar

DURAÇÃO

30 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos fazer uma breve prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Vou manter meus olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos ou pode pensar em um novo recurso, se quiser: algo que faz você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer nosso recurso à mente e focar nele por alguns momentos, em silêncio. Você também pode praticar a estabilidade, se preferir. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se você se sentir agradável ou neutro, pode descansar sua mente nisso. Se você se sentir desagradável, pode mudar a atenção para um lugar em que seu corpo se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos colocar a atenção na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção no ar enquanto ele entra e sai do nosso corpo
- Se achar que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa de 15 a 30 segundos]
- Se você se distrair, simplesmente volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar a respiração. [Pausa por mais tempo, de 30 a 60 segundos ou mais]
- Agora, vamos terminar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês notaram?" [Compartilhar em voz alta]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 17 minutos

Processos que se retroalimentam

Descrição

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão aprender o que são processos que se retroalimentam por meio da história de duas crianças que se trataram de uma maneira não muito gentil. Depois, isso é contrastado com a história de duas crianças que se tratam de uma maneira gentil.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Um processo que se retroalimenta acontece quando alguma coisa fica dando voltas e voltas, como em um círculo que vai crescendo, até que algo interrompa esse processo ou mude seu curso.
- Os processos que se retroalimentam podem ser positivos ou negativos.
- Gentileza e maldade podem levar a processos que se retroalimentam de forma positiva e de forma negativa.

Materiais necessários

- A história do Bolinho, Partes 1 e 2 (Disponível ao fim da Experiência de Aprendizagem)
- Canetas
- Lousa ou cartolinhas

Instruções

- Relembre os alunos do exemplo da faísca em um incêndio usado no Capítulo 3.
- Explique que vocês vão ler uma história que mostra como isso pode acontecer entre duas pessoas, em situações nas quais um problema vai ficando cada vez maior caso alguém não

quebre o ciclo.

- Leia para os alunos **A história do bolinho – Parte 1 (O processo que se retroalimenta negativamente)**.

- “Alice estava animada porque era finalmente o “dia do lanche”, na escola. Ela ajudou a mãe a fazer uns bolinhos especiais para dividir com a turma. Todas as crianças estavam muito ansiosas para prová-los. A professora pediu para Alice distribuir os bolinhos. Mas quando Alice estava distribuindo os quitutes, ela se lembrou da briga que teve com Rudá, um de seus colegas de turma, e, de propósito [Pausa], passou direto por ele quando estava distribuindo os doces! Isso o surpreendeu e o deixou magoado. Rudá, então, disse para Alice: “Eu não gosto de você”. Ela fez uma cara feia para ele e respondeu: “Você é mau!” Alguns alunos notaram o que aconteceu e ficaram rindo, baixinho.
- Explique aos alunos que vocês vão usar um desenho para entender melhor o que aconteceu na história. Trata-se de um desenho de um processo que se retroalimenta.
- Desenhe um diagrama de um processo que se retroalimenta, tal como o que está disponível no fim da experiência de aprendizagem.

- Peça para que os alunos ajudem a preencher o diagrama com os sentimentos e as ações de Alice e Rudá que vão se retroalimentando. Use as perguntas disponíveis abaixo. Escreva as respostas no diagrama.

Perguntas sobre o processo que se retroalimenta negativamente

- “O que a Alice estava sentindo quando

começou a distribuir os bolinhos?

- Quando Alice não deu o bolinho para Rudá, o que vocês acham que ele sentiu?
- O que aconteceu depois? [Peça para que os alunos deem sugestões de outras ações e reações que poderiam ter acontecido depois, entre Alice e Rudá]
- O que acontecerá se eles continuarem se sentindo magoados e fazendo, um com o outro, coisas que não são gentis?
- Em que lugares das três zonas vocês acham que eles estão – zona alta, zona baixa ou zona de bem-estar?
- O que vocês acham que eles precisam?
- Que emoções arriscadas eles podem estar sentindo?
- Explique aos alunos que o que eles criaram se chama “processo que se retroalimenta”.
- “Um processo que se retroalimenta é como chamamos alguma coisa que fica dando voltas, e vai crescendo, crescendo, até que alguém interrompa esse ciclo. Um processo é como um círculo. Retroalimentar-se significa que o círculo vai se alimentando e crescendo cada vez mais.”

Explique que o diagrama se chama “processo que se retroalimenta negativamente” porque ele vai deixando as coisas cada vez piores.

Ações maldosas → Sentimentos feridos →
Ações maldosas → Sentimentos feridos

- Pergunte aos alunos: o que aconteceu? O que poderia acontecer para ajudar a quebrar esse

círculo que se retroalimenta negativamente a fim de que as coisas não fiquem piores? Alice ou Rudá poderiam fazer alguma coisa?

- Agora, leia para os alunos **A história do bolinho – Parte 2 (O processo que se retroalimenta positivamente)**.

- "Enquanto isso, do lado oposto da sala de aula, outra situação estava acontecendo. Teresa soube que seu amigo Nélson adorava bolinhos. Então, quando ela pegou o bolinho que Alice havia lhe dado, decidiu dá-lo para Nélson.
- "Muito obrigado", disse Nélson. "Da próxima vez que houver um lanche com algo de que você gosta muito, darei a minha porção para você", completou.
- "Isso é muito gentil da sua parte, Nélson", disse Teresa. "Você é um grande amigo!"
- "Obrigado, Teresa", respondeu ele. "Você é uma grande amiga também."
- Use o mesmo formato mencionado acima para desenhar um processo que se retroalimenta positivamente, em uma cartolina ou lousa para que todos possam ver. Siga o mesmo método acima, fazendo as perguntas abaixo. Escreva as respostas dos alunos no diagrama.

Perguntas sobre o processo que se retroalimenta positivamente

- "O que vocês acham que Teresa estava sentindo quando deu seu bolinho para Nélson?"
- O que vocês acham que a ação de Teresa provocou em Nélson? Como ele se sentiu?
- O que Nélson fez?

- Como isso fez Teresa se sentir?
- Como seria a continuação da história do processo que se retroalimenta positivamente?
- Explique que isso é um processo que se retroalimenta positivamente

Palavras gentis → sentimentos acolhedores
→ *Palavras gentis* → sentimentos acolhedores

- Por fim, coloque os dois processos que se retroalimentam um do lado do outro para que seus alunos possam ver ambos. Diga que, agora, eles sabem o que são processos que se retroalimentam de forma positiva e de forma negativa.
- Use as perguntas abaixo para ajudar os alunos a compararem e perceberem o contraste entre os dois processos e, depois, coloque o foco em como mudar o processo que se retroalimenta negativamente.

Perguntas para comprar e contrastar os processos que se retroalimentam. E perguntas para mudar o processo que se retroalimenta negativamente

- Peça para os alunos compararem os desenhos dos dois processos.
 - "Qual a diferença entre esses processos?
Qual a semelhança?"
 - Traga a atenção deles para o processo que se retroalimenta de forma negativa.
 - "Quando Alice ignorou Rudá ao distribuir os bolinhos, o que Rudá poderia ter feito em vez de dizer "Eu não gosto de você"?"
 - Qual estratégia de ajuda imediata Rudá poderia ter usado naquele momento?"

- O que mais Rudá poderia ter feito para mudar ou para interromper a retroalimentação do processo?
- E quanto a Alice? O que ela poderia ter feito para mudar ou parar aquele processo circular?
- Quando os alunos sugerirem ações gentis ou úteis, escreva essas ações no quadro. E, então, faça a eles as perguntas abaixo.
- Se Rudá e/ou Alice fizessem isso, como ele/ela teriam se sentido?
- O que eles poderiam ter feito depois, em vez da ação não muito gentil?
- Explique que entrar em um processo que se retroalimenta positivamente é uma escolha que nós fazemos. Em algum momento, alguém dentro do processo tem que fazer a escolha de parar ou mudar as coisas para que o processo não se retroalimente para sempre. Se ninguém fizer a escolha, as coisas podem continuar ficando piores.

Dicas de facilitação

O ideal é que essa atividade de insight seja feita inteira em um só dia; no entanto, se você precisar dividi-la em duas aulas, pode fazer a comparação dos dois processos que se retroalimentam no outro dia.

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Transformando um processo que se retroalimenta de forma negativa em um processo que se retroalimenta de forma positiva

Descrição

Nesta prática reflexiva, os alunos vão imaginar como é a perspectiva de Alice e Rudá e vão

indicar maneiras de transformar o processo que se retroalimenta de forma negativa em um processo que se retroalimenta de forma positiva. Em seguida, vão desenhá-lo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Um processo que se retroalimenta ocorre quando alguma coisa fica dando voltas e voltas, como um círculo que vai crescendo, até que algum fato novo interrompe esse ciclo ou muda o curso dos acontecimentos.
- Os processos que se retroalimentam podem ser positivos ou negativos.
- Gentileza e maldade podem levar a processos que se retroalimentam de forma positiva e de forma negativa.

Materiais necessários

- Papel
- Canetas ou giz de cera para desenhar

Instruções

- Use o roteiro disponível para facilitar a prática reflexiva.
- Recolha os desenhos dos alunos ao fim da prática, para checar se eles entenderam a atividade.

Dicas de facilitação

Nenhuma

Roteiro para condução da atividade

- “Agora, faremos uma prática reflexiva individual.
- Vocês podem escolher um dos personagens (Alice ou Rudá) para fazer de conta que são um dos dois na história.

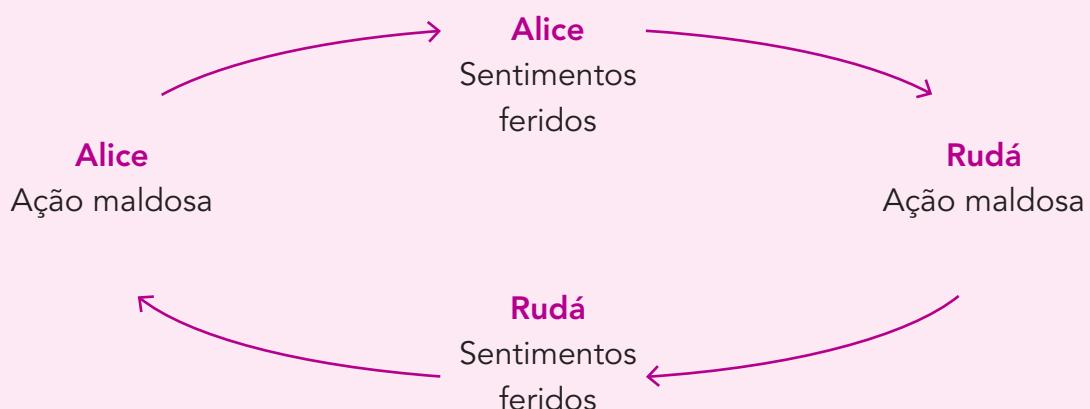
- *Imagine o que você poderia ter feito para transformar o processo que se retroalimenta negativamente em um processo que se retroalimenta positivamente, e desenhe essa ação. [Dê 4 minutos para que eles desenhem]*
- *Vamos compartilhar com a classe algumas das ideias de vocês. Quem gostaria de começar?*
- *[Pergunte para cada aluno que compartilhou a ação que desenhou] Como essa ação poderia criar um processo que se retroalimenta positivamente?"*

BALANÇO FINAL | 3 minutos

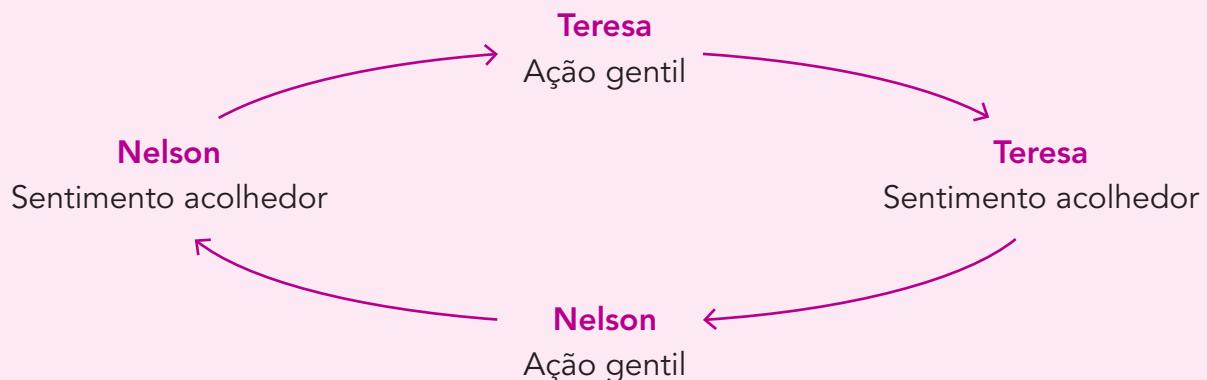
- *"Vocês já viram processos que se retroalimentam de forma positiva na sala de aula?*
- *Você já fez parte de um processo que se retroalimenta de forma positiva?*
- *Como podemos criar, em nossa sala de aula, mais processos que se retroalimentam positivamente?"*

Processos que se retroalimentam

Processo que se retroalimenta negativamente



Processo que se retroalimenta positivamente



CAPÍTULO 7

EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

4**Estamos todos no mesmo barco**

Viver juntos

OBJETIVO

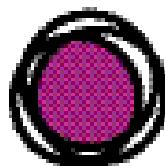
Os alunos vão observar como as ações que ocorrem dentro do sistema podem ter um impacto no sistema como um todo. Eles vão começar com exemplos tirados de “A história do bolinho”, da última experiência de aprendizagem. Vão fazer um desenho da interdependência mapeando os efeitos

que determinadas ações têm dentro de um sistema. Depois, vão analisar ações simples que eles mesmos podem fazer, observando como essas ações podem criar um processo que se retroalimenta e como outras pessoas poderiam ser afetadas por essas ações.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Reconhecer como os processos que se retroalimentam têm efeitos que causam impacto em sistemas inteiros;
- investigar como suas próprias ações podem levá-los a entrar em processos que se retroalimentam, afetando, desse modo, outras pessoas em um determinado sistema.

COMPONENTES PRINCIPAIS

**Reconhecendo a
humanidade comum**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina para fazer uma rede de interdependência
- Papel e material de desenho para cada aluno
- Os combinados de classe feitos no Capítulo 1
- O exemplo de um processo que se retroalimenta positivamente
- O desenho da Experiência de Aprendizagem 2, “Olhando a escola como um sistema”
- Opcional: o cartaz com a lista de verificação de sistemas

DURAÇÃO

35 minutos

CHECAGEM | 3 minutos

- "Vamos fazer uma breve prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"
- Primeiro, vamos ficar em uma postura confortável e ereta. Vou manter meus olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.
- Agora, escolha um dos recursos do seu kit de recursos ou pode pensar em um novo recurso, se quiser: algo que faz você se sentir melhor, mais seguro e feliz.
- Vamos trazer nosso recurso à mente e focar nele por alguns momentos, em silêncio. Você também pode praticar a estabilidade, se preferir. [Pausa]
- O que você percebe dentro de você? Se você se sentir agradável ou neutro, pode descansar sua mente nisso. Se você se sentir desagradável, pode mudar a atenção para um lugar em que seu corpo se sinta melhor. [Pausa]
- Agora, vamos colocar a atenção na nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção no ar enquanto ele entra e sai do nosso corpo
- Se achar que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para praticar a estabilidade. [Pausa de 15 a 30 segundos]
- Se você se distrair, simplesmente volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar a respiração. [Pausa por mais tempo, de 30 a 60 segundos ou mais]
- Agora, vamos terminar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês notaram?" [Compartilhar em voz alta]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Os efeitos das nossas ações em um sistema

Descrição

Os alunos vão pegar o exemplo de "A história do bolinho" e vão criar um desenho sobre interdependência que mapeia os efeitos das ações na sala de aula e na escola como todo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- É possível mapear e desenhar o modo como nossas ações impactam os outros dentro do sistema.
- Os processos que se retroalimentam afetam não só as pessoas que estão dentro do círculo, mas também podem afetar outros dentro do sistema e, até mesmo, um sistema inteiro.

Materiais necessários

- O desenho da Experiência de Aprendizagem 2, "Olhando a escola como um sistema"
- "A história do bolinho" – Parte 1 (disponibilizada abaixo)
- Canetas
- Opcional: cartaz com a lista de verificação de sistemas

Instruções

- Pendure na sala o desenho que os alunos fizeram na atividade de insight da Experiência de Aprendizagem 2, "Olhando a escola como um sistema".
- Diga aos alunos que vocês vão revisar o que aprenderam sobre pensamento sistêmico. Pergunte o que eles se lembram. Depois que alguns deles compartilharem, pergunte: "A nossa escola pode ser considerada um sistema?".

- Revise as perguntas da lista de verificação de sistemas da Experiência de Aprendizagem 2.
 - Explique que vocês vão pensar juntos sobre A história do bolinho e vão usar o pensamento sistêmico.
 - Escreva “sentir”, “precisar” e “fazer” em três colunas, na lousa.
 - Releia A história do bolinho – Parte 1. Pergunte como as ações de Rudá e Alice podem ter feito os outros alunos da turma se sentirem. O que esses alunos podem estar precisando? O que eles poderiam fazer? E quanto à professora? Como ela poderia estar se sentindo? O que ela poderia estar precisando? Ou o que ela poderia fazer? Escreva as respostas deles na lousa, na coluna correspondente.
 - Faça um desenho de interdependência que mostre como os outros foram afetados pelas ações de Alice e Rudá. Você pode ainda desenhar com base nas sugestões que seus alunos lhe dão, ou pedir para que eles ajudem você a desenhar. Comece com Alice e Rudá no centro e, então, adicione os outros alunos e a professora; por fim, inclua no desenho os outros que estão fora da sala de aula. Um desenho de interdependência é composto por linhas que mostram as conexões entre as pessoas e os acontecimentos.
 - Repita as três perguntas seguintes para outras pessoas que podem estar envolvidas: como essas ações os fazem se sentir? O que eles podem fazer? Do que eles podem precisar?
 - Comece perguntando sobre os outros alunos da sala; depois, sobre a professora de Alice e Rudá, os pais e os responsáveis pelos alunos, os outros alunos e, por fim, os professores da escola.
 - [A professora pode pedir para que as crianças fiquem na sala, durante um tempo curto, a fim de resolverem a situação. Como eles podem se sentir com isso? Como seus amigos se sentiriam? Como isso poderia impactar o resto do dia dos alunos, caso eles não pudessem brincar no pátio por causa disso]
 - Depois que vocês criarem o desenho de interdependência, peça aos alunos para olharem o desenho inteiro e compartilharem suas percepções.
 - Termine a atividade com as perguntas que se seguem.
 - Quais são as necessidades em comum entre essas pessoas? Quais são os sentimentos que essas pessoas compartilham?
 - Em que circunstâncias as pessoas poderiam interferir para ajudar a resolver este conflito?"
- Dicas de facilitação**
- Por praticidade, a lista de verificação de sistemas e A história do bolinho – Parte 1 estão disponíveis abaixo.
- Lista de verificação de sistemas**
1. "Esse sistema tem partes? Quais são elas?"
 2. "Essas partes são conectadas entre si? Como?"
 3. "Se nós mudarmos uma parte, as outras partes serão alteradas?"
 4. "Essas partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?"
- A história do bolinho – Parte 1**
- "Alice estava animada porque era o "dia do lanche" na escola. Ela ajudou a mãe a fazer uns

bolinhos especiais para dividir com a turma. Todas as crianças estavam muito ansiosas para prová-los. A professora pediu para Alice distribuir os bolinhos. Mas quando ela estava distribuindo os quitutes, se lembrou da briga que teve com Rudá, um de seus colegas de turma, e, de propósito [Pausa], ignorou Rudá quando estava distribuindo os doces! Isso surpreendeu Rudá e o deixou magoado. Rudá, então, disse para Alice: "Eu não gosto de você". Ela fez uma cara feia para ele e respondeu: "Você é mau!" Outros alunos, que estavam prestando atenção na cena, riram baixinho."

PRÁTICA REFLEXIVA | 13 minutos

Descrição

Os alunos vão desenhar eles próprios usando uma ação de ajuda relacionada aos combinados de classe, criando um processo que se retroalimenta. Em seguida, vão pensar em como essa ação afeta outros que estejam fora do círculo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Os processos que se retroalimentam não somente afetam as pessoas que estão dentro do círculo, mas também pode afetar outros que estão dentro do sistema e até mesmo afetar o sistema inteiro.
- Nossas decisões e escolhas afetam muitas outras pessoas em nossos sistemas, e nós podemos refletir e mapear isso.

Materiais necessários

- Papel para desenho
- Canetas ou giz de cera para cada aluno
- Os combinados de classe feitos no Capítulo 1

- O exemplo positivo de um processo que se retroalimenta

Instruções

- Dê uma olhada nos combinados de classe que os alunos fizeram quando trabalhavam com o Capítulo 1. [Mencione também as "ações de ajuda" que foram elaboradas para os combinados de classe no Capítulo 1, na Experiência de Aprendizagem 3]
- Relembre que fizeram esses combinados para mostrar que tipo de sala de aula eles queriam ter. Relembre com os alunos que a sala de aula é um sistema com muitas partes e que cada um deles é uma parte desse sistema. Releia os combinados junto com a turma e em voz alta.
- Peça aos alunos para escolherem um combinado de sala de aula que eles gostem e para que relacionem algumas ações de ajuda vinculadas a esse combinado.
- Depois que alguns alunos tiverem feito suas sugestões, mostre o processo que se retroalimenta positivamente, para lembrar a eles como é, e explique que eles vão desenhar eles próprios fazendo uma ação de ajuda que se torna um processo que se retroalimenta positivamente. Você pode até lembrá-los do círculo entre Teresa e Nélson em A história do bolinho – Parte 2. Em um processo que se retroalimenta positivamente, sentimentos acolhedores e ações de ajuda se repetem entre duas pessoas.
- Peça para que os alunos, primeiro, desenhem a si mesmos no centro do papel fazendo uma ação de ajuda para o combinado de classe que escolheram.

- Após alguns minutos, peça para que desenhem outra pessoa que está sendo ajudada ou afetada por essa ação. Pergunte a eles como essa pessoa se sente, e quais são as ações gentis que essa pessoa pode fazer de volta.
- Por fim, peça que desenhem alguém que eles acham que também será afetado por essas ações gentis.
- Convide os alunos para compartilharem seus desenhos.

Dicas de facilitação

Se for apropriado para seus alunos, você pode separá-los em grupos para interpretar uma cena. Essa encenação deve mostrar pessoas fazendo um dos combinados de classe que se torna um processo de retroalimentação positiva.

Roteiro para condução da atividade

- "Podemos pensar em como nós somos partes de um sistema, aqui em nossa sala de aula, e como as escolhas que fazemos podem tornar as coisas mais tranquilas, mais divertidas e nos ajudar a aprender. Mas, algumas vezes, nossas escolhas geram resultados contrários, mesmo que nossa intenção não tenha sido essa."
- Aqui está o cartaz dos combinados de classe que fizemos juntos. Eles nos lembram em que tipo de sistema todos nós queremos estar. Vamos lê-lo juntos, em voz alta. [Leia cada combinado, pausando para que eles refiram por alguns segundos]
- Vamos imaginar como o sistema da nossa turma pode ser afetado se os combinados entre nós forem cumpridos e se não forem cumpridos. Quais ações de ajuda se aplicam ao primeiro combinado? [Continue a discussão com alguns

outros combinados]

- Obrigada por suas sugestões. Agora, vamos olhar para o processo que se retroalimenta positivamente. Daqui a pouco, vocês vão desenhar um processo desses para vocês. O que lembram sobre o processo que se retroalimenta de forma positiva entre Teresa e Nélson em A história do bolinho – Parte 2? [Deixe que eles compartilhem]
- É, parece que vocês lembram que, em um processo que se retroalimenta positivamente, sentimentos acolhedores e ações de ajuda se repetem muitas vezes entre duas pessoas.
- Agora, vamos trabalhar de forma individual. Aqui tem uma folha para cada um. Primeiramente, escolham o combinado de classe de sua preferência e, por favor, se desenhem no centro da folha fazendo uma ação de ajuda relacionada a esse combinado. [Dê alguns minutos para que eles desenhem]
- Agora, desenhe outra pessoa que poderia ser ajudada ou afetada pela ação que você está praticando. Desenhe também como essa pessoa está se sentindo e o que ela pode fazer em retribuição à sua ação. [Dê mais alguns minutos para que eles desenhem]
- Por fim, desenhe outra pessoa que, vocês imaginam, também pode ser afetada por essas ações de gentileza." [Dê mais uns minutos para que eles finalizem]

BALANÇO FINAL | 2 minutos

- "Tudo o que fazemos tem um efeito, tudo o que dizemos é importante. Quanto mais atenciosos formos em nossas ações ou palavras, melhor será o impacto em nosso sistema. Pensem um

instante em alguém, nessa sala, que ajuda você a gostar de ser um aluno dentro desse sistema.

[Pausa]

- *Daqui a pouco, vou pedir para que vocês façam um sinal de positivo ou deem um sorriso para essa pessoa, daí mesmo de onde vocês estão. Agradeça a essa pessoa, com seus olhos, por ser tão cuidadosa com o seu sistema.*
- *Estão prontos? Já!“*

ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

TRABALHO DE CONCLUSÃO

Construindo um mundo melhor

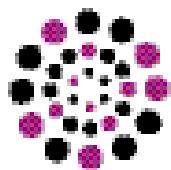
Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE: Construindo um mundo melhor

Objetivo

Os objetivos do Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE:

- 1** Dar aos alunos a oportunidade de integrar o conhecimento e as habilidades que eles desenvolveram ao longo de todas as experiências de aprendizagem;
- 2** Desenvolver colaborativamente habilidades de pensamento sistêmico compassivo, investigando questões particulares de interesse dos alunos;
- 3** Convidar os alunos a se engajarem em uma ação compassiva que trará um impacto benéfico para eles mesmos, para a escola e para a comunidade em geral.

Componente Principal



Engajamento Comunitário e Global

Descrição

O Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE é uma atividade de ação comunitária realizada por todos os alunos da turma. A atividade tem uma sequência de oito passos e cada um deles pode ser realizado em uma ou mais sessões. Primeiro, os alunos devem refletir sobre como seria se a escola inteira fosse um espaço de gentileza e autocompromisso, com total envolvimento na prática da Aprendizagem SEE. Depois de refletir e desenhar como essa escola seria, eles vão comparar essa visão com a experiência que têm da escola. Em seguida, escolherão uma área para ser seu foco de pesquisa e, então, vão elaborar um conjunto de ações individuais e coletivas. Depois de praticar essas ações, vão refletir sobre as experiências que tiveram e vão compartilhar com os demais o que descobriram e aprenderam. No fim dessa seção, há mais informações sobre os princípios do projeto comunitário e o papel do professor nesse processo.

Implementando o projeto

O projeto é constituído por oito passos que devem ser realizados em, no mínimo, oito sessões. Dar tempo suficiente para que os alunos trabalhem no projeto, ao longo de algumas semanas, fornece o suporte necessário para que se engajem plenamente no processo, além de proporcionar oportunidades para que desenvolvam um entendimento internalizado. Para uma perspectiva mais ampla, leia todos os passos e as anotações ao fim dessa sessão antes de iniciar o projeto com seus alunos.

Passo 1: A visão de uma escola gentil e compassiva

Objetivo da aprendizagem

Divididos em grupos, os alunos vão fazer desenhos que mostram como é a escola mais gentil e compassiva em relação ao que vemos, ouvimos e sentimos.

1 Comece com uma checagem para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.

2 Explique o que será feito na aula.

"Vamos pensar sobre o que aprendemos sobre gentileza, sobre nossas zonas de resiliência, nossas emoções e nossa compaixão. Como seria se todos nessa escola estivessem aprendendo tudo o que nós aprendemos ao longo dessas atividades? Que tipo de ações todas essas pessoas estariam praticando? Como seria a escola? Vamos imaginar por alguns minutos de olhos fechados.

Vamos imaginar que estamos caminhando pela escola. O que vocês estão vendo? O que as pessoas estão fazendo? Que tipo de coisas as pessoas estão dizendo?"

3 Anote as respostas dos alunos em uma cartolina/folha de papel com três títulos: ver, ouvir e fazer. Embaixo de cada título, anote o que os alunos dizem ter visto, o que eles ouviram as pessoas dizerem e o que as pessoas estão fazendo nessa escola imaginária, gentil e compassiva. Depois, faça as perguntas abaixo para expandir essas listas com a turma.

"Como as pessoas estão se sentindo em seus corpos? O que elas estão fazendo para se manterem em sua zona de resiliência?

Como as pessoas fazem para respeitar as diferenças uns dos outros?

Como as crianças fazem para praticar a autocompaixão e a gentileza com elas mesmas? Como vocês imaginaram isso acontecendo? E se uma situação difícil surgir, o que essas pessoas vão fazer?"

4 Faça grupos com duas a três crianças e peça para que desenhem em cartolinhas.

"Pensem nessas ótimas ideias que compartilhamos juntos nesse cartaz. [Pausa] Escolha uma ideia que vocês gostariam de ilustrar, a que vocês acharem mais importante para compartilhar com os colegas, para que eles entendam sua visão de uma escola gentil e compassiva. [Pausa] Levantem a mão quando tiverem uma ideia do que gostariam de desenhar, escolham seus parceiros para criarem esse desenho coletivamente." [Certifique-se de que todos estão ajudando a dar cor e forma nesse trabalho. Repita até que todos os alunos estejam em seus grupos e tenham uma ideia consistente do que desenhar]

Observação: caso seja a primeira vez que os alunos fazem um desenho em grupo, crie outro cartaz com as habilidades necessárias para um trabalho coletivo cuidadoso. Isso terá a finalidade de permitir que todos “os artistas” do grupo se sintam seguros e confortáveis para propor ideias e para que, juntos, tomem a melhor decisão de como será feito o trabalho.

- 5 Pendure os desenhos na parede da sala de aula ou no corredor. Peça para que os alunos façam um “passeio pela galeria de arte”. Isto significa que eles devem andar pela exposição e olhar as imagens com atenção, de forma silenciosa ou com uma música suave de fundo. Peça para que encontrem coisas de que gostem, nas imagens, e se preparem para compartilhar com os colegas o porquê de tais detalhes terem chamado a atenção deles.
- 6 Peça para que os alunos sentem em seus lugares ou voltem para o círculo e compartilhem com a classe algo de que gostaram, nos desenhos, e o motivo de terem gostado.

Observação: se houver tempo, deixe que todos compartilhem com o grupo todo. Se tiver pouco tempo, peça para que os alunos compartilhem em duplas, lembrando-os de que o objetivo dessa discussão é que a dupla se sinta ouvida e compreendida. Por fim, peça para que dois a quatro “voluntários eleitos” (pelos alunos que incentivaram suas duplas a compartilhar) dividam a ideia com o grupo todo. Se não estiverem acostumados com a discussão em dupla, relembrando-os sobre a escuta ativa e considere, primeiro, dar o exemplo de como fazer essa discussão em dupla.

- 7 Explique que a próxima vez que estiverem pensando coletivamente será sobre maneiras de contribuir para que a escola se aproxime dos desenhos que eles fizeram.

Notas

Passo 2: Comparando a visão com a realidade

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão comparar suas visões da “escola mais gentil e compassiva da história” com o que realmente acontece na escola, verificando, assim, as áreas que mais precisam ser melhoradas.

- 1 Comece com uma atividade de checagem para ajudar os alunos a se concentrarem e se prepararem para a atividade.
- 2 Explique aos alunos o que eles vão fazer.

“Já que temos aprendido a como sermos gentis com nós mesmos e com os outros, hoje vamos compartilhar o que aprendemos com todos em nossa escola. Para isso, vamos pensar em alguma coisa que não é tão bondosa como poderia ser. Em seguida, vamos tentar ver se conseguimos fazer alguma coisa para melhorar isso.”

- 3 Peça para que os alunos façam um “passeio pela galeria de arte” novamente e revisitem os desenhos expostos, prestando atenção nas perguntas abaixo.

| “O que acontece em nossa escola que já se parece com isso? O que ainda não está acontecendo?”
- 4 Com base na observação dos desenhos e nas análises oriundas das perguntas, peça para que os alunos façam duas listas: uma sobre “o que já está acontecendo” e outra sobre “o que ainda não está acontecendo da maneira que poderia estar”. Faça uma lista para ajudar os alunos a decidirem em que eles vão trabalhar como um grupo. [As ideias deles podem ser sobre: ser mais inclusivos durante o almoço ou recreio; manter a escola limpa; garantir que todos se sintam acolhidos; criar um plano para que todos tenham as mesmas ideias sobre como respeitar uns aos outros; e assim por diante]

Observação: se os alunos identificarem problemas que deixem uma pessoa específica em evidência (como, por exemplo: “Bruno me empurrou”), tente reformular para algo mais geral. Escreva, por exemplo: “Às vezes, as crianças empurram umas às outras”.

- 5 O grupo deve entrar em consenso sobre qual será o foco da pesquisa. Para que essa decisão seja feita de forma democrática, você pode pedir para que alguns alunos se voluntariem a fim de defender a importância de se mudar um determinado item, continuando até que todos os itens tenham sido defendidos. Você também pode dividir a turma em pequenos grupos, de acordo com o número de sugestões da lista, e cada grupo deve defender um item da lista. Dê a eles tempo para pensar na defesa que farão dos temas para, depois, apresentar suas ideias aos demais. Esse tipo de atividade faz com que os alunos adotem uma perspectiva positiva em relação a uma ideia

que, provavelmente, não foi sua, desenvolvendo a habilidade de empatia e de se colocar em outra perspectiva. Permita que os alunos tenham um tempo flexível para trabalhar seus temas. Encoraje-os a usar as habilidades que já têm para se aprofundarem em seus temas de escolha. Saboreie junto com eles o benefício do processo de descoberta, assim como as decisões práticas que eles acabarem tomando.

- 6 Depois de discutir todas as ideias, opte por uma estratégia de reunir as ideias e afunilar as escolhas para focos de pesquisa. Tente fazer com que a classe chegue a um consenso sobre um item. Você pode distribuir para os alunos adesivos de duas cores e deixar que coloquem os adesivos nos itens em que querem votar. Deixe público para todos quais foram os dois itens mais votados. Veja se a turma aceita começar com um desses dois para ser o “primeiro item sobre o qual vamos refletir juntos”, deixando os outros em uma lista de espera intitulada “gentilezas futuras”. Estes itens podem se transformar em focos de atenção durante o ano.
- 7 Durante o processo de escolha dos alunos, tenha em mente que as questões que mais possibilitam que os alunos usem o pensamento sistêmico serão aquelas que têm um nível médio de complexidade (nem tão difíceis e nem tão fáceis; nem tão grandes e nem tão pequenas) e que sejam relevantes para os alunos (eles se importam com o tema).
- 8 Quando a turma definir a área em que vai focar, dê a todos a seguinte explicação.

“Amanhã vamos fazer um desenho de interdependência para o foco de pesquisa que escolhemos, pensando em todas as pessoas envolvidas, todos os motivos que podem fazer com que esse problema exista e em como essas coisas estão conectadas. [Pausa] Tire uns segundos para pensar em algo que nós poderíamos ensinar ou fazer uns para os outros e que poderia ajudar a solucionar o problema escolhido. [Pausa]

Vire para o colega mais próximo de você para formar uma dupla ou um trio e compartilhe uma de suas ideias. Ouça com atenção as ideias dos colegas. [Dê uns minutos para que os alunos conversem] Vamos ouvir apenas algumas das ideias, mas podemos falar mais sobre elas no nosso próximo encontro. [Pausa] Quem achou a ideia que ouviu interessante e gostaria que sua dupla compartilhasse? Escolha de dois a quatro voluntários para iniciar o compartilhamento e aquecer o compartilhamento para o dia seguinte. Expresse sinceramente seus elogios aos trabalhos dos alunos e mostre a eles o quanto você está na expectativa para saber o que vai acontecer na próxima etapa desse projeto.”

Notas

Passo 3: Explorando o tema por meio da interdependência

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão identificar as diversas pessoas e coisas conectadas ao tema que eles escolheram por meio de seus desenhos da interdependência.

- 1** Comece com uma atividade de checagem para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2** Relembre o grupo sobre a discussão do encontro anterior, na qual os alunos elaboraram um tema para ser o foco do trabalho e sugeriram formas de como poderiam tratar do tema. Se você achar apropriado, pode continuar com esse passo por um pouco mais de tempo.
- 3** Explique aos alunos o que eles farão na atividade de hoje. [Caso você tenha alunos mais velhos que atuem como parceiros da turma, essa é uma ótima oportunidade para se aproveitar das habilidades que eles têm de anotar e orientar os alunos de um determinado grupo]
- 4** Desenhe cinco colunas na cartolina ou lousa com os seguintes títulos: quem, o que, onde, quando e por quê.

"Quem está envolvido? Vamos desenhar ou listar as pessoas envolvidas.

O que estas pessoas estão fazendo? O que está acontecendo?

Quando isso está acontecendo?

Onde isso está acontecendo?

Por que isso está acontecendo?"

- 5** Peça aos alunos que formem grupos de quatro ou cinco pessoas. Use a sua experiência para decidir se os grupos serão formados de modo voluntário ou se haverá outro critério pré-definido que leve em conta as diversas necessidades e pontos fortes no desenvolvimento acadêmico e comportamental.
- 6** Explique que cada grupo vai escrever ou desenhar o tema em foco no centro do cartaz. Em volta do tema, eles devem desenhar ou escrever qualquer coisa ou qualquer pessoa que esteja conectada com o tema em discussão, traçando uma linha para conectá-los com o tema ao centro.

"Para começar, vocês podem escolher coisas do exercício "quem, o que, onde, quando e por quê".

Quem mais está envolvido?" Por exemplo, se o tema for lixo na escola, as pessoas que deixaram o lixo fora do lugar podem ser incluídas, assim como as pessoas que viram a escola

suja, ou as pessoas que limpam a escola e assim por diante. Se o tema for *bullying*, as pessoas que viram o episódio acontecer podem ser incluídas, os professores, outros adultos, a família da criança que foi vítima, a família da criança que praticou o episódio etc. Observe que, embora nós apontemos o *bullying* como um exemplo, você pode selecionar outro tema que seja de mais fácil compreensão para os alunos.

- 7 Vá passando pelos grupos, para ajudá-los a pensar nas mais variadas formas de interdependência do desenho, dando apoio para que expandam a complexidade da rede de interdependência e incluam nela o máximo de pessoas e situações.
- 8 Quando notar que o fluxo de ideias dos alunos está diminuindo, peça a atenção da turma dê a seguinte explicação a eles.

"Todas as coisas que vocês desenharam estão conectadas com o tema do centro do cartaz. Agora, vamos pensar em outros níveis de conexões! Será que alguma ideia que vocês desenharam também se conecta com as outras ideias? Debatam entre si quais são outras possíveis conexões que conseguem fazer e mostre essas conexões traçando linhas entre as ideias." [Use as redes de interdependência feitas nos encontros anteriores para dar o exemplo de como funciona a atividade]

- 9 Permita que cada grupo compartilhe seus desenhos de interdependência com toda a turma. Durante as apresentações dos grupos, faça a seguinte pergunta a eles.

| "O que mais nós poderíamos acrescentar que também está conectado com o desenho?"

- 10 Depois que os grupos compartilharem, pergunte à turma.

"O que será que veríamos, ouviríamos e sentiríamos se esse problema fosse resolvido? E se isso deixasse de ser um problema em nossa escola? O que será que veríamos, ouviríamos e sentiríamos? [Pausa. Permita que os alunos compartilhem suas ideias e comunique a eles que trabalhar para que essas ideias aconteçam será o próximo passo]".

Notas

Passo 4: Como podemos melhorar as coisas

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão pensar em ações que podem ser adotadas para melhorar a questão identificada na escola.

- 1 Comece com uma atividade de checagem para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Relembre com os alunos a atividade feita no encontro anterior para renovar as energias e a animação que havia no momento da construção das redes de interdependência. Explique que, nesse encontro, eles vão pensar juntos em ações que podem ajudar a melhorar o (nome do tema que está sendo discutido).
- 3 Peça para que voltem a seus grupos e olhem para as redes de interdependência feitas em seus cartazes (desenhos de interdependência).

"Quando vocês olham para as pessoas em seus cartazes, quais são as necessidades que elas têm? O que elas estão sentindo? Como poderíamos ajudá-las?"

O que vemos nos cartazes, enquanto classe, que poderia contar com nossa ajuda, juntos, para melhorar?

O que podemos ver nos cartazes que são coisas que talvez vocês, sozinhos, poderiam ajudar a melhorar?"

- 4 A partir das sugestões dos alunos, faça duas listas com os títulos "ações individuais", para coisas que um único aluno poderia fazer, e "ações da turma", para coisas que a turma toda poderia fazer. Outras opções de títulos para essas listas seriam "eu posso" e "nós podemos".
- 5 Use as perguntas abaixo para ajudar os alunos a terem as mais variadas ideias.

"Às vezes, quando alguém deixa cair lixo em algum lugar da escola, outras pessoas veem o que acontece. O que essas pessoas poderiam fazer no momento? Ou alguns alunos poderiam passar pelo local depois de o lixo ter caído. O que eles poderiam fazer, então?"
- 6 Explique que, na próxima vez, vocês vão colocar essas ideias em prática para ajudar a melhorar as coisas.

Notas

Dicas de facilitação

Usando a questão do lixo na escola como exemplo, as ações da turma com um todo podem incluir coisas como as que se seguem.

- Como turma, nós poderíamos...
 - ① Fazer cartazes com coisas sobre o tema (respeitar a escola, ajudar uns aos outros);
 - ② Falar com os adultos da escola sobre como manter a escola limpa;
 - ③ Ensinar as crianças de outras turmas sobre o tema;
 - ④ Promover reuniões entre as turmas para trocar experiências relacionadas ao tema em questão, para falar sobre o que os alunos sentem em relação ao tema e sobre a ajuda que eles gostariam de ter de outras crianças e dos adultos.
- Individualmente, as ações dos alunos poderiam ser coisas como as que se seguem:
 - ① Falar com um adulto sobre o tema em questão;
 - ② Falar com a pessoa que jogou o lixo no chão da escola e pedir para que ela não faça mais isso;
 - ③ Incentivar as outras crianças, quando estão fazendo a coisa certa;
 - ④ Pegar o lixo e jogá-lo no lugar adequado.

Motive seus alunos a encontrarem meios de pesquisar e aprender sobre a questão escolhida:

- Organize uma conversa entre a classe e as pessoas identificadas nas redes de interdependência para promover uma troca de perspectivas e abrir para possíveis questionamentos dos alunos.
- Peça aos seus alunos para elaborarem perguntas que eles gostariam de fazer para pais ou responsáveis. Inclua essas perguntas nos relatórios para pais e responsáveis sobre o progresso dos alunos no Trabalho de Conclusão. Deixe que a resposta seja opcional; integre as respostas nas discussões em andamento.
- Motive seus alunos a observarem, na escola, coisas relacionadas ao tema em questão. Ajude-os a identificar coisas para prestarem atenção e, depois, compartilharem em discussões futuras.

Passo 5: Planejando uma ação individual

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão escolher as ações de ajuda que gostariam de promover individualmente para contribuir com o tema escolhido pela classe.

- 1 Comece com uma checagem para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Explique o que será feito nessa atividade.
- 3 Faça uma revisão da lista elaborada no último encontro: a lista “eu posso” ou a lista “ações individuais”. Fale sobre as coisas que podem ajudar ou atrapalhar os alunos a, de fato, executarem a ação que escolherem. [Por exemplo, lembrar-se, ser corajoso, ser persistente] Diga a eles que você estará sempre verificando suas ações e seus progressos.
- 4 Distribua a todos uma folha de post-it. Peça a eles que escrevam seus nomes e a ação que gostariam de fazer (ou somente o número correspondente à ação) e cole o post-it ao lado da ação escrita no cartaz que vocês fizeram juntos. Caso não tenha folhas de post-it, peça somente para que eles escrevam seus nomes ao lado das ações que gostariam de realizar. Se quiser, você pode preparar um material de apoio para o cartaz que vai receber os post-its/nomes, como um gráfico de barras.
- 5 Pergunte se alguém gostaria de fazer mais de uma ação da lista. Se sim, peça para que também coloquem um post-it ou escrevam seus nomes na outra ação de ajuda.
- 6 Reúna a turma em grupo ou círculo, de forma que todos possam visualizar o cartaz de “eu posso” ou “ações individuais de ajuda”. Peça para que vejam onde cada colega marcou o próprio nome. Peça para que dediquem um tempo para refletir sobre um aluno ou um pequeno grupo de alunos que eles apreciam e por qual motivo. Você pode dar o exemplo para ensinar como funciona a atividade: “Eu aprecio que fulano tenha escolhido a ação de convidar os colegas para brincadeiras porque, às vezes, quero saber com quem eu posso brincar”. [Em vez de deixar um aluno em evidência, você pode usar um personagem que eles conhecem ou um adulto que eles respeitam, como o diretor, a enfermeira, a bibliotecária etc.] “Eu aprecio que essas pessoas tenham escolhido tomar medidas para dizer palavras gentis porque isso vai nos fazer sentir bem quando trabalharmos ou brincarmos juntos”. Certifique-se de que haverá tempo suficiente para que todos compartilhem, levando em consideração que eles podem escolher não compartilhar.
- 7 Relembre-os de que o compromisso da turma é realmente realizar as ações em que colocaram seus nomes. Para terminar essa atividade de compartilhamento, cada aluno deverá falar em voz alta qual a ação que escolheu e receberá os cumprimentos batendo na mão (do professor, se

houver tempo para cada um dos alunos; ou da sua dupla, depois que compartilharem a ação um com o outro).

Notas

Passo 6: Planejando a ação coletiva

Objetivo da aprendizagem

Os alunos deverão escolher quais ações coletivas farão para solucionar a questão escolhida pelo grupo.

1 Comece com uma checagem para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.

2 Explique o que será feito na atividade de hoje.

"Vamos pensar nas ações que temos feito desde a nossa última discussão em grupo. [Pausa] converse com a sua dupla e diga uma coisa que você fez, na área que escolheu, e como foi para você fazer isso. Caso ainda não tenham colocado as ações em prática, fale para o colega com quem faz dupla o que acha que acabou dificultando aquilo que você queria fazer. [Dê tempo para que os alunos compartilhem entre si] Vamos pegar um exemplo de cada categoria. Quem gostaria de sugerir que o parceiro fale na categoria 1 [Leia a descrição do seu cartaz numerado. Repita para cada categoria] Obrigado a todos que compartilharam e a todos que indicaram os parceiros hoje! Vamos todos desejar o melhor aos nossos colegas, para que continuem buscando alcançar os objetivos a que se propuseram."

• Se for apropriado para o seu contexto, pode expandir essa experiência de aprendizagem ouvindo voluntários entre os alunos que ainda não fizeram alguma coisa em relação à ação que escolheram. Peça para que a classe dê sugestões de ideias para solucionar os obstáculos que esses alunos tiveram e dê apoio a eles com sugestões e incentivos na forma mais adequada para a turma.

3 Relembre com os alunos a lista de "nós podemos" ou "ações da turma"

4 Peça para que os alunos escolham três itens da lista de "ações da turma" que gostariam de fazer coletivamente. Dê tempo suficiente para que discutam, a fim de entrarem em acordo sobre as três ações.

5 Em seguida, os alunos devem ser divididos em grupos correspondentes a cada ação escolhida pela turma. Tente organizar pelo menos dois grupos para cada ação.

6 Cada grupo vai desenhar (e/ou escrever) a ação da turma no meio da cartolina/papel. Depois, eles vão escrever todas as coisas que precisam ou que estão conectadas com aquela ação, como fizeram no desenho da interdependência. [Por exemplo, se decidirem fazer um cartaz para a escola sobre ficar consciente, devem desenhar o cartaz no centro e, em volta, desenhar todas as coisas necessárias para que se pratique a ação, tal como uma cartolina, canetas coloridas, um

lugar para pendurar o cartaz, a permissão dos professores para pendurar o cartaz etc.]

- 7 Peça para que os alunos passem pelos grupos e vejam os desenhos feitos para aquela mesma ação coletiva, a fim de verificar se há algo a acrescentar nos seus próprios cartazes.
- 8 Quando os alunos terminarem, peça para que cada grupo escolha um porta-voz a fim de apresentar o trabalho dos cartazes para a turma inteira.
- 9 Com base no compartilhamento desses porta-vozes, faça um “passo a passo da ação” para cada uma das três ações da turma. “Para conseguirmos fazer isso, primeiro, devemos fazer isso...”
- 10 Explique que, na próxima sessão, vocês vão começar a trabalhar nessas ações coletivas, mas, por enquanto, mostre a lista de ações individuais mais uma vez. Convide-os a mudar seus postits de lugar ou deixá-los onde estão, comprometendo-se, assim, a colocar aquelas ideias em prática, de modo que possam compartilhar seus feitos na próxima sessão.

Dicas de facilitação

Você pode escrever as questões ou as coisas que a turma como um todo pode fazer na forma de afirmações, como, por exemplo: “Para melhorar _____, nossa turma decidiu fazer _____. ” Depois, coloque essas afirmações em algum mural ou espaço em que os alunos possam ver, para lembrar a classe das ações que todos eles se propuseram a fazer.

Notas

Passo 7: Fazendo ações coletivas

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão fazer ações individuais e coletivas para ajudar a escola, refletindo e melhorando o processo de uma forma contínua.

1 Comece com uma checagem para permitir que a turma se concentre e fique pronta para a atividade.

2 Explique o que será feito nessa atividade:

3 Relembre com os alunos a lista de “nós podemos” ou “ações da turma”.

4 Peça para que formem duplas. E faça as perguntas abaixo

“Vocês tiveram algum progresso em relação a fazer as ações que nós falamos no último encontro? Compartilhem com seus colegas. Caso ainda não tenham feito a ação, digam a seu colega o motivo pelo qual acham que não fizeram...”

5 Abra a discussão das duplas para todo o grupo, refletindo sobre quais as medidas que eles tomaram, por meio das perguntas que se seguem.

“Qual ação vocês fizeram e o que aconteceu?

Aconteceu algo bom?

Aconteceu algo inesperado?

Como você se sentiu ao realizar aquela ação?

Vocês aprenderam algo?

Alguém gostaria de tentar fazer outra ação da lista que produzimos?

Tem alguma ação que poderíamos incluir em nossa lista? ”

6 Revise com os alunos as listas de passos preliminares para ações coletivas da classe. Decida o que será feito e em que ordem. Verifique se será necessário acrescentar algo.

7 Faça um plano, com a classe, sobre como especificamente vocês vão começar a fazer o primeiro item da lista, de forma coletiva, enquanto classe. Certifique-se de envolver todos os alunos; identifique, ou deixe que os alunos identifiquem, algo específico que gostariam de fazer. Pode ser que grande parte dos alunos queira realizar uma mesma ação, o que não tem problema algum.

- 8** Com o passar do tempo e conforme os alunos forem progredindo na ação coletiva da classe, repita o Passo 7, cada vez checando como estão indo as ações individuais, encorajando-os a fazer mais ações.

Dicas de facilitação

- Você também pode escolher entre fazer as ações coletivas da turma como um todo, uma por uma, completando o passo a passo de cada uma antes de passar para as próximas, ou fazer múltiplas ações da turma, como um todo, ao mesmo tempo. Veja o que é melhor para a classe.
- Deixe o plano de ações visível para os alunos e verifique as ações regularmente com a turma.
- Sempre permita alterações no plano, caso os alunos achem que algumas práticas estão fluindo melhor do que outras, ou que outras ações devem ser acrescentadas.

Notas

Passo 8: Avaliar, refletir e celebrar!

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão refletir sobre as suas experiências e compartilhá-las uns com os outros.

- 1** Comece com uma checagem para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2** Explique o que será feito na atividade.
- 3** Depois que os alunos completarem todo o plano de ações, reflita coletivamente, fazendo as perguntas que se seguem:

"O que vocês gostariam de continuar fazendo até o fim do ano?

O que vocês mais se orgulham de terem feito?

Que ações funcionaram melhor? Como sabemos disso?

Que ações não funcionaram tão bem? Como sabemos disso?

O que percebemos sobre nossos colegas enquanto fazíamos esse projeto?

Se pudéssemos botar o projeto em prática novamente, o que poderíamos modificar ou o que poderíamos fazer de diferente?

O que vocês aprenderam sobre criar uma sala de aula/escola/comunidade mais gentil e mais compassiva?

Como podemos continuar fazendo as coisas que deram certo?

Como podemos compartilhar com outras pessoas o que fizemos e o que aprendemos?

Como podemos celebrar nosso trabalho juntos?"

- 4** Considere celebrar o esforço dos alunos compartilhando o projeto com outras pessoas, como com uma apresentação para a escola ou para pais e responsáveis.

Notas

Princípios do processo do Trabalho de Conclusão

Mais do que o objetivo final, o processo é a parte mais importante do projeto. Esse processo foi elaborado para ir pouco a pouco desenvolvendo habilidades de pensamento sistêmico, mantendo o foco na gentileza e na compaixão com todos os envolvidos. Verifique a possibilidade de deixar esse processo registrado (e também o produto final), para que você possa compartilhar com outros professores, administradores, pais e responsáveis. Lembre-se de compartilhar o trabalho dos seus alunos com a equipe do programa Aprendizagem SEE da Universidade Emory, certificando-se de que você tem todas as permissões para mostrar o trabalho dos alunos fora da escola.

O Trabalho de Conclusão também pode ser iniciado antes de completar todos os capítulos do currículo da Aprendizagem SEE. Nesse caso, será necessário fazer ajustes, como tirar perguntas com termos que ainda não são conhecidos dos alunos.

O programa da Aprendizagem SEE mantém o foco nos pontos fortes (e não nos pontos fracos), reconhecendo que há uma base para uma mudança construtiva. Enquanto os alunos estão se concentrando no que pode ser melhorado na escola, ajude-os a lembrar das maneiras como as pessoas já fazem e recebem gentileza e compaixão na escola. A Aprendizagem SEE também enfatiza o protagonismo dos alunos e a capacidade que eles têm para fazer a diferença. Como observado no *Livro de Apoio da Aprendizagem SEE*, "Mesmo que os alunos não possam gerar mudanças em grande escala rapidamente, as ações em pequena escala que eles conseguirem realizar já serão valiosas, porque mudanças em pequena escala podem se tornar, a longo prazo, mudanças em grande escala, por meio do conjunto de mudanças das ações coletivas de pequena escala".

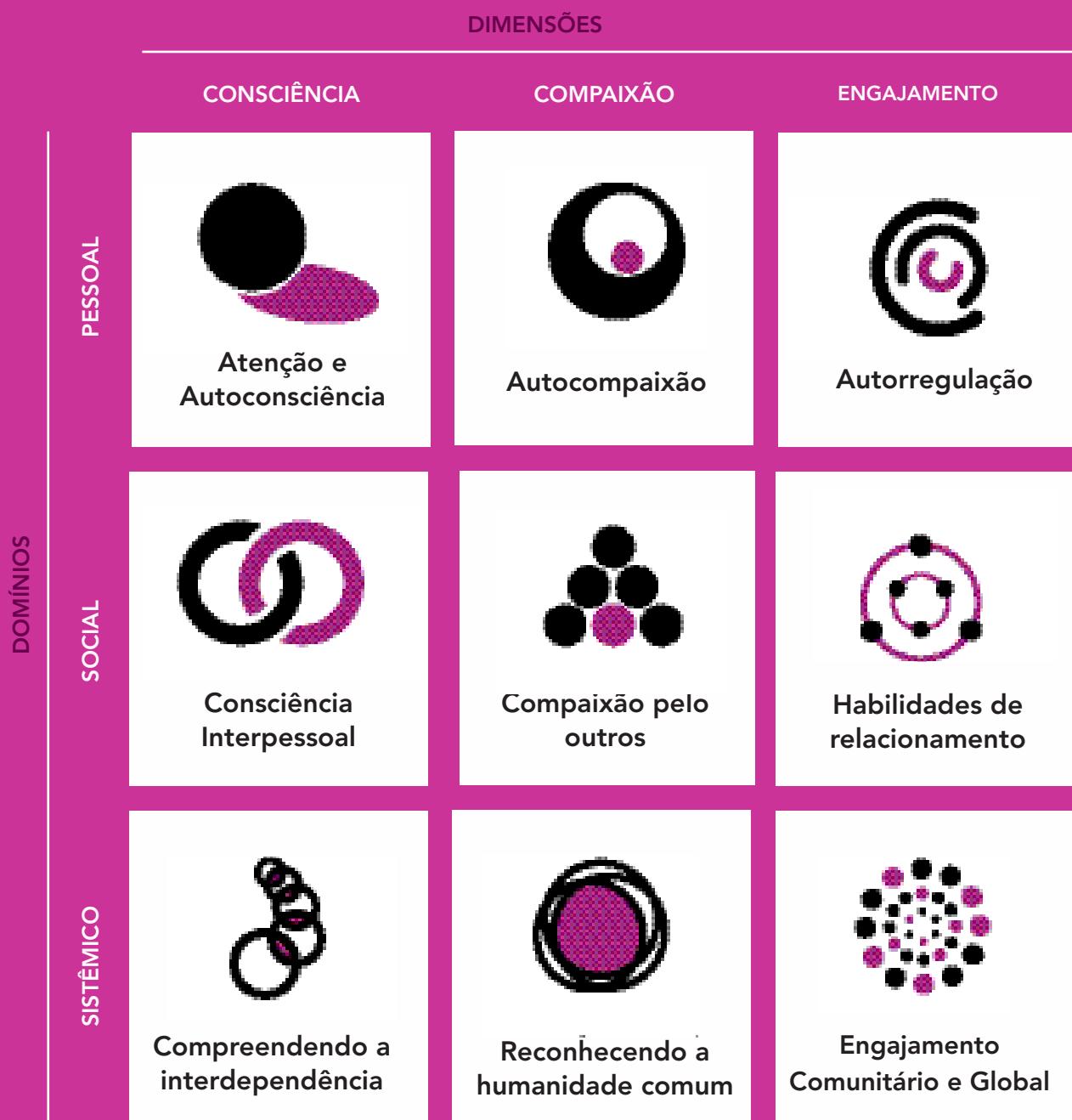
O papel do educador

O papel do educador ao longo desse processo é o papel de facilitador. Os alunos precisam ser guiados nesse processo e precisam de apoio para realizar as ações que planejaram. Não se trata de dar as respostas ou dizer o que eles têm que fazer. A orientação deve dar incentivos para trazê-los de volta para a investigação, como também para o conhecimento e as habilidades que eles já investigaram e aprenderam nos capítulos da Aprendizagem SEE. Embora essa orientação mais gentil possa levar mais tempo, ela permite que os alunos aprendam com seus próprios erros e percalços e aprendam uns com os outros.

Ao longo do projeto, você pode estimulá-los a lembrar das atividades e das práticas que eles fizeram na Aprendizagem SEE (por exemplo, "Vocês lembram de quando fizemos os desenhos de interdependência? Vocês acham que esta atividade, agora, se parece com aquela?"). Encoraje os alunos a darem espaço para os colegas que parecem ser mais quietinhos ou menos engajados, para que todos se envolvam e ninguém fique para trás. Fique à vontade para complementar os passos acima com outras atividades do currículo, tais como exercícios de escuta ativa e práticas reflexivas.

O programa Aprendizagem SEE oferece um quadro abrangente para o cultivo de competências sociais, emocionais e éticas. Ele também oferece currículos para cada etapa da educação básica, apoio para a formação de educadores, certificação para facilitadores, bem como desenvolvimento profissional continuado. A Aprendizagem SEE baseia-se nas melhores práticas dos programas de Aprendizagem Socioemocional (ASE) e vai além, incluindo novas práticas pedagógicas com foco no desenvolvimento da atenção, da autocompaixão e da compaixão pelos outros, das habilidades de resiliência, do pensamento sistêmico e do discernimento ético.

QUADRO CONCEITUAL DA APRENDIZAGEM SEE



Center for Contemplative Science
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY