

Material para docentes

Anos Finais do
Ensino Fundamental

APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

Aprendizagem Social, Emocional e Ética

Segundo Ciclo Básico

Currículo Escolar

APRENDIZADO SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICO

Educando o Coração e a Mente



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY



EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-1-2

Design by Estella Lum Creative Communications
Cover by Estella Lum Creative Communications

Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.
For more information, please visit compassion.emory.edu



Um currículo para educar o coração e a mente

Lista de Conteúdos

Introdução e Agradecimentos	3
Capítulo 1 Criando uma sala de aula compassiva	13
Capítulo 2 Criando resiliência	51
Capítulo 3 Fortalecendo a atenção e a consciência de si mesmo	113
Capítulo 4 Navegando as emoções	173
Capítulo 5 Aprendendo sobre o outro e aprendendo uns com os outros	257
Capítulo 6 Compaixão por si mesmo e pelos outros	291
Capítulo 7 Estamos todos no mesmo barco	327
Trabalho de Conclusão Construindo um mundo melhor	365

Introdução e Agradecimentos

Bem-vindo e bem-vinda ao currículo da Aprendizagem SEE para as séries do Ensino Fundamental Anos Finais. Esse currículo foi desenvolvido para ser usado com o Programa de Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE Learning) desenvolvido pelo Centro de Ciência Contemplativa e Ética com base na Compaixão, da Universidade Emory, de Atlanta, na Geórgia (EUA).

Além das considerações sobre desenvolvimento, o currículo das séries do Ensino Fundamental Anos Finais tem muitas similaridades com o currículo do Ensino Fundamental e segue a mesma lógica e a mesma sequência. Isso ocorre porque cada versão do currículo é desenvolvida para ser o primeiro contato que os alunos terão com a Aprendizagem SEE. Significa que os estudantes não precisam de uma progressão iniciada com o currículo do Ensino Fundamental para começar o aprendizado deste currículo. Caso você tenha alunos que já completaram o currículo fundamental, pode adaptar, a partir de conhecimentos prévios e evitando cenários repetitivos, as experiências de ensino a serem usadas agora. O currículo do Ensino Fundamental Anos Finais para estudantes que já completaram o currículo do Ensino Fundamental é planejado como um desenvolvimento futuro.

Antes de implementar o currículo da Aprendizagem SEE, recomendamos que as escolas e os educadores entrem em contato com a Universidade Emory ou com uma das instituições afiliadas e participem do curso de formação de facilitadores nas modalidades EAD ou presencial. Ademais, conforme o currículo for sendo usado, você será encorajado a participar da comunidade mundial da Aprendizagem SEE, usando o Portal de Aprendizado para compartilhar as suas experiências, aprender com outros participantes e se envolver em oportunidades contínuas de desenvolvimento profissional criadas para você e seus alunos.

Além disso, os educadores são encorajados a ler o *Livro de Apoio da Aprendizagem SEE*, que explica os objetivos gerais, a lógica e a estrutura do programa e, particularmente, o capítulo sobre implementação que contém informações úteis sobre a melhor forma de usar esse currículo. O currículo é baseado diretamente na estrutura da Aprendizagem SEE encontrada neste volume, em grande parte inspirada pelo trabalho de Sua Santidade, o Dalai Lama, bem como por outros pensadores e especialistas em educação. Ele fornece uma abordagem compreensiva para a complementação da Aprendizagem Socioemocional (ASE) com o cultivo básico de valores humanos, sistemas de pensamento, habilidades de atenção e resiliência, além de outras práticas educacionais importantes.

Mais de seiscentos educadores atuaram no programa Aprendizagem SEE entre 2016 e 2019. Eles participaram de oficinas fundamentais, envolvendo suas classes em experiências de aprendizado encontradas no currículo da Aprendizagem SEE e foram acompanhados e observados por membros do time da Aprendizagem SEE, a quem forneceram relatos de experiências e sugestões.

Este currículo foi preparado sob a supervisão de Linda Lantieri, consultora sênior do Programa

de Aprendizagem SEE; Brendan Ozawa-de Silva, diretor associado da Aprendizagem SEE; e Lindy Settevendemie, coordenadora de projetos da Aprendizagem SEE. Além disso, outros redatores-chefes do currículo incluem Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards e Christa Tinari. Inúmeros outros educadores e redatores contribuíram de maneira valiosa para versões anteriores do currículo, e quase cem educadores forneceram devolutivas sobre as experiências individuais em sala de aula. Como em todos os aspectos do Programa de Aprendizagem SEE, o processo também foi supervisionado pelo Dr. Lobsang Tenzin Negi, diretor do Centro de Ciência Contemplativa e Ética com base na Compaixão da Universidade Emory.

Escopo e sequência

O currículo da Aprendizagem SEE consiste em sete capítulos (ou unidades) e um trabalho de conclusão. Cada capítulo começa com uma introdução, que descreve seu conteúdo principal, seguida de três a sete experiências de aprendizagem (ou aulas). Cada experiência de aprendizagem é projetada para durar de 20 a 40 minutos. O tempo sugerido é considerado o tempo mínimo necessário para concluir essas experiências de aprendizagem e seus componentes. No entanto, as experiências de aprendizagem podem ser expandidas em um determinado dia, ou espalhadas durante um período, para um maior aproveitamento e conforme o tempo permitir. Além disso, muitas das experiências de aprendizagem podem ser divididas em duas etapas, caso o tempo da aula não permita sua conclusão em uma única vez.

Cada experiência de aprendizagem tem até cinco partes, a saber.

1. Contextualização
2. Apresentação / Discussão
3. Atividade de insight
4. Prática reflexiva
5. Revisão

As cinco partes de uma experiência de aprendizagem correspondem ao modelo pedagógico da Aprendizagem SEE, que vai do conhecimento adquirido ao pensamento crítico e à compreensão incorporada. Em geral, a seção Contextualização proporciona a oportunidade de estabilização, passo importante antes da concentração. A seção Apresentação/Discussão auxilia na transmissão de conhecimento recebido; a Atividade de insight visa despertar pensamentos e percepções críticas; a Prática reflexiva permite uma reflexão individual mais profunda, que pode levar à compreensão incorporada; e a Revisão guia os estudantes a realizarem conexões inteligentes e que impulsionam seu aprendizado. Esses itens serão explicados mais detalhadamente na Introdução do Capítulo 1 do currículo.

Os capítulos e as experiências de aprendizagem foram cuidadosamente projetados para que se reforcem gradualmente; por isso, recomendamos que você os faça na ordem apresentada. Pesquisas

demonstram que programas educacionais como a Aprendizagem SEE funcionam melhor quando são implementados seguindo os quatro princípios conhecidos pelo acrônimo SAFE¹, como se segue.

- **Sequenciado:** atividades conectadas e coordenadas para fomentar o desenvolvimento de habilidades.
- **Ativo:** formas ativas de aprendizagem para ajudar os estudantes a dominarem novas habilidades e atitudes.
- **Focalizado:** um componente que enfatiza o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais.
- **Explícito:** dirigido a habilidades sociais e emocionais.

Ensinar os capítulos ou experiências de aprendizagem fora da ordem pode gerar confusão nos estudantes. Por exemplo, muitas ideias introduzidas no início do currículo (como a interdependência ou uso de habilidades de resiliência para acalmar o Sistema Nervoso) são posteriormente aprofundadas no mesmo material (como lembrar a interdependência para entender os sistemas ou lembrar do Sistema Nervoso para entender as emoções). Como a Aprendizagem SEE é um programa informado pelo trauma e centrado em resiliência, e as habilidades de resiliência são ensinadas aos alunos no Capítulo 2, a omissão deste capítulo resultaria em um programa que não incorpora as melhores práticas nessa área. Proporcionar a seus alunos essa jornada de experiências, com um passo de cada vez, ajudará a garantir que tenham o conhecimento fundamental para avançar com confiança e compreensão em cada seção subsequente, gerando um senso de execução e apropriação das ideias centrais ao longo do tempo.

Capítulo 1: Criando uma sala de aula compassiva

O capítulo mostra como o pensamento sistêmico, a compaixão e o pensamento crítico estão integrados em cada capítulo. Essencialmente, o programa visa desenvolver nos estudantes a capacidade de cuidar de si e dos outros, especificamente no que pode ser chamado de saúde e bem-estar social e emocional. Portanto, toda a Aprendizagem SEE pode ser vista como enraizada na compaixão: compaixão por si mesmo e compaixão pelos outros. Obviamente, você não pode simplesmente dizer aos alunos que sejam compassivos com os outros e consigo mesmos; o que é necessário é explorar o valor dessa mentalidade ou atitude, demonstrar uma variedade de métodos e fornecer um conjunto de ferramentas. À medida que os alunos entenderem o valor dessas ferramentas e métodos, eles começarão a usá-los por conta própria. A partir desse ponto, eles se tornam seus próprios professores e professores dos outros.

Capítulo 2: Construindo resiliência

O Capítulo 2 explora o importante papel que nosso corpo, e em particular nosso Sistema Nervoso,

¹ Colaboração para a Aprendizagem Socioemocional (CASEL).. <https://casel.org/what-is-sel/approaches/>

desempenha em nossa felicidade e nosso bem-estar.

Nosso corpo, às vezes, reage ao perigo quando não há uma ameaça real à sobrevivência ou se apega a uma sensação de perigo após a ameaça real ter passado. Isso pode levar à desregulação do Sistema Nervoso, o que, por sua vez, prejudica a capacidade dos alunos de se concentrar e aprender, e pode até comprometer sua saúde física. Felizmente, os estudantes podem aprender a acalmar seus corpos e mentes e regular o Sistema Nervoso. Este capítulo apresenta aos alunos habilidades de resiliência para melhorar esse tipo de autocuidado.

Muitas dessas habilidades foram desenvolvidas por meio de trabalhos sobre trauma e resiliência e se baseiam em um importante corpo de pesquisas clínica e científica.

Enquanto você explora as sensações corporais com seus alunos, alguns deles podem ter experiências difíceis com as quais não serão capazes de lidar sozinhos, especialmente se sofreram ou estão sofrendo traumas. “Estratégias de ajuda imediata” podem ser sugeridas à criança imediatamente após uma reação inesperada. Se você tiver orientadores ou psicólogos escolares, um gestor ou um colega experiente nessa área, recomendamos que procure ajuda e aconselhamento profissional, conforme necessário. No entanto, a abordagem adotada na Aprendizagem SEE é uma abordagem baseada na resiliência, que se concentra nos pontos fortes de cada aluno, e não no tratamento de traumas. Essas são habilidades gerais de bem-estar que podem ser benéficas para qualquer pessoa, independentemente do seu nível de experiência em trauma. Os alunos estarão bem posicionados para explorar os próximos elementos do programa, cultivando a atenção e desenvolvendo a consciência emocional, quando tiverem mais capacidade de regular seu Sistema Nervoso.

Capítulo 3: Fortalecendo a atenção e a autoconfiança

Além do “letramento corporal” e da consciência do Sistema Nervoso, a autocompaixão e a compaixão pelos outros são apoiadas pelo “letramento emocional” e pela compreensão de como nossas mentes funcionam. Para isso, precisamos ser capazes de observar nossas mentes e nossas experiências com cuidado e muita atenção. Este é o tópico do Capítulo 3, Fortalecendo a atenção e a autoconsciência.

O treinamento de atenção tem vários outros benefícios para os alunos. Facilita a concentração, a aprendizagem e a retenção de informações, além de permitir um melhor controle de impulsos. Esse treinamento ainda acalma o corpo e a mente de maneira a promover saúde física e psicológica. Embora os estudantes sejam instruídos a “prestar atenção”, eles raramente aprendem os métodos pelos quais podem corrigir a distração. Na Aprendizagem SEE, a atenção não é treinada pela força de vontade, mas pelo cultivo de oportunidades para a prática, como qualquer outra habilidade.

Os alunos não têm dificuldade em prestar atenção às coisas que acham interessantes. O problema é prestar atenção quando as coisas são menos estimulantes ou quando há distrações. O Capítulo

3 adota uma abordagem multifacetada para o treinamento da atenção. Primeiramente, apresenta a ideia do treinamento da atenção e seus benefícios potenciais. Segundo, mostra aos alunos que, quando prestamos atenção às coisas, podemos acabar achando que são mais interessantes do que pensávamos inicialmente. Em terceiro lugar, o capítulo introduz exercícios de atenção acessíveis. Por fim, introduz o treinamento com objetos de atenção mais neutros e menos estimulantes, como o simples ato de caminhar ou reparar na respiração. Durante todo o processo, os alunos são convidados a observar o que acontece com suas mentes e corpos quando conseguem prestar atenção com calma, estabilidade e clareza.

Capítulo 4: Navegando as emoções

Adolescentes estão em um estágio de desenvolvimento altamente adequado para se envolver em uma exploração profunda de emoções. Este capítulo explora emoções diretamente e por meio de modelos mentais, para que os alunos possam desenvolver o que chamamos de “mapa da mente”, uma forma de compreender diferentes estados mentais, como emoções e suas características. Esse mapa da mente é um tipo de letramento emocional, contribuindo para a inteligência emocional e ajudando os estudantes a navegarem melhor por suas próprias vidas emocionais. Eles exploram as linhas do tempo da emoção: a sequência de processos da criação de emoções, controle das emoções e seu comportamento. Também exploram as famílias de emoções e como desenvolver estratégias para lidar com “emoções perigosas”: aquelas que podem levar a problemas para si mesmo e para os outros, caso não sejam controladas. Por meio disso, os alunos conseguem ficar mais preparados para exercer o controle de comportamentos que podem machucá-los ou aos outros, um aspecto muito importante do letramento ético. Isso pode levar à apreciação do valor do cultivo de uma boa “higiene emocional”, o que não significa suprimir emoções, mas sim lidar com elas de maneira saudável.

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

Com este capítulo, o currículo passa do domínio pessoal para o social, e as experiências de aprendizagem procuram ajudar os alunos a direcionar sua atenção para os outros. Mudanças no desenvolvimento cerebral significam que os estudantes, na adolescência, se tornam mais alinhados com seus colegas e obtêm habilidades mais desenvolvidas para assumir perspectivas e maior empatia. Muito mais do que em qualquer período anterior em suas vidas, suas identidades se formam com base nos seus colegas, e não apenas em membros da família. Sendo assim, o capítulo se concentra em compreender as emoções dos outros em diferentes contextos, assumir perspectivas e empatia. Também introduz a prática de escutar e conversar conscientemente, ferramentas úteis que podem ser usadas para explorar diversos tópicos com seus estudantes. O tema transversal dessas experiências de aprendizagem é a empatia: a capacidade de entender e ressoar com a situação e o estado emocional de outra pessoa.

Capítulo 6: Compaixão por si mesmo e pelos outros

Este capítulo se concentra em como os estudantes podem aprender a ser mais gentis uns com os outros e com eles mesmos. Na adolescência, como eles começam a se comparar mais com seus

colegas e a formar suas identidades sociais por meio de seus relacionamentos, também enfrentam a possibilidade de rejeição e isolamento social. Um número alto de estudantes dessa idade sofre com problemas de ansiedade e de autoestima. As expectativas da sociedade fazem parte desse problema e podem ser internalizadas de maneiras pouco saudáveis. Sendo assim, esse é um período muito importante para a introdução de práticas de compaixão com si mesmo e com o próximo.

Isso envolve, sobretudo, ajudar os estudantes a terem consciência de suas próprias vidas emocionais e das pessoas a seu redor. Quando os estudantes são capazes de entender as emoções dos outros e seus comportamentos em contexto, terão maior capacidade de empatizar com os outros. Isso, por sua vez, pode fazer com que se sintam mais conectados com outras pessoas e, conseqüentemente, menos isolados e sozinhos. O Dr. Thupten Jinpa, notável estudioso da compaixão, a define como “um sentimento de preocupação que surge quando somos confrontados com o sofrimento de outra pessoa e nos sentimos motivados a ver esse sofrimento aliviado”.² Portanto, a compaixão depende da consciência da situação da outra pessoa e da capacidade de se envolver empaticamente com ela, isso tudo combinado com um sentimento de afeto e carinho pelo outro. Essas qualidades também são importantes para a autocompaixão. A psicóloga Dra. Kristin Neff, uma das principais especialistas no assunto, escreve que autocompaixão significa ser “gentil e compreensivo quando confrontado com suas próprias falhas”³.

Capítulo 7: Estamos todos juntos no mesmo barco

O Capítulo 7 foca nos sistemas e no pensamento sistêmico. Esses não são temas totalmente novos, pois foram introduzidos ao longo do currículo. No Capítulo 1, os alunos desenharam uma rede de interdependência, mostrando quantas coisas estão conectadas a um único item ou evento. Nos capítulos 3 e 4, exploraram como as emoções surgem das diferentes causas e essas estão dentro de um contexto. Ainda nesse sentido, aprenderam que uma faísca pode se transformar em um incêndio florestal, afetando tudo ao seu redor. O pensamento sistêmico está incorporado em todo o currículo, mas neste capítulo é abordado direta e explicitamente.

A Aprendizagem SEE define assim o pensamento sistêmico: “A capacidade de entender como múltiplas pessoas, objetos e eventos existem de forma interdependente entre si”. Adolescentes estão na idade perfeita para se envolver profundamente em pensamentos sistêmicos, já que seu desenvolvimento os coloca em um momento no qual procuram continuamente maneiras de se entenderem em relação ao próximo. Este capítulo reintroduz o conceito de interdependência e traz maneiras simples de se envolver com pensamentos sistêmicos, incluindo *loops* de devolutivas. Posteriormente, apresenta a metáfora do iceberg como uma forma de ver os eventos não como ocorrências isoladas, mas como manifestações de estruturas mais profundas.

² Jinpa, Thupten. *Um coração sem medo*

³ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Projeto Final da Aprendizagem SEE: Construindo um mundo melhor

O Projeto Aprendizagem SEE Capstone é uma atividade de conclusão para os estudantes. Eles devem imaginar uma escola completamente bondosa e compassiva, envolvida nas práticas da Aprendizagem SEE. Depois de imaginar como isso seria, devem comparar seu ideal com a realidade da escola. Escolhem, então, uma única área para focar e criar um conjunto de ações individuais e coletivas. Depois de se engajar nessas ações, refletem sobre suas experiências e compartilham seus conhecimentos com outras pessoas.

O Projeto Capstone é dividido em oito etapas, cada uma precisando, no mínimo, de um encontro para ser concluída. Este currículo serve como conteúdo para um ano letivo completo. Caso planeje executar todo o currículo e finalizar com o Projeto Capstone, recomenda-se que esse projeto seja elaborado em pelo menos oito encontros. Se houver maior disponibilidade de tempo, dez a doze encontros podem ajudar a tornar o projeto mais colaborativo e maduro.

Adaptações

Cada educador deve decidir o que é mais importante em sua sala de aula. Dessa forma, convidamos você a adaptar detalhes, como os nomes dos personagens nas histórias, nas experiências de aprendizagem. Isso pode garantir maior ressonância cultural com seu grupo. Se você está pensando em fazer mudanças mais significativas, recomendamos que examine atentamente os objetivos da experiência de aprendizagem e que consulte colegas para garantir que tais alterações não afetem os objetivos do encontro ou até mesmo que possam causar impactos negativos no seu grupo.

Versão Abreviada

Se você não conseguir implementar o currículo completo da Aprendizagem SEE, recomendamos que use a versão resumida abaixo, que reduz o número de experiências de aprendizagem de 39 para 21 e omite o projeto final, mas ainda inclui elementos fundamentais de todos os capítulos e progride em uma ordem lógica, para que habilidades posteriores sejam construídas sobre uma base adequada. Se a versão resumida não for possível de ser feita, apenas progrida tanto quanto o tempo permitir. Se você perceber que tem mais tempo disponível, adicione algumas das experiências de aprendizagem que não estão incluídas na versão resumida.

Capítulo 1: LE 1, LE 5, LE 6

Capítulo 4: LE 1, LE 2, LE 4

Capítulo 7: LE 1, LE 2, LE 3

Capítulo 2: LE 1, LE 2, LE 4, LE 5

Capítulo 5: LE 2, LE 4

Capítulo 3: LE 1, LE 2, LE 4

Capítulo 6: LE 1, LE 2, LE 4

Implementando efetivamente a Aprendizagem SEE

Para que um programa educacional obtenha sucesso e, de fato, beneficie os estudantes, é preciso observar a implementação correta.⁴ Implementação refere-se à maneira como um programa é colocado em prática. É um mapa de como conduzir o programa e é um componente essencial para garantir a sua eficácia.⁵ A implementação de alta qualidade está baseada em evidências e é essencial para alcançar os resultados específicos pretendidos pela proposta.

Ao implementar a Aprendizagem SEE, é essencial reconhecer a importância de concluir todas as experiências de aprendizagem (dosagem) da maneira como foram projetadas por seus desenvolvedores (fidelidade), aumentando a chance de beneficiar o seu ambiente de sala de aula. Para obter uma implementação de alta qualidade, certifique-se de que o currículo seja aplicado com base em suas diretrizes estabelecidas e que sua orientação esteja pautada pela teoria presente no *Livro de Apoio da Aprendizagem SEE*.

A pesquisa nos mostra que o monitoramento e o suporte contínuos do processo de implementação são vitais. Em sua meta-análise, Durlak⁶ e seus colegas descobriram que as intervenções positivas de aprendizagem socioemocional produzem ganhos acadêmicos e redução de depressão e ansiedade ao conduzir problemas que eram aproximadamente duas vezes maiores do que quando implementados de forma coerente com as diretrizes originais.

Embora seja importante aceitar a implementação do programa e seus componentes individuais conforme descrito e pretendido no currículo, contextualizar essa implementação é muito comum em ambientes educacionais. Por exemplo, os professores podem optar por adaptar sua abordagem do currículo de acordo com seu estilo de ensino ou para se aproximar de interesses e necessidades específicos dos estudantes. Às vezes, a implementação completa é impossível devido a restrições de tempo, mas observe que alterar a implementação pretendida pode comprometer a eficácia do currículo.

Os principais conceitos relacionados ao estabelecimento de alta qualidade de implementação incluem o que se segue.

- **Fidelidade:** o grau em que os principais elementos do currículo são entregues conforme projetados.
- **Dosagem:** quanto do programa é entregue (quantas experiências de aprendizagem e em que

⁴ A equipe SEE Learning é grata à Profa. Kimberly Schonert-Reichl por sua valiosa contribuição nessa e nas próximas seções deste material.

⁵ Durlak, J. A. (2016). "Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings". *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

⁶ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). "The impact of enhancing students social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions". *Child Development*, 82, 405-32.

medida).

- **Qualidade de entrega:** fidelidade e nível de formação do facilitador, bem como o apoio que recebe em sua escola.
- **Adaptação:** quaisquer maneiras pelas quais o programa foi alterado ou adaptado para melhor servir ao contexto de implementação.
- **Engajamento do participante:** o grau em que os alunos se envolveram nas atividades⁷.

O que é Aprendizagem Socioemocional (ASE)?

A estrutura da Aprendizagem SEE se baseia no trabalho inovador realizado no âmbito da Aprendizagem Socioemocional (ASE) e em outras iniciativas educacionais que buscam introduzir a educação integral nas escolas. A Aprendizagem Socioemocional, ou ASE, envolve os processos por meio dos quais estudantes e adultos adquirem e aplicam efetivamente os conhecimentos, atitudes e habilidades necessários para entender e gerenciar suas emoções, sentir e mostrar empatia pelos outros, estabelecer e alcançar objetivos positivos, desenvolver e manter relacionamentos positivos e tomar decisões responsáveis para que possam administrar a si mesmos, seus relacionamentos e nosso trabalho efetivamente e com ética⁸.

As competências da ASE são vistas como “habilidades de domínio” e essas são transversais por meio do desenvolvimento humano. Além disso, a ASE oferece aos educadores, estudantes, famílias e comunidades estratégias e práticas relevantes para que seus membros se preparem melhor para “os testes da vida e não uma vida de testes”.⁹ As competências da ASE compreendem as habilidades fundamentais para práticas positivas de saúde, cidadania engajada e sucesso acadêmico e social na escola e fora dela. A ASE às vezes é chamada de “a peça que faltava”, porque representa uma parte da educação que está inextricavelmente ligada ao sucesso escolar que pode não ter sido explicitamente declarado ou analisado até recentemente. A ASE enfatiza abordagens ativas de aprendizagem nas quais as habilidades podem ser generalizadas em áreas e contextos curriculares. Dessa forma, são oferecidas oportunidades para praticar as habilidades que promovem atitudes positivas, comportamentos e processos de pensamento. A boa notícia é que as habilidades da ASE podem ser aprendidas por meio da promoção de ambientes e experiências¹⁰.

⁷ Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). “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.

⁸ Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. 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.

⁹ Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40.

¹⁰ Greenberg, M.T. (2010). School-based prevention: current status and future challenges”. *Effective Education*, 2, 27–52.

Uma nota sobre “atenção plena” (mindfulness)

O termo “atenção plena” tem se tornado muito popular desde a última década e agora é aplicado a uma variedade de estratégias e práticas, muitas delas bem distintas das origens históricas desse conceito. Uma das definições atuais mais populares de atenção plena a descreve como um tipo de consciência sem julgamento do momento presente. Muitos discutiram se a atenção plena é uma prática espiritual, secular ou ambas; ou se envolve necessariamente meditação ou pode ser cultivada sem meditação. Embora alguns possam questionar a universalidade do termo “atenção plena”, não há dúvida sobre a universalidade da atenção.

Na Aprendizagem SEE, atenção plena refere-se à capacidade de permanecer atento a algo de valor, manter isso em mente e não se esquecer ou se distrair de tal propósito. É semelhante à ideia de retenção. Por exemplo, se precisamos nos lembrar das nossas chaves, é a atenção plena que nos ajuda a fazê-lo; se alguém esquece as chaves, é porque teve um

lapso de atenção. O mais importante aqui é que os alunos desenvolvam um entendimento de que também podemos estar atentos aos valores e aos compromissos que assumimos. De fato, isso é vital para o desenvolvimento do letramento ético. A atenção plena é um dos elementos-chave que nos ajuda a permanecer fiéis a nossos valores e a agir de acordo com eles. Afinal, quando nos “esquecemos de nós mesmos” costumamos agir em desalinho com os nossos valores.

A Aprendizagem SEE também usa o termo “atenção plena” ao descrever práticas conhecidas como “escuta consciente”, “caminhada consciente” etc., pois as entendemos como convenções. Se sua escola preferir, no entanto, você pode substituir por outros termos como “escuta ativa” ou “escuta atenta”, “alimentação atenta” ou “caminhada atenta”. Seja qual for o termo que decida usar, é importante que os alunos compreendam o valor de cultivar a atenção e usar essa atenção para desenvolver discernimento em relação às situações internas e externas.

Agradecimentos

Agradecemos o seu interesse na Aprendizagem SEE. Esperamos que o programa forneça recursos úteis para você e seus estudantes, e que você compartilhe suas experiências e ideias com a comunidade da Aprendizagem SEE, na sua região e mundialmente.

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 1

Criando uma sala de aula compassiva

Descrição Geral

Em seu princípio, a Aprendizagem SEE orienta estudantes a como melhor tomar conta de si e do próximo, especificamente no que diz respeito ao que pode ser determinado como sua saúde social e emocional. Assim sendo, o conjunto de iniciativas da Aprendizagem SEE pode ser visto como fundamentado na compaixão: compaixão consigo (autocompaixão) e compaixão com os outros. Isso não é suficiente, entretanto, para dizer aos estudantes que tenham compaixão com os outros e com eles mesmos; o que é necessário é mostrar uma gama de métodos e prover uma série de ferramentas. Conforme os alunos venham a entender os valores dessas ferramentas e métodos, vão começar a empregá-los para si próprios. Nesse ponto, eles se tornam professores dos outros e deles próprios.

Por esta razão, o Capítulo 1, “Criando uma sala de aula compassiva”, introduz os conceitos fundamentais de bondade e compaixão. O primeiro termo é empregado para estudantes mais novos; já o segundo, para os mais velhos. Apesar de talvez haver sutis diferenças entre esses termos, para o propósito da Aprendizagem SEE, o ponto é introduzir esses conceitos e explorá-los com seus estudantes para que, eventualmente, eles desenvolvam seu próprio entendimento e aprendam como usá-los na prática. Todos os capítulos subsequentes serão construídos sobre esses fundamentos, explorando autocompaixão no domínio pessoal, no que diz respeito ao corpo, à mente e às emoções (capítulos 2 a 4); compaixão com os outros (capítulos 5 e 6); compaixão em um contexto sistemático (Capítulo 7). Por meio de diferentes abordagens, o primeiro capítulo começa introduzindo o “porque” da Aprendizagem SEE e os capítulos restantes completam o “como”.

A Experiência de Aprendizado 1, “Explorando a bondade”, introduz a ideia de bondade ao explorar o seu significado e a razão de sua necessidade. No capítulo, a relação entre bondade e felicidade é explorada em duas atividades: um desenho sobre o momento e uma atividade “cada um no seu círculo”. É importante para os estudantes explorarem a conexão entre bondade e felicidade, que é o tópico da Experiência de Aprendizado 2, “Explorando a felicidade”. Se os alunos compreenderem que nosso universo prefere ser tratado com bondade e não com maldade, relação enraizada em nosso desejo por bem-estar e felicidade, poderão reconhecer que isso tende a assegurar que, em relação aos outros, isso também será verdade. Portanto, se quisermos ser tratados com bondade, é nosso dever fazer o mesmo com os demais. Esse é o princípio da reciprocidade.

A Experiência de Aprendizagem 3, “Combinados de classe”, provê aos alunos a oportunidade de criar uma lista de combinados de sala que serão responsáveis por manter um ambiente seguro para os estudantes. A criação desses acordos entre eles os ajuda a explorar a bondade de uma maneira mais direta, mostrando a necessidade dela em um ambiente social e compartilhado com os outros.

A Experiência de Aprendizagem 4, “Praticando gentileza e compaixão”, retoma os acordos de classe com a intenção de fazê-los mais concretos na mente de seus alunos. Primeiro, os estudantes se engajam em uma atividade esclarecedora, na qual traduzem os acordos de classe em exemplos práticos que

podem ser encenados. Então, põem em prática esses exemplos uns para os outros e refletem sobre suas experiências. Esse processo de entendimento incorporado deverá continuar no decorrer dos anos escolares e vai facilitar a referência aos acordos de classe concretamente durante o ano.

A Experiência de Aprendizagem 5, “Gentileza como uma qualidade interior”, procura aprofundar o entendimento de gentileza por meio de algumas histórias que podem ser discutidas. Nós facilmente associamos gentileza com atividades externas, como doar comida ou dinheiro a alguém, dizer palavras carinhosas, ou ajudar uma pessoa a levantar quando tropeça. Mas se as intenções por trás dessas ações e palavras têm o objetivo de obter vantagem sobre o outro, percebemos, então, que não se trata de gentileza real e genuína. Da mesma forma, não entendemos isso como forma de ajuda genuína. O objetivo da Aprendizagem SEE não é dizer ao estudante o que fazer externamente ou como se comportar “apropriadamente”; pelo contrário, o objetivo é ajudá-los a desenvolver genuína motivação interna para ser a melhor versão de si mesmo e o melhor para os outros. Dessa forma, é importante que os estudantes, gradualmente, aprendam a importância das qualidades internas e não só de comportamentos externos. Por essa razão, é importante que compreendam que a gentileza vai além de ações externas, mas também se refere a estados de mente e coração: a intenção de alguém trazer ajuda e felicidade aos outros. Baseado nesse entendimento, estudantes, então, desenvolvem sua própria definição de gentileza, e depois podem adicionar a ela novos elementos ou mudá-los, enquanto seu conhecimento adquire sofisticação.

O capítulo termina com a Experiência de Aprendizagem 6, “Reconhecendo a bondade e explorando a interdependência”, que envolve um aprofundamento do conceito de bondade, dessa vez incorporando a ideia de interdependência, que se sobrepõe ao conceito de gratidão. O aprofundamento do conceito de bondade será explorado detalhadamente mais adiante. A ideia é que mesmo rodeados por atos de bondade diários, muitas vezes somos incapazes de reconhecê-los e, por isso, os tomamos como insignificantes. Observando melhor as atividades do dia a dia, vemos que diversas maneiras de bondade estão presentes. Com isso, os estudantes podem praticar a habilidade de reconhecer a bondade e desenvolvê-la com o tempo. Eventualmente, poderão identificar as ações a sua volta e, dessa forma, vão poder apreciar seus próprios atos de bondade.

Praticar a habilidade de reconhecer gentileza em suas várias formas pode levar a uma apreciação mais profunda do quão essencial a gentileza é no nosso dia a dia, na nossa felicidade e até para a nossa sobrevivência. Nessa experiência de aprendizagem, o estudante será apresentado ao conceito de interdependência e poderá entender como suas conquistas e os objetos a sua volta são influenciados pelas ações dos outros; o aprofundamento deste conceito e o de gratidão serão tratados mais adiante, no currículo.

Às vezes, os estudantes têm dificuldade de reconhecer a bondade neles próprios e nos outros. Atos que para nós aparentam gentilezas, como segurar a porta para outra pessoa (ou até mesmo o ato de ensinar), podem não parecer bondade para alguns de seus alunos. Seja paciente e permita que

eles explorem este conceito gradualmente. Escutar o que os alunos entendem como definição de gentileza pode ajudar, assim como ter alguns deles compartilhando atitudes de generosidade que testemunharam. Isso pode levar um tempo. Mas é provável que, gradualmente, os educadores percebam que a perspectiva dos alunos mude lentamente, e eles passem a aprimorar sua habilidade de reconhecer bondade nas suas mais variadas formas.

Os componentes da Experiência na Aprendizagem SEE

Você vai notar que cada experiência de aprendizagem começa com um check-in, e que esses check-ins mudam e evoluem com o passar do tempo. Eles possibilitam um meio de transição para as outras experiências propostas na Aprendizagem SEE e sinalizam as mudanças que vão ocorrendo durante o dia, além de ser uma maneira de fortalecer habilidades por meio da prática. Você é livre para usar os check-ins em outros momentos, ainda que não tenha tempo para uma experiência de aprendizagem completa.

Algumas experiências de aprendizagem envolvem discussões ou apresentações que têm a finalidade de fornecer aos estudantes um entendimento básico de um termo ou ideia. Esse é o objetivo do conhecimento recebido. As experiências de aprendizagem também incluem atividades de insight, elaboradas para serem curtas e com potencial de transformar o conhecimento adquirido em insights críticos e momentos “a-há”, quando o aluno entende algo sozinho. Sempre que possível, o conhecimento adquirido é incorporado às atividades de insight (em vez de uma apresentação separada) para que os estudantes possam aprender na prática.

Complementando, as experiências de aprendizagem incluem práticas reflexivas, que partem do insight crítico para a compreensão incorporada. Essas práticas têm a função de aprofundar as experiências. Em alguns casos, não há uma distinção notável 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 reflexões e internalizações mais intensas. Ambos, insight e atividades, são, às vezes, marcados com um asterisco. Esse símbolo indica que você está sendo incentivado a praticar determinada atividade mais de uma vez, caso sinta necessidade.

Concluindo, cada lição termina com um questionamento, que é uma oportunidade para os estudantes refletirem sobre a experiência de aprendizagem como um todo e compartilhem seus pensamentos, sentimentos e perguntas.

Tempo e ritmo

A maioria das experiências de aprendizagem é planejada para ser executada em, no mínimo, 30 minutos. Se possível, recomendamos que dedique mais tempo, considerando a capacidade dos alunos e buscando atribuir ênfase às práticas reflexivas. Se você tem menos de meia hora, pode escolher entre fazer uma das atividades ou uma parte de uma atividade, e encerrar a experiência de aprendizagem na sessão seguinte. No entanto, lembre-se de que check-ins e atividades de

insight são importantes e devem ser incluídos, independentemente do tempo de duração total.

Construindo um cantinho da paz

Recomendamos que os facilitadores preparem um lugar onde os alunos possam ir quando estiverem chateados ou quando precisarem de um tempo a sós. O local também servirá para deixar trabalhos criados por seus alunos, incluindo projetos, obras e cartazes ou outros materiais relacionados ao SEE Learning. Algumas salas têm travesseiros, animais de pelúcias, fotos, cartazes da zona de resiliência (explicação no Capítulo 2), ampulhetas, música, livros de histórias, entre outros. Explique para os alunos que o cantinho da paz é um lugar onde eles podem mostrar bondade e compaixão para com eles mesmos e para praticar o que aprenderam com a Aprendizagem SEE. Com o tempo, ir para o cantinho da paz pode se tornar uma estratégia benéfica para os alunos, pois será um momento em que eles “voltam” para o seu equilíbrio, associando o cantinho da paz a um lugar seguro e de bem-estar.

Prática do aluno

Eventualmente, seus alunos aprenderão a respeito das diferentes práticas existentes e acabarão por se identificar individualmente com algumas delas. A Aprendizagem SEE intensifica as práticas gradualmente, de forma a reconhecer que, se não forem executadas corretamente, poderão fazer com que os alunos, em vez de se sentirem melhor, passem a se sentir pior. O Capítulo 1 aborda a prática pessoal por meio do estabelecimento de um ambiente seguro e empático. O Capítulo 2, por sua vez, apresenta práticas que acalmam e regulam o Sistema Nervoso. O Capítulo 3 introduz, então, práticas que envolvem o cultivo da atenção (comumente chamadas de práticas de “mindfulness”); e o Capítulo 4 apresenta práticas que abordam o âmbito das emoções. É aconselhado que essa sequência seja seguida da melhor maneira possível, uma vez que seus alunos estarão melhor preparados para cada prática adicional e conseguirão retornar às práticas mais simples caso passem a se sentir desanimados ou desregulados. Os estudantes também começarão um diário, que poderá ser usado para exercícios de desenho e escrita ao longo do currículo.

Prática do professor

É altamente recomendado que, caso ainda não tenha familiaridade com as práticas dos capítulos 2 e 3, comece a conhecê-las melhor antes ensiná-las aos seus alunos. Qualquer tempo investido em sua prática pessoal (como poucos minutos diariamente, por exemplo) vai tornar seu ensino mais efetivo. Começar previamente vai garantir que você pratique o máximo possível antes de trabalhar as técnicas com seus alunos.

Leituras e recursos complementares

Se você ainda não finalizou a leitura da estrutura conceitual do *SEE Learning Framework*, presente no *Livro de Apoio*, encorajamos você a lê-lo, começando pelo “Domínio pessoal”.

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

Carta aos pais e responsáveis

Data: _____



Caro pai ou responsável,

Seu filho (ou filha) está iniciando um programa em Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE). A Aprendizagem SEE é um programa de educação para os ensinamentos Fundamental e Médio, criado pela Universidade Emory com o objetivo de enriquecer o desenvolvimento social, emocional e ético dos jovens. Nosso programa se soma a outros já existentes na área da Aprendizagem Socioemocional (SEL), incluindo novos tópicos como o foco no treinamento da atenção, da compaixão e do cuidado, consciência sistêmica mais ampla e engajamento ético.

Em sua essência, a Aprendizagem SEE é sobre os alunos aprenderem a melhor forma de cuidar de si e dos outros, especificamente em relação ao que pode ser denominado saúde emocional e social. A Aprendizagem SEE está enraizada na compaixão: compaixão por si (autocompaixão) e compaixão pelos outros. Compaixão não é ensinada como um ditame, mas por meio do cultivo de habilidades específicas, como aprender a regular o Sistema Nervoso e a lidar com o estresse, aprendendo sobre as emoções e sobre como vivenciá-las construtivamente, conhecendo novas habilidades sociais e de relacionamento, e aprendendo como pensar em um modo mais amplo sobre as comunidades e as sociedades nas quais existimos. O objetivo da Aprendizagem SEE é fornecer ferramentas para o bem-estar atual e futuro.

Começando com o Capítulo 1

A Aprendizagem SEE é dividida em unidades ou capítulos. O Capítulo 1, "Criando uma sala de aula compassiva", apresenta conceitos fundamentais de bondade e compaixão. "Bondade" é o termo empregado para estudantes mais jovens, enquanto "compaixão" é o termo empregado para estudantes mais velhos. "Compaixão" refere-se à capacidade de cuidar de si e dos outros e é ensinada como fonte de força e capacitação, não como um sinal de fraqueza ou incapacidade de defender a si ou outros. Um crescente corpo de pesquisa científica (referenciado no *Livro de Apoio da Aprendizagem SEE*) aponta para os benefícios à saúde e aos relacionamentos que podem advir do cultivo da compaixão.

Prática em Casa

Incentivamos você a assumir um papel ativo nas experiências da Aprendizagem SEE. O currículo está totalmente disponível para sua leitura, bem como o Livro de Apoio, que inclui a visão geral e a estrutura usada pelo programa, junto com referências à pesquisa científica na qual o programa se baseia.

Para esse primeiro capítulo, tente perguntar a seu filho ou filha, durante uma refeição ou em um outro momento, quais atos de bondade eles conseguem observar sendo realizados por cada pessoa em sua casa e de quantos eles participaram naquele dia. Em outras ocasiões, aponte e reconheça os atos de bondade e compaixão realizados por seu filho ou filha quando vocês se encontrarem, e não se esqueça de incentivá-los a fazer o mesmo em relação a você. Isso constrói a habilidade de reconhecer e valorizar bondade e compaixão.

Leituras e recursos complementares

Você pode acessar os recursos da Aprendizagem SEE na internet em: www.compassion.emory.edu

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

Se você tiver alguma dúvida, sinta-se à vontade para entrar em contato.

Assinatura do(a) Professor(a)/Educador(a): _____

Nome impresso do(a) Professor(a)/Educador(a): _____

Informação de contato do (la) Professor (a) / Educador (a): _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando a compaixão

PROPÓSITO

O foco dessa primeira experiência de aprendizado é apresentar aos alunos a Aprendizagem SEE (Social, Emocional e Ética) por meio do entendimento da bondade e o motivo pelo qual temos necessidade desse entendimento. A base da experiência SEE é a compaixão e a bondade. Desde o início, é essencial que os alunos aprendam o que é compaixão e porque precisamos disso para nossas vidas. Todos queremos estar em um ambiente amável e livre de problemas e dificuldades, pois queremos felicidade e empatia. Se reconhecermos isso, poderemos entender por que nós deveríamos demonstrar compaixão para com os outros: porque eles

também, como nós, querem ser felizes. (Observação: as duas próximas experiências de aprendizado usarão essa compreensão de nossa necessidade compartilhada de bondade e felicidade para, assim, criar uma lista de acordos de classe que garantirão um ambiente de aprendizado seguro e produtivo.)

*O asterisco indica as práticas que podem ser repetidas diversas vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar se todos querem felicidade, bondade e compaixão;
- Explorar a relação entre bondade e felicidade;
- Criar um desenho pessoal de bondade para que possa ser usado como um recurso.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As instruções abaixo.
- Lápis e um diário para cada estudante.
- Canetas para desenhar

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Durante o ano, vamos usar alguns momentos em cada semana para fazer a Aprendizagem SEE (Social, Emocional e Ética). Essa aprendizagem se vale de ciência, atividades, discussões e reflexões para explorar o nosso mundo de pensamentos, emoções, relacionamentos com outras pessoas, decisões que tomamos, e o impacto que estas decisões têm em nós mesmos e nos outros.*
- *Vamos aprender como lidar com emoções fortes e com o estresse; como cuidar de nós mesmos e como obter um melhor conhecimento sobre nossos corpos e nossas mentes; e como nos relacionarmos melhor com outras pessoas ou como lidar com as coisas quando temos dificuldades em nos relacionar bem com os outros.*
- *A Aprendizagem SEE é dividida em capítulos e, no primeiro capítulo, iremos explorar o conceito de compaixão e como podemos transformar essa sala de aula em um ambiente seguro, feliz e bondoso, no qual todos possam se sentir respeitados, valorizados e capazes de aprender e crescer juntos.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 12 minutos

Atividade “cada um no seu círculo”

Descrição Geral

Os estudantes vão pisar dentro ou fora de um círculo, caso as instruções que o professor fornecer se apliquem ou não a eles. Depois, vão levar um certo tempo para identificar quem está dentro e quem está fora do círculo. Isso vai mostrar traços/experiências similares entre eles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Apesar de nossas diferenças, o que procuramos

é sempre o bem-estar comum.

Materiais Necessários

Roteiro de frases e instruções indicadas abaixo.

Instruções

- Formar um círculo de alunos.
- Usando as frases do roteiro abaixo, oriente os alunos a darem um passo à frente se a frase se aplica a eles.
- Diga aos alunos que reparem quem está dentro e quem está fora do círculo. Discuta.
- Ao fim das frases, instrua-os da maneira abaixo.
 - *“Olhe ao seu redor. Parece que todos nos sentimos mais contentes quando as pessoas são generosas conosco. Assim como podemos nos conectar por coisas de que gostamos ou coisas que temos, como número de irmãos e irmãs, também podemos nos conectar sobre algo em comum que une nossa turma: o desejo por bem-estar.”*

Proposta de aplicação

- Arrume uma área espaçosa o suficiente para formar um círculo grande, para que os estudantes tenham espaço suficiente para entrar nele ou ficar fora. A melhor opção seria dispor de uma quadra, mas pode ser uma sala, caso você consiga mover mesas e cadeiras para abrir espaço.
- Se preferir, em vez de formar um círculo com os alunos em pé e fazer com que deem um passo para frente ou para trás, os deixe em um círculo de cadeiras e, aquele que concordar com a frase, se levanta. Outra opção é levantar o braço. Qualquer que seja sua escolha, certifique-se de que todos os estudantes consigam ver como os outros respondem às perguntas.

- Além das perguntas sugeridas no roteiro, adicione outras que lhe pareçam pertinentes. Você também pode adaptar questões de acordo com as particularidades dos seus alunos. O objetivo é começar com pontos singulares a cada um, como preferências ou aspectos da identidade, e assim seguir para um ponto em comum: o desejo por felicidade e gentileza.
- Preste atenção se algum aluno não concordou com as últimas perguntas: eles podem não ter entendido. Não é necessário que os alunos concordem com você ou que aceitem as suas conclusões: futuras experiências de aprendizagem trabalharão com as ideias de felicidade e gentileza em maior profundidade. Dessa forma, as visões e os sentimentos deles poderão mudar conforme o progresso do entendimento.

Roteiro para condução da atividade

- *"Vamos formar um círculo. Esse círculo é um espaço seguro. Aqui as pessoas estão livres de julgamentos.*
- *Se eu lhe disser algo que você julgue verdadeiro, dê um passo à frente. Tentemos fazer isso em silêncio, observando os amigos ao redor.*
- *Vamos começar!*
- *Dê um passo se você tiver algum irmão ou irmã.*
- *Agora, pare e repare quem também tem irmãos ou irmãs. Dê um passo para trás.*
- *Agora, vamos refletir sobre coisas de que você gosta.*
- *Dê um passo adiante se você gosta de pizza.*
- *Olhe para as pessoas que também disseram que gostam de pizza. Dê um passo para trás.*
- *Dê um passo adiante se você gosta de jogos de vídeo game.*
- *Olhe para as pessoas que também disseram que gostam de jogar vídeo game. Dê um passo para trás.*
- *Dê um passo se você gosta de esportes ou jogos bem ativos.*
- *Olhe para quem também gosta desses jogos. Volte ao seu lugar.*
- *Alguém notou aspectos em comum com os outros estudantes? Quais foram?*
- *[Essas questões são cruciais para que as crianças estejam mais preparadas para a próxima etapa]*
- *Percebi que somente algumas pessoas deram um passo à frente a cada pergunta anterior. Vamos ver o que acontece se eu disser: dê um passo à frente se você prefere ser feliz em vez de triste.*
- *Olhe ao seu redor. O que você percebe?*
- *Olhe! Todos nós (ou quase todos) estamos no centro! Parece que todos preferimos a felicidade. Vamos dar um passo para trás.*
- *Dê um passo à frente se você se sente melhor quando você está feliz.*
- *Olhe ao seu redor. Em quantos estamos aqui?*
- *Dê um passo à frente se você prefere quando as pessoas são boas, em vez de rudes.*
- *Olhemos de novo. Estamos todos aqui?*
- *Parece que preferimos quando as pessoas são gentis com a gente. Vamos dar um passo para trás.*
- *Dê um passo à frente se você se sente feliz quando as pessoas são boas com você, mais do que quando são rudes.*
- *Vamos olhar ao redor. Parece de novo que preferimos pessoas bondosas.*
- *Assim como podemos nos conectar por meio*

das coisas que gostamos ou que temos, como o mesmo número de irmãs ou irmãos, podemos nos unir por meio de outras ligações: nosso desejo por felicidade e nossa preferência por pessoas gentis.”

PRÁTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Relembrando e desenhando gentileza*

Descrição Geral

Os estudantes vão produzir um desenho de quando alguém foi gentil com eles, com algumas frases e explicações sobre a cena retratada e sobre como se sentiram na ocasião.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos resgatar memórias ou imaginar atos de gentileza.
- Bondade aumenta a nossa felicidade.
- Todos nós queremos ser felizes.

Materiais Necessários

- Um diário para cada estudante.
- Lápis preto, caneta ou lápis de cor para desenhar.

Instruções

- Peça aos estudantes que, silenciosamente, imaginem um momento em que alguém foi bondoso com eles.
- Peça para desenharem uma imagem desse momento no seu diário SEE. Então, peça para que escrevam algumas frases para responder as questões abaixo sobre memória/imagem.
- Como foi o momento? Qual foi a sensação? Como você estava? Como você se sentiu?
- Dê aos alunos alguns minutos para desenhar, orientando-os individualmente, se necessário. Quando todos tiverem terminado, os convide

a compartilhar.

- Quando estiverem compartilhando, pergunte o que sentiram quando estavam experimentando a gentileza.
- Se os alunos compartilharem momentos em que não foram gentis ou que os fizeram se sentir mal, lembre-os que gentileza é algo nos faz sentir mais felizes, quando nós a recebemos de outros; e peça a eles para pensar em um outro momento, quando receberam gentileza e ficaram felizes por isso.
- Permita que a maioria dos estudantes compartilhe, chamando atenção para o simples fato de que nós todos queremos gentileza porque ela se soma à nossa felicidade e nós todos queremos ser felizes.

Proposta de aplicação

- Você pode fazer essa atividade em mesas, carteiras ou em um grande grupo com todos sentados em círculo. O roteiro abaixo foi escrito para estudantes sentados em cadeiras ou carteiras.
- Peça a alguns alunos para compartilharem seus momentos de gentileza como forma de apoiar aqueles que não se sentem encorajados.
- Você pode deixar as frases deles escritas em uma lousa ou em um papel.
- Você pode dar um exemplo, com um desenho que já tenha feito, com algumas respostas prontas para a sua imagem.
- Dependendo do tamanho de sua turma e da relutância de alguns alunos de conversarem em um grupo grande, você pode pedir que fiquem em duplas para conversarem, primeiro, individualmente.
- Você também pode perguntar para os alunos

o que sentem quando um colega compartilha um momento de gentileza, pois isso também pode fazer com que ele se sinta feliz, ou o faz lembrar de um momento em que recebeu uma gentileza similar.

- Essa atividade de desenho pode ser feita em diferentes aulas, mas tenha a certeza de que tem, no mínimo, uma cópia de cada desenho, pois eles serão usados mais adiante em outra experiência de aprendizado. Os estudantes podem guardar os seus desenhos ou pendurá-los na parede, ou você pode pegá-los e distribuí-los novamente, quando precisar. Essa atividade pode ser repetida pelo menos uma vez por mês.

Roteiro para condução da atividade

- *"Vamos voltar para as carteiras.*
- *Vocês se lembram que concluímos que todos nós gostamos quando alguém é gentil conosco?*
- *Vamos ficar em silêncio por um momento e pensar em uma ocasião em que alguém foi gentil conosco. Às vezes, é mais fácil ter lembranças se nós fecharmos nossos olhos ou olharmos para o chão. Eu vou ficar com meus olhos abertos.*
- *Pode ser algo muito especial ou algo muito simples.*
- *Pode ser alguém ajudando você ou alguém falando algo bom.*
- *Pode ser um amigo brincando com você ou alguém que deu a você um brinquedo ou presente.*
- *Levante sua mão se você lembrou de um momento em que alguém foi legal com você.*
[Peça a alguns alunos para compartilharem, caso outros não estejam se sentindo confortáveis

para isso; o compartilhamento dos colegas dará apoio aos que preferiram não comentar]

- *Agora, vamos desenhar e escrever sobre o que aconteceu quando foram gentis conosco.*
- *Nós vamos ter diários especiais para registrar nossas ideias e nosso aprendizado. Posso pedir para vocês desenharem ou escreverem no diário em algumas atividades, ou, às vezes, as duas coisas ao mesmo tempo. Hoje vocês vão abrir a primeira página do diário e começar a desenhar e escrever.*
- *Respondam a essas perguntas sobre o seu momento de gentileza e compaixão: como foi? O que você sentiu? Como foi para você? Como você se sentiu? (Dê aos estudantes alguns minutos para desenhar e escrever, orientando-os, se necessário. Quando a maioria tiver terminado, peça para que compartilhem).*
- *Quem gostaria de compartilhar seu desenho e nos falar sobre esse momento?*
- *Esses desenhos estarão disponíveis como um recurso para que vocês possam voltar a eles caso precisem de momentos de gentileza. Vocês sempre serão bem-vindos a olhar para o que fizemos e trazer à lembrança sentimentos positivos."*

REVISÃO | 3 minutos

- *"¿O que você acredita: todos nós queremos ser felizes? Nós gostamos mais de gentileza ou de egoísmo?*
- *Como nos sentimos quando as pessoas são gentis conosco? Como nos sentimos quando as pessoas são egoístas?*
- *Este ano, vamos ajudar uns aos outros a criar uma sala de aula compassiva. Se todos queremos ser felizes e todos gostamos de gentileza, então, deveríamos aprender a ser*

gentis uns com os outros. Pois é isso o que vamos fazer.

- *Em uma palavra ou frase, tem alguma coisa que você aprendeu hoje sobre gentileza? "*
(Convide os alunos para compartilharem).

Explorando a felicidade

PROPÓSITO

O foco dessa experiência de aprendizagem é explorar como todos nós queremos a felicidade e o bem-estar, e como isso é uma orientação básica nas nossas vidas e algo que todos compartilhamos, sendo seres humanos ou animais. A compreensão de que todos nós queremos a felicidade é fundamental para o entendimento da nossa necessidade de compaixão, já que, como seres sociais, dependemos dos outros para a nossa felicidade, e apreciamos quando demonstram consideração por nosso bem-estar e felicidade. Entretanto, não é sempre evidente para nós que nosso desejo de felicidade e de evitar

infelicidade é a base de nossas motivações; a mesma coisa ocorre com as outras pessoas. É preciso discernimento para notar isso, mesmo quando as pessoas fazem coisas que parecem levar à dor e ao incômodo, pois, no fundo, a sua motivação é alívio, felicidade e bem-estar. Esse entendimento, por sua vez, cria um suporte poderoso para tópicos futuros de autocompaixão, empatia e compaixão pelos outros.

*O asterisco indica as práticas que podem ser repetidas diversas vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Investigar se os alunos desejam felicidade e não angústia.
- Explorar o quão universal é o desejo por felicidade e por evitar angústia.
- Explorar como essa orientação base fundamenta as atividades, as motivações e as emoções humanas.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Espaço suficiente para os estudantes se moverem em torno de uma linha contínua imaginária.
- Um cartaz que diz “sim” e outro que diz “não”, que podem ser colocados em qualquer extremidade da linha.
- Cópias da folha de atividade “felicidade”, uma para cada aluno.

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Quem pode nos lembrar o que fizemos na nossa última sessão da Aprendizagem SEE?”*
- *Da última vez, aprendemos sobre o que temos em comum quando falamos de compaixão e felicidade. Fizemos a atividade “Cada um no seu círculo” e também desenhamos um momento em que experimentamos a compaixão.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 15 minutos

Falando sobre a sua experiência*

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos receberão instruções que vão encorajá-los a pensar sobre seu desejo por felicidade, sua universalidade, e o papel que ele tem em suas ações e motivações. Eles serão capazes de concordar e discordar das instruções e explicar para a turma a razão pela qual se sentem daquela maneira.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Nosso desejo por felicidade e por evitar dificuldades desnecessárias desempenha um papel importante em nossas vidas e na vida dos outros, e é a base de nossas ações, motivações, esperanças e medos.

Materiais Necessários

- Espaço suficiente para os alunos se moverem em torno de uma linha contínua imaginária.
- Um cartaz que diz “sim” e outro que diz “não”, que podem ser colocados em qualquer extremidade da linha (a linha pode ser imaginária ou pode ser feita com fita adesiva colorida no chão).

Instruções

- Coloque os cartazes de “sim” e “não” em lados opostos da linha contínua. Permita que

os estudantes fiquem onde eles quiserem, para começar a atividade.

- Avise os estudantes que eles vão compartilhar seus pensamentos com a turma e que, já que essa atividade os levará a fazer um acordo de classe em conjunto, todos precisarão ser gentis nas suas interações e respeitosos na vez de cada pessoa. Faça um voto de consenso sobre o assunto.
- Leia o roteiro abaixo.
- Dê 10 segundos aos alunos para pensarem sobre o tema e peça para formularem um exemplo antes de se moverem para ficar do lado da resposta desejada. Diga para se posicionarem em qualquer parte da linha contínua que se encaixa com sua experiência.
- Uma vez que os alunos estejam posicionados, peça para se virarem e compartilhem com até dois colegas mais próximos a razão pela qual escolheram aquele local. Se um estudante estiver sozinho, o professor deve ser a sua dupla.
- Convide 3-4 estudantes de cada extremidade do espectro para compartilhar com a sala. Incentive os outros a manterem a cabeça aberta para novas ideias e visões.
- Convide os estudantes a se deslocarem, caso tenham mudado de opinião. Peça para os que se deslocaram para compartilharem o que causou a mudança.
- Continue a atividade com o resto do roteiro. Assegure-se de que todos sejam escutados pelo menos uma vez, e preste atenção às vozes dominantes na sala.

Proposta de aplicação

Essa atividade pode levar a discussões ricas e

demoradas, e caso você acredite que a discussão levantada seja útil e importante pode estender a atividade eliminando a “prática reflexiva” e terminando a sessão com a “reflexão”. Na próxima vez que vocês se encontrarem, volte à atividade, continue com o roteiro e termine a sessão com a prática reflexiva.

Roteiro para condução da atividade

- *“Para essa atividade, vamos compartilhar uns com os outros as nossas experiências. Embora ainda não tenhamos acordos formais de aula, essa atividade nos ajudará a criá-los juntos. Nós podemos concordar em manter a cabeça aberta, a sermos gentis e a escutarmos os outros durante a atividade? [Peça para colocarem o polegar para cima se concordarem, para baixo se discordarem e no meio, caso estejam na dúvida] Se conseguir o consenso, continue com a atividade. Caso contrário, pergunte aos que não concordaram e aos que ficaram em dúvida que outros acordos eles precisam para se sentirem seguros durante a atividade.*
- *Eu vou ler uma declaração sobre a felicidade e darei 10 segundos para vocês refletirem sobre ela, sobre a sua experiência com ela e para pensarem em um exemplo que poderiam nos fornecer quando se movimentarem pela sala.*
- *Leia a declaração e espere 10 segundos.*
- *Agora, escolha um local na linha contínua para se posicionar. Se você concordar completamente com a declaração, fique do lado do cartaz que diz “sim”. Se não concordar, fique do lado do cartaz que diz “não”. Se estiver indeciso, ou se estiver em algum lugar entre os cartazes “sim” e “não”, fique no meio da linha ou mais para o lado dos cartazes “sim” ou “não”, aquele que*

fizer mais sentido para você.

- *Vire e converse com a pessoa que estiver mais perto de você na linha. Por que você escolheu esse lugar? Que experiências teve que o fizeram pensar ou se sentir dessa maneira?*
- *Vamos voltar e nos juntar no centro da sala como um único grupo.*
- *Quem gostaria de compartilhar? Vamos começar de um lado do espectro e ir até o outro. Nós temos tempo para que 3 ou 4 pessoas compartilhem suas experiências. Conforme você escuta seus colegas compartilhando, preste atenção se a sua resposta pode mudar ou não. Caso queira, você poderá mudar de lugar assim que eu sugerir.*
- *Mude de lugar se a sua resposta foi alterada. Como e por que a sua resposta mudou? Caso não tenha mudado, pense sobre a razão de ela ter se mantido a mesma.*
- *Siga o mesmo procedimento com as declarações restantes.*
- *Faça uma reflexão com uma breve discussão: como essa atividade mudou ou reforçou suas ideias originais sobre a felicidade?”*

ROTEIRO DE DECLARAÇÕES SOBRE A FELICIDADE

- *Todos querem a felicidade.*
- *Eu sei exatamente o que eu preciso para ficar feliz.*
- *Se eu conseguir exatamente o que eu acho que preciso para ser feliz, eu seria feliz para sempre.*
- *Eu consigo pensar em um momento em que algo que eu achava que me faria feliz, na verdade, acabou não me deixando feliz.*

- Às vezes, as pessoas fazem coisas para se sentirem felizes, mas acabam se machucando ou machucando os outros no processo.
- Todos querem evitar angústia e infelicidade.
- Nosso desejo por felicidade nos motiva a fazer tudo o que fazemos.

PRÁTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Nossas inspirações e nosso desejo por felicidade

Descrição Geral

Nesta prática reflexiva, os estudantes tentarão se conectar, em uma orientação básica para a felicidade, com as coisas que eles consideram mais importantes e significativas em suas vidas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Nosso desejo por felicidade e por evitar dificuldades desnecessárias desempenha um papel importante em nossas vidas e na vida dos outros, e é a base de nossas ações, motivações, esperanças e medos.

Materiais Necessários

Cópias da folha de atividade “felicidade”, uma para cada aluno. O arquivo pode ser encontrado no fim dessa experiência de aprendizagem

Instruções

- Usar o roteiro abaixo para administrar a prática reflexiva.
- Após os estudantes compartilharem suas ideias, você pode perguntar o que eles pensaram e sentiram quando os outros alunos estavam compartilhando suas experiências.

Proposta de aplicação

O objetivo não é tentar convencer os alunos de que cada item escrito por eles está conectado com o seu desejo subjacente de ser feliz e de

evitar angústias e infelicidades, mas sim convidá-los a discutir e a refletir criticamente sobre esse tema.

Roteiro para condução da atividade

- *“Parece que todos nós buscamos a felicidade, e não a angústia, a dor e as dificuldades.*
- *Podemos conectar isso com nossas vidas pessoais e o que queremos e não queremos em nossas vidas?*
- *Às vezes, podemos não entender a razão pela qual fazemos algo, mas se conectarmos isso com nosso desejo básico por felicidade, fará mais sentido. Notamos que os sentimentos mais importantes para nós são aqueles que estão conectados com nosso desejo por felicidade e bem-estar.*
- [Entregue a folha de atividade: atividades que eu gosto, esperanças/sonhos, medos preocupações]
- *Nessa folha, há três categorias. Vamos parar um momento para pensar silenciosamente sobre que atividades gostamos de fazer e consideramos importantes para nós, como praticar um esporte, passar tempo com os amigos, ir bem na escola, entre outras.*
- *Depois, vamos pensar sobre nossas esperanças e desejos para o próximo ano. O que nós queremos realizar? Se pudéssemos alcançar certas coisas até o fim do ano, o que gostaríamos que fosse?*
- *A última coluna será usada para escrevermos nossas preocupações e medos. Ao pensar no período até o fim do ano, você tem alguma preocupação específica?*
- *Conforme pensa e escreve, deve se lembrar que essa atividade é apenas para você mesmo; ninguém precisa tomar conhecimento dela, a*

menos que você queira compartilhar.

- *Vamos começar agora e ficar em silêncio para que possamos nos concentrar e refletir.*
- *[Dê 3-4 minutos para que os estudantes possam fazer a atividade. Você pode avisá-los quando faltarem apenas 30 segundos para o término do tempo da atividade]*
- *Agora, vamos ver o que escrevemos e perceber se cada um dos itens que colocamos no papel está relacionado com nosso desejo por felicidade e por evitar angústia, desagrado e infelicidade.*
- *Se você notar que algo reflete esse desejo subjacente, pode fazer um círculo ao redor da frase. Se notar algo que não reflete o seu desejo por felicidade, ou que você não tem certeza, pode escrever um ponto de interrogação do lado da frase.*
- *[Dê 1 minuto ou mais, se necessário, para que os alunos façam a análise]*
- *Alguém gostaria de compartilhar algo que foi circulado, nos dizer o que é e explicar como isso se conecta com seu desejo de felicidade?*
- *Alguém gostaria de compartilhar algo que tem um ponto de interrogação do lado?"*

Após os estudantes terem compartilhado, você pode perguntar o que eles pensaram ou sentiram quando viram os outros estudantes compartilhando

REVISÃO | 3 minutos

- *"Vamos pensar por um momento sobre o que foi discutido hoje. Há algo que você percebeu ou ouviu que chamou sua atenção ou pareceu importante? Se sim, pode compartilhar em apenas uma palavra conforme passarmos*

de estudante em estudante. Caso não tenha notado nada, pode passar a sua vez.

- *Você ainda tem dúvida sobre algo e gostaria de discutir mais, da próxima vez? Se sim, pode compartilhar com a turma em apenas uma palavra, ou pode passar a sua vez.."*

Felicidade

Atividades que eu faço e gosto	Minhas esperanças e sonhos para esse ano	Meus medos e preocupações para esse ano

Combinado de classe

PROPÓSITO

O principal foco dessa experiência de aprendizagem é nos aprofundarmos nas ideias de gentileza, compaixão e consideração, e entender como todos nós precisamos delas e nos beneficiamos quando há uma lista de acordos de sala desenvolvida para fornecer um ambiente de aprendizado seguro e produtivo. A criação desses acordos, pelos estudantes, os ajuda a compreender a compaixão de maneira direta, mostrando as implicações da nossa necessidade de compaixão no contexto de um espaço compartilhado com outras pessoas. Isso também aumenta a dedicação deles para

reconhecer comportamentos construtivos e não construtivos na sala de aula, já que eles percebem como os itens da lista os impactam diretamente e aos demais. Isso também conduz os estudantes a repararem na realidade da presença dos outros e nos sentimentos e necessidades deles.

*O asterisco indica as práticas que podem ser repetidas diversas vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar diversas implicações práticas da nossa necessidade de gentileza por meio da forma como agimos com os outros;
- Identificar acordos que podem ajudar a criar uma classe gentil e acolhedora.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

DURAÇÃO

45 minutos divididos em dois dias, se possível: 30 minutos no primeiro dia; 15 minutos no segundo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um pedaço de papel sulfite que possa ser pendurado em um mural com a frase: "Em nossa sala de aula, concordamos que..."
- Um quadro ou outro pedaço de papel para um rascunho.
- Canetinhas.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“¿Quem pode nos lembrar sobre o que falamos na última sessão de Aprendizagem SEE?”*
- *Na última vez, falamos sobre se todos queremos felicidade, se compartilhamos isso com outras pessoas, e como essa orientação para a felicidade está na base de todas as nossas ações, esperanças e preocupações.*
- *Alguém se lembra de algumas das coisas que nós conversamos e compartilhamos?*
- *Você acha que o mundo seria diferente se nós mostrássemos mais compaixão, bondade e consideração para com o próximo? Como?*
- *E quanto à nossa experiência escolar? Como ela poderia ser diferente se mostrássemos mais compaixão para com os nossos colegas?*
- *Para isso, temos que pensar um pouco sobre como exatamente isso poderia ser feito. Nessa sessão da Aprendizagem SEE, vamos pensar em como queremos ser uns com os outros, numa sala unida, para apoiar a felicidade de cada um e a nossa própria.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 24 minutos

Criando um combinado de classe | Parte 1

Descrição Geral

Os alunos vão analisar o que pode contribuir para a felicidade e a gentileza na turma e fazer uma lista de acordos de sala.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós queremos compaixão e felicidade.
- Existem ações específicas que podemos adotar para apoiar a felicidade de cada um.

Materiais Necessários

- Papel gráfico ou lousa branca.

- Canetinha.

Instruções

- Pergunte aos alunos o que podemos fazer para que tenhamos uma turma divertida, segura, acolhedora e feliz.
- Aborde várias das sugestões e comece a lista em uma lousa ou um pedaço de papel onde todos os estudantes possam ver as anotações. Se necessário, você pode sugerir ideias aos alunos, tais como:
 - gentileza
 - se divertir
 - sem bullying
 - ajudar os outros
 - dividir/revezar
 - mostrar respeito pelos outros
 - ouvir os outros
 - não ser maldoso
 - não gritar
 - pedir ajuda
 - prestar atenção
 - pedir desculpas

Proposta de aplicação

Você pode permitir que qualquer aluno responda as questões, não apenas uma única pessoa ou a que deu a sugestão inicial.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vamos tentar fazer uma lista de como queremos que nossa classe seja.*
- *Todos nós queremos ser felizes, então isso é algo que todos nós temos em comum.*
- *E nós vimos que o que facilita nossa felicidade é a gentileza das pessoas.*
- *Então, gentileza é uma coisa que nós podemos*

colocar na lista. O que vocês acham?

- O que mais podemos colocar na lista? Pensem em coisas que podemos concordar em fazer como turma para que possamos ser felizes e ter uma classe segura e carinhosa.
- Quando um aluno sugerir algo, use isso como uma oportunidade para se aprofundar, sugerindo uma ou duas perguntas, tais como:
 - O que isso significa?
 - Dê um exemplo disso?
 - O que aconteceria se todos nós fizéssemos isso?
 - O que vai acontecer se nós não fizermos?

[Continue esse processo conforme o tempo permitir]]

ATIVIDADE DE INSIGHT

15 minutos (em outro dia, se possível)*

Criando um combinado de classe | Parte 2

Descrição Geral

Os estudantes continuarão a considerar o que contribuiria para a felicidade e a gentileza no ambiente da sala de aula e fazer uma lista de acordos de classe.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós queremos compaixão e felicidade.
- Existem ações específicas que podemos adotar para apoiar a felicidade de cada um.

Materiais Necessários

- Papel gráfico ou lousa branca.
- Canetinha.
- Lista feita na sessão anterior.

Instruções

- Juntos, agrupem os acordos e os anotem no

pedaço da cartolina onde está escrito “Em nossa classe, concordamos em...”

- Para isso, é importante agrupá-los em propostas afirmativas, como: seja gentil, seja prestativo, peça ajuda quando precisar.
- Leiam juntos os acordos em voz alta.
- É importante para os alunos assinarem a cartolina com os acordos e pendurá-la na sala.
- Lembre aos estudantes que eles estão fazendo os acordos para que se sintam mais felizes e seguros na sala de aula.

Proposta de aplicação

- Se possível, complete essa atividade de insight no segundo dia. Os estudantes normalmente precisam de tempo para deixar as ideias dos acordos se fixarem e serem absorvidas; por vezes, as ideias vão se desenvolver melhor da próxima vez em que se sentarem juntos.
- Se você for capaz de completar essa atividade no segundo dia, use o roteiro disponibilizado abaixo para começar.

Roteiro para condução da atividade

- [Faça o lembrete, se você está completando a atividade em um dia diferente]
- Na última vez em que nos encontramos, desenvolvemos uma grande lista de coisas de que precisamos para nos sentirmos felizes e seguros no espaço da sala de aula. Hoje, vamos voltar a olhar para a primeira lista. Se vocês perceberem que querem adicionar algo, avisem.
- Talvez possamos colocar algumas dessas ideias juntas, se forem similares; então, poderemos ter alguns acordos coletivos de que lembraremos daqui em diante.
- Nessa folha, está escrito “Em nossa sala

concordamos em...”, para que possamos colocar nossos acordos depois da lista que acabamos de criar.

- Eu me pergunto se esses aqui devem ficar juntos?
- [Continue esse processo enquanto houver tempo]
- Agora, temos alguns acordos que podemos fazer com cada um de nós.
- Vamos dar uma olhada neles e lê-los juntos, em voz alta.
- Vamos tentar fazer isso por nós mesmos, para que possamos nos sentir felizes e seguros em nossa sala de aula.
- Vamos continuar pensando sobre a lista até nos encontrarmos novamente, quando teremos mais para acrescentar. ”

REVISÃO | 3 minutos

- *“Nesse ano aprenderemos sobre como podemos ser mais gentis conosco e com os outros. Nós aprenderemos maneiras de como fazer isso e esses acordos que criamos juntos é o nosso primeiro passo!*
- *Em uma palavra ou frase, tem algo que você aprendeu hoje que possa usar em outro momento para ajudar a si mesmo ou alguém a encontrar o que precisa? [Peça para os estudantes compartilharem ou escreverem em seus diários]”*

PRÁTICA EXTRA

- Nas duas semanas seguintes, peça para os estudantes escreverem em seus diários sobre o acordo de sala. Por exemplo, se um dos acordos foi “criar um ambiente fisicamente seguro para nós e para os outros”, uma instrução poderia ser escrita no diário: como seria uma sala dessa

maneira; o que aconteceria se não fizéssemos isso; porque isso é importante.

- Outra ideia seria fazer um mapa/grafite do acordo de sala. Em grupos pequenos, os estudantes escolhem um dos acordos e pensam em palavras, frases curtas e imagens que veem à sua cabeça quando lembram desse acordo.

Praticando gentileza e compaixão

PROPÓSITO

O foco dessa experiência de aprendizagem é construir mais uma etapa sobre a aprendizagem prévia e envolver os alunos na modelagem e na prática da gentileza para uma compreensão experiencial e incorporada. Isso envolve duas etapas: uma atividade de insight em que os estudantes traduzem os acordos de sala em exemplos práticos que podem ser encenados; e, depois, uma atividade prática na qual eles representam esses exemplos na frente um do outro, além de refletir sobre o que experienciaram. Ao fazer as encenações das

ações que disseram que queriam ver na sala de aula, chegarão a uma melhor compreensão da gentileza, de seus acordos de sala de aula, e de como tudo isso se manifesta na prática. Esse processo de compreensão incorporada deve continuar conforme o ano escolar progride, e vai ajudar quando for necessário falar sobre o combinado de sala de aula no decorrer desse período.

*O asterisco indica as práticas que podem ser repetidas diversas vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Desenvolver maneiras específicas de demonstrar generosidade baseadas no combinado de sala de aula;
- Aplicar a compreensão de gentileza em ações concretas, tanto no nível individual, quanto no coletivo.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Habilidades de
relacionamento**

DURAÇÃO

30 minutos. É recomendado que você repita esta experiência de aprendizagem mais de uma vez para dar conta do combinado inteiro.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O combinado de sala de aula escrito num cartaz ou na lousa.
- Os acordos escritos em papéis individuais.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos nos sentar em silêncio, por um momento, e descansar nossas mentes e corpos para que possamos pensar um pouco. [Pausa] Talvez você esteja cansado ou cheio de energia, talvez tenha tido uma manhã ou dia desafiador ou animado. De qualquer forma, está tudo bem agora.*
- *Agora, vamos ver se podemos pensar em qualquer momento de bondade no dia, até agora. Talvez algo tenha acontecido em casa ou no seu caminho para a escola ou tão recentemente quanto um minuto atrás. Veja o que surge dentro de você. Não se preocupe se não conseguir pensar em algo, você sempre pode criar um momento de bondade também. [Pausa]*
- *Vamos refletir sobre esse momento de bondade por um minuto.*
- *Alguém gostaria de compartilhar o que pensou?*
- *Como aquilo fez você se sentir?*
- *Alguém mais?”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 22 minutos

Transformando o combinado de sala de aula em ações que ajudam*

Descrição Geral

Em grupos pequenos, os estudantes vão encenar um dos acordos de sala de aula. O restante da sala tentará adivinhar qual acordo está sendo encenado para a turma. Você pode repetir essa experiência de aprendizagem mais de uma vez, para, desse modo, conseguir cumprir todo o combinado de sala de aula.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos desejamos generosidade e felicidade.
- Existem ações específicas que podem conduzir

à felicidade uns dos outros.

Materiais Necessários

- O combinado de sala completo escrito num cartaz ou na lousa.
- Cada combinado de sala escrito individualmente em diferentes papéis.

Instruções

- Após o combinado de sala estar pronto, coloque cada um dos acordos em papéis individuais (um acordo por papel).
- Divida a sua sala em grupos pequenos (3 a 5 estudantes por grupo) e entregue um dos papéis para cada grupo.
- Diga que eles serão responsáveis por encenar o acordo que receberam, para demonstrar como seria na prática. Os grupos terão que pensar na melhor maneira para representar o acordo recebido e praticar rapidamente antes de apresentá-lo à sala. Dê de 3 a 5 minutos para que os grupos ensaiem suas apresentações.
- Quando os grupos estiverem prontos, vão encenar o acordo fornecido para a turma. Os outros estudantes na audiência podem tentar adivinhar qual acordo está sendo encenado, em vez de serem informados previamente sobre qual seria ele. Se acabar o tempo, você pode continuar a atividade na próxima aula..

Proposta de aplicação

- Experimente esse modelo com diversos acordos de sala. Quando você acreditar que chegou a um bom ponto de encerramento, sugira continuar a atividade na próxima aula. Eventualmente, você terá ideias específicas conectadas a cada acordo de sala.
- Gravar as encenações poderia ser útil para usar como referencia no restante do ano.

- É importante que os alunos encenem comportamentos positivos em vez de representarem comportamentos menos desejáveis.

Roteiro para condução da atividade

- *“Da última vez que estivemos juntos, fizemos o nosso combinado de sala. Por que é importante para nós ter esses tipos de acordos na sala? [Permita que os estudantes compartilhem]*
- *Se ninguém sugerir, mencione: nós temos esses acordos para nos sentirmos mais felizes e seguros aqui na sala de aula.*
- *Hoje, vamos encenar alguns dos nossos acordos. Antes de começarmos, vou dividi-los em grupos pequenos.*
- *Agora que vocês já estão em grupos menores, eu lhes darei um dos acordos definidos por vocês. Como um grupo, vocês deverão encenar esse acordo para mostrar com ele é na prática. Vocês terão alguns minutos para considerar e praticar a sua encenação antes de apresentar para toda a turma. [Dê de 3 a 5 minutos para eles pensarem e praticarem]*
- *Certo, nosso primeiro grupo vai apresentar para a sala o acordo que escolheu. Os que estão na audiência, poderão tentar adivinhar qual dos acordos está sendo encenado. Se o nosso tempo acabar, poderemos terminar na próxima aula.*

[Repita o mesmo processo com cada um dos grupos, até você passar por todos os acordos.]

REVISÃO | 4 minutos

- *“Vamos tomar um momento para nos sentar e pensar sobre o que acabamos de ver e sentir.*
- *Você percebeu como se sentiu quando viu*

peessoas precisando de ajuda?

- *Muitas vezes é bom não apenas receber ajuda, mas ajudar também. Ajudar alguém pode nos fazer sentir mais felizes e mais seguros, assim como quando somos ajudados pelos outros e quando nos mostram bondade.*
- *Há alguma coisa que você aprendeu ou praticou sobre bondade que você gostaria de usar novamente em algum momento?*
- *Existe alguma coisa que você acha que devemos adicionar aos acordos de classe depois do que fizemos hoje? ”*

PRÁTICA EXTRA

- É importante que os estudantes pratiquem a bondade em situações autênticas. Na semana seguinte, estabeleça uma meta a cada dia para os estudantes praticarem um dos acordos (isso pode ser definido no início do dia) e, em seguida, faça uma reflexão no fim do dia para avaliar. Isso também pode ser revisitado ao longo do ano, se os estudantes se tornarem negligentes quanto ao combinado de sala de aula.
- Nos diários SEE, os alunos podem escrever sobre como reagiriam se alguém estivesse violando o combinado de sala de aula. Por exemplo, “se observarmos alguém desrespeitando a sala, o que nós faríamos”. Também podem escrever sobre momentos em que viram alguém seguindo o combinado de sala de aula ou quando eles mesmos fizeram isso.

A gentileza como qualidade interna

PROPÓSITO

O foco dessa experiência de aprendizagem é nos aprofundarmos mais na ideia de gentileza e compaixão, investigando se é simplesmente uma ação externa ou se também é algo que está dentro de 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 da outra pessoa, então isso não pode ser considerado uma gentileza real e genuína, nem legítima. Para que os

alunos aprendam a cultivar gentileza como uma tendência natural, o que é a alma da Aprendizagem SEE, é importante que eles entendam que a gentileza é mais profunda do que simplesmente fazer ações externas; trata-se também de um estado da mente e do coração, ou seja, a intenção de levar ajuda e felicidade para outra pessoa.

*O asterisco indica as práticas que podem ser repetidas diversas vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

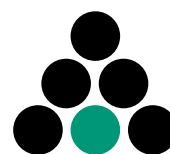
Os estudantes serão capazes de:

- Investigar a gentileza enquanto ação externa e como uma 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 rudes, mas que, na verdade, são gentis, e vice versa.

DURAÇÃO

35 minutos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Compaixão
pelos outros**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas com a palavra "gentileza" escrita no meio, uma cópia para cada grupo.
- Canetinhas.
- Diários de Aprendizagem SEE dos alunos e materiais de escrita.
- Cenários fornecidos abaixo.
- Desenhos sobre gentileza feitos na Experiência de Aprendizagem 2.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“No último encontro, falamos sobre como poderíamos criar uma classe gentil e carinhosa e fizemos alguns combinados de classe. Alguém lembra de algum acordo que criamos e colocamos em nossa lista? [Dê um tempo para que os alunos compartilhem]*
- *Hoje iremos pensar em como podemos praticar gentileza.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Cenários

Descrição Geral

Nessa atividade, você vai ler um ou mais cenários para seus estudantes. Esses cenários mostram como todos nós, naturalmente, preferimos a gentileza, a consideração e a compaixão, porque a gentileza nos faz sentir seguros e protegidos. No entanto, buscamos a gentileza genuína, não a superficial. Nossa preferência por gentileza é algo básico que compartilhamos com pássaros e mamíferos, por exemplo, que preferem aqueles que os protegem e alimentam em vez dos que os ameaçam. Os cenários são fornecidos aqui para você criar discussões produtivas sobre nossas preferências por gentileza e compaixão, e sobre como a gentileza genuína e a compaixão estão ligadas às nossas qualidades internas. Se alguém está fingindo que é gentil, mas no fundo quer tirar vantagem de outra pessoa, nós não consideramos isso gentileza genuína. Se os alunos passam a entender que a gentileza é uma qualidade interior, e não simplesmente ações, se darão conta de que, para cultivar a gentileza, é preciso cultivar essa qualidade interior, e não apenas atuar externamente de uma determinada forma ou aderir a certos comportamentos. As questões feitas após os cenários têm como objetivo obter

os insights críticos que se seguem:

- Todos nós preferimos naturalmente a gentileza e queremos nos aproximar da gentileza e nos afastar da maldade.
- A gentileza e a compaixão nos fazem sentir mais seguros e protegidos.
- Gentileza é uma qualidade interior.
- Gentileza fingida (ações externas sem boas intenções por trás) não é gentileza genuína.

Sinta-se à vontade para modificar detalhes dos cenários de acordo com sua classe e sua escola. Se você tiver tempo, peça que alguns alunos encenem alguns cenários, pois assim seria uma aprendizagem ainda mais efetiva. Os cenários são fornecidos como roteiros no fim da experiência de aprendizagem.

Cenário 1

A mulher rica e a caridade

Um representante de uma instituição de caridade vai até uma mulher muito rica e pede por uma doação para ajudar pessoas que não têm casa.

“Eu sei que você já foi muito generosa com outras instituições de caridade no passado”, disse o representante. “Você poderia nos fazer uma doação, por favor? Isso faria uma diferença enorme para muitas pessoas que estão precisando de ajuda.”

“Se eu fizer a doação, como eu serei reconhecida?”, a mulher perguntou. “É importante que as pessoas saibam que fui eu que fiz a doação, e não outra pessoa.”

“As pessoas sem moradia, se você ajudar, ficarão muito gratas e nós avisaremos a elas que foi você quem as ajudou,” disse o representante.

“Mas eu quero que as outras pessoas também

saibam que fui eu, não apenas as pessoas sem casa”, ela disse. “A notícia aparecerá no jornal?”

“Com certeza”, disse o representante. “E se a sua doação for grande o suficiente, você será homenageada com um troféu na nossa celebração anual.”

A mulher sorriu. “Nesse caso, eu farei a doação.”

Cenário 2

O capitão do time de basquete e o recruta

O capitão do time de basquete (ou outro esporte) vê potencial em um novo estudante e quer muito que ele (ou ela) se junte ao time, acreditando que isso poderá ajudar a equipe a ganhar o campeonato naquele ano. O novo estudante não tem muita vontade de fazer parte do time, e diz exatamente isso ao capitão. O capitão pede para todos os membros do time serem muito gentis e amigáveis com o novo aluno, dando presentes e dizendo coisas muito legais para ele.

Cenário 3

Os dois irmãos e o gatinho

Dois irmãos estavam brincando em um parque quando viram um lindo gatinho. O irmão mais velho disse: “Que gatinho mais lindo!”, quis pegar o bichano para si mesmo, e então jogou um graveto na direção do bichano e começou a segui-lo. O bichinho ficou assustado e tentou fugir, mas já que era muito pequeno e ainda não sabia correr muito bem, não conseguiu escapar do menino. Então, o irmão mais novo disse: “Pare! Não machuque o gatinho! É apenas um bebê!”, e foi tentar proteger o animalzinho. Quando alcançou o gatinho, fez carinho nele e ofereceu um pouco de comida, mas o irmão mais velho ficou bravo e continuou tentando pegar o gatinho. A mãe deles, então, se aproximou e

disse: “O que está acontecendo?”

“O gatinho é meu,” disse o irmão mais velho, que queria capturá-lo. “Eu vi primeiro! Faz ele me dar o gatinho!”

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

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

O irmão mais velho, que tinha tentado machucar e capturar o gatinho, tentou chamá-lo docemente. “Vem gatinho, por favor! Eu vou cuidar de você!”

A mãe colocou o gatinho no chão entre os dois irmãos para ver para qual direção ele iria, e disse: “Quem você escolhe?”

Discussão sobre os cenários

- *“Como você acha que as diferentes pessoas naquele cenário estavam se sentindo? [Fale sobre os diferentes personagens do cenário em discussão]. Se eles pudessem falar conosco, o que diriam?”*
- *O que você acha que pode acontecer a seguir, no cenário?*
- *Você viu exemplos de gentileza e compaixão na história? Por que sim e por que não?*
- *Compaixão é apenas uma ação externa, como dizer palavras doces ou fazer uma doação, ou é algo interno para cada um de nós? Uma qualidade interior? Como poderíamos chamar isso: emoção, motivação, pensamento, intenção? Alguns desses nomes ou todos eles juntos? [Perceba que você está incitando um pensamento crítico, mas não exigindo uma*

resposta “correta” nesse momento, por isso aceite todas as ideias e pensamentos fornecidos]

- *Você consegue pensar em outros exemplos em que alguém finge ser gentil, mas sua intenção não é ser compassivo?* [Alguém ajudando ou doando para uma instituição de caridade apenas para ficar famoso e parecer que fez a coisa certa]
- *E algum exemplo contrário? Algo que parece ser cruel na superfície pode, no fundo, ser gentil? Você consegue pensar em um exemplo?* [Um pai dizendo “não” para uma criança para protegê-la; alguém assustando animais para afastá-los do perigo; alguém tirando um objeto perigoso das mãos de uma criança pequena, mesmo que ela queira muito segurar]”

Esses são alguns exemplos de questões que você pode usar para criar uma discussão e estimular os estudantes a explorarem o cenário e suas diversas dimensões. Sinta-se à vontade para adicionar as suas próprias questões e responder de acordo com o fluxo da discussão. Permita que os estudantes compartilhem suas ideias livremente e lembre-se de que não existem perguntas certas ou erradas; mas também tenha em mente os insights críticos (listados acima) que você está usando para orientá-los. Esses insights devem surgir naturalmente, e está tudo certo se os estudantes chegarem a todos os insights de uma só vez, já que serão mostrados novamente em experiências de aprendizagem futuras.

Cenário 1

A mulher rica e a caridade

Narrador: um representante de uma instituição de caridade vai até uma mulher muito rica e pede por uma doação para ajudar pessoas que

não têm casa.

Representante da instituição: “Eu sei que você já foi muito generosa com outras instituições de caridade no passado”, disse. “Você poderia nos fazer uma doação, por favor? Isso faria uma diferença enorme para muitas pessoas que estão precisando de ajuda.”

Potencial doadora: “Se eu fizer a doação, como serei reconhecida?”, a mulher perguntou. “É importante que as pessoas saibam que fui eu que fiz a doação, e não outra pessoa.”

Representante da instituição: “As pessoas sem moradia, se você ajudar, ficarão muito gratas e nós avisaremos a elas que foi você quem as ajudou”, disse.

Potencial doadora: “Mas eu quero que as outras pessoas também saibam que fui eu, não apenas as pessoas sem casa,” ela disse. “A notícia aparecerá no jornal?”

Representante da instituição: “Com certeza”, disse. “E se a sua doação for grande o suficiente, você será homenageada com um troféu na nossa celebração anual.”

Potencial Doadora: A mulher sorriu. “Nesse caso, eu farei a doação.”

Cenário 2

O capitão do time de basquete e o recruta

Narrador: O capitão do time de basquete (ou outro esporte) vê potencial em um novo estudante e quer muito que ele (ou ela) se junte ao time, acreditando que isso poderá ajudar a equipe a ganhar o campeonato naquele ano.

Jogador 1: “Oi! Eu queria dar isso de presente a você!”

Estudante novo: “Obrigado! Mas por que você está me dando isso?”

Jogador 2: “É óbvio! É porque você é super legal e suas habilidades no basquete são incríveis!”

Estudante novo: “Obrigado! Você realmente acha isso?”

Jogador 1: “Claro! Sua forma é ótima e eu nunca vi você perder um lance livre! Você é quase um prodígio!”

Estudante novo: “Nossa. Obrigado, gente.”

Jogador 2: “Imagina como você se divertiria muito mais caso se juntasse ao nosso time de basquete. Eu, talvez, possa até conseguir outro desses para você, se você entrasse na equipe.”

Estudante novo: “Olha, parece legal mesmo, mas eu estava planejando dar mais atenção às artes, neste ano.”

Jogador 1: “Claro! Mas pense no que falamos aqui. Você, nós, os outros jogadores e o nosso capitão. Nós seríamos incríveis!”

Jogador 2: “Já que você é novo aqui, essa seria uma maneira garantida de você ser popular na escola. Além do mais, você não deveria jogar o seu talento fora. Nós realmente poderíamos usar as suas habilidades. Eu acho que é uma troca justa.”

Estudante novo: “Obrigado, gente, mas eu estou feliz com a minha decisão.”

Jogador 1: “Ah, não faz isso! Nós fomos super legais com você e agora já somos quase amigos! Você não pode nos desapontar, especialmente com os campeonatos chegando.”

Jogador 2: “Apenas pense sobre isso; ganhar os

campeonatos! Imagina você não estar lá quando isso acontecer. Você acha que vai fazer amigos se não estiver conosco?”

Cenário 3

Os dois irmãos e o gatinho

Narrador: dois irmãos estavam brincando em um parque quando viram um lindo gatinho. O irmão mais velho disse: “Que gatinho mais lindo!”; quis pegar o bichano para si, jogou um graveto na direção dele e começou a segui-lo. O gatinho ficou assustado e tentou fugir, mas já que era muito pequeno e ainda não sabia correr muito bem, não conseguiu escapar do menino.

Irmão mais novo: “Pare! Não machuque o gatinho! Ele é apenas um bebê!”

Narrador: o irmão mais novo foi tentar proteger o gatinho. Quando ele alcançou o animalzinho, fez carinho nele e ofereceu um pouco de comida, mas o irmão mais velho ficou bravo e continuou tentando pegar o bichinho. A mãe deles se aproximou.

Mãe: “O que está acontecendo?”

Irmão mais velho: “O gatinho é meu”, disse o irmão mais velho, que queria capturá-lo. “Eu vi primeiro! Faz ele me dar o gatinho!”

Irmão mais novo: “Não, não dê o gatinho para ele”, disse o irmão mais novo. “Ele tentou machucá-lo.”

Mãe: “Eu não sei o que aconteceu porque eu não estava aqui”, disse. “Talvez nós devêssemos deixar o gatinho decidir.”

Narrador: o irmão mais velho, que tinha tentado

machucar e capturar o gatinho, tentou chamá-lo docemente.

Irmão mais velho: “Vem gatinho, por favor! Eu vou cuidar de você!”

Narrador: a mãe colocou o gatinho no chão entre os dois irmãos para ver para qual direção ele iria.

Mãe: para o gatinho: “Quem você escolhe?”

PRÁTICA REFLEXIVA | 15 minutos

Refletindo e definindo gentileza

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os estudantes vão fazer um mapa de palavras para “gentileza”. Usaremos o mapa para chegarmos a uma definição simples de gentileza (uma ou duas frases) que possa ser usada na sala de aula. Os alunos terão momentos de silêncio para reflexão, durante a criação, para depois formularem o conceito a fim de permitir que um entendimento mais amplo se estabeleça de forma profunda dentro deles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós preferimos gentileza, queremos nos aproximar da gentileza e nos afastar da maldade.
- Gentileza nos faz sentir mais seguros e protegidos.
- Gentileza é uma qualidade interior.
- Gentileza fingida (ações externas sem boas intenções por trás) não é gentileza genuína.

Materiais Necessários

- Cartolinas com a palavra “gentileza” escrita no meio; uma cópia para cada grupo.
- Canetinhas.
- Diários de Aprendizagem SEE dos alunos.

- Material de escrita.
- Cenários fornecidos abaixo.
- Desenhos sobre gentileza feitos na Experiência de Aprendizagem 2.

Instruções

- Peça para os estudantes pensarem silenciosamente sobre os cenários e a discussão.
- Peça para pensarem sobre a palavra gentileza e o que ela significa para eles. Depois, divida-os em grupos pequenos.
- Entregue o papel com a palavra “gentileza” escrita no meio (um por grupo). Em grupos pequenos, os estudantes vão pensar em ideias e palavras que possam explicar gentileza. Diga para eles escreverem suas ideias no papel.
- Após 5-7 minutos, reúna a turma novamente. Coloque um papel grande com a palavra “gentileza” escrita no centro onde todos possam ver.
- Peça para os estudantes compartilharem algumas ideias e as escreva no papel. Novas ideias podem surgir conforme eles compartilharem.
- Quando você acreditar que muito já foi compartilhado (isso pode ser feito em outro dia), peça para que eles sentem sozinhos e peguem o seu diário de Aprendizagem SEE. Peça para escreverem uma frase que defina gentileza.
- Os estudantes podem compartilhar as suas frases no fim da atividade ou em algum outro momento.

Proposta de aplicação

- **Nota:** muitas das práticas reflexivas da Aprendizagem SEE trazem momentos de reflexão silenciosa para que os alunos possam pensar, ponderar e internalizar suas conclusões.

A duração desses momentos depende do ambiente da classe e dos estudantes. Eles podem ser tão curtos quanto 15 segundos ou tão longos quanto alguns minutos. Você será a pessoa a decidir o tempo apropriado. Com a prática, você vai ver que os alunos vão ficando cada vez mais confortáveis e familiarizados com esses momentos e que, aos poucos, você poderá prolongá-los.

- Você pode pedir para os estudantes realizarem parte da atividade em pequenos grupos, em silêncio, como um desafio (por alguns minutos ou metade do tempo disponível).
- Você pode exibir as definições de gentileza em sua sala como pontos de referência. Por exemplo, os alunos podem fazer pequenas tiras de papel com suas definições e colocá-los nas paredes.

Roteiro para condução da atividade

- *“Será que vocês conseguem explicar o que é gentileza em uma frase só? Assim, se alguém perguntar “o que é gentileza?”, nós já teremos uma resposta.*
- *Vamos pensar um pouco, em silêncio, sobre a história que ouvimos e sobre o que discutimos a respeito dela.*
- *Eu vou dividi-los em grupos pequenos. Cada grupo deverá pegar um pedaço de papel com a palavra gentileza no meio. Você e seu grupo deverão pensar em palavras que são parecidas com gentileza e que podemos usar para descrever o que é gentileza. Você pode usar os seus desenhos de gentileza como referência para ajudá-lo.*
- [Dê 5-7 minutos para os estudantes trabalharem em seus grupos]
- *Vamos ouvir o que cada um dos grupos fez. O*

que devemos adicionar ao nosso combinado de sala?

- *Nós tivemos muitas ideias boas. Para terminar, agora devemos formular uma definição para gentileza. Você vai voltar para o seu lugar com o seu diário SEE e escrever uma frase que defina a palavra gentileza. Você pode começar com “gentileza significa...”.*
- [Dê 3-5 minutos para os estudantes trabalharem em seus grupos. Se você tiver mais tempo, peça para compartilharem suas definições de gentileza]

REVISÃO | 2 minutos

“Fale algo que você aprendeu sobre gentileza hoje.”

Reconhecendo a gentileza e explorando a interdependência

PROPÓSITO

O foco dessa experiência de aprendizagem é reconhecer a gentileza e investigar a interdependência. Embora os alunos já tenham uma noção do que seja gentileza, se eles olharem as atividades cotidianas mais a fundo e enxergarem as diversas maneiras como ela se apresenta, o valor que darão à gentileza poderá aumentar ainda mais. Da mesma forma, embora os alunos já tenham uma ideia do que seja interdependência, a simples atividade de identificar uma conquista e as coisas das quais ela dependeu para acontecer, poderá ajudá-los a ver a interdependência mais claramente. Interdependência se refere ao fato de que todo objeto ou evento existe em função de uma variedade de causas, no sentido de que depende de outras coisas. Explorar a interdependência pode ser um

instrumento poderoso para reconhecermos que dependemos dos outros e que os outros dependem de nós; pode ressaltar a importância da reciprocidade; e pode servir de base para a gratidão e para um sentimento de conexão com os outros. Além disso, a interdependência contribui para o pensamento sistêmico, já que faz parte de todos os sistemas.

Na Aprendizagem SEE, capacidades como a habilidade de reconhecer gentileza e interdependência são abordadas como inatas, e podem ser fortalecidas e melhoradas por meio da prática. Praticar a habilidade de reconhecer gentileza e interdependência pode levar a uma apreciação mais profunda da sua necessidade para a nossa vida diária, nossa felicidade e até a nossa sobrevivência.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Reconhecer atos de gentileza no cotidiano;
- Reconhecer interdependência como parte de nossa realidade;
- Reconhecer que objetos e acontecimentos dos quais necessitamos são fruto dos atos de diversas pessoas.

DURAÇÃO

35 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina.
- Canetinhas.
- Diários de Aprendizagem SEE dos alunos.
- Material de escrita.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Alguém se lembra da nossa definição de gentileza? Nós criamos uma forma de explicar o que é gentileza para os outros. Quem lembra como foi?”*
- *Vamos ler a nossa explicação agora. Eu a escrevi nessa folha de papel.*
- *Alguém vivenciou uma gentileza hoje? Sim? Como foi? Se vocês não conseguem lembrar de um momento de gentileza hoje, se quiserem, podem imaginar um.*
- *Vamos sentar e parar um instante para lembrar como é sentir gentileza. Se quiser, feche os olhos e tente lembrar de um momento em que alguém foi gentil com você ou você foi gentil com alguém. Se você não consegue lembrar de um, pode usar a imaginação. [Pausa]*
- *Obrigado. Alguns de vocês podem compartilhar com a turma os atos de gentileza que pensaram?”*

Proposta de aplicação

- Você que conhece bem os seus alunos, use sua intuição para conduzir essa atividade. Incentive-os a lembrar de um momento de gentileza, qualquer momento, nem que seja uma gentileza bem pequena. Pode ser o momento em que um guarda de trânsito sorriu para eles, ou quando deram uma canetinha para alguém que precisava, ou quando sorriram para alguém que eles geralmente não dão muita atenção. Deixe claro que não há problema em não lembrar de nenhum momento, porque podem imaginar um. Com a prática, esse processo se tornará mais fácil. Estimule a curiosidade: o sentimento de que estamos todos descobrindo isso juntos.
- Talvez você possa fazer a contextualização em uma manhã e deixar as outras etapas dessa

experiência de aprendizagem para mais tarde. Dessa forma, quando as atividades começarem, as crianças já estarão inclinadas a pensar sobre gentileza.

ATIVIDADE DE INSIGHT | 5 minutos

Reconhecendo a gentileza

Descrição Geral

Nessa atividade, você convidará os alunos a compartilharem os momentos de gentileza em que estiveram envolvidos ou que observaram durante o dia, fazendo-os refletir sobre como eles e os outros se sentiram naquela ocasião e incentivando-os a identificar as mais diferentes formas de gentileza possíveis.

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 poucos deles.

Materiais Necessários

- Lousa ou cartolina.
- Canetinhas.

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 eles acham que seus números estavam certos ou se eram muito altos ou muito baixos.

Proposta de aplicação

Como em todas as atividades, os alunos podem chegar a outros insights críticos no decorrer da atividade. Se isso acontecer, registre-os ou anote-

os no quadro para retomá-los mais tarde. 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 vocês. Se pensarmos no nosso dia de hoje juntos, aqui na escola, podemos contar quantas gentilezas aconteceram? Dez? Vinte?”* [Escreva os números na lousa ou em uma cartolina]
- *Vou registrar esses números na lousa para retomá-los depois.*
- *Agora, vamos ver de quantos atos de gentileza conseguimos nos lembrar. Quem consegue 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 outra pessoa?*
- [Deixe que os alunos compartilhem. Se quiser, escreva uma palavra ou frase na lousa que resuma o que foi dito por um aluno, de maneira a 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 o outro se sentiu”]
- [Você pode fazer essas perguntas para os outros alunos, não só para aquele que compartilhou; desse modo, todos poderão pensar em como o ato foi gentil e que sentimentos esse mesmo ato deve ter gerado nos outros]
- *Agora, vamos tentar ir mais a fundo. Será que conseguimos achar ainda mais atos de gentileza?*
- *Vocês acham que talvez tenha havido atos de gentileza que não notamos ou que nem sequer sabemos que ocorreram?*

- *Encontramos muitos outros atos de gentileza quando olhamos mais a fundo, não foi? Como vocês se sentem ao saber 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 pensamos?* [Compare com os números que os alunos estimaram lá no início da atividade e que ficaram escritos 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 Geral

Nessa atividade, os alunos vão formar grupos e desenhar uma rede de interdependência, começando com uma única conquista, acontecimento ou objeto.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Uma folha grande de papel para cada grupo desenhar.
- Canetinhas.

Instruções

- Se for necessário, dê um exemplo de como será a atividade a fim de demonstrar o que você espera que eles façam nos grupos. (O

roteiro abaixo inclui um exemplo de dois pontos diferentes da atividade).

- Divida a sala em grupos de 4 ou 5 alunos.
- Peça para cada grupo identificar um exemplo de conquista ou acontecimento importante que ocorreu com todos eles. Exemplos: viajar; aprender a andar de bicicleta; aprender como jogar um jogo; aprender a ler e a escrever, entre outros. Deixe que eles deem exemplos por 1 ou 2 minutos.
- Se o seu grupo não conseguir pensar em um exemplo que a maioria dos alunos tenha em comum, peça para que citem um objeto feito pelo homem e do qual todos precisam.
- Peça para os grupos desenharem essa conquista, acontecimento ou objeto no meio da cartolina. Esse será o “tópico” da atividade.
- Peça para criarem um primeiro círculo, adicionando (desenhando ou escrevendo) alguma coisa de que o tópico depende ou precisa para existir. Eles podem desenhar uma linha conectando esses itens ao seu tópico. Por exemplo, se escolherem “aprender a andar de bicicleta” como tópico, podem adicionar uma professora, um amigo, a bicicleta, uma superfície plana para andar sobre, a pessoa que inventou a bicicleta, entre outros. Ou, caso tenham escolhido um lápis como tópico, podem adicionar madeira, tinta, uma fábrica, entre outros. Peça para eles pensarem em, pelo menos, dez pessoas ou coisas que estão conectadas ao tópico escolhido por eles.
- Agora, peça para que adicionem e desenhem itens dos quais as próprias coisas do primeiro círculo dependem para existir. Novamente, peça para traçarem linhas para conectar os novos itens, conforme forem sendo acrescentados.
- Deixe que continuem o processo livremente,

selecionando algum item na página e identificando coisas ou pessoas das quais aquilo depende. Monitore cada um dos grupos para fornecer ajuda, caso necessário. Você pode propor que pensem mais a fundo, perguntando coisas como: “Esse item aqui existe por si só ou precisa de pessoas ou coisas para sua existência?”

- Quando já tiver dado o tempo da atividade, pare a aula e pergunte qual é o total de pessoas que eles acham que são necessárias para esse tópico existir. Por exemplo: “Quantas pessoas, no total, são necessárias para um lápis ser feito? Quantas pessoas, no total, são necessárias para você aprender a andar de bicicleta?” Dê a eles um pouco de tempo para calcular e passar para o papel.
- Peça para os grupos compartilharem suas atividades. Eles devem explicar o seu tópico, mostrar os vários aspectos da rede de interdependência criada e, depois, compartilhar as estimativas de quantas pessoas estão envolvidas.

Proposta de aplicação

Como em todas as atividades de reflexão, os estudantes podem ter outros insights críticos à medida que você avança. Se for o caso, registre-os ou anote-os no quadro para que possa retornar a eles mais adiante.

Roteiro para condução da atividade

- *“Nós conversamos muito sobre gentileza em nossas vidas, e uma coisa que talvez tenhamos percebido é que a gentileza raramente envolve apenas você. Normalmente, em nossas vidas, a gentileza não só envolve, mas depende de, pelo menos, uma outra pessoa. Nós chamamos a isso de interdependência: o fato de estarmos*

constantemente dependendo uns dos outros. A interdependência não está ligada apenas a atos de gentileza, mas também a coisas cotidianas que usamos ou experiências que tivemos.

- Hoje, vamos investigar a ideia de interdependência mais profundamente. Em grupos, você e seus colegas vão pensar em uma conquista ou evento importante que vocês têm em comum. Exemplos que podem usar são: viagens; aprender a andar de bicicleta; aprender a jogar um jogo; aprender a ler e a escrever, entre outros. Quando o seu grupo escolher, desenhe ou escreva a palavra que o representa no centro do papel que irei entregar a vocês. Esse será o seu tópico.
- [Divida a sala em grupos de 4 ou 5 estudantes. Peça para que completem a atividade de acordo com as instruções dadas]
- Agora, vamos pensar sobre as pessoas e as coisas das quais o seu tópico depende. Toda vez que pensar sobre alguma coisa, escreva no papel, circule e então faça uma linha conectando o que anotou com o tópico. Primeiro, deixe-me mostrar como é. Pois então: no meu grupo com outros adultos imaginários, o nosso foco é “aprender a dirigir”. Eu vou escrever isso no centro do papel.
- Depois, vamos discutir de quem e do que o nosso tópico depende para que todos nós consigamos fazer isso. Eu escrevi “meu pai” porque ele me deixou dirigir o carro dele em um estacionamento para que eu pudesse pegar um pouco mais de prática. Outra pessoa do meu grupo disse “pneus”, porque sem os pneus eu não conseguiria dirigir um carro.
- Tente pensar pelo menos em dez coisas das quais o seu tópico depende e escreva ou desenhe tudo no seu papel. [Dê tempo

suficiente para que os grupos consigam discutir e escrever]

- Desenhe um círculo ao redor de cada palavra que você escreveu. Agora, vamos levar isso mais além. Vamos dar uma olhada em cada item circulado que nós já escrevemos e vamos pensar: do que esses itens dependem? Por exemplo, no meu caso, eu vou dar atenção ao item “pneus”. Os pneus dos carros não existiriam se alguém na fábrica não os produzisse, e por isso eu vou escrever “trabalhador da fábrica” ao lado de “pneus”.
- Continuem e adicionem ramificações a cada círculo, escrevendo ou desenhando do que cada uma das coisas depende. Crie uma conexão entre os círculos da melhor forma que puder. [Quando essa etapa estiver terminada, peça para os grupos compartilharem. Se não houver mais tempo, essa etapa poderá ser feita em outro momento]

PRÁTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Reconhecendo a interdependência na vida de alguém

Materiais Necessários

- Diários de Aprendizagem SEE.
- Material de escrita.

Instruções

- Peça a seus estudantes que peguem o Diário SEE para usar em um momento de pensamento em silêncio. Explique que eles não precisam compartilhar com a sala, se não quiserem.
- Peça para que escolham algo importante em suas vidas: um evento, uma conquista, uma pessoa ou um objeto. Isso será o tópico. Eles vão trabalhar com essa atividade no diário por 5 minutos e decidir do que o tópico escolhido

depende para acontecer. Eles têm a opção de desenhar como uma rede de interdependência ou de apenas escrever algumas frases a respeito.

REVISÃO | 5 minutos

- *“Olhe para a sua rede pessoal de interdependência ou para a rede do seu grupo. Qual é sua sensação ao pensar que você faz parte dessa rede? O que você acha dessa ideia?”*
- *Como a reflexão sobre a interdependência pode nos tornar mais gentis? Como a interdependência está conectada à gentileza?”*

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 2
**Construindo
resiliência**

Descrição Geral

No Capítulo 1, exploramos os conceitos de gentileza e de felicidade, elaborando, na forma dos combinados de classe, o que eles significam para nós quando estamos juntos. No Capítulo 2, vamos explorar o importante papel que o nosso corpo, especialmente o nosso Sistema Nervoso, desempenha em nossa felicidade e nosso bem-estar. Vamos explorá-lo por meio dos conceitos que se seguem.

Zona de resiliência

Uma maneira de descrever quando o Sistema Nervoso está regulado ou em homeostase, 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”.

Sensações

Uma percepção física reconhecida dentro do corpo ou notada por meio dos cinco sentidos. É diferente de emoções e sentimentos não físicos (como se sentir feliz ou triste).

Rastreamento

Perceber e reparar nas sensações do corpo para desenvolver a consciência corporal ou “letramento corporal”.

Recursos pessoais

Coisas de que gostamos e que associamos à segurança e ao bem-estar. Podemos trazê-las à mente para voltarmos ou para permanecermos na zona de resiliência.

Estabilização

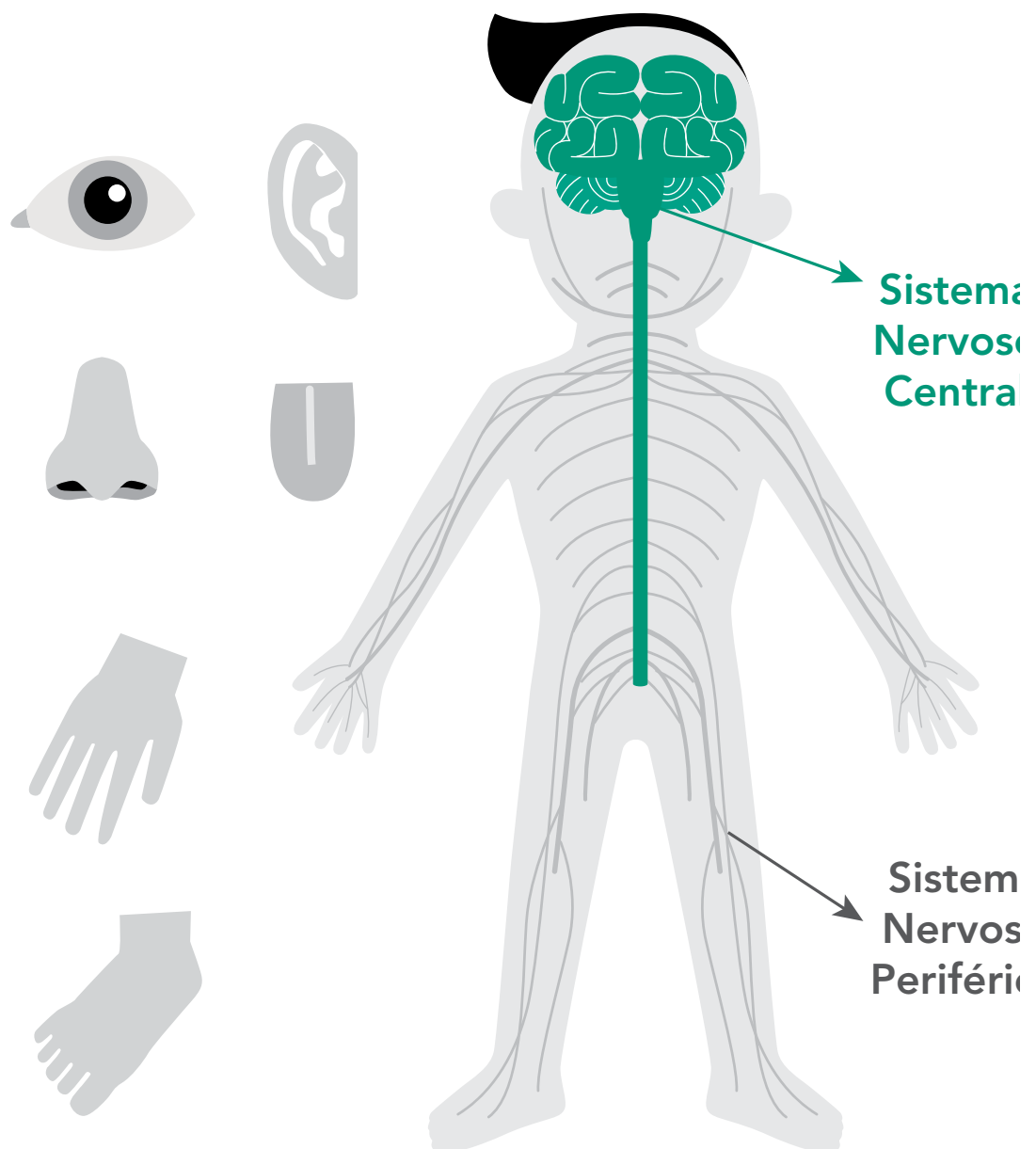
Atender el contacto del cuerpo con los objetos o el suelo para regresar o permanecer en la zona resiliente.

Estratégias de ajuda imediata

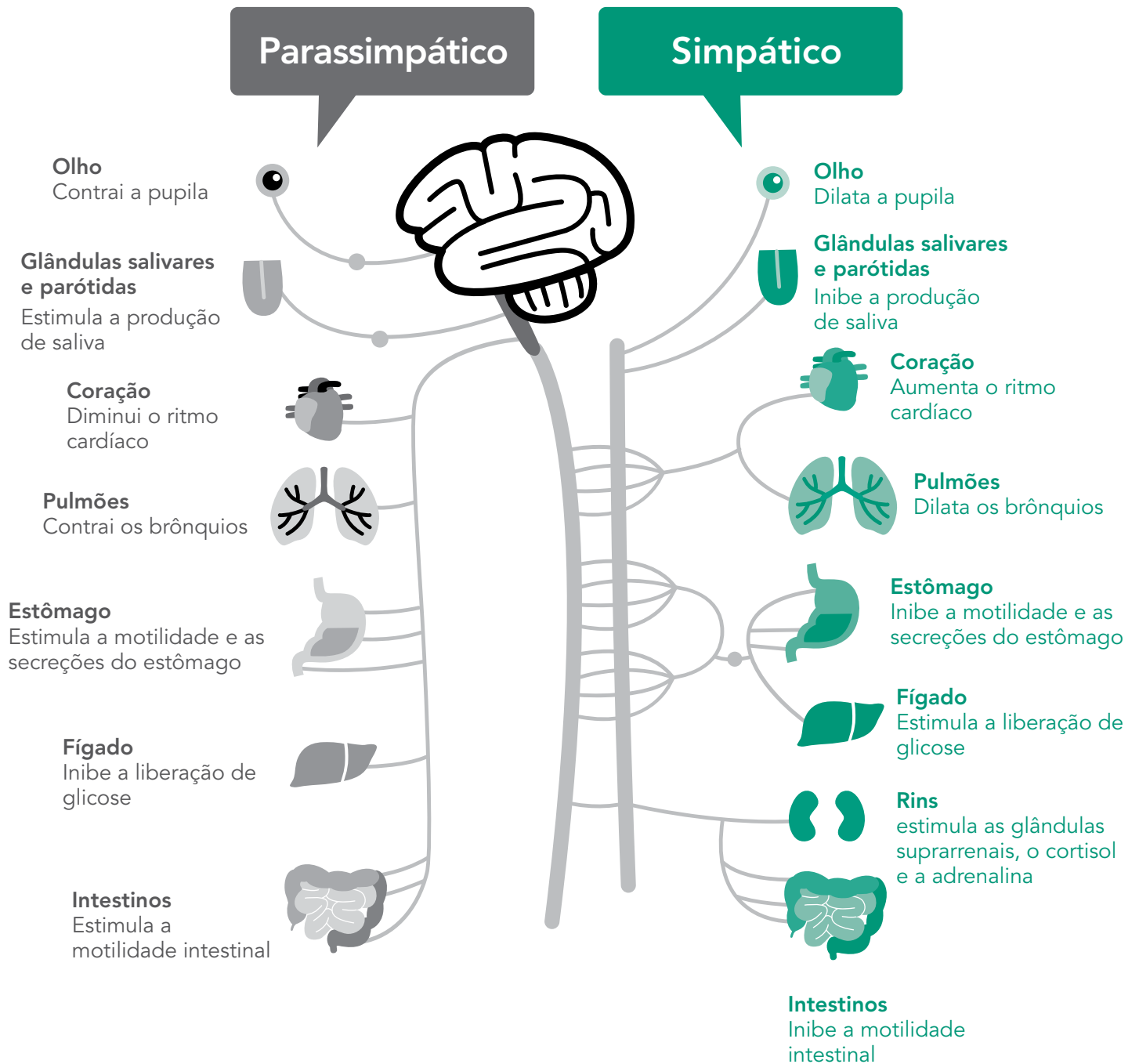
Técnicas simples e imediatas para ajudar os alunos a retornarem às suas zonas de resiliência quando estiverem fora delas.

O Sistema Nervoso

O Central e o Periférico



Sistema Nervoso Autônomo



O Sistema Nervoso

O nosso Sistema Nervoso é uma parte essencial do nosso corpo e entendê-lo pode ser muito útil para melhorar nosso bem-estar. Trata-se de um sistema composto pelo cérebro e pela coluna vertebral (Sistema Nervoso Central), além de uma rede de nervos que conectam o cérebro e a coluna vertebral ao resto do corpo, incluindo nossos órgãos internos e nossos sentidos (Sistema Nervoso Periférico).

Há uma parte do Sistema Nervoso que funciona automaticamente, sem necessidade de um controle consciente: é o chamado Sistema Nervoso Autônomo (SNA). Autônomo porque é autorregulado. Nosso SNA regula diversos processos corporais necessários para a vida, tais como a frequência cardíaca, a respiração, a pressão sanguínea e a digestão. Ele também regula órgãos internos como o estômago, o fígado, os rins, a bexiga, os pulmões e as glândulas salivares.

Já que a função principal do nosso Sistema Nervoso é ajudar a nos manter vivos, ele reage rapidamente quando se sente em perigo ou em segurança. O Sistema Nervoso Autônomo tem dois caminhos, que são ativados dependendo da nossa percepção: “lutar ou fugir”, quando estamos em perigo, ou “descansar e assimilar”, quando estamos em segurança. A resposta “lutar ou fugir” ativa o nosso Sistema Nervoso Simpático, desligando os sistemas de digestão e de crescimento, e preparando o corpo para agir e para possíveis ferimentos. Por sua vez, a resposta “descansar e assimilar” ativa o Sistema Nervoso Parassimpático, relaxando o corpo e permitindo que ele volte a realizar funções como crescimento e digestão. É por isso que, quando nos sentimos em perigo e ativamos nossa resposta lutar ou fugir, podemos sentir alterações em nosso ritmo cardíaco, respiração, pressão sanguínea, dilatação de pupilas e em nossos órgãos internos. Quando nos sentimos em segurança novamente, também percebemos mudanças nesses mesmos órgãos.

Na vida moderna, nossos corpos reagem a situações de perigo mesmo quando não há, de fato, algo ameaçador por perto, ou, então, ficamos com uma sensação de perigo presa no corpo depois que a ameaça já passou. Isso leva a uma desregulação do Sistema Nervoso Autônomo, o que significa que a alternância regular entre os sistemas Simpático e Parassimpático foi interrompida. Essa desregulação, por sua vez, pode gerar inflamações e uma gama de outros problemas. Essa é uma das principais razões pelas quais o estresse crônico é tão nocivo à nossa saúde e ao nosso bem-estar.

Felizmente, podemos aprender a acalmar o corpo e a mente por meio da regulação do Sistema Nervoso. Já que o Sistema Nervoso é o responsável por nossa percepção do que sentimos por dentro (tensão, relaxamento, calor, dor, entre outros) e do que sentimos por fora, por meio dos cinco sentidos, é ele que constantemente nos dá informações a respeito do estado do nosso corpo. O capítulo tem como foco as habilidades e o conhecimento necessários para desenvolver esse tipo de autocuidado.

Sensações

A primeira Experiência de Aprendizagem, “Explorando sensações”, ensinará os alunos a entenderem um vocabulário de sensações que vai ajudá-los a notar o próprio estado do Sistema Nervoso. As sensações (calidez, calor, frio, cócegas, apertos etc.) são físicas e podem ser distinguidas de emoções (tristeza, raiva, felicidade, ciúmes etc.), que serão exploradas na Aprendizagem SEE posteriormente. Os sentimentos também serão abordados mais adiante, mas é importante lembrar que cada sentimento, pensamento ou crença tem uma sensação correspondente no corpo ou um conjunto de sensações. Aprender sobre sensações abre um novo portal de entendimento para nós e para os nossos alunos

Estratégias de ajuda imediata

Na Experiência de Aprendizagem 1, vamos desenvolver “estratégias de ajuda imediata”. Tratam-se de ações simples que podemos praticar para rapidamente trazeremos nossos corpos e mentes de volta para o presente, e, portanto, são maneiras eficientes de obtermos equilíbrio para o nosso corpo, caso sejamos arrastados para as zonas de alta ou baixa pressão (estados de demasiada agitação ou acomodação).

Recursos

Na Experiência de Aprendizagem 2, “uso de recursos”, vamos usar o desenho da gentileza que os alunos fizeram no Capítulo 1 como um recurso pessoal. Recursos pessoais podem ser internos, externos ou coisas imaginárias, diferentes de pessoa para pessoa, que promovem um sentimento de bem-estar, segurança ou felicidade quando trazidos para a consciência do momento presente. Quando pensamos em um recurso pessoal (uma lembrança maravilhosa, um lugar favorito, uma pessoa amada, uma atividade prazerosa, um pensamento reconfortante), muitas vezes isso gera sensações boas no corpo. Se, conscientemente, prestarmos atenção nessas sensações, dando-lhes um pouco de tempo e espaço, elas podem se aprofundar. Isso aumenta a sensação de segurança do nosso Sistema Nervoso, gerando cada vez mais bem-estar e relaxamento no corpo.

Rastreamento

O rastreamento ocorre quando notamos as sensações e mantemos a atenção nelas. Chamamos a isso de rastreamento ou leitura das sensações porque elas são a linguagem do nosso Sistema Nervoso. É por meio do rastreamento das sensações que ocorre o letramento corporal, ou seja, a compreensão sobre o nosso próprio corpo e sobre como ele responde a situações de estresse ou segurança. Apesar de termos todos a mesma estrutura do Sistema Nervoso, podemos reagir a situações de estresse e segurança de formas muito diferentes. Cada um de nós pode manifestar tensão em partes diferentes do corpo. Também podemos reagir de maneiras diferentes ao sentimento de bem-estar. Podemos sentir uma calidez no peito ou um relaxamento nos músculos faciais. Aprender a rastrear as sensações do nosso próprio corpo nos ajuda a entender quando estamos relaxados, felizes e seguros, ou se estamos respondendo a alguma situação de estresse. Essa habilidade permite

que, quando estivermos angustiados, tenhamos a “escolha” de trazer a nossa consciência para um estado de bem-estar e neutralidade. Essa consciência pode aumentar o sentimento de bem-estar.

Note que as sensações não são igualmente agradáveis, desagradáveis ou neutras para todos nós: a calidez, por exemplo, pode ser vivenciada como agradável, desagradável ou neutra em diferentes momentos. Por este motivo, é importante perguntar se a sensação é agradável, desagradável ou neutra.

Uma vez que o rastreamento pode trazer a consciência para sensações desagradáveis, o que pode ser um gatilho para outras coisas, devemos fazê-lo em conjunto com o uso de recursos, estabilização ou estratégias de ajuda imediata. A próxima estratégia, a de “desviar e manter”, também é muito importante que seja ensinada quando introduzirmos o rastreamento.

Desviar e manter

Uma parte do rastreamento é perceber se a sensação é agradável, desagradável ou neutra. Se encontrarmos sensações agradáveis ou neutras, pousar a atenção nessas partes do corpo pode fazer com que aquela sensação se aprofunde e permite que o corpo relaxe e volte à zona de resiliência. Mas, quando tomamos consciência de uma sensação desagradável, 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 a nossa atenção nesse novo local.

O kit de ferramentas e a pedra de recursos

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

Estabilização

A Experiência de Aprendizagem 4, “estabilização”, introduz a prática de perceber o contato físico que o nosso corpo tem com as coisas, incluindo não só o que podemos tocar mas também a forma como nos apoiamos ou nos sentamos. A estabilização pode ser uma ferramenta muito útil para acalmar a mente e o corpo. É comum já termos desenvolvido no subconsciente diversas técnicas de estabilização que nos ajudam 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 uma maneira específica, entre outras. No entanto, podemos não estar cientes de que usamos essas estratégias intencionalmente para voltar à zona de resiliência. Ao praticarmos a estabilização, desenvolvemos novas estratégias e deixamos as que já temos bem conscientes, tornando-as mais acessíveis para quando precisarmos.

Las Tres Zonas

A Experiência de Aprendizagem 5, “zona de resiliência”, introduz as chamadas “três zonas” como

uma forma de compreendermos como opera o nosso corpo (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 para alunos e professores.

Nesse modelo, uma pessoa pode estar em uma dessas três zonas. Nossa zona de resiliência é a nossa zona de bem-estar, onde nos sentimos calmos e alertas, e onde nos sentimos mais equilibrados e mais preparados para tomar decisões. Mesmo que dentro dessa zona de resiliência possam acontecer momentos de altos e baixos, em que podemos ficar mais empolgados ou com menos energia, nosso julgamento não fica prejudicado e nem o corpo fica em um estado prejudicial de estresse. Nesse sentido, o nosso Sistema Nervoso Autônomo está em homeostase, o que pode ser definido como um estado de equilíbrio psicológico, que possibilita que os sistemas Simpático e Parassimpático sejam ativados com uma alternância adequada.

Por vezes, não conseguimos permanecer em nossas zonas de resiliência devido aos acontecimentos da vida. Quando isso ocorre, nosso Sistema Nervoso Autônomo fica desregulado. Se ficarmos presos em nossa zona alta, estaremos em um estado de demasiada agitação, em que podemos nos sentir ansiosos, bravos, nervosos, agitados, amedrontados, obsessivos, frustrados, empolgados ou fora de controle. Podemos demonstrar sintomas fisiológicos como tremedeiras, respiração acelerada, dores de cabeça, náusea, rigidez nos músculos, indigestão e alterações na visão e na audição.

Quando ficamos presos na zona baixa, sentimos os efeitos da acomodação demasiada. Podemos nos sentir letárgicos, exaustos, com falta de energia, sem vontade de sair da cama ou de fazer alguma coisa. Podemos nos sentir isolados, sozinhos, doentes, cansados, desmotivados, sem otimismo ou desinteressados em atividades que normalmente teríamos prazer em realizar. É importante notar que tanto a zona alta quanto a zona baixa são estados de desregulação e não estados opostos. Eles podem apresentar características psicológicas similares, e quando estamos desregulados podemos variar entre as zonas alta e baixa.

Na Experiência de Aprendizagem 6, os alunos vão aprender sobre essas três zonas por meio de cenários e vão dar dicas uns aos outros sobre como voltar às suas zonas de resiliência, com base nas habilidades já aprendidas (uso de recursos, estabilização, rastreamento e estratégias de ajuda imediata).

A capacidade de monitorar o estado do nosso corpo é essencial para nosso bem-estar e nossa felicidade, uma vez que o Sistema Nervoso Autônomo pode causar um curto-circuito em outras partes do cérebro (prejudicando nossa tomada de decisão e interrompendo as funções executivas). Quando aprendemos a nos manter na nossa zona de resiliência, obtemos diversos benefícios para a saúde, incluindo a possibilidade de manter a mente calma e ter um controle maior sobre nosso comportamento e nossas respostas emocionais.

A Experiência de Aprendizagem 7, "gentileza e felicidade no corpo", conecta o Capítulo 2 com o Capítulo 1 em relação aos temas de felicidade, gentileza e combinados de sala de aula. Quando

os alunos entenderem o papel importante que seus corpos desempenham na manutenção do bem-estar e da felicidade individual, compreenderão a importância de demonstrar gentileza e consideração pelos outros. Eles começarão a entender que a escolha de não serem gentis ou não terem consideração pelos outros leva ao estresse e nossos corpos podem responder a essas escolhas de maneiras desagradáveis, atrapalhando nossa capacidade de ser feliz. Os alunos podem explorar a ideia de que, uma vez que estamos constantemente interagindo uns com os outros e coexistindo no mesmo espaço, podemos contribuir positivamente para ajudar uns aos outros a nos manter na zona de resiliência ou voltar a ela quando perdemos o equilíbrio.

Em alguns casos, as atividades deste capítulo podem não trazer os resultados e descobertas desejadas instantaneamente. Mas não perca a motivação porque, muitas vezes, até para adultos é difícil perceber e descrever as sensações inicialmente. 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 fazer uso das habilidades como uso de recursos e estabilização. Mesmo que as descobertas sejam feitas rapidamente, a repetição é importante para que as habilidades sejam enraizadas. Eventualmente, alguns alunos podem começar a praticar essas habilidades espontaneamente, especialmente quando estiverem em uma situação desafiante ou estressante.

Muitas dessas habilidades foram desenvolvidas a partir de trabalhos com traumas e resiliência, e têm base em extensas pesquisas científicas sobre corpo e mente. É possível que, ao explorar as diferentes sensações do corpo com os estudantes, alguns tenham experiências difíceis com as quais você não consiga lidar sozinho, especialmente se eles já sofreram ou estiverem sofrendo algum trauma. Estratégias de ajuda imediata podem ser sugeridas à criança logo após uma reação inesperada. Se na escola há conselheiros ou psicólogos ou algum colega com conhecimento na área, não deixe de buscar ajuda, caso necessário. Contudo, a abordagem da Aprendizagem SEE tem base na resiliência e foca nos pontos fortes individuais de cada aluno e não no tratamento de traumas. Trata-se de habilidades de bem-estar geral que podem ser benéficas para qualquer um, independentemente da experiência traumática. Os alunos estarão, então, preparados para as próximas etapas da Aprendizagem SEE: cultivar atenção e desenvolver consciência emocional quando tiverem maior capacidade de regular seu Sistema Nervoso.

Contextualizações e repetições

Do Capítulo 2 em diante, a prática se torna ainda mais importante na Aprendizagem SEE. Você vai notar que as contextualizações deste capítulo se complementam, cada uma incorporando as habilidades e materiais usados nas experiências de aprendizagem anteriores. Sinta-se à vontade para escolher a contextualização que mais funciona em sua classe e faça uso dela regularmente, mesmo quando não estiver em uma sessão de Aprendizagem SEE. Embora as experiências de aprendizagem contenham seções de “prática reflexiva”, é importante lembrar que, para o desenvolvimento da compreensão incorporada, a repetição dos check-ins e das atividades de insight (com as mudanças

que você achar apropriadas) vai ajudar no processo de internalização do que foi aprendido pelos alunos, até o ponto em que isso se torna parte da natureza deles.

Tempo e ritmo

Cada experiência de aprendizagem foi planejada para durar, no mínimo, 30 minutos. Mas, se possível, recomendamos que você leve mais tempo na aplicação das atividades e práticas reflexivas, considerando a capacidade de seus alunos. Se você tiver menos do que 30 minutos, escolha somente uma das atividades ou parte de uma, e termine a experiência de aprendizagem na sessão seguinte. Contudo, lembre-se de que é importante concluir as atividades de contextualização e 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. À medida que você os apoia nesse processo, é fundamental perceber que cada aluno é diferente e que imagens, sons e atividades relaxantes para alguns podem agitar outros. Até mesmo coisas como o som de um sino, a foto de um animalzinho, posturas de yoga, longos momentos de silêncio e respiração controlada podem ser desagradáveis para alguns alunos e podem inclusive atrapalhar a concentração deles em vez de aguçá-la. Você perceberá isso observando seus alunos, perguntando do que eles gostam e dando a eles opções para que possam desenvolver uma prática pessoal efetiva.

Prática do professor

Naturalmente, o ensino dessas práticas será potencializado por sua própria familiaridade com elas. 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 apresentar esses exercícios para os seus 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 do trabalho 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 neste capítulo, sugerimos o livro de Elaine Miller-Karas, *Building resilience to trauma: the trauma and community resiliency models* (2015), e o link www.traumaresourceinstitute.com

Também recomendamos 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 aos pais e responsáveis

Data: _____



Prezados pais ou responsáveis,

Essa carta é para informar que seu filho ou filha está começando o **Capítulo 2 da Aprendizagem SEE: “Construindo resiliência”**. Lembrando que a Aprendizagem SEE é o programa educacional para os ensinos Fundamental e Médio, criado pela Universidade Emory, que tem por objetivo enriquecer as habilidades sociais, emocionais e éticas dos jovens.

No Capítulo 2, seu filho ou filha aprenderá uma série de métodos para regular o Sistema Nervoso e ampliar a resiliência ao estresse e à adversidade. Isso envolve desenvolver a habilidade de reconhecer no corpo as sensações que indicam bem-estar ou angústia (a chamada habilidade de “rastreamento”) e o aprendizado de estratégias bem simples para acalmar o corpo. Essas técnicas são fruto de extensas pesquisas acerca do papel que o Sistema Nervoso desempenha na fisiologia do estresse. No entanto, os alunos só serão encorajados a utilizar e praticar as habilidades que efetivamente lhes são benéficas.

Prática em casa

Muitas das habilidades que seus filhos vão adquirir nesse capítulo são habilidades que você mesmo pode experimentar, já que são válidas tanto para adultos quanto para crianças. Recomendamos que você converse com seu filho ou filha sobre como percebe o estresse no seu corpo e sobre quais são os sinais que seu corpo dá para indicar 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 que estratégias são mais apropriadas para determinados contextos ou situações. Fique à vontade para pedir que seu filho ou filha lhe ensine as práticas aprendidas durante as aulas ou que as demonstre para você.

Capítulos anteriores abrangidos

O Capítulo 1 investigou os conceitos de gentileza e compaixão, tal como a forma com que eles se relacionam à felicidade e ao bem-estar.

Leituras e recursos complementares

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

Recursos da Aprendizagem SEE estão disponíveis no site: www.compassion.emory.edu

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato.

Assinatura do(a) Professor/Educador: _____

Nome impresso do Professor/Educador: _____

Informações de contato do Professor/Educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Investigando as sensações

PROPÓSITO

A primeira experiência de aprendizagem investiga as sensações e ajuda os estudantes a criarem um vocabulário para descrevê-las, uma vez que as sensações podem nos indicar o estado do nosso Sistema Nervoso. Os estudantes aprenderão também sobre as “estratégias de ajuda imediata”, desenvolvidas por Elaine Miller Karas e pelo Trauma Resource Institute. São ferramentas rápidas que ajudam os estudantes a retomarem um estado físico regulado quando estiverem presos em um

estado desregulado (muito agitado, por exemplo). Essas ferramentas também servem para introduzir o conceito de sensações e a melhor maneira de lidar com elas.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Desenvolver e listar um conjunto de palavras que descrevem diversas sensações;
- Praticar a atenção às sensações externas e aprender como usar as estratégias de ajuda imediata para regular o corpo.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

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).
- Canetinhas.

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Bem-vindos. Pensem em tudo o que se passou desde o começo do dia até agora, do momento em que você acordou até aqui, e levante a mão quem consegue se lembrar de algo gentil que vivenciou ou fez para alguém. Alguém gostaria de compartilhar?”*
- *Alguém anda praticando a gentileza usando os combinados de sala de aula? Quais? Como vocês se sentiram?*
- *Vocês já viram mais alguém praticando um dos combinados? Descrevam. 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 Geral

Nessa apresentação, você ajudará os alunos a entenderem o que é uma sensação e, em seguida, vai levá-los a fazer uma lista de palavras que descrevem as sensações, construindo, assim, um vocabulário de sensações.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Do mesmo jeito que sentimos coisas externas com nossos cinco sentidos, podemos prestar atenção às sensações internas.
- Sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras.
- Existem estratégias bem simples que podem nos ajudar a acalmar nossos corpos a ponto de nos sentirmos mais seguros.

Materiais Necessários

- Cartolina ou uma lousa.
- Canetinhas.

Instruções

- Relembre os cinco sentidos e discuta sobre como usamos cada um. Discuta sobre o Sistema Nervoso e como ele se relaciona com os cinco sentidos. Discuta o conceito de sensações.
- Faça, com os alunos, uma lista de palavras relacionadas a sensações.
 - Se eles disserem algo como “me sinto bem!”, que é um sentimento mas não uma sensação específica, encoraje-os a colocar esse sentimento em palavras relacionadas a sensações, perguntando: “E quais são as sensações no corpo quando nos sentimos bem?”, ou “Em que lugar do corpo você sente isso?”. Tudo bem se eles mencionarem algumas palavras que não estejam exatamente relacionadas a sensações, porque as próximas atividades os ajudarão a desenvolver mais a fundo o entendimento do que é uma sensação.

Proposta de aplicação

- **Uma sensação** é uma reação física que surge no corpo, tal como calor, frio, cócegas, relaxamento, aperto, peso, leveza, abertura, entre outras. Palavras relacionadas a sensações físicas devem ser diferenciadas de palavras relacionadas a sentimentos mais gerais, como bem, mal, estressado, aliviado e assim por diante. Elas também são diferentes de palavras relacionadas a emoções, como feliz, triste, com medo, animado, entre outras. Fazer uma lista de palavras relacionadas a sensações ajudará os alunos a reconhecerem mais facilmente as sensações no corpo, o que, conseqüentemente, os ajudará a monitorar o estado de seus corpos.
- Caso você se sinta confortável, recomendamos que explique aos alunos o papel que tem o Sistema Nervoso: a parte do nosso corpo

que nos permite sentir as sensações internas e perceber coisas externas (com os cinco sentidos, por exemplo) e que nos mantém vivos ao regular nossa respiração, nosso batimento cardíaco, nosso fluxo sanguíneo, digestão e outras funções importantes. Esse capítulo consiste em entender o Sistema Nervoso (especialmente o Sistema Nervoso Autônomo). Você pode ensinar o conteúdo e as habilidades sem usar o nome Sistema Nervoso, optando por se referir a ele como “o corpo”. Contudo, se conseguir levar aos alunos mais informações sobre o Sistema Nervoso Autônomo de forma gradual, é bem provável que isso enriqueça a compreensão geral.

Roteiro para condução da atividade

- *“Ultimamente, temos investigado a gentileza e a felicidade. Agora, vamos aprender sobre como nossos sentidos podem nos ajudar a entender o que estamos sentindo no nosso corpo.*
 - *Quem consegue me dizer quais são os cinco sentidos?*
 - *Esses sentidos são para o que acontece externamente: podemos ver, ouvir, cheirar, tocar e sentir o gosto das coisas.*
 - *Quais são as coisas que podemos sentir externamente com a ajuda dos nossos sentidos? Vamos pegar a audição, por exemplo. Vamos ficar um momento em silêncio para notar o que ouvimos. O que vocês conseguiram ouvir? Alguém poderia compartilhar o que está sentindo agora usando algum outro sentido? E quanto ao sentido da visão? Do tato? Do olfato?*
 - *Existe uma parte do nosso corpo que nos ajuda a sentir tanto essas coisas que estão do lado de fora do nosso corpo quanto as que estão em*
- nosso interior. É o que chamamos de Sistema Nervoso.*
- *Ele tem esse nome porque o nosso corpo é cheio de nervos que enviam informações das diferentes partes do corpo para o cérebro. Vamos aprender juntos coisas interessantes sobre o nosso Sistema Nervoso que podem nos ajudar a ser mais felizes e saudáveis.*
 - *Então, nossos sentidos nos ajudam a sentir coisas externas ao 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 fechar os olhos para ver se conseguimos sentir alguma coisa dentro do corpo.*
 - *Às vezes, é possível sentir coisas no corpo, como, por exemplo, se estamos com calor ou com frio. Chamamos coisas assim de sensações, porque temos a sensação delas.*
 - *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. Ele nos diz o que estamos sentindo.*
 - *Vamos pensar em coisas que podemos sentir externamente. Vamos fazer uma lista de sensações juntos:*
 - *Quando você toca a sua mesa, ela é dura? Ou macia? A temperatura dela é quente ou fria?*
 - *Se você toca suas roupas, elas são macias? Lisas? Ásperas? Ou algo diferente?*
 - *Pegue o seu lápis/giz/caneta e toque-o. É Redondo? Plano? Afiado? Alguma outra coisa?*
 - *Tem mais alguma coisa na sua mesa que você gostaria de descrever com palavras relacionadas a sensações?*
 - *Agora, vamos pensar sobre o que sentimos por dentro. Um exemplo disso é ficarmos*

parados sob o sol. Nossos sentidos avisam que está muito quente e, então, fazemos alguma coisa para nos proteger, como procurar uma sombra para refrescar. No começo, sentimos o calor interno e, quando vamos para a sombra, sentimos um resfriamento interno. Vamos pensar juntos em mais algumas sensações internas.

- *Vamos ver quantas sensações podemos citar. Se alguém disser algo que nos deixe em dúvida se é uma palavra relacionada à sensação ou não, eu vou escrevê-la separadamente aqui na lousa.”*
- [Algumas crianças podem precisar de mais estímulos para compreender sensações. Por esse motivo, pode ser útil perguntar: “O que que você sente por dentro quando está com sono? Que parte do seu corpo diz que você está com sono? E quando você está com fome? O que você sente quando está se divertindo? O que você sente dentro do corpo quando você está feliz? Quando você pratica um esporte, o que você sente por dentro? O que você sente por dentro quando está animado? Em que parte do seu corpo você sente isso?” Pode ser produtivo dar um exemplo pessoal, como: “Quando estou pensando em me divertir, sinto um calor nos meus ombros e bochechas”]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Sentindo externa e internamente**

Descrição Geral

- Essa atividade serve para ajudar os alunos a seguirem reconhecendo nossa capacidade de 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 Trauma Resource Institute, é responsável pela formulação de diversas estratégias de ajuda imediata. Todas elas consistem em realizar tarefas cognitivas simples ou voltar nossa atenção para as sensações. Ficou constatado que, quando o Sistema Nervoso está agitado, direcionar a atenção para sensações, fazendo atividades como essas, pode ter um efeito imediato de acalmar o corpo. O insight é obtido por meio de atividades individuais de estratégias de ajuda imediata e também serve de base para o cultivo da atenção como uma habilidade (algo que será mais desenvolvido depois, na Aprendizagem SEE), já que todas as estratégias de ajuda imediata envolvem prestar atenção.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Da mesma maneira que podemos sentir coisas externas com os nossos cinco sentidos, podemos prestar atenção às sensações dentro do corpo.
- As sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras.
- Existem estratégias bem simples que podem nos ajudar a acalmar o corpo e nos sentir mais seguros.

Materiais Necessários

- Opcional: cópias das folhas de instrução das estações, caso você as esteja aplicando.
- Pôster das estratégias de ajuda imediata. (Os dois itens estão disponíveis ao 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 para a turma o pôster das estratégias de ajuda imediata.

- Use esse modelo para explorar as diversas estratégias de ajuda imediata de acordo com o tempo disponível, e repetindo essa atividade, se necessário.
- **Observação:** você também pode fazer com que os alunos explorem as estratégias de ajuda imediata como estações, pela sala. Use as imagens fornecidas na próxima seção ou faça as suas próprias e as coloque pela sala. Faça com que seus alunos andem pela sala, em duplas, até que encontrem uma estação de estratégia de ajuda imediata que gostem de experimentar. Eles podem, então, praticar a habilidade de ajuda imediata em dupla, compartilhando suas impressões. Após todos terem feito pelo menos uma ou duas estações, peça para que todos voltem ao grupo e compartilhem sobre as estações escolhidas e como foi a experiência.

Proposta de aplicação

- À medida que os alunos exploram os efeitos dessas estratégias em seus corpos, é importante que aprendam a notar se as sensações envolvidas são agradáveis, desagradáveis ou neutras. Esse vocabulário (agradáveis, desagradáveis ou neutras), junto com a capacidade de associá-lo às sensações do corpo, será muito importante em todas as experiências de aprendizagem desse capítulo. Portanto, vale a pena revisá-las de vez em quando, com os alunos, para aprofundar o entendimento deles de observar e classificar as sensações nesses três quesitos. Note que as sensações não são inerentemente agradáveis, desagradáveis ou neutras para todas as pessoas ou em todos os momentos. O calor, por exemplo, pode ser algo agradável, desagradável ou neutro em

diferentes circunstâncias.

- Note que nem toda estratégia de ajuda imediata será eficaz para todos os estudantes. Alguns podem preferir fazer força contra a parede enquanto outros podem preferir encostar na parede. Alguns podem querer tocar os móveis que estão em volta, enquanto outros, não.
- **Uma parte importante do processo é permitir que cada estudante descubra o que mais funciona para si, enquanto você, como professor, também descobre o que funciona para cada um dos seus alunos. Isso é letramento corporal: o conhecimento do próprio corpo e como ele reage ao bem-estar e ao estresse. Até mesmo algo que funcionou uma vez pode se mostrar ineficaz uma outra vez. Por isso, é importante aprender uma variedade de técnicas.**
- Quando os alunos estiverem familiarizados com a prática de estratégias de ajuda imediata, eles podem criar suas próprias estações de estratégias de ajuda para colocar pela sala.
- Complete a lista de estratégias de ajuda imediata na folha anexa, na próxima página. Abaixo, há um roteiro mostrando como você pode apresentar a atividade, com uma estratégia de cada vez.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vocês se lembram que nós dissemos que queremos ser felizes e receber gentilezas.*
- *Nossos corpos também podem sentir felicidade ou tristeza. Se prestarmos atenção a isso, podemos fazer coisas que são gentis com o nosso corpo.*
- *Vamos fazer algumas atividades de sensação e ver se notamos algo acontecendo com os nossos corpos.*

- *Vamos começar sentindo as coisas que estão do lado de fora.*
- *Vamos todos ficar atentos e ver se conseguimos ouvir três coisas dentro da sala. Ouça e depois levante a mão quando você já tiver as três coisas que ouviu dentro dessa sala. [Aguarde até que todos ou a maioria dos estudantes tenha levantado a mão]*
- *Agora, vamos compartilhar. Quais foram os três sons que vocês ouviram? [Chame os estudantes individualmente]*
- *Agora, vamos ver se conseguimos ouvir três sons fora da sala. Levantem a mão quando ouvirem os três sons.*
- *[Nota: esse exercício também pode ser praticado 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 levantar as mãos, permita que comecem a compartilhar suas impressões]*
- *O que ocorreu no nosso corpo quando ouvimos os sons de dentro e de fora da sala? O que vocês notaram? [Permita que eles compartilhem] Talvez vocês notem que, quando estão ouvindo sons, seus corpos ficam mais quietos e se movem menos.*
- *Agora, vamos prestar atenção no que acontece dentro dos nossos corpos quando fazemos isso.*
- *Nossas sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Não existe sensação certa ou errada. Elas existem para nos dar informações, tais como: se está muito quente para ficar sob o 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 dentro ou fora da sala que não tínhamos conseguido ouvir antes. [Pausa]*
- *O que podem notar dentro do corpo quando fazemos isso? Vocês conseguem perceber alguma sensação dentro do corpo agora? Levante a mão quem nota alguma sensação interna.*
- *O que vocês sentiram? Onde? É agradável, desagradável ou neutro? [Permita que outros alunos compartilhem]*
- *Agora, vamos ver se conseguimos achar coisas de certas cores ao redor da sala. Começaremos com a cor vermelha.*
- *Olhem ao redor e procurem três coisas vermelhas nessa sala.*
- *Observem o que vocês sentem dentro do corpo quando encontram a cor vermelha. Alguém consegue notar alguma sensação no corpo? Levantem a mão se notarem algo.*
- *Como é? Agradável, desagradável ou neutro?"*
[Use esse modelo para explorar as diversas estratégias de ajuda imediata, de acordo com o tempo disponível. Repita essa atividade sempre que necessário]

REVISÃO | 4 minutos

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

Estratégia	Que sensações você nota pelo seu corpo?	As sensações são agradáveis, desagradáveis ou neutras?
Encontre e diga o nome de 6 cores pela sala		
Conte de 10 até 0		
Note três sons diferentes dentro da sala e três vindos de fora		
Beba um copo d'água devagarinho. Sinta o líquido na sua boca e na garganta		
Passe um minuto andando pela sala. Preste atenção no contato entre o seu pé e o solo		
Aperte suas mãos uma contra a outra ou as esfregue 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 costas, prestando atenção no que você sente e em seus músculos		
Olhe ao redor da sala e perceba se algo chama a sua atenção		

Estratégia de ajuda imediata

Estação 1



Beba um copo d'água lentamente.
Sinta a água em sua boca e garganta.
O que você percebe internamente?

A sensação é agradável, desagradável
ou neutra?

Estratégia de ajuda imediata

Estação 2



Diga 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

Estação 3



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

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 4



Conte de 10 até 0 enquanto anda pela sala.

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 5



Toque em um móvel ou em uma superfície próxima de você. Perceba a temperatura e a textura da peça.

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 6



Aperte suas mãos ou as esfregue até que esquentem.

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 7



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

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 8



Ande pela sala. Preste atenção no que você sente ao caminhar.

Perceba a 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

Estação 9



Empurre uma parede bem devagarinho
com suas mãos ou costas.

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

Uso de recursos

PROPÓSITO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é ajudar os estudantes a explorarem o uso de recursos pessoais (nesse caso, os desenhos de gentileza criados no Capítulo 1) para trazer bem-estar ao corpo. Recursos pessoais são coisas internas, externas ou imaginárias que servem para deixar o corpo com uma sensação de bem-estar. Eles são únicos para cada pessoa. Trazer à mente os recursos pessoais tende a gerar sensações de bem-estar no corpo. Quando percebemos essas

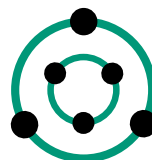
sensações (rastreamento) e depois focamos nas que são agradáveis ou neutras, o corpo geralmente volta para a zona de resiliência (que será explorada pelos estudantes). Tanto o uso de recursos quanto o rastreamento são habilidades que se desenvolvem com o tempo e que levam ao que chamamos de letramento corporal, uma vez que estamos aprendendo a ler o nosso corpo e a entender como ele responde ao estresse e ao bem-estar.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Vamos praticar algumas das estratégias de ajuda imediata que aprendemos. (Talvez seja interessante 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 dessa sala.*
- *Agora, vamos tentar ouvir três sons vindos de fora da sala.*
- *O que você sente por dentro enquanto faz isso? Sente algo agradável, desagradável ou neutro? Lembre-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 a contextualização com os nossos corpos. O que vocês sentem por dentro? Conseguem encontrar uma sensação agradável ou neutra?*
- *Tem alguém que não consegue encontrar uma sensação agradável ou neutra? Se sim, levante a mão. (Se alguns alunos levantaram as mãos, os ajude a encontrar alguma parte do corpo em que eles se sintam bem).*
- *Quando encontrarem um local agradável ou neutro, façam um momento de silêncio e foquem na sensação. Vejam se ela muda ou permanece a mesma.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Usando o desenho de gentileza como um recurso pessoal

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos devem compartilhar

seus desenhos e notar as sensações em seus corpos, percebendo se são agradáveis ou neutras.

Conteúdos/Insights a serem explorados:

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

Materiais Necessários

Os desenhos de gentileza criados pelos alunos no Capítulo 1.

Instruções

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

Proposta de aplicação:

- Focar em algo que provoca bem-estar ou segurança na mente é chamado de uso de recursos. O objeto trazido à mente é chamado de recurso pessoal. Notar as sensações que surgem é chamado de rastreamento ou leitura (use o termo que preferir). Quando uma sensação agradável ou neutra é encontrada durante o rastreamento, podemos focar nossa atenção nela, percebendo se ela é constante ou se ela se altera. Isso aprofunda ainda mais a sensação, relaxando o corpo.
- Mesmo que todos nós tenhamos um Sistema Nervoso, o que funciona para nós em termos de recursos pessoais, e as sensações que surgem no nosso corpo em relação a bem-estar e estresse, pode variar muito. Se o rastreamento nos levar a notar sensações desagradáveis, podemos tentar encontrar um outro lugar no corpo

que tenha uma sensação melhor, mantendo o foco, então, nesse local. Isso é chamado de “desviar e manter”. Quando encontramos uma sensação agradável ou neutra no corpo por meio do rastreamento, podemos manter nossa atenção nela por alguns momentos. Como já observamos, essa atenção silenciosa tende a aprofundar a experiência e sinaliza 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 o estudante fique nervoso ao se expressar e acabe descrevendo as sensações relacionadas a isso. Nesse caso, traga a atenção do aluno de volta para o desenho 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 que fazem 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. Igualmente, o frio pode ser agradável, desagradável ou neutro. Por isso, é necessário perguntar aos alunos se a sensação deles é agradável, desagradável ou neutra, para que comecem a aprender a fazer o rastreamento dessa maneira. Perceba também que o Sistema Nervoso responde a estímulos rapidamente. Então, se você demorar muito

para fazer com que os alunos compartilhem o que sentiram em relação aos desenhos de atos de gentileza, é provável que a atenção deles seja redirecionada para outros pensamentos; com isso, as sensações que surgiram quando eles pensaram no ato de gentileza não estarão mais presentes. Com a prática, você pegará o ritmo dessa atividade.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vocês lembram que dissemos que todos nós gostaríamos de gentileza?”*
- *Vamos investigar como o fato de olharmos ou só de pensarmos 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 informação ao nosso cérebro? Isso mesmo, é o Sistema Nervoso. Vamos aprender mais sobre isso agora.*
- *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 quando estamos assim e é agradável? Vocês já se sentiram assim, mas acharam isso desagradável? Será que isso pode ser meio termo ou neutro?*

- *Agora, vamos pegar os desenhos de gentileza que fizemos.*
- *Vamos parar um momento para olhar o desenho. Tente se lembrar de como foi esse ato de gentileza.*
- *Veja o que chama mais a sua atenção no seu desenho e toque nessa parte.*
- *As sensações são agradáveis, desagradáveis ou neutras? Tem alguma diferença no que você sente entre tocar e olhar o desenho?*
- *Alguém gostaria de compartilhar seu desenho de gentileza com a turma?*
- *É importante que, enquanto um compartilha, os outros permaneçam quietos e prestando atenção.*

[Permita que os estudantes compartilhem um por vez. Quando um acabar, pergunte imediatamente ao próximo (não espere a sensação ir embora)]

- *Como você se sente por dentro, agora, depois de lembrar desse momento de gentileza?*
- *Tem alguma sensação que você percebe no seu corpo?*
- *Essa sensação que você disse é agradável, desagradável ou um meio termo?*
- *Que outras sensações você nota em seu corpo quando lembra do momento de gentileza?*
- *Alguém mais gostaria de compartilhar?*

[Uma outra opção é deixá-los compartilhar outras coisas que os façam se sentir bem, felizes ou seguros (fora o desenho de gentileza)]

- *Se você quiser, em vez do desenho sobre a gentileza, você pode preferir compartilhar 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 e faça o mesmo processo com cada um deles. É possível que os alunos que compartilharam boas experiências comecem a demonstrar sinais de relaxamento pelo corpo. Outros alunos podem notar isso. Caso isso ocorra, peça que comentem sobre as mudanças físicas que observaram]

- *Quando você já tiver feito isso algumas vezes, peça que eles formem pares e compartilhem entre si.*

REVISÃO | 5 minutos

- *“O que descobrimos sobre recursos pessoais e sensações?”*
- *Que tipos de sensações vieram quando usaram seus recursos pessoais.*
- *Em que lugar do corpo sentiram essas sensações?*
- *Será que conseguiremos pensar em mais recursos pessoais no futuro?*
- *Caso vocês venham a ter sensações desagradáveis no futuro, vocês acham que conseguiriam usar os recursos pessoais para se sentir melhor?”*

ATIVIDADES DE EXTENSÃO

Escrita

- *Escreva sobre o momento em que você precisou se utilizar do uso de recursos por meio de uma memória positiva/gentil ou quando você usou uma estratégia de ajuda imediata e que sensações positivas ou neutras surgiram em seu corpo.*

Criando um kit de ferramentas

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem complementa a anterior (uso de recursos), pois ajuda os alunos a criarem um kit de ferramentas (ou baú de tesouros, como dizem os alunos mais novos) cheio de recursos pessoais. Os recursos pessoais são coisas internas, externas ou imaginárias que servem para trazer uma maior sensação de bem-estar ao corpo. Os recursos são únicos para cada pessoa. Pensar sobre um recurso pessoal costuma trazer sensações de bem-estar ao corpo. É

importante ter mais de um recurso, porque talvez um determinado recurso não funcione 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, pois ele ajuda no letramento corporal.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Criar um Kit de ferramentas cheio de recursos pessoais que podem usar quando se sentirem estressados e precisarem se acalmar;
- Descobrir como usar seus recursos pessoais para relaxar e acalmar o corpo;
- Desenvolver maior habilidade de identificar e rastrear as sensações do 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 com 10 cm x 15 cm (ou papéis cortados com um tamanho parecido), canetas e lápis para cada aluno.
- Uma caixa pequena, uma bolsa ou um envelope colorido grande para funcionar como um Kit de ferramentas para cada aluno guardar os desenhos dos seus recursos pessoais.
- Uma caixa com pequenas pedras coloridas, cristais ou outros objetos (opcional).
- Materiais para decorar o Kit de ferramentas (opcional).

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

- *“Enquanto pegamos os desenhos de gentileza que fizemos alguns dias atrás, vamos parar alguns instantes para ficarmos 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.*
- *Voltem a atenção para uma parte do corpo que esteja agradável ou neutra.*
- *Agora, vamos pensar no nosso momento de gentileza ou no desenho do recurso. [Pausa] Olhe para o seu desenho e veja se você consegue lembrar qual era o ato de gentileza que você desenhou. Onde você estava? Com quem você estava?*
- *Quando vocês pensam nesse momento de gentileza ou no desenho do recurso, o que percebem que acontece dentro do corpo? (Caso os alunos compartilhem sensações boas ou neutras, permita que a atenção deles se assente nessas sensações. Caso sintam algo desagradável, encoraje-os a “desviar e manter”, ou usar uma das estratégias de ajuda imediata).*
- *Ao fazermos isso, aprendemos sobre os nossos corpos e sobre como podemos acalmá-los e melhorarmos o nosso bem-estar.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 16 minutos

Criando um kit de ferramentas cheio de recursos pessoais*

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos vão entender o que é um recurso pessoal: algo particular que eles têm que, quando é trazido à mente, faz com

que se sintam bem ou melhor. Os alunos criarão um conjunto de recursos pessoais para eles mesmos, desenhando cada um deles em uma folha de papel e etiquetando-os. As folhas de papel podem ser pequenas, para que possam ser dobradas e guardadas em uma caixa (ou envelope colorido) que servirá como o Kit de ferramentas do aluno, contendo os recursos pessoais dele. Caso seus alunos prefiram, você pode nomear o Kit de ferramentas de outro modo, como bolsa de tesouros, bolsa de recursos, caixa de ferramentas ou baú de tesouros. (Você pode usar bolsas, em vez de caixas). Ao longo do ano, eles podem acrescentar recursos pessoais ao Kit 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 algo agradável ou que nos faz sentir seguros.
- Alguns recursos podem funcionar melhor ou pior, dependendo da situação.
- Com a prática, o uso de recursos pode ficar mais fácil.

Materiais Necessários

- Cartões com 10 cm x 15 cm, brancos ou coloridos (ou papel cortado em um tamanho similar), e canetas ou lápis para cada estudante.
- 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 Kit de Ferramentas

(opcional).

Instruções

- Diga aos alunos que vocês vão fazer um Kit de ferramentas e explique a eles o que são recursos.
- Faça perguntas que encorajem os alunos a compartilharem alguns dos seus recursos.
- Dê tempo suficiente para que eles possam desenhar seus recursos e, depois, compartilhar com os colegas. O compartilhamento pode ser feito em pares, grupos ou ambos.

Proposta de aplicação

- O importante nessa atividade é que os alunos identifiquem o que serve de recurso pessoal para eles, isto é, reconheçam que algo na vida deles pode ser um recurso para fazer com que se sintam melhores. Ainda que todos nós tenhamos coisas que nos façam sentir bem (lugares, pessoas, atividades, memórias, sonhos etc.), às vezes, não reconhecemos o valor que essas coisas têm.
- Você pode repetir essa atividade para gerar mais recursos. Além disso, pode separar um tempo para que seus alunos decorem seus baús de tesouros, personalizando-os. Dessa maneira, o próprio kit de ferramentas pode se tornar um recurso. Você também pode usar a atividade opcional de insight (pedras de tesouro) para complementar o Kit.
- **Observação:** os recursos pessoais podem ser bem simples; não é necessário que sejam coisas grandiosas. São recursos únicos para cada um. O que funciona para um pode não funcionar para outro. Para manter o entendimento amplo na primeira explicação, use uma variedade de palavras para descrever um recurso pessoal, em vez de uma única palavra como “felicidade”,

“segurança”, “alegria” etc. Isso facilitará que o aluno encontre algo que funcione para ele.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje vamos criar um Kit de ferramentas.*
- *Para que serve um Kit de ferramentas? Que tipo de coisas podemos encontrar em um Kit de ferramentas?*
- *Nesse Kit, colocaremos lembretes de coisas que nos trazem uma sensação boa, coisas que nos trazem segurança ou coisas de que gostamos.*
- *Chamamos a essas coisas de recursos pessoais. Um recurso significa algo que é útil. É pessoal porque o recurso é especial 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, como coisas das quais nos orgulhamos ou que nos fazem sentir bem.*
- *Vocês têm alguém de quem gostam e que faz vocês se sentirem felizes ou seguros quando pensam nessa pessoa?*
- *Tem um lugar que faz vocês se sentirem bem quando vão para lá ou quando pensam nesse lugar?*
- *Tem algo divertido que vocês gostam muito de fazer?*
- *Todos esses são recursos pessoais. Eles podem ser tudo aquilo que faz você se sentir bem, ou melhor quando não se sente bem.*
- *Pode até ser uma coisa que você cria na imaginação e que, quando lembra, faz você se sentir melhor ou feliz.*

- *Vamos parar um momento para pensar em um recurso pessoal para nós mesmos. Podemos pensar em até dois ou três.*
- *Agora, vamos dedicar um momento para desenhar nossos recursos.*
- *Vamos escrever o nome do recurso ao lado do desenho para depois lembrarmos o que desenhamos.*
- [Dê aos alunos tempo suficiente para que consigam desenhar]
- *Agora, criamos alguns recursos pessoais. Cada um deles é como um tesouro, é valioso. Como qualquer tesouro, podemos guardá-lo e usá-lo quando quisermos.*
- *Podemos manter os recursos em nossos Kits de ferramentas. Vamos escrever nossos nomes em nossos kits.*
- *Vamos compartilhar o que fizemos uns com os outros. Quem gostaria de compartilhar um de seus recursos e explicar por que ele é um recurso?"*

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Praticando uso de recursos e rastreamento*

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os alunos devem escolher um de seus recursos pessoais e pensar nele por um momento, atentos a possíveis sensações no corpo e se elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras.

Proposta de aplicação

- Note que, se os alunos compartilharem sensações desagradáveis, você deve lembrá-los de que é possível colocar a atenção em outro lugar do corpo que gere uma sensação melhor ou que simplesmente esteja neutro. Essa habilidade é chamada de "desviar e manter".

Lembre-se também de que você os está ajudando a aprender o que é uma sensação. Então, se eles disserem coisas como "me faz sentir bem" ou "me faz sentir mal", pergunte coisas como: "O que é se sentir bem no seu corpo? Você pode descrever essa sensação?". Você pode usar a lista de palavras de sensações criada na experiência de aprendizagem anterior para ajudá-los.

- O uso de recursos é uma habilidade que demandará tempo para se desenvolver. Nós recomendamos que você repita essa atividade algumas vezes, até que os estudantes tenham uma experiência direta com as sensações agradáveis do corpo 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 bem-estar.

Roteiro para condução da atividade

- *"Agora, vamos perceber as sensações em nossos corpos. [Revise o que são sensações com exemplos, caso necessário]*
- *Escolha um de seus recursos preferidos.*
- *Encontre uma posição confortável e coloque o desenho do recurso à sua frente.*
- *Se você se sentir distraído, mude-se para um lugar onde se distraia menos.*
- *Dedique um tempo para simplesmente olhar o desenho do recurso e pensar sobre ele.*
- *Como vocês se sentem por dentro quando olhamos para o recurso e quando pensamos nele?*
- *Vocês notam alguma sensação agradável? Se não, está tudo bem.*
- *Se notar sensações desagradáveis, volte sua*

atenção para outra parte do corpo que esteja se sentindo melhor. Fique no local onde a sensação é agradável.

- Assim que encontrar uma sensação agradável ou uma sensação que é só neutra, pare e fique neste local, sentindo a sensação. [Pausa]
- É como se estivéssemos lendo nosso corpo e suas 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 uma sensação que notou em seu corpo?
- O que você sente quando só está prestando atenção nessa sensação?"

REVISÃO | 3 minutos

- "Esses kits de ferramentas são de vocês e vocês podem usá-lo para ajudá-los sempre que precisem se sentir mais seguros, calmos e em paz.
- Quando você precisar de ajuda para se acalmar, dedique alguns momentos para tocar em sua pedra e lembrar de algo pelo qual sente gratidão. Ou olhe para as imagens de seus recursos.
- Que tipos de sensação 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 Kit de ferramentas?"

ATIVIDADE DE INSIGHT

OPCIONAL | 10 minutos

Pedras de recurso

Descrição Geral

Essa é uma atividade suplementar opcional de insight que pode acompanhar a atividade do Kit. Talvez você não tenha tempo de fazer ambas na mesma aula, mas sempre pode fazer a opcional 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, eles devem pensar em algo pelo qual são gratos, e a pedra passa a representar isso. O objeto, então, deve ser adicionado ao Kit de ferramentas.

Materiais Necessários

- Uma pequena pedra, cristal ou outro pequeno objeto para cada aluno.
- Kits de ferramentas dos alunos.

Instruções

- Convide os alunos a formarem um círculo.
- Dê a cada aluno uma pedra, cristal ou pequeno objeto ou peça para que eles escolham o objeto que gostam de dentro de uma caixa ou bolsa. É melhor quando eles podem escolher o objeto.
- Conduza-os pela prática de recursos usando o roteiro abaixo.

Roteiro para condução da atividade

- "Este é um tesouro especial para o seu kit de ferramentas.
- É uma pedra (ou cristal) que pode ajudar vocês a lembrarem de como fazer para se sentirem seguros, calmos e em paz. Chamaremos ela de "pedra de recursos", já que a usaremos como lembrete de um recurso.
- Mas, para isso funcionar, antes teremos que praticar algo novo.
- Vamos parar um momento para pensar em algo pelo 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 algo pelo qual somos gratos. Pode ser uma pessoa, um objeto ou qualquer outra coisa.*
- *Pode ser um adulto na sua vida, um animal de estimação, um parque etc. Independentemente do que seja, use o momento para imaginá-lo na sua cabeça.*
- *Enquanto pensa na coisa especial, aperte levemente a sua pedra. Você também pode esfregá-la com seus dedos.*
- *Note quais são as sensações que você percebe por dentro enquanto aperta a pedra e pensa em algo que lhe traz gratidão.*
- *Agora, vamos fazer uma rodada pelo círculo para cada um compartilhar alguma coisa nos faz sentir 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 por dentro, 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 Kit.*
- *Podemos também escrever um lembrete no Kit para não esquecermos do que nos traz gratidão."*

Estabilização

PROPÓSITO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é explorar a habilidade de “estabilização” como uma maneira de retornar e permanecer na zona de resiliência. Estabilização refere-se ao ato de perceber o contato do corpo com um objeto. A estabilização é sempre praticada junto com o rastreamento (reparar nas sensações no corpo), uma vez que, juntas, essas habilidades geram o

letramento corporal. Existem muitas maneiras de se praticar a estabilização e cada aluno vai encontrar métodos próprios que funcionam melhor para ele. Por isso, recomendamos que você repita algumas vezes as atividades dessa experiência de aprendizagem.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Aumentar a consciência de como sentimos o corpo quando nos movimentamos de determinadas maneiras;
- Ganhar proficiência na prática de estabilização por meio de diversas posturas;
- Ganhar proficiência na prática de estabilização por meio do contato com algum objeto.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O Kit de ferramentas dos alunos.
- Uma bolsa com objetos para os alunos segurarem, como, por exemplo, bonecos ou bichos de pelúcia, peças de roupa, relógios, brinquedos (se preferir ou tiver dificuldade em conseguir esses itens, peça de antemão para que os alunos tragam de casa objetos que eles acham que seriam legais para essa atividade).

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos pegar nossos Kits de ferramentas e ver se temos algo que gostaríamos de usar.*
- *Escolha um dos seus recursos e o segure nas mãos ou o coloque na sua frente.*
- *Repouse o olhar no objeto ou feche os olhos enquanto sente o objeto com as mãos.*
- *Vamos dedicar alguns momentos para realmente colocar a atenção nos nossos objetos. (Pausa) Enquanto fazem isso, tentem notar as sensações internas pelo corpo. Vocês podem sentir calor ou frio, peso ou leveza, talvez formigamento, talvez percebam a respiração. É só perceber o que vier, com curiosidade. Se você não notar nenhuma sensação, só perceba que você não está sentindo nada no momento. Ainda assim, você pode parar e curtir o objeto.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Estabilizando com a própria postura*

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos vão praticar a habilidade de estabilização, 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 durante a estabilização pode levar ao relaxamento.
- Cada um de nós tem estratégias de estabilização específicas que funcionam melhor para nós.
- Praticar a estabilização frequentemente pode tornar o exercício mais fácil e eficaz, com o tempo.

Materiais Necessários

Nenhum

Instruções

- Talvez você tenha que 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 e com as costas.
- Na primeira vez que fizer a atividade, use o roteiro abaixo para guiar seus alunos pela estabilização, lançando mão das posições e do rastreamento.
- Explique que vocês aprenderão uma habilidade chamada “estabilização”, 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, vamos movimentar o corpo até que ele fique o mais confortável possível.
- Conduza os alunos em diferentes posturas (em pé, sentados, pressionando suas mesas, encostados à parede, pressionando a parede), pausando por alguns momentos, após cada posição, para que eles possam rastrear suas sensações, se houver alguma e, depois, para que possam compartilhar as sensações que perceberam.
- Conclua deixando que eles 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 melhores.

Proposta de aplicação

- O nosso Sistema Nervoso está constantemente monitorando a postura do nosso corpo e o contato dele com objetos (incluindo o que nos dá apoio, como o chão, camas ou cadeiras). Uma simples mudança na postura pode

ajudar o Sistema Nervoso a se regular melhor. O rastreamento das sensações permite um aprofundamento da experiência e desenvolve um letramento corporal.

- Se preferir, 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, cruzá-los. Lembre-se de incentivar os alunos a rastrear 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 “estabilização”.*
- *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 nossos corpos têm enquanto nos sentamos. Fiquem à vontade para se sentar de uma maneira mais confortável. Agora, vamos rastrear nossas sensações, prestando atenção nelas. [Pausa]*
- *Vamos ficar em pé. Fiquem em pé da maneira mais confortável possível.*
- *Vamos rastrear as sensações que notamos enquanto estamos em pé. Vamos ver o que sentimos por dentro. [Pausa]*
- *Quem gostaria de compartilhar? [Permita que os alunos interessados compartilhem o que estão sentindo]*
- *Levante a mão aqueles que se sentem melhor em pé. Agora, levante a mão aqueles que se sentem melhor sentados.*
- *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 “estabilização”.*
- *Podemos usar a estabilização para nos acalmarmos e fazer nossos corpos se sentirem mais seguros, fortes e felizes.*
- *Isso é 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. Podemos nos sentir bem ou não, dependendo da posição e do que estamos tocando.*
- *Agora que estamos prestando atenção às sensações, é possível ver se a maneira ou a posição que mantemos o nosso corpo muda essas sensações.*
- *Às vezes, mudar de posição pode nos ajudar a nos sentir melhor.*
- *Vamos tentar algo diferente. Empurrem levemente para baixo as suas mesas. Não precisa ser com muita força. Vamos rastrear as sensações que sentimos por dentro. [Pausa]*
- *[Caso os alunos estejam sentados em um círculo longe das mesas, eles podem colocar as mãos no chão ou em um banco e tentarem se levantar. Eles devem prestar atenção na força e na pressão sentidas por seus braços]*
- *Que sensações vocês notam por dentro? [Permita que os alunos compartilhem]*
- *Vamos tentar uma coisa diferente. Vamos empurrar a parede com as nossas mãos. Enquanto empurramos, vamos fazer o rastreamento. Vamos notar as sensações que aparecem quando empurramos dessa maneira, e onde, no corpo, as sentimos. [Pausa]*
- *Que sensações vocês estão notando?*

[Permita que os alunos compartilhem] *Elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras?*

- *Vamos tentar encostar nossas costas na parede, prestando atenção nas nossas sensações.*
[Pausa]
- *Que sensações vocês estão notando agora?*
[Permita que os alunos compartilhem] *Elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras?*
- *Levante a mão aqueles que se sentiram melhor quando empurraram a parede. Levante a mão aqueles que se sentiram melhor encostando as costas à parede. Levante a mão quem preferiu empurrar a mesa ou o banco.*
- *Agora, cada um pode fazer o que preferir. Se quiser sentar, pode sentar. Você pode ficar de pé, encostar na parede, empurrar a parede ou empurrar a mesa para baixo. Vamos todos fazer o que mais gostamos.*
- *Agora, vamos prestar atenção nas sensações usando o rastreamento. Vocês podem fechar os olhos para ajudar a sentir as sensações.*
- *O que notaram? Será que todos gostamos das mesmas coisas?*
- *Teve alguma coisa que fez você se sentir melhor?*
- *Quando fazemos isso, aprendemos o que é melhor para nós. Podemos usar essa prática de estabilização para ajudar nosso corpo a se acalmar, caso ele esteja agitado."*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos Estabilização com um objeto*

Descrição Geral

Nessa atividade, você permitirá que os alunos escolham o objeto que eles queiram de uma seleção feita por você (ou peça para que eles tragam de casa seus próprios objetos). Na prática, eles vão segurar alguns dos objetos e perceber

que sensações aparecem no corpo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nosso Sistema Nervoso reage ao contato físico dos nossos corpos com objetos e superfícies.
- Prestar atenção nas sensações agradáveis ou neutras durante a estabilização ajuda o corpo a relaxar.
- Cada um de nós tem técnicas de estabilização específicas que funcionam melhor para nós.
- Praticar sistematicamente a estabilização pode, com o tempo, torná-la mais fácil e eficaz

Materiais Necessários

Uma pequena bolsa com objetos para os alunos segurarem, tipo bichos de pelúcia, peças de roupa, pingentes, relógios etc. (Caso você tenha dificuldades para encontrar esses itens, peça para que os estudantes tragam de casa os objetos que julgarem adequados para a atividade).

Instruções

Na primeira vez que fizer essa atividade, adote o roteiro abaixo para guiar os alunos pela estabilização usando um objeto e o rastreamento.

Proposta de aplicação

- Estabilização é o contato físico entre nosso corpo e um objeto, incluindo o chão, uma cadeira ou uma parede, como já mostrado na atividade anterior. Mas também pode envolver o ato de segurar um objeto. Quando as sensações que surgem ao segurarmos um objeto são boas, prestar atenção nessas sensações ajuda o corpo a relaxar.
- É interessante ter uma variedade de objetos macios e de texturas agradáveis, assim como objetos rígidos, como itens de madeira ou pedra. Os alunos podem usar também suas pedras de recursos da atividade anterior. Caso

você não tenha objetos suficientes para todos, peça aos alunos que os tragam de casa.

Roteiro para condução da atividade

- *“Também podemos praticar a estabilização segurando ou tocando em objetos.*
- *Aqui estão algumas coisas que podemos usar para praticar a estabilização. Cada um de vocês pode escolher um objeto que queira segurar.*
- *Vamos sentar e segurar nosso objeto. Podemos senti-lo com a mão ou apoiá-lo no colo.*
- *Perceba como você se sente.*
- *Alguém consegue descrever seu objeto usando as palavras relacionadas a sensações? Quais são as características que sentimos?*
- *Agora, vamos rastrear as sensações. Vamos prestar atenção nas sensações que surgem no corpo quando seguramos nosso objeto.*
- *Vamos fazer silêncio por um momento e tentar perceber possíveis sensações no corpo enquanto seguramos nosso objeto. [Pausa]*
- *O que vocês notam? Em que lugar do corpo vocês notam?*
- *Vamos fazer silêncio novamente e fazer um pouco mais de rastreamento. [Pausa]*
- *O que vocês notaram dessa vez?*
- *Alguém gostaria de trocar de objeto? [Faça isso mais uma vez para que os alunos tenham a oportunidade de trocar de objeto, caso não tenham gostado do que escolheram antes]*
- *Isso também é estabilização.*

[Após fazer isso algumas vezes, talvez você veja que alguns alunos gostam de determinados objetos em especial e que eles podem usá-los para se estabilizar. Se isso acontecer, deixe esses objetos na sala de aula para que os alunos pratiquem a estabilização quando precisarem]

ATIVIDADE DE INSIGHT

OPCIONAL | 10 minutos

Estabilização usando uma parte do corpo*

Descrição Geral

Essa atividade é mais um dos modos pelos quais os alunos podem fazer a estabilização. Nesse caso, os alunos tomam consciência dos pés e das mãos enquanto pressionam levemente uma mesa, recostam-se em uma parede, sentam-se ou ficam de pé. Como nas práticas anteriores, o importante é juntar estabilização com rastreamento (consciência das sensações pelo corpo).

Roteiro para condução da atividade

- *“Podemos praticar a estabilização tomando consciência do contato entre uma parte do nosso corpo e uma superfície.*
- *Vamos tentar colocar nossas mãos contra uma mesa, uma parede ou até o chão.*
- *Vamos tentar prestar atenção em nossos pés e em como eles estão posicionados no chão.*
- *Agora, vamos rastrear as sensações. Vamos prestar atenção nas sensações do corpo.*
- *Vamos fazer silêncio por um momento e tentar notar as sensações no corpo. [Pausa]*
- *O que vocês notaram? Onde, no corpo, vocês notaram?*
- *Vamos fazer silêncio de novo e um pouco mais de rastreamento. [Pausa]*
- *O que vocês notaram dessa vez?*
- *Vocês gostaram de prestar atenção em seus pés, mãos ou ambos?*
- *Isso também é estabilização.”*

REVISÃO | 4 minutos

- *“Passamos um tempo juntos testando novos*

meios de nos estabilizarmos e notando as sensações em nossos corpos. Para vocês, quais foram as melhores? Ou então, o que gerou sensações agradáveis ou neutras? Quais delas não funcionaram para vocês?

- *Alguém se lembra de uma sensação que notou ou de uma sensação que alguém compartilhou?*
- *Em que situações vocês acham que podem usar a estabilização?"*

Zona de resiliência

PROPÓSITO

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”, usando um fantoche e cartazes para facilitar o entendimento. A zona de resiliência se refere a quando nossa mente e corpo estão em um estado de bem-estar. Quando estamos na zona de resiliência podemos lidar com o estresse do dia a dia e reagir da melhor maneira possível. O estresse pode nos tirar da zona de resiliência e nos jogar nas chamadas zonas alta e baixa. Quando estamos presos

na zona alta, podemos nos sentir ansiosos, agitados, nervosos, bravos, estressados e assim por diante. Nosso 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 muita dificuldade para aprender coisas novas, resolver conflitos ou tomar as melhores decisões.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Compreender quais são 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 à zona de resiliência com o uso de recursos e a estabilização.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma lousa ou cartolina para desenhar as três zonas.
- Cópias suficientes das histórias fornecidas para serem distribuídas aos pares/trios, caso você queira fazer a atividade de insight em grupos menores.
- Para a atividade de insight opcional: outra história para ser esquematizada.

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Dediquem um momento para dar atenção às sensações que estão dentro do corpo de vocês. Observem se vocês estão com energia, se estão se sentindo leves ou mais pesados, com calor ou com frio, relaxados ou tensos. O convite é para que vocês observem o que está acontecendo agora.*
- *Anteriormente falamos de estabilização, que é usar nosso corpo e nossos sentidos para nos acalmarmos e ficarmos bem. Vocês conseguem lembrar de algo que fez vocês sentirem algo agradável ou neutro? (Ouça relatos até que quase todas as estratégias tenham sido mencionadas). Alguém está com dificuldade de lembrar delas? Se sim, faça uma lista para colocar na sala de aula.*
- *Tem uma forma específica de estabilização que vocês gostariam de fazer agora? (Dê tempo para que cada um pense e escolha alguma coisa ou, talvez, você queira escolher uma experiência só para o grupo todo).*
- *Como vocês se sentem agora? Vocês conseguem dizer se esse exercício foi benéfico? Conseguem notar alguma diferença no corpo?”*

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 10 minutos

Zona de resiliência

Descrição Geral

Você apresentará e discutirá os conceitos de zona de resiliência, zona alta e zona baixa, usando uma história e cartazes para facilitar o entendimento e fazer a preparação para a próxima atividade, que consiste em analisar um dia na vida de uma criança (Nélson) e ver como a experiência desse determinado dia se manifesta no corpo e no Sistema Nervoso do personagem.

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 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 práticas específicas que podemos fazer para voltar à zona de resiliência.
- Uma vez na zona de resiliência, sentimos mais bem-estar, nossos corpos ficam mais saudáveis, somos mais bondosos com os outros e tomamos decisões melhores.

Materiais Necessários

- Uma lousa ou cartolina para desenhar as três zonas.

Instruções

- Explique que vocês vão ler uma história juntos sobre um personagem chamado Nélson, e vão conversar sobre o dia dele. Você pedirá para a turma pensar o que o Nélson pode estar sentindo durante aquele determinado dia. Para que isso aconteça, explique que você vai usar um cartaz que mostra as diferentes zonas ou as várias maneiras de como o Nélson pode estar se sentindo.
- Mostre um cartaz com as zonas de resiliência ou as desenhe em um quadro ou cartolina. Seu desenho deve conter duas linhas horizontais e, dentro delas, uma linha ondulada indo para baixo e para cima.
- Explique que o desenho mostra como o nosso corpo, especificamente o nosso Sistema Nervoso, funciona ao longo do dia. Às vezes, ficamos mais animados ou chateados 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 Nélsom 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 pouco triste ou um pouco 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, coragem ou resistência.
- Desenhe um raio (ou outro símbolo) para representar um fator ou um gatilho para o estresse. Explique que, às vezes, coisas acontecem que deixam Nélsom bravo ou o fazem se sentir menos seguro. Caso encontremos algo assim na história, podemos usar o desenho do raio para indicar que algo pode estar estressando o Nélsom. Isso pode até fazer com que ele saia de sua zona de resiliência. Se isso acontecer, ele pode ficar preso na zona alta ou na baixa.
- Agora, use duas fotos que representem uma criança presa na zona alta ou na zona baixa, como demonstrado na ilustração disponibilizada. (Você pode imprimir as ilustrações anexas e usá-las).
- Pergunte aos estudantes o que eles acham que o menino na zona alta está sentindo. Muito bravo, nervoso, ansioso? Caso Nélsom fique preso na zona alta, o que ele pode sentir por dentro.
 - Você talvez tenha que começar usando exemplos. Escreva as palavras que eles disserem, usando uma cor (como vermelho) para palavras de sensação. Repita isso para a zona baixa. O que eles acham que a menina na zona baixa está sentindo? Tristeza, cansaço, solidão? Se
 - Nélsom estivesse preso na zona baixa, o que ele estaria sentindo? Escreva o que lhe disserem, usando uma cor diferente para as palavras de sensação.
 - Depois, conte a história de Nélsom, que está no roteiro abaixo, pausando para checar: (a) o que os alunos pensam que Nélsom 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.
- Conclua a atividade lembrando os alunos que já aprendemos muitas habilidades que podemos usar para continuar na zona de resiliência. Convide-os a usarem recursos e/ou a praticarem estabilização quando terminar a discussão.

Proposta de aplicação

- Não se preocupe se os seus alunos não chegarem aos insights dessa vez, porque eles serão retomados nas próximas duas experiências de aprendizagem.
- Uma nota de segurança: quando ensinar sobre as três zonas, o melhor é fazê-lo de forma indireta (com fantoches, fotos ou emojis) para representar o ato de ficar preso na zona alta ou na baixa e perguntar aos alunos o que eles acham que aquela representação está sentindo. Essa é uma maneira de indiretamente apresentar os alunos às três zonas. 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 ainda “Você lembra de uma vez em que tenha ficado preso na zona alta?”.

Fazer isso poderia levar os alunos a resgatarem uma memória traumática ou a descreverem a pior experiência da vida deles. Também é bom evitar criar cenários nos quais os alunos tenham que simular diretamente que estão nas zonas alta ou baixa, optando, em vez disso, por usar algo indireto ou por fazer uma encenação.

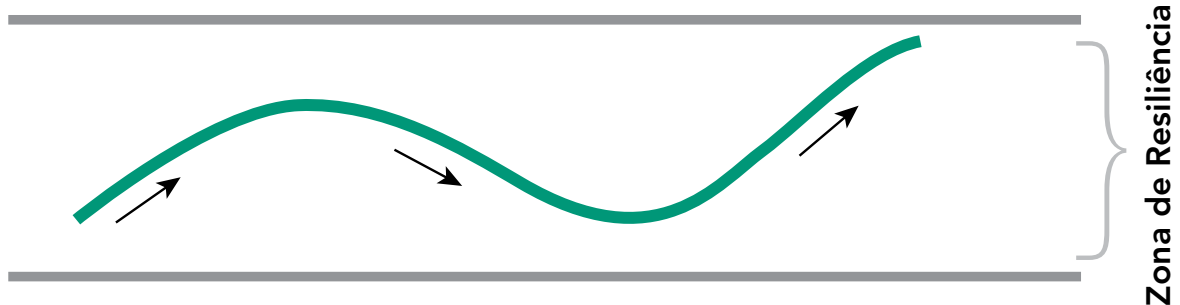
- O roteiro abaixo será particularmente útil quando você for fazer essa experiência de aprendizagem pela primeira vez.

Roteiro para condução da atividade

- *“Estamos aprendendo sobre os nossos corpos e, em particular, sobre o nosso Sistema Nervoso.*
- *O que aprendemos sobre o que faz o Sistema Nervoso?*
- *Temos prestado atenção em nossas sensações. Aprendemos a como nos acalmar com o uso de recursos, a estabilização e as estratégias de ajuda imediata.*
- *Nós vamos ler uma história juntos sobre um personagem chamado Néelson.*
- *Néelson tem a mesma idade de vocês. Ele também vai para uma escola muito parecida com a nossa e vai nos ajudar a compreender o Sistema Nervoso, mostrando o que ele vive durante o seu dia.*

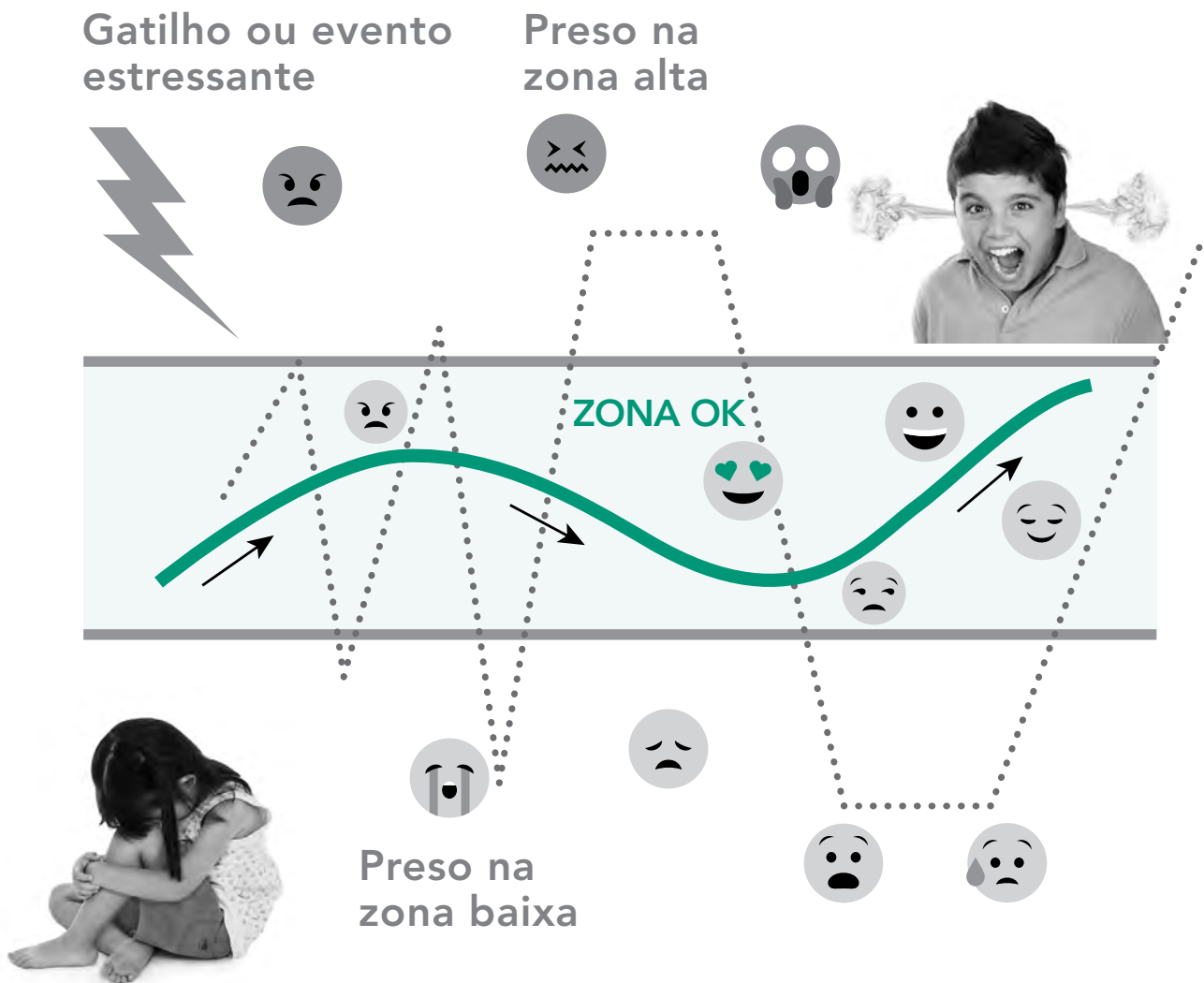
- *Para fazer isso, vamos criar uma imagem que nos ajude a compreender o Sistema Nervoso. Nossa imagem vai nos mostrar o que o Sistema Nervoso do Néelson faz durante o dia.*
- *Essa parte do meio é chamada de zona de resiliência (ou zona ok ou zona de bem-estar). Isso é porque quando o corpo do Néelson está aqui no meio, ele está se sentindo resiliente.*
- *Alguém já ouviu a palavra “resiliente” antes? Alguém consegue adivinhar o que ela significa? [Permita que os estudantes compartilhem]*
- *Resiliente significa que estamos fortes internamente e em controle, podendo lidar com qualquer dificuldade. Mesmo se as dificuldades aparecerem, como estamos resilientes, poderemos 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. Não estamos super estressados nem super preocupados, porque aprendemos a trazer nossa mente e nosso corpo para um lugar melhor que nos ajuda a nos sentir melhor.*
- *Como vocês acham que o Néelson se sente por dentro quando está nessa zona?*
- *Ao longo do dia, podemos subir e descer.*

ZONA DE RESILIÊNCIA



(c) Trauma Resource Institute

Graphic adapted from an original graphic of Peter Levine/Heller, original slide design by Genie Everett



[Desenhe uma linha ondulada na zona de resiliência] Essa linha subindo significa que estamos animados e temos muita energia, enquanto a linha descendo significa que podemos ficar um pouco sonolentos ou sem energia. Contudo, ainda estamos na zona de resiliência.

- Mas aí, algo inesperado ou algo que não gostamos acontece. [Desenhe o raio e aponte para ele] Isso faz com que nós saíamos da nossa zona de resiliência e, então, podemos ficar presos na zona alta.
- Como vocês acham que esse menino se sente quando fica preso em sua zona alta? [Permita

que eles respondam]

- Sim, muitos de vocês notaram o que sentimos quando ficamos presos na zona alta. Parece que esse menino não gosta. Ele se sente ansioso e assustado. Ele também pode se sentir bravo e chateado! E fora de controle, como se não soubesse o que fazer. Ele se sente muito estressado na zona alta. E, às vezes, sentir muito estresse pode fazê-lo ir para a zona baixa.
- Como vocês acham que a garota presa na zona baixa se sente? [Permita que eles respondam]
- Isso mesmo, muitos de vocês conseguiram notar o que sentimos quando estamos na zona baixa. A garota pode se sentir com pouca energia e

triste. Ela não quer fazer nada; não quer brincar com as coisas que normalmente brinca; ela não está interessada. Ela pode querer apenas ficar sozinha e, ao mesmo tempo, pode se sentir sozinha, mesmo que outras pessoas estejam ao seu redor. Ela acredita que é ruim ficar presa na zona baixa e ela se sentirá melhor quando conseguir voltar para a zona de resiliência.”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

O dia de Néelson

Descrição Geral

Nessa atividade de insight, os estudantes vão ouvir sobre o dia de Néelson, que é um dia comum na vida de uma criança da mesma idade que os seus alunos. Enquanto você narra a história usando o fantoche, deixe que os alunos sejam os condutores, perguntando a eles onde o Néelson está no gráfico de resiliência.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Fatores de estresse podem nos tirar da zona de resiliência. Todo mundo pode ficar preso na zona alta ou na zona baixa.
- Quando estamos presos em uma dessas duas zonas (a alta ou a baixa), é comum não tomarmos as melhores decisões e não nos sentirmos tão bem.
- Existem práticas específicas que podemos fazer para voltarmos para a zona de resiliência.
- Uma vez na zona de resiliência, sentimos mais bem-estar e nossos corpos ficam mais saudáveis. Somos mais bondosos conosco e com os outros, e tomamos melhores decisões.

Materiais Necessários

- O modelo de história (abaixo).
- Canetinhas.

- Lousa ou cartolina.

Instruções

- Há um asterisco (*) em cada parte da história em que você pode pausar e fazer perguntas aos alunos sobre as sensações de Néelson e sobre onde ele está nas zonas. Pergunte: “Que sensações vocês acham que o Néelson pode estar sentindo agora?” Depois que todos falarem, peça que sejam mais específicos. “Onde exatamente ele está da zona de resiliência? No alto? Embaixo? Ou será que ele saiu dessa zona? Se sim, onde ele está agora?” Pegue uma caneta e vá desenhando no gráfico uma linha da esquerda para a direita, retratando o dia de Néelson com base nas respostas das crianças.
- Em alguns momentos, os alunos podem sentir que algo estressante aconteceu e isso tirou Néelson de sua zona de resiliência. Nesses momentos, você deve perguntar: “Será que deveríamos colocar um raio aqui? Devemos usar um raio grande ou um pequeno?” Se os seus alunos pensarem que esses acontecimentos tiraram Néelson da zona de resiliência, desenhe sua linha de acordo com isso.
- Além disso, quando você vir um asterisco e pausar a história, peça aos alunos que recomendem coisas que Néelson pode fazer para se acalmar ou se sentir melhor. À medida que o personagem faz essas coisas, os alunos podem decidir que Néelson retornou para a zona de resiliência. Note que você não precisa fazer isso toda vez que se depara com um asterisco, na história. Os asteriscos são apenas momentos bons para uma pausa e um check-in. Provavelmente, sua experiência será mais fluida e você pausará mais ou menos, dependendo do engajamento da turma.
- Ao fim da atividade, peça para que os

alunos olhem para o quadro com um todo e compartilhem o que notaram. Por último, explore a ideia de que, se o Néelson pensar sobre seu dia e perceber quando eventos estressantes tendem a acontecer, se será capaz de se preparar para essas ocorrências, fazendo com que elas não consigam tirá-lo da zona de resiliência.

- Termine dando uma oportunidade para que a turma pratique o uso de recursos e a estabilização por conta própria.

Proposta de aplicação

- Temos um exemplo de história logo abaixo, mas esteja à vontade para fazer as alterações que mais se adequam ao dia a dia dos seus alunos, para que se relacionem mais com Néelson. (Lembre-se que, depois de fazer essa atividade, eles serão capazes de executar atividades similares com qualquer história que você contar. Isto é, os estudantes poderão dizer o que o personagem está sentindo no corpo e onde ele está na zona de resiliência ou se está fora dela).
- Como uma alternativa, você pode demarcar a zona de resiliência no chão com uma corda ou fita e deixar que os alunos se movam de zona em zona nos momentos em que você parar nos asteriscos da história do Néelson.

A história de Néelson

"O Néelson acordou. Mas ainda é cedo! Ele só precisa ir para a escola às 8h, mas, por algum motivo, está muito feliz e acordou mais cedo. Por que será? ()*

A mãe de Nelson entrou no quarto. "Néelson! Você acordou cedo. Por que você não escova os dentes e coloca a roupa?" Ela abre o armário

dele e pergunta: "Você quer que eu separe a sua roupa para você?"

"Não", diz ele. "Eu posso fazer isso sozinho".

"Ok, isso é ótimo", responde a mãe.

Néelson procura no seu armário e no seu cesto de roupas por seus jeans e camisa favoritos. Os jeans são macios nos locais mais importantes e ele gosta de como aquela camisa fica bem nele. Depois, procura por seus tênis favoritos e os encontra no banheiro, onde senta para calçá-los. Ele se olha no espelho e pensa: "Essa roupa ficou ótima". ()*

Néelson escova os dentes e vai tomar seu café da manhã. Sua mãe está preparando sua comida. São ovos mexidos, seu prato predileto. "Eba!", ele diz enquanto se senta para comer. ()*

"Néelson, vamos nos atrasar", diz a mãe. "Se apresse e termine logo a sua comida. Você está com seus livros na mochila?"

"Não, estão lá em cima da cama", diz Néelson, enquanto come.

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

"Mas eu ainda estou comendo!", diz Néelson. Ele estava gostando muito daquele café da manhã.

"Você tem que ir agora ou vai acabar se atrasando", alerta a mãe. "Vá agora." ()*

Néelson tem que pegar um ônibus até a escola. Ele quase perde o ônibus! Mas conseguiu chegar a tempo. Quando finalmente entra no ônibus e se senta ao lado de sua amiga Arya. Ele diz: "Ufa! Cheguei bem na hora!" ()*

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

"Agora, está na hora de mostramos nossas lições de casa", diz a professora. "Lembram que eu

“passei uma lição de casa?”

Nélson se lembra de que a professora deu uma lição de casa, mas ele esqueceu de fazer.

“Ai, não”, ele pensa. “Como que eu fui esquecer disso de novo?”

“Vamos passando pelo círculo”, diz a professora. Um por um, os alunos vão mostrando suas lições de casa. Nélson sabe que em instantes será a sua vez.

“Agora é a sua vez, Nélson”, diz a professora, enquanto aponta para ele. (*)

“Eu não fiz”, explica Nélson. “Desculpa.”

“Não se preocupe”, diz a professora, sorrindo gentilmente para ele. “Você pode trazer o dever amanhã.” (*)

Nélson vê que outros alunos também esqueceram e que a professora também deixou que eles apresentassem a lição de casa no dia seguinte. (*)

Na hora de almoço, Nélson está muito feliz pois o prato servido é a sua comida favorita: panquecas! (*)

Nélson vai para o pátio no intervalo, depois do almoço, quando os alunos sempre têm um tempinho para brincar antes de voltarem para a sala de aula. Ele vê outras crianças jogando futebol. “Eu amo futebol!”, ele pensa.

Mas quando vai se juntar ao time, as crianças não querem deixá-lo jogar. “Você não pode brincar com a gente!”, eles gritam. “Você não é bom!” Nélson fica surpreso e triste. Ele se isola e vai ficar no canto do pátio. Ele não quer mais brincar com os outros. Seu corpo inteiro se sente pesado. (*) Então, sua amiga Teresa vai até ele.

“Ei, Nélson”, diz ela. “Estamos jogando futebol também. Você não quer jogar com a gente? Gostaríamos muito de ter você no time!”

“É mesmo?”, diz Nelson. “Vamos!” (*)

Ele aceita o convite e joga futebol com a Teresa e os amigos dela até o fim do recreio.

Ao fim do dia, Nélson vai para casa. Ele faz sua lição de casa, janta com a família e se deita na cama. Ele está muito cansado e suas pernas doem um pouco de tanto jogar futebol, mas o travesseiro é muito macio e isso faz ele se sentir muito bem. (*)

REVISÃO | 4 minutos

- “Quem gostaria de explicar uma parte do desenho da zona de resiliência?”
- Como podemos saber se alguém está na sua zona alta?
- E na zona baixa?
- Que outras palavras podemos usar para explicar o que é resiliência para alguém?
- Vocês acham que muitas pessoas ficam presas na zona alta? E na zona baixa?
- O que vocês aprenderam hoje e querem guardar para quando precisarem?”

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL | 15 minutos

Prática de nomeação de sensações e de zonas com histórias *

Descrição Geral

Essa atividade oferece uma maneira de pequenos grupos de estudantes praticarem a sua percepção de sensações e de zonas, e de como nomeá-las por meio do uso de histórias. Selecione uma história para ler para a sua sala (pode ser qualquer história, ou você pode escrever uma você mesmo; pode ser também parte de uma história, o suficiente para fornecer algo que os alunos possam analisar).

Roteiro para condução da atividade

- *“Em pares ou trios, vocês vão ler uma história juntos e mapear as experiências de um personagem com as três zonas.*
- *O seu grupo vai criar um gráfico como o que fizemos juntos, anteriormente.*
- *Quando os grupos terminarem, vamos compartilhar com a sala.”*

Explorando a zona de resiliência por meio de cenários

PROPÓSITO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é ampliar os conceitos da Experiência de Aprendizagem 5, “A zona de resiliência”, ao fazer os alunos se locomoverem pelo mapa das três zonas (colocado no chão), de acordo com o que eles acham que os personagens de cada cenário estão sentindo. Isso vai ajudá-los a enraizar os conceitos de resiliência e

do Sistema Nervoso, usando ainda métodos indiretos, segundo os quais, em vez de perguntar diretamente aos alunos como eles se sentem quando estão presos nas zonas alta e baixa, fazemos isso por meio da exploração dos personagens nos diferentes cenários.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Entender o funcionamento das três zonas;
- Desenvolver maior habilidade para descobrir a zona em que estão, no momento, usando o rastreamento;
- Desenvolver a habilidade de voltar para a zona de resiliência com o uso de recursos e a estabilização.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os cartazes da zona de resiliência e do Sistema Nervoso para serem pendurados e deixados à vista dos alunos.
- Exemplos de cenários (disponível abaixo).
- Fita colorida para demarcar as três zonas no chão.

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Dedique um momento para prestar atenção às sensações do seu corpo. Talvez seja interessante ver quanta energia você tem, se está se sentindo pesado ou leve, quente ou frio, relaxado ou agitado. Perceba o que está acontecendo com você.*
- *Anteriormente, falamos sobre estabilização (usar nosso corpo e sentidos para nos acalmarmos). Vocês conseguem lembrar de alguma prática que fez vocês sentirem algo agradável ou neutro? (Ouça relatos até que quase todas as estratégias tenham sido mencionadas). Alguém está com dificuldade para lembrar delas? (Se sim, faça uma lista na sala de aula).*
- *Tem uma forma específica de estabilização que vocês gostariam de tentar agora? (Dê tempo para que todos pensem e escolham, ou escolha uma para o grupo todo).*
- *Como vocês se sentem agora? Vocês conseguem dizer se o exercício foi útil? Conseguem notar alguma diferença no corpo? ”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Explorando as três zonas por meio de cenários*

Descrição Geral

Nessa atividade, você apresentará diferentes situações hipotéticas e os alunos vão se locomover para a zona que consideram o modo como o personagem deve estar se sentindo, no corpo, com base naquela história. Eles vão, então, compartilhar como é estar naquela zona e vão sugerir o que os personagens podem fazer para voltar à zona de resiliência. Os que ficarem em uma zona alta ou baixa devem fazer as atividades recomendadas e devem se mover para a zona de resiliência, caso julguem adequado. Essa é

uma atividade que pode ser feita várias vezes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Os fatores de estresse podem nos tirar da zona de resiliência. Todas as pessoas podem ficar presas nas zonas alta e baixa.
- Quando estamos presos em uma dessas duas zonas, tendemos a não tomar as melhores decisões e a não nos sentirmos bem.
- Há práticas específicas que podemos usar para voltar à 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 tomamos decisões melhores.

Materiais Necessários

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

Instruções

- Desenhe uma representação visual das três zonas no chão para ser o seu “mapa das zonas”. Uma maneira simples de fazer isso é usar a fita para fazer duas linhas paralelas, criando, assim, três zonas. A zona de resiliência será a do meio, a zona alta será a superior e a zona baixa, a inferior. Se você quiser, coloque placas para identificar as zonas: alta, resiliente ou bem-estar, e baixa.
- Se achar útil, porque os alunos ainda não entendem completamente o que é resiliência, você pode escrever “resiliência” em um quadro ou cartolina e pedir para que eles citem outras palavras relacionadas à resiliência, criando

assim um mapa de palavras.

- Peça que 2 ou 4 voluntários fiquem no mapa de zonas baseado na situação que você lê. Explique que os outros serão observadores. Leia, então, uma das situações exemplo abaixo (ou crie sua própria) e peça que esses voluntários fiquem nas zonas onde eles acham que os personagens deveriam estar. Diga que as zonas são contínuas e você pode estar na zona de resiliência, mas estar mais alto (agitados mas não hiperativos, por exemplo); bem no meio da zona alta (ligeiramente estressado); ou bem acima da zona alta (extremamente estressado).
- Depois que eles encontrarem suas posições, peça que os voluntários compartilhem o motivo de estarem onde estão (eles não precisam estar todos no mesmo lugar), e peça que digam o que sentem em seus corpos.
- Peça ao restante da sala (observadores) sugestões do que os personagens podem fazer para se sentir melhores. Eles devem sugerir algumas das habilidades como estratégias de ajuda imediata, estabilização, rastreamento, entre outras. Os que quiserem, podem praticar a habilidade. Pergunte novamente como os personagens estão se sentindo e diga que os alunos podem mudar de zona caso o personagem tenha novas sensações.
- Repita com uma nova situação e novos voluntários.

Proposta de aplicação

- Note que essa atividade é uma maneira mais delicada de explorar as zonas e as práticas, já que você está usando exemplos, em vez de perguntar diretamente aos alunos onde eles sentem as coisas, no corpo. Contudo,

já que o nosso Sistema Nervoso responde a circunstâncias, é bem provável que alguns alunos fiquem, de fato, presos nas zonas alta ou baixa. Além disso, o nosso Sistema Nervoso reage a pensamentos e imaginação como se eles fossem reais. Por isso, as práticas combinam imaginação e realidade e é importante que você, como professor, esteja atento a isso, sabendo que essa ativação do Sistema Nervoso dos alunos pode ocorrer e sabendo que as práticas que eles fazem podem ajudá-los a regular seus corpos.

- Gradualmente, a prática dessas habilidades vai expandir a zona de resiliência dos alunos, dificultando que eles saiam dela ou facilitando que eles voltem a ela.
- Assim que os alunos entenderem o processo, usar situações que realmente ocorreram na sala de aula ou entre alunos pode ser muito eficaz: isso os ajuda a gerar empatia, perspectiva e transformação de conflitos. Todas essas habilidades serão, depois, retomadas com mais profundidade na Aprendizagem SEE.

Exemplo de cenário

Esses cenários são apenas exemplos. Fique à vontade para mudar nomes ou acontecimentos para que se encaixem melhor com a realidade da sua turma. É recomendado evitar nomes iguais aos de seus alunos. Você pode deixar que os alunos fiquem onde acharem que devem ficar, explicando o motivo de estarem ali, mas algumas sugestões de respostas comuns serão indicadas entre parênteses.

- Caio é um aluno da idade de vocês, e ele tem que fazer uma apresentação na frente da escola inteira. (Ele pode estar estressado e preso na zona alta ou na zona baixa, caso tenha medo

de falar em público. E pode estar empolgado, porém, na zona de resiliência, porque ele gosta de falar em público).

- Bruna está na cama, em sua casa. Ela não consegue dormir, pois, no dia seguinte, será seu aniversário e ela sabe que ganhará presentes maravilhosos. (Ela pode estar agitada, mas não estressada; portanto, não está na zona alta).
- Maria vai se sentar com seus amigos no almoço, mas percebe que ninguém guardou um lugar para ela. Ao contrário, todos se sentaram espalhados pela mesa, ocupando todos os espaços. Ela fica parada, segurando a sua bandeja, com nenhum lugar disponível para sentar-se (provavelmente, presa na zona baixa ou na parte baixa da zona de resiliência. Alternativamente, ela pode ficar brava e ficar presa na zona alta ou na parte alta da zona de resiliência).
- Cauê vai para a escola e sua professora pede a lição de casa, mas ele não fez.
- Sérgio está em sua casa, à tarde. Ele escuta seu irmão mais velho brigando com sua mãe e ambos estão gritando.
- Ana está em sua casa com seus pais no fim de semana. Eles dizem: “Nós vamos sair e você vai ficar de olho em seus dois irmãos”. Essa é a primeira vez que ela terá que ficar em casa e cuidar sozinha de seus irmãos durante a noite.
- Helena está com seus pais em um shopping. Eles a deixam fazer compras sozinhas por uma hora. Quando ela aparece no ponto de encontro, uma hora depois, seus pais não estão lá. Quinze minutos se passam, e eles não respondem às suas mensagens de texto. (Você também pode perguntar onde estão os pais dela, já que estão atrasados).
- Carina chega à escola e percebe que sua turma preparou uma festa surpresa!
- Pedro e João estão em uma casa mal-assombrada.

“Vamos entrar, vai ser divertido!”, diz Pedro. “Eu não quero ir”, responde João. “Vamos sim”, insiste Pedro, enquanto puxa João para dentro da casa. (Faça com que alguns alunos mostrem onde Pedro está, nas zonas, enquanto outros devem indicar onde João está). Puede que usted quiera repetir esta actividad un par de veces. Use estos ejemplos para crear sus propios escenarios, desarrollando escenarios que estén más cerca de las situaciones que sus alumnos puedan encontrar. Trabaje con los estudiantes para idear escenarios, tal vez similares a los que han ocurrido en su clase.

Você pode repetir essa atividade algumas vezes. Use esses exemplos para criar suas próprias situações, desenvolvendo algumas que se aproximem mais do cotidiano dos seus alunos. Trabalhe com os alunos para gerar novas situações, talvez parecidas com algumas que já ocorreram em sala de aula.

REVISÃO | 5 minutos

- *“Vamos dedicar um momento para lembrar de um de nossos recursos. Vocês podem tirá-lo do kit de ferramentas e tocá-lo ou segurá-lo, se quiserem.*
- *Vamos prestar atenção em nosso recurso e tentar notar alguma sensação que apareça 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 lembrar para usar no futuro, se precisarem?”*

Como a gentileza e a segurança afetam o corpo

PROPÓSITO

O objetivo dessa última experiência de aprendizagem do Capítulo 2 é voltar aos conceitos fundamentais de gentileza, felicidade e segurança, explorados no Capítulo 1, e uni-los ao que foi ensinado no Capítulo 2. Agora que os alunos têm um entendimento maior sobre o corpo, sabem como acalmá-lo e sabem sobre a zona de resiliência, eles podem conectar as informações do que foi aprendido sobre felicidade, compaixão e o valor dos acordos de sala. O estresse e a sensação de perigo podem nos tirar da zona de resiliência, deixando-nos desconfortáveis e liberando substâncias químicas pelo corpo, desequilibrando o Sistema Nervoso de um

modo que não é saudável e que pode ser danoso a longo prazo. Já que agora os estudantes têm experiência em primeira pessoa de como sair da zona de resiliência e o quão desconfortável isso pode ser, eles sabem como ajudar uns aos outros a voltarem para a zona de resiliência/zona ok por meio da gentileza, e também conseguem entender a importância da gentileza e dos combinados de sala em um nível mais profundo. 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 estudantes serão capazes de:

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

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O cartaz dos acordos de classe e o cartaz de ações de ajuda que foram criados no Capítulo 1.
- O cartaz da zona de resiliência.
- A ilustração do Sistema Nervoso Autônomo (há uma ilustração na introdução do capítulo).

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos pegar nossos kits de ferramentas e ver se conseguimos encontrar algo que gostaríamos de usar. Se vocês preferirem praticar estabilização, encontrem uma maneira confortável de sentar-se, deitar-se ou ficar em pé.*
- *Se você estiver praticando o uso de recursos, pegue um de seus recursos e segure-o em sua mão ou coloque-o na sua frente. Deixe seus olhos descansarem sob o objeto ou feche-os e sinta o objeto cuidadosamente com as mãos.*
- *Se você estiver fazendo estabilização, simplesmente volte sua atenção para seu corpo.*
- *Vamos dedicar alguns momentos para rastrear e prestar atenção às sensações do corpo. (Pausa)*
- *Se você encontrar uma sensação agradável ou neutra, preste atenção nela. Veja se ela muda ou 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 você notou?”*

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8+ minutos

Descrição Geral

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

- Ter a experiência da falta de gentileza pode nos deixar estressados ou inseguros e nos tirar da zona de resiliência. Ter a experiência de gentileza nos deixa seguros.

- Menos estresse é mais saudável para os nossos corpos.
- Ao ser gentil e respeitar 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 avaliando as sensações e as informações que recebemos 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 como o corpo se sente quando está na zona alta e na zona baixa. Discuta maneiras de trazer o corpo de volta para a zona de resiliência.
- Depois de falar sobre as zonas, use os Kits de ferramentas para fazer o uso de recursos.
- Se possível, apresente 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 como podemos afetar as pessoas e as zonas em que elas estão, e como podemos ajudá-las a voltar para a zona de resiliência.

Proposta de aplicação

- Nosso Sistema Nervoso foi feito para nos manter vivos, por isso nosso Sistema Nervoso Simpático é ativado quando sentimos perigo

ou quando o corpo precisa agir. Essa resposta ao estresse libera substâncias químicas pelo corpo, o que aumenta inflamações à medida que o corpo se prepara para possíveis perigos. No curto prazo isso não é um problema, mas a inflamação crônica e o estresse vão, gradualmente, causando um enfraquecimento no 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 fisicamente saudáveis e podem fazer coisas como aprender, crescer, desenvolver, descansar, digerir, regenerar e curar. Quando estamos nos sentindo tristes ou aborrecidos, nossos corpos desativam as funções citadas e, em troca, nos preparam para perigos. Quando entendemos isso, percebemos a importância da maneira como tratamos os outros. Ser indelicado 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 na presença deles. Faz sentido, então, que dediquemos aos outros o que queremos para nós: gentileza e compaixão.

Roteiro para condução da atividade

- *“Estamos explorando as sensações de nossos corpos. Quando prestamos atenção nelas, aprendemos se estamos nos sentindo bem e seguros ou nervosos e tristes.*
- *Também aprendemos o que podemos fazer para nos sentir mais felizes, seguros e calmos em nossos corpos. Quais são algumas das*

coisas que aprendemos e que nos ajudam nisso? [Deixe que os alunos cometem só o tempo suficiente para que se conectem com as aulas anteriores]

- *Mostre o gráfico da zona de resiliência. Alguém pode me mostrar como é quando estamos na zona ok ou de resiliência? Por quê?*
- *O que vocês acham que acontece dentro do corpo quando estamos na zona de resiliência ou zona ok. Vocês acham saudável que nossos corpos estejam na zona ok? Por que sim ou por que não?*
- *O que vocês acham que acontece dentro de 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 um momento para ficar observando algo do nosso Kit de ferramentas, ou para pensar em um recurso ou para fazer a estabilização. Fique atento ao que acontece por dentro.*
- *[Se possível, apresente uma imagem do corpo humano que mostre o Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e/ou os órgãos dentro do corpo] Cientistas descobriram que, quando estamos nos sentindo inseguros ou estamos presos na zona alta ou na zona baixa por muito tempo, isso não é saudável para o nosso corpo.*
- *Ficamos estressados e nosso Sistema Nervoso libera substâncias químicas que podem adoecer nossos corpos, se não tomarmos cuidado.*
- *Quais são algumas das coisas que precisamos que o nosso Sistema Nervoso faça? Trata-se da parte do corpo que controla nossos 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. Ele tem que manter 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 ou zona ok, podemos fazer tudo isso sem problemas. Também estamos mais protegidos contra germes e doenças.*
- *Mas quando estamos presos nas zonas alta ou baixa, nosso Sistema Nervoso tem dificuldade 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 preparado desse jeito.*
- *Quando estamos presos nas zonas alta ou baixa, o que vocês acham que acontece com nosso coração? Com a 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 devemos estar?*
- *Será que gostaríamos de fazer alguém se sentir inseguro ou tirá-lo da zona de resiliência? Que ações nossas poderiam jogar os outros na zona alta ou na zona baixa? [Permita que eles compartilhem]*
- *O que podemos fazer que poderia ajudar alguém a permanecer na zona de resiliência*

ou que ajudaria alguém a voltar para a zona de resiliência? [Permita que eles compartilhem]

PRÁTICA REFLEXIVA | 13+ minutos
Encenando os acordos de sala com o rastreamento

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Passar por uma experiência de falta de gentileza pode nos fazer sentir estresse ou pode nos deixar inseguros e nos tirar da zona de resiliência. Receber gentileza nos deixa seguros.
- Quanto menos estresse, mais saudável são 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 sala.
- O cartaz com estratégias de ação imediata criado no Capítulo 1.

Instruções

- Usando os combinados e as ações de ajuda criados no Capítulo 1, explique que os alunos devem criar pequenas histórias em que os combinados de classe são cumpridos ou quebrados e, depois, interpretá-las (fazendo um filme, se possível). Quando estiver criando histórias, lembre-se de usar nomes fictícios que não sejam iguais aos de seus alunos. Como já fizemos anteriormente, é recomendado que

um dos alunos interprete alguém que precisa de ajuda enquanto um ou dois alunos tentam ajudá-lo com alguma estratégia de ação imediata.

- Após a criação de uma história, peça que voluntários a encenem. Explique que, quando você disser “Ação!”, eles devem começar a representação da história e todos os outros devem assistir em silêncio. Quando você disser “Devagar!”, eles devem parar e 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 o que observaram e sentiram. Pergunte aos observadores o que eles teriam feito de diferente na história.
- Quando essa reflexão terminar, faça seus alunos criarem outra história, caso haja tempo.

Proposta de aplicação

Você pode repetir essa prática reflexiva diversas vezes, em cada uma delas ressaltando combinados de classe diferentes ou até atividades. Você pode usar situações reais que aconteceram na sala relacionando-as com os 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.

REVISÃO | 5 minutos

- “O que aprendemos 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 sala após a atividade de hoje?*
- *Tem alguma coisa que vocês aprenderam ou praticaram sobre gentileza e que gostariam de usar novamente?”*

EXTENSÃO DE ESCRITA

Nós aprendemos que a gentileza pode nos fazer sentir mais felizes e seguros. É importante recebermos gentileza todos os dias e sermos gentis com os outros. Quando somos gentis com as outras pessoas, podemos fazer com que elas se sintam seguras, ficando mais fácil de elas entrarem e ficarem na zona de resiliência. Vamos pensar e escrever em nossos diários sobre de que modo podemos ajudar os outros a se sentirem seguros. Que ações vocês podem tentar fazer, no futuro, quando virem algum amigo precisando de ajuda?

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 3

Fortalecendo a Atenção e a Autoconsciência

Descrição Geral

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 contribui para comportamentos e escolhas das quais nos arrependemos depois.

Complementando o “letramento corporal” e a consciência sobre o Sistema Nervoso, a compaixão por nós mesmos e pelos outros tem base no “letramento emocional” e no entendimento acerca do funcionamento de nossas mentes. Para isso, precisamos ser capazes de observar nossa mente e nossas experiências com muita atenção. Esse é o tópico do Capítulo 3: “Fortalecendo a atenção e a autoconsciência”.

O treinamento da atenção traz muitos benefícios adicionais para os alunos: facilita a concentração, o aprendizado e a retenção de informação; permite um controle maior sobre seus impulsos; e acalma o corpo e a mente com práticas que promovem a saúde física e psicológica. Embora estejamos sempre pedindo que os alunos “Prestem atenção!”, eles raramente aprendem métodos para cultivar a atenção da melhor forma. Na Aprendizagem SEE, a atenção não é cultivada só por meio de força de vontade, mas pela repetição gradual de oportunidades de prática, como com qualquer outra habilidade.

Alunos não têm dificuldade em focar nas coisas que consideram interessantes. O problema é prestar atenção quando as coisas não são tão estimulantes ou quando há distrações que parecem ser mais dignas de atenção. Por isso, esse capítulo adota uma estratégia multifacetada para o treinamento de atenção. Primeiro, a ideia do treinamento de atenção e seus potenciais benefícios são apresentados. Em seguida, é mostrado aos estudantes que, quando prestamos atenção em algo, podemos achá-lo mais interessante do que inicialmente pensado. Terceiro, são introduzidos exercícios de atenção que, por serem mais estimulantes, podem ser mais fáceis. Por último, será introduzido o treinamento de atenção com uso de “objetos de atenção”, que são mais neutros e menos estimulantes, como o simples ato de andar ou prestar atenção na respiração. Ao longo da atividade, os alunos serão convidados a notar o que acontece em suas mentes quando conseguem prestar atenção com calma, estabilidade e clareza.

Na Experiência de Aprendizagem 1, “Explorando a mente”, os alunos usarão uma atividade chamada de “pote da mente” para explorar o que “mente” significa. Na Aprendizagem SEE, “mente” é uma ampla categoria que inclui experiências subjetivas e pessoais, como: pensamentos, emoções, atitudes, memórias, sentimentos, entre outros. Esses processos, naturalmente, também envolvem o corpo. Sendo assim, mente e corpo são compreendidos como interconectados. Em um nível mais avançado, a mente também envolve processos que não são intuitivos para nós: associações, processos inconscientes ou automáticos, entre outros.

O propósito de explorar o que queremos dizer com “mente” tem dois objetivos na Aprendizagem SEE: o primeiro é que os alunos, gradualmente, desenvolvam um “mapa da mente”, ou seja, um entendimento sobre os processos mentais, incluindo as emoções; e o segundo é para que os alunos possam entender o que é prestar atenção em nossas mentes e cultivar a atenção como se fosse uma habilidade, principalmente com o objetivo de ganhar mais insight em relação a nossos processos mentais.

A Experiência de Aprendizagem 2, “Explorando atenção”, ajuda os estudantes a investigarem o que significa a atenção e como ela envolve tanto os sentidos quanto a mente. Ao aprenderem a prestar atenção na atenção em si, os alunos podem descobrir que é possível fortalecer a atenção, da mesma forma como desenvolvemos músculos ou outras habilidades. Ainda que seja exigida muita prática, vai ficando mais fácil com o passar do tempo.

As Experiências de Aprendizagem 3 e 4, “Cultivando atenção em atividades, Parte 1 e Parte 2”, ajudam os estudantes a explorarem as diversas coisas nas quais podemos focar, incluindo ações, e aborda porque devemos buscar cultivar a atenção. Uma razão é que atenção aos 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.

Isso leva à descoberta de que o treinamento de atenção, além de útil para o aprendizado em geral, é essencial para o cuidado pessoal. Portanto, as experiências de aprendizagem apresentam para os alunos as três facetas do treinamento de atenção, todas fundamentais para o cuidado pessoal: (1) consciência, (2) diligência e (3) atenção plena.

No Aprendizado SEE, “atenção plena” significa reter algo na mente e não se esquecer nem se distrair desse algo. 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 vai de mãos dadas com a compaixão. O termo “atenção plena” foi definido especificamente para a Aprendizagem SEE e pode ter um uso diferente em outros programas. Em uma das seções abaixo, essas diferenças serão explicadas. O significado de “atenção plena” usado aqui representa foco preciso ou reposicionamento da mente visando retenção.

“Diligência” significa tomar cuidado com coisas que possam causar problemas para si ou para outros. Se alguém toma consciência de que o fogão está quente enquanto cozinha algo, esse alguém tomará cuidados para não se queimar e será diligente em relação a isso. Similarmente, se alguém consegue insights em relação ao possível dano causado a outros pelo uso de sarcasmo ou ofensas, essa pessoa será diligente em relação a seu discurso.

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 em sua mente, a pessoa não é capaz de notar que está prestes a agir de uma maneira danosa; portanto, não poderá reter atenção plena ou praticar diligência.

A Experiência de Aprendizagem 5, “Cultivando atenção em um objeto”, ajuda os estudantes a explorarem maneiras de focar a atenção em um único objeto, como a respiração, e sustentar essa consciência 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, sendo o treino de atenção para desenvolver o controle cognitivo, é desenvolver clareza e estabilidade. Nesse contexto, estabilidade significa ter a atenção presa em um objeto e sustentá-la por intervalos de tempo, sem distrações. Clareza significa que a mente não está entediada, parada e letárgica, mas sim tratando o objeto de atenção com nitidez. Logo, é possível ter estabilidade de atenção sem clareza (como estar com a mente cansada durante uma aula), tal como também se pode ter clareza sem estabilidade (estar muito atento, mas com a atenção rapidamente alternando entre distrações devido à falta de foco).

À medida que os estudantes cultivam a atenção em níveis mais elevados, é importante que esses conceitos sejam abordados. Caso 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 de familiarizar os alunos com as práticas do Capítulo 2, “Construindo resiliência”. Essas práticas podem levar a um relaxamento maior do corpo, o que, por sua vez, facilita o cultivo de atenção. Elas também dão ferramentas valiosas de regulação pessoal para os alunos, caso a atenção se torne ansiedade. Como dito no Capítulo 2, as habilidades de resiliência também se tornam parte da caixa de ferramentas dos estudantes e devem ajudá-los quando encontrarem dificuldades. Professores são encorajados a sempre oferecerem escolhas aos alunos, visando que eles mudem de prática caso sintam que outra será mais proveitosa.

A Experiência de Aprendizagem 6, “Consciência pessoal”, explora ainda mais a relação entre o cultivo de atenção e o aumento de consciência pessoal. Até agora, as experiências de aprendizado focaram na atenção aos sentidos, sensações, atividades e objetos particulares, como respiração. Essa última experiência de aprendizagem explora o uso da atenção para observar a própria mente. Da mesma maneira que os alunos podem prestar atenção em coisas externas, eles podem focar 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. Também inicia a jornada dos alunos para a criação de um “mapa da mente”, segundo o qual vão formular, para si mesmos, as categorias de suas experiências e aprenderão como elas se relacionam umas com as outras: atenção, consciência, sensações, emoções, pensamentos, reações e comportamentos.

Aprender a observar seus pensamentos e emoções sem julgamentos nem reações imediatas ajuda a criar um “espaço” entre estímulo e resposta. Isso é muito importante para o controle de impulsos. Como diz o autor Viktor Frankl, responsável pela obra *Em busca de sentido*, “entre o estímulo e a resposta existe um espaço. Nesse espaço está o nosso poder de escolher a nossa resposta. Na nossa resposta estão o nosso crescimento e a nossa liberdade”.

Uma nota sobre a expressão “atenção plena”

O nome “atenção plena” ou “*mindfulness*” se tornou bem popular na última década e agora é usado para uma variedade de coisas e de práticas, muitas delas distintas de sua origem histórica. Uma das definições mais populares de *mindfulness* descreve o termo como um tipo de consciência sem julgamentos do momento presente. Muitos já discutiram se *mindfulness* é uma prática espiritual, uma secular ou ambos; ou se essa prática envolve meditação ou pode ser cultivada sem meditação. Por causa do debate contínuo, a Aprendizagem SEE optou por focar mais especificamente na atenção, uma capacidade que todos possuem e que pode ser estudada em detalhes pela psicologia e pela neurociência por décadas. Enquanto alguns podem questionar a universalidade do termo “*mindfulness*”, não há dúvida quanto a universalidade da atenção.

Em alguns programas de atenção plena, o termo é descrito como consciência do presente sem julgamentos. Na Aprendizagem SEE, a atenção plena se refere à habilidade de permanecer atento a algo de valor e não esquecer ou ser distraído disso. É similar à ideia de retenção.

Se alguém precisa se lembrar das chaves, por exemplo, é a atenção plena que ajudará essa pessoa; e se alguém se esquece das chaves, é porque teve um lapso no momento de atenção plena. Além disso, os alunos vão aprender que eles também podem ser atentos aos valores e aos comprometerimentos de outras pessoas; isso é fundamental para o desenvolvimento do letramento ético. Atenção plena é uma das capacidades principais que nos ajuda a permanecer fiéis aos nossos valores e agir corretamente, enquanto que “esquecer de nós mesmos” é uma causa comum de agir fora do alinhamento com os nossos valores.

A Aprendizagem SEE também usa o termo “atenção plena” ao descrever práticas conhecidas como “escuta atenta”, “caminhada atenta” etc., já que são convenções comuns. Independentemente do termo que você considerar melhor para a sua situação, o importante é que os alunos entendam o valor de cultivar a atenção e usá-la para desenvolver discernimento com relação às suas 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. Diversos exemplos de práticas reflexivas formais estão incluídos aqui. Você pode focar nos que mais funcionam com os seus alunos. Você pode iniciar a prática com sessões curtas, de alguns minutos, e ir gradualmente aumentando a duração, conforme for adequado para a classe. É provável que, quanto mais familiarizados estiverem os alunos com o Capítulo 2, “Criando resiliência”, mais facilmente eles se engajarão nas atividades de treino de atenção deste capítulo. É sugerido que você inicie as práticas com uma atividade de estabilização ou uso de recursos, para depois introduzir a atividade de treino de atenção. Lembre-se que, como nas atividades do Capítulo 2, cada estudante terá preferências em relação a práticas específicas. Deixe que os estudantes escolham a prática de treino de atenção que mais lhes agrade.

Como qualquer habilidade, a atenção pode ser cultivada com o tempo. Ainda que haja seis experiências de aprendizado neste capítulo, é muito improvável que seus alunos fiquem proficientes nessas habilidades e práticas somente após as seis sessões. Repetição é essencial e paciência é uma virtude. Fique atento quando os estudantes estiverem compartilhando experiências de insights para notar se adquiriram proficiência nas práticas que você apresentou. 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 atenção e a prestar mais atenção na própria mente.

Prática do professor

Suas próprias práticas de treinamento de atenção e de atenção plena lhe darão mais confiança quando for liderar os alunos, particularmente quando o assunto for prática reflexiva. Existem diversos recursos online para cultivar atenção plena e a Aprendizagem SEE inclui recomendações desses recursos.

Leituras e recursos adicionais

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

Carta aos pais e responsáveis

Data: _____



Prezados pais ou responsáveis

Essa carta é para informar que seu filho ou sua filha está iniciando o **Capítulo 3 da Aprendizagem SEE, “Fortalecendo a consciência e a atenção”**.

No Capítulo 3, trabalharemos o tópico da atenção e aprenderemos técnicas para fortalecê-la. Atenção é crucial para o aprendizado, e crianças são sempre encorajadas a prestar atenção, mas raramente são ensinadas sobre o modo de fazê-lo. Além de fornecer práticas específicas para o aprimoramento da atenção, esse capítulo também explora como podemos 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 vamos avançando pelo capítulo, é bom que você converse com a criança 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 pode, também, compartilhar as estratégias que usa quando sente dificuldade em prestar atenção. Fique à vontade para perguntar à criança o que ela está aprendendo, discutindo e praticando em relação à atenção. Perceba momentos em que a criança está prestando muita atenção e descubra com ele(a) o que o(a) fez ter tanto foco (tal como o nível de interesse, a familiaridade ou outros fatores)..

Capítulos anteriores abrangidos

- O Capítulo 1 explorou os conceitos de gentileza e compaixão, além da maneira como os estudantes se relacionam com a felicidade e o bem-estar.
- O Capítulo 2 explorou práticas para regular o corpo e o Sistema Nervoso para melhorar o bem-estar e a resiliência ao estresse.

Leituras e recursos complementares

Recomendamos o livro *Treine a sua mente para mudar o seu cérebro*, de Sharon Begley.

Recursos da Aprendizagem SEE Learning estão disponíveis no site www.compassion.emory.edu

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato conosco.

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

Nome impresso 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

Explorando a mente

PROPÓSITO

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

também o que usamos para prestar atenção ou ter atenção plena às coisas. Os estudantes criarão dois potes da mente individuais e falarão deles em grupo, mostrando o que acontece em suas mentes quando estão ansiosos ou bravos e calmos ou relaxados.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar o que queremos dizer com “mente” e as maneiras que usamos para 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 descanse;
- Explorar as similaridades entre nossas mentes e experiências mentais.

DURAÇÃO

25 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um pote de vidro, com tampa e cheio de água.
- Pequenos potes com areia, pedrinhas, pedrinhas de vidro ou glitter (ou qualquer outro material que afunde e que boie).
- Uma colher para mexer.
- Um pequeno banco ou mesa para colocar o pote numa altura acessível a todos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos começar fazendo o uso de recursos. Se preferir, pegue um recurso do kit de ferramentas ou apenas imagine 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 estabilização, 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 estabilização. (Pausa)*
- *Agora, vamos fazer o rastreamento e prestar atenção nas sensações dentro dos nossos corpos.*
- *Se você encontrar uma sensação neutra ou agradável, preste atenção e observe. Veja se ela muda ou permanece a mesma. (Pausa)*
- *Se você ainda não encontrou uma sensação agradável ou neutra, tente mudar seu foco para outra parte do corpo que esteja se sentindo melhor. (Pausa)*
- *O que puderam notar? ”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

○ Pote da mente

Descrição Geral

Nessa atividade de insight, sua turma vai explorar o que queremos dizer com “mente” por meio de uma história e com o uso de um “pote da mente”. Um pote da mente é um pote transparente, com água, ao qual você pode adicionar areia, pedrinhas e outras coisas que flutuam na água e a deixam turva, mas que, eventualmente, afundam quando a água se acalma, deixando-a transparente novamente. Essa é uma metáfora

visual para o 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 nos sentimos mais calmos; aprendemos com mais facilidade; tomamos as melhores decisões e o nosso corpo se sente mais calmo.
- Podemos agitar nossa mente ou deixá-la se acalmar.

Materiais Necessários

- Água em um pote grande e transparente (com tampa).
- Pequenos potes sem água e com areia, pedrinhas, pedrinhas de vidro ou glitter (ou alguns outros materiais que afundem e outros que boiem).
- Uma colher para mexer.
- Um pequeno banco ou mesa para colocar o pote em um nível 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 ou em um lugar visível um pote grande de plástico ou vidro cheio de água. Convide seus alunos a se sentarem de uma forma que todos vejam o pote.
- Mostre aos alunos o quão transparente é a água e como é fácil ver através dela.
- O que você nota sobre a água agora?
- Eu vou te contar uma história sobre uma menina chamada Teresa. Para isso, vamos usar esse pote para mostrar o que está acontecendo na mente da Teresa. Você consegue ver através da água? Nós usaremos areia, pedrinhas e glitter. A areia será usada para coisas neutras; as pedrinhas para coisas desafiadoras; e o glitter será usado para coisas boas.
- Conte a história “Mente clara, mente turva” (um exemplo da história é fornecido abaixo). Adicione você mesmo os materiais dentro do pote, ou deixe os seus estudantes colocá-los nos momentos corretos (legenda na história dos materiais a serem adicionados).

A= areia

P= pedrinhas

G= glitter

Ou substitua os materiais por outras substâncias que representem algo neutro, desafiante ou bom. Após a história avançar e os alunos obterem um entendimento maior do processo, pergunte a eles qual substância deve ser adicionada após cada frase.

Proposta de aplicação

- Essa atividade usa o pote da mente junto a uma história (você pode inventar uma ou usar a do exemplo abaixo).
- É altamente recomendado que você teste o pote da mente antes de realizar essa atividade em aula.

- Você pode variar as substâncias a serem usadas.
- Idealmente, as substâncias no pote da mente vão afundar em um minuto ou dois, e o resultado é que o líquido turvo volta a ficar transparente.
- Você pode usar um globo de neve, mas, com isso, perderá tanto a participação dos alunos quanto a chance de mostrar diferentes atividades mentais como pensamentos, sentimentos etc.
- Após terminar, deixe o pote da mente preparado novamente. Você o usará em atividades de aprendizado mais adiante.

EXEMPLO DE HISTÓRIA “MENTE CLARA, MENTE TURVA”

- *“Essa é a mente da Teresa quando ela abre os olhos.*
- *Teresa acorda (A).*
- *Ela gosta de ouvir o barulho da chuva. Isso faz ela se sentir confortável, na cama. (G)*
- *Depois, ela lembra que a chuva a impedirá de brincar do lado de fora. Ela estava muito empolgada para ir ao primeiro dia de ginástica, depois da escola, com o seu amigo Néelson. Agora, está se sentindo desapontada. (P)*
- *E ela não consegue encontrar a sua blusa favorita! (P)*
- *Mas conseguiu encontrar os seus jeans favoritos. (G)*
- *Ela se arruma e vai para a cozinha. (A)*
- *Seu pai pergunta se ela fez a lição de casa. (A)*
- *Ah não! Ela se lembra que não terminou de fazer o dever. Ela estava muito ocupada brincando. Fica preocupada. (P)*
- *Sua irmã mais nova diz alegremente: “Eu fiz a minha!”, fazendo com que Teresa se sinta irritada, apesar de não demonstrar. (P)*

- Ela pega o lápis, coloca um pouco de leite no cereal, e começa a resolver um problema de matemática. (A)
- Agora, o pai avisa a irmã dela que ela deve dar comida para o cachorro. (A)
- Teresa tenta prestar atenção na sua lição de matemática, mas está difícil com o barulho pela casa e com o cachorro latindo enquanto espera receber comida. (P)
- Depois que a Teresa resolveu três problemas de matemática e comeu metade do seu pote de cereal, seu pai diz que já está quase na hora de ir. (P e gire o pote).
- “Espera! Ainda não terminei!”, diz Teresa. (P)
- “Você deveria ter terminado ontem à noite!”, retruca a sua irmã. (P e gire o pote)
- Isso deixa a Teresa um pouco mais brava. Ela quer dizer algo de volta para sua irmã, mas não diz. (G)
- Sua irmã pula alegremente e diz: “Eu terminei toda a minha lição de casa! Eu sempre termino a minha!” (P)
- Isso deixa a Teresa muito chateada. Ela não consegue mais se controlar e fala: “Fique quieta!”, usando um tom irritado com a irmã, que fica chocada e começa a chorar. (P)
- “Teresa! Isso não é jeito de falar com a sua irmã!”, diz o seu pai. Ele começa a confortar a irmã de Teresa, fazendo com que Teresa se sinta triste. (P)
- O pai de Teresa olha para a lição de casa dela e diz: “É hora de ir e, felizmente, você está quase terminando. Você pode continuar no carro. Vamos.” (G)
- Teresa termina a sua lição de casa a tempo. Além disso, o seu pai não parece mais estar bravo. Ela se sente aliviada. (G)

- “Seja gentil com a sua irmã”, diz o pai ao deixá-la na escola. “Ela é apenas uma criança pequena.” Teresa concorda com a cabeça e responde: “Está bem, pai.” (G) ”

REVISÃO | 2 minutos

- “O que aconteceu na história?
- Como Teresa se sentiu no começo, no meio e no fim da história?
- O que foi desafiante para ela?
- O que foi neutro para ela?
- O que foi agradável para ela?
- O que queremos dizer quando usamos a palavra “mente”?
- Cite algumas coisas que podem ocorrer na nossa mente e que não podemos ver com os nossos sentidos. ”

PRÁTICA REFLEXIVA | 4 minutos Acalmando a mente*

Descrição Geral

Nessa prática, os alunos vão fazer o exercício de manter a atenção no pote da mente enquanto a água se acalma. Mas eles também têm a opção de trazer a atenção para seus corpos (especialmente para áreas que estejam gerando sensações boas ou neutras) e manter a atenção nessas sensações. De uma maneira ou outra, os alunos estão cultivando atenção.

Proposta de aplicação

É recomendado que você comece com práticas rápidas de atenção (um minuto ou dois) e, gradualmente, vá aumentando a duração ao longo das semanas e dos meses. Onde o roteiro diz “pausa”, você pode pausar por curtos intervalos de tempo (8-12 segundos) ou por quanto tempo achar necessário para que os alunos fiquem

confortáveis. Também é recomendado que os alunos sejam autorizados a praticar estabilização e fazer uso de recursos e estratégias de ajuda imediata quando acharem necessário. Caso os alunos sintam alguma desregulação em seus corpos, pedir que eles foquem em uma única coisa pode aumentar o desconforto.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vou guiá-los por essa prática reflexiva e, no fim, iremos compartilhar nossas impressões. Lembrem de mudar de posição ou praticar estabilização caso sintam algum desconforto.*
- *O pote da mente acalma se o deixarmos em paz enquanto volta ao seu estado natural.*
- *Vou mexer esse pote e, então, vamos observar enquanto a água se estabiliza.*
- *Quando observamos (ou escutamos) algo com foco, chamamos a isso de “prestar atenção”. Se fizermos isso por um tempo maior, estamos “mantendo a atenção” naquilo que estamos observando. Vejam se conseguem manter a atenção no pote enquanto a água se estabiliza.*
- *Vamos observar o pote em silêncio. [Pausa]*
- *O que vocês notam no corpo ao observar e manter a atenção no pote?*
- *Se encontrar uma sensação neutra ou agradável pelo corpo, pode manter a atenção nela.*
- *Se você se sentir desconfortável, faça uso da estabilização ou de um recurso enquanto observa o pote. Você pode pensar em um recurso de seu kit. Talvez você encontre algo que estabilize a sua mente, da mesma maneira que o pote se estabiliza. [Pausa]*
- *Note como a água do pote da mente lentamente se estabiliza e fica limpa, novamente, quando nada a incomoda ou agita. [Pausa]*
- *Lembre-se de que você sempre pode ajustar*

sua postura para uma que seja melhor, além de também poder pensar em um recurso ou praticar estabilização. Caso contrário, continue observando o pote da mente. Veremos o que percebemos no pote e em nossos corpos.”
[Pausa]

REVISÃO | 4 minutos

- *“O que vocês notaram (na mente ou no corpo) enquanto observavam o pote se estabilizando?*
- *Quem teve uma estratégia ou maneira especial de se manter focado no pote? Gostaria de compartilhar?*
- *Vocês acham que é melhor prestar atenção quando estamos com a mente calma e estabilizada? Deixar a mente assim, estabilizada e calma, nos permite fazer o quê?”*

Explorando a atenção

PROPÓSITO

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 compartilhar o que nota no objeto e o que imagina sobre ele. Essa atividade serve para enfatizar como a

atenção pode destacar detalhes e fazer até os objetos mais comuns ficarem interessantes. Ela também mostra como cada um de nós percebe um objeto de modo diferente. A experiência de aprendizagem termina com uma prática reflexiva, para fortalecer a atenção com o uso de um recurso pessoal.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar as diversas coisas que queremos dizer com a palavra “atenção” e a importância dela no aprendizado;
- Aprender o vocabulário chave relacionado à atenção;
- Explorar o fortalecimento da atenção como habilidade;
- Aprender que, muitas vezes, percebemos as coisas de modos diversos, ainda que nós e os outros estejamos olhando para o mesmo objeto.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Pote da mente (para o check-in).
- Uma lanterna ou outra fonte de luz.
- Um ou dois pequenos objetos curiosos. De preferência, use objetos que os alunos não tenham encontrado antes, como, por exemplo, conchas, tecidos, máscaras de madeira, favos de mel, um osso, uma fruta incomum etc.
- Uma bolsa (opcional).

DURAÇÃO

35 minutos

NOTAS SOBRE O VOCABULÁRIO

No decorrer dessas atividades e das experiências de aprendizado que virão, pode ser benéfica a introdução gradual dos seguintes termos sobre atenção, o que também prepara 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 algo atentamente usando os sentidos ou a mente, de modo a notar coisas.
- **Experimentar:** sentir algo diretamente.
- **Concentrar:** colocar toda a atenção em algo.
- **Focar:** colocar a 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).

CONTEXTUALIZAÇÃO | 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 nos sentar e observá-lo*

atentamente.

- *Lembre-se de que você pode praticar estabilização ou usar um recurso para se sentir confortável. Só fique atento para não incomodar os outros que estão tentando se acalmar.*
- *O que vocês notaram enquanto nos acalmávamos junto com o pote da mente? ”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 7 minutos

Atenção com uma lanterna

Descrição Geral

Nessa atividade de insight, os alunos vão explorar o conceito de atenção ao usar uma lanterna como metáfora visual.

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 com mais detalhes.
- 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 novas coisas.
- 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 que o façam novamente, dessa vez usando a lanterna.
- Discuta 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 como a luz, nesse contexto, representa a nossa atenção.

Proposta de aplicação

- Não é necessário deixar a sala totalmente escura.
- Uma alternativa para essa atividade é colocar objetos dentro de uma bolsa e pedir 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 mais facilmente.*
- *Vocês já sabem muita coisa sobre o ato de prestar atenção. Vocês já o fazem há tempos. 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. Atenção pode ser muito útil. Vamos tentar uma coisa. Vou diminuir um pouco as luzes.*
- [Com pouca luz, mas não na escuridão, peça primeiro para que os alunos descrevam algo

na sala. Depois, ilumine o objeto com uma lanterna, ou alguma fonte de luz, e peça que descrevam o que veem agora mas não tinham notado antes]

- *O que a lanterna nos ajuda a fazer?*
- *Quando eu ilumino algo específico, os objetos ao redor deixam de existir, ou simplesmente não podemos mais enxergá-los?*
- *Exatamente, eles continuam lá, só não conseguimos vê-los claramente.*
- *Como podemos usar nossas mentes como uma lanterna? Será que podemos prestar atenção em algumas coisas com mais foco ou direcionar a nossa atenção para algumas coisas?*
- *É possível manter a atenção em algo, como se estivéssemos segurando firmemente uma lanterna?*
- *Será que às vezes nos distraímos e perdemos a atenção? Vamos ver.*
- [Desenhe um círculo na lousa e peça que os alunos prestem 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 ajudar os alunos, faça um mapa visual da palavra "atenção". Escreva-a no centro de uma cartolina e peça que os alunos sugiram palavras relacionadas a ela. 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 o exercitarmos? Nesse sentido, ela é ainda melhor que uma lanterna.*

- *Já que a atenção é tão útil, vamos exercitá-la para ficarmos melhores. Mas vamos fazer isso em atividades divertidas."*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 7 minutos

Eu noto, eu me pergunto

Descrição Geral

Nessa atividade de insight, os alunos vão explorar o conceito de atenção e treinar práticas de imaginação sem julgamentos. Essa atividade pode ser repetida diversas vezes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Quando prestamos muita atenção em alguma coisa, continuamos notando novos detalhes.
- Todos têm uma perspectiva própria. Notamos coisas diferentes no mesmo objeto.
- Quando olhamos algo atentamente e apenas observamos antes de aplicar julgamento, não existem respostas "certas", 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. Possibilidades: uma pinha ou uma semente, uma ferramenta, uma fruta ou vegetal pouco conhecidos, uma concha, algo conectado a uma história da sala ou área de estudo etc.
- 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 a peça.

O desafio é que um estudante não pode repetir algo que um colega já tenha dito. Caso isso seja difícil, faça a atividade em pequenos grupos antes de praticar com a turma toda.

- Passe o objeto (pequeno) entre todos os alunos.
- Encoraje os alunos a começarem suas frases com: "Eu noto que...".
- Alternativamente, passe o objeto dentro de uma bolsa e peça que cada aluno o sinta.

Proposta de aplicação

Não deixe de incentivar os alunos, lembrando a eles que estão apenas observando e compartilhando experiências. Não existem respostas certas ou erradas. Se um aluno repetir algo já dito anteriormente, como por exemplo "é marrom", peça que ele elabore sua resposta, optando por algo como "marrom feito chocolate", ou "é um marrom muito claro" ou "é tão grande quanto...". Você talvez tenha que lembrar a eles que devem prestar atenção nos colegas e no objeto para notar mais detalhes e características.

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 o está vendo pela primeira vez.*
- *Enquanto o objeto vai passando pelo círculo, cada um de nós o olhará atentamente. Podemos cheirá-lo, tocá-lo e ouvi-lo também.*
- *Vamos prestar muita atenção no objeto por alguns momentos e observá-lo.*

- Digam para o grupo algo que notaram ou que os deixou curiosos. Prestaremos atenção uns nos outros e no objeto.
- É legal começarmos dizendo: “Isso me lembra; é mais ou menos do tamanho de; a cor é como; 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. O desafio será não repetir o que alguém já disse.
- Também não temos que julgar o objeto. Ou seja, não precisamos dizer o que achamos dele.
- Se estiverem sem ideias, podem dizer “eu passo” e voltaremos para você, 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 tentar. Eu começo”. [Olhe para o objeto] “Eu noto que o objeto é...” [Descreva algo]
- [Faça com que o objeto passe por todos e retorne para você. Agora, faça uma segunda rodada em que os alunos possam formular uma frase sobre “eu me pergunto” ou “eu notei que”. Dessa vez, exemplifique uma pergunta]
- Lembrem que não existe resposta certa ou errada, é apenas sua experiência pessoal. Ouçam atentamente o que os outros têm a dizer.
- [Faça o objeto dar uma volta no círculo]
- Quem pode dizer mais uma coisa que notou? Ou algo que tenha se perguntado? Seria possível continuarmos notando e nos perguntando coisas novas?
- Eu notei que não houve respostas erradas. Por que vocês acham que isso aconteceu? [Estamos descrevendo nossas experiências, não opiniões e julgamentos] Vocês acham que existe uma maneira certa ou errada de ter a experiência desse objeto?
- Alguém chegou a se distrair? Ou até mesmo perder atenção por um momento? Vocês conseguiram trazer a atenção de volta para o exercício e o grupo?
- Escreva ou compartilhe com o grupo como foram as suas experiências, de acordo com as perguntas abaixo.
 - Onde vocês sentiram as sensações pelo corpo?
 - O que eram essas sensações?
 - Por que essa atividade pode ser útil quando falamos sobre atenção, ou por que a fizemos?”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Prática individual com escrita *

Descrição Geral

Nesta atividade de escrita independente, os alunos vão praticar o treinamento de atenção ao notar detalhes interessantes sobre um objeto. Isso ajuda a reforçar a ideia de que a nossa habilidade de nos manter focados em algo está relacionada à nossa habilidade de encontrar características interessantes sobre aquela coisa.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Quando prestamos atenção em algo, notamos novos detalhes.

DISCUSSÃO

- “Alguém ouviu alguém dizer algo que você também tinha pensado?”
- Alguém disse algo que você não tinha notado ou se perguntado antes?

- Nossa atenção é como um músculo; fica mais forte conforme a usamos.
- Nós podemos direcionar a nossa atenção e isso nos ajuda a notar e aprender coisas novas.

Materiais Necessários

- Um objeto para cada aluno (ou o suficiente para compartilhar entre os alunos).
- Diários SEE.
- Material de escrita.

Instruções

- Dê um objeto para cada aluno ou divida a sala em grupos para que eles compartilhem os objetos disponíveis.
- Diga para eles escolherem algo interessante que notaram sobre o objeto e escrever sobre essa qualidade. Se houver mais tempo, eles podem selecionar outras características interessantes e escrever um pouco mais sobre elas.
- Após 2 ou 3 minutos, peça para os alunos discutirem a experiência com o restante da turma, com base nas perguntas que se seguem:
 - Como foi para você?
 - Você percebeu a sua atenção mudar de foco? Como você percebeu? Como você conseguiu trazer a sua atenção de volta?

Proposta de aplicação

- Essa atividade pode ser feita em um dia diferente das outras atividades de insight.
- Lembre aos alunos que, caso notem a atenção mudar de foco, devem trazê-la de volta, sem julgamentos.
- O tempo disponível para a escrita pode variar de acordo com a idade média da sala e o número de vezes que a atividade for realizada.
- Para fazer a adequação para diferenças de

aprendizagem, você pode fornecer perguntas específicas para que os alunos respondam em vez de usar o roteiro fornecido acima.

Roteiro para condução da atividade

- *"¿Quem consegue me dizer o que fizemos com a lanterna? Como nós conectamos a lanterna com a nossa atenção?"*
- *E quando passamos o objeto, o que falamos durante essa atividade?"*
- *Então, o que faremos agora é muito parecido com essas atividades. Nós vamos fazer uma atividade de escrita individual que nos ajudará a exercitar como focar a nossa atenção.*
- *Eu vou entregar um objeto e pedir para você examiná-lo e escrever [por 5-10 minutos] sobre o que notou sobre ele. Depois, escreva o que você gostaria de descobrir sobre o objeto. Quando achar que já terminou, escreva mais uma sentença.*
- *Se notar que está perdendo a atenção, repare nisso e tente trazer a atenção de volta, sem julgamentos.*
- *Quando terminarmos de escrever individualmente, iremos discutir essa experiência com a turma.*
- [Distribua os diários SEE e os objetos para os alunos]
- *Por favor comecem a escrever agora.*
- [Quando acabar o tempo, incentive a discussão com a turma]
- *Ok, vamos parar de escrever e discutir como foi a experiência para você.*
- *Você percebeu se perdeu a atenção? Como você percebeu isso? Como você trouxe a sua atenção de volta? "*

PRÁTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Acalmando a mente com um recurso**

Descrição Geral

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

Instruções

Use o roteiro abaixo para facilitar essa prática reflexiva.

Proposta de aplicação

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

Roteiro para condução da atividade

- *“Vamos praticar o fortalecimento da nossa atenção. Vamos usar um recurso, como de costume, mas dessa vez iremos manter a atenção por mais tempo.*
- *Para ajudar a nossa concentração, manteremos nossos olhos ou fechados ou no chão. Vamos também nos sentar eretos, mas confortáveis.*
- *Vou guiá-los pela prática e, ao fim, compartilharemos nossas experiências.*
- *Vocês podem escolher um recurso de seus kits,*

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 notar uma sensação agradável ou neutra no corpo, preste atenção nela. Se você preferir praticar a estabilização, 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, mas tome cuidado para não incomodar os colegas ao lado. Caso contrário, continue prestando atenção no seu recurso. [Pausa]*
- *Quando você perceber que se distraiu ou esqueceu do recurso, traga sua mente de volta para o recurso. [Pause por mais tempo. Cerca 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?”*

REVISÃO | 3 minutos

- *“Vocês aprenderam algo que acharam interessante sobre atenção?”*
- *Quais podem ser os outros benefícios de praticarmos e aprimorarmos nossa atenção?”*

Cultivando a atenção em atividades: parte 1

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem introduz três conceitos: (1) consciência do que acontece em nossa mente, nosso corpo 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 perder o foco e aprender melhor, esses aspectos da atenção nos permitem conter impulsos

emocionais antes que eles se tornem danosos para nós ou para os outros. Ou seja, apagamos a faísca antes que ela comece um incêndio.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar mais o termo “atenção” e os benefícios de fortalecer a atenção;
- Aprender que podemos prestar atenção em coisas interiores (corpo e mente);
- Ser apresentados aos termos “atenção plena”, “consciência” 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

- Cartolina e canetas
- Um pedaço de papel ou uma lousa com a palavra “atenção” escrita no centro. Ao redor dela, as palavras “diligência”, “consciência” e “atenção plena”.
- Cenários de “diligência” impressos (fornecidos na experiência de aprendizagem).
- Para a atividade opcional de insight: 4 copos de 120 ml (copos pequenos funcionam melhor por conta do espaço limitado para segurá-los).
- Água e uma toalha para secar eventuais respingos.

DURAÇÃO

40 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Estamos aprendendo como prestar atenção e como fortalecê-la do mesmo modo como fazemos com nossos músculos. Vocês conseguem lembrar de algum momento recente que em precisaram prestar muita atenção? Como foi?”*
- *Talvez vocês tenham passado por uma situação em que tenha sido difícil manter a atenção porque havia muitas distrações. Mesmo assim, vocês prestaram atenção. Quem tem um momento assim que deseja compartilhar?*
- *Lembram quando usamos a lanterna? Como isso se compara às vezes em que tivemos que focar em algo, mesmo que houvesse outras coisas no caminho?*
- *Que outras coisas a atenção nos ajuda a fazer?*
- *Vamos dedicar um momento para acalmar nossos corpos e mentes e prestar atenção. Assumam uma postura confortável, uma que acalme, mas mantenham sua atenção aqui.*
- *Agora, vamos fazer uso de recursos ou de estabilização. Se você estiver se estabilizando, 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 você 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 que for necessário).*
- *O que vocês notaram dessa vez?”*

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

O que é “atenção” e para que ela serve?

Descrição Geral

- Essa discussão serve para explorar o que é atenção, no que podemos prestar atenção e quais são os benefícios dela.
- Você vai criar um mapa de palavras mais amplo para “atenção”. Dessa vez, vai explorar: (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 os benefícios da atenção.
- Os alunos já têm prestado atenção em coisas internas durante a prática de rastreamento das sensações. Aqui, você pode expandir essa prática para que ela não se limite às sensações da mente. Alguns exemplos são: a parte de uma música que não sai da cabeça, sonhar acordado, se perder em um pensamento específico ou memória, 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.
- Atenção nos ajuda a aprender e pode ser fortalecida.
- Podemos aprender a conter impulsos antes que eles nos causem problemas.

Materiais Necessários

- Canetas.

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

Instruções

- Criem, em conjunto, um mapa da palavra “atenção” ao escrevê-la no centro e pedir que os alunos sugiram palavras relacionadas para você escrever. Conecte-as com linhas ou flechas.
- Divida a sala em grupos menores, de 3 a 4 alunos.
- Atribua a cada grupo uma ou mais das perguntas que se seguem.
 - O que usamos para prestar atenção nas coisas externas e nas coisas internas?
 - O que usamos para prestar atenção e como nós fazemos isso (como é e como nos sentimos)?
 - Por que é importante prestar atenção e, caso não fôssemos capazes, o que aconteceria?
- Diga para cada grupo fazer um mapa de pensamentos com as suas repostas.
- Facilite o compartilhamento de cada grupo criando um mapa de pensamentos em conjunto com a turma.
- Alternativamente, complete essa atividade com toda a sala.
- Pergunte aos estudantes em que coisas externas nós podemos prestar atenção. Escreva as sugestões em uma lista com o título “externa”.
- Pergunte aos estudantes o que usamos para prestar atenção às coisas externas. Escreva essas sensações próximo da lista com o título “externa”.
- Pergunte aos estudantes em que coisas internas

nós podemos prestar atenção. Escreva as sugestões em uma lista com o título “interna”.

- Pergunte aos alunos o que usamos para prestar atenção nas coisas internas. Escreva as sugestões (mente, corpo, atenção) perto da 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 podemos fortalecer a atenção com a prática.

Proposta de aplicação

Guarde os mapas de pensamento ou tire foros 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 você quiser, liste os benefícios em um outro pedaço de 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 Ubiratan

Descrição Geral

Nessa atividade, você contará uma história sobre prestar atenção nas atividades de alguém e, depois, discutirá com os alunos para gradualmente introduzir os conceitos de "atenção plena", "consciência" e "diligência". Você pode ajudá-los a fazer uma lista de exemplos de coisas para as quais precisamos estar atentos.

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 estarmos atentos.

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 Ubiratan. 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 grupos ou individualmente.
- Faça uma lista de coisas para as quais precisamos estar atentos ou com as quais temos que ser cuidadosos.
- Selecione duas ou três ideias dessa lista e peça que escrevam porque é bom estar atento a elas.
- Convide os estudantes a compartilharem com a sala o que desejam.

Proposta de aplicação

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

A história de Ubiratan

“Era uma vez um rapaz chamado Ubiratan. Quando era mais novo, Bira, como era conhecido por todos, tinha o péssimo hábito de pegar as coisas dos outros. Algumas pessoas chegaram a chamá-lo de ladrão. Contudo, 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, Bira foi chamado para comer na casa de seus amigos. Enquanto estava sentado, notou a comida que estava à sua frente e, sem que ninguém reparasse, esticou a mão para pegar os alimentos e colocá-los 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 Bira!”, disse ele, segurando o próprio braço. “Bira é o ladrão!””

História alternativa: O garoto e as jaboticabas

“Um menino na escola estava brincando de jogar jaboticabas. Ele as estava jogando longe das crianças, por cima da grade do parquinho, quando um carro passou. Ele acertou o carro em cheio com o fruto. A motorista saiu do carro muito brava. “Por que você fez isso?”, ela perguntou. 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 fazia essas coisas também, na sua idade. Você pode aprender a conter esses impulsos antes que sejam desastrosos. Isso se chama diligência”.”

Roteiro de condução de atividade para usar com A história de Ubiratan

- “O que aconteceu nessa história?”
- Com quem Ubiratan estava falando quando exclamou: “Parado, ladrão! Eu te peguei”?
- Por que as outras pessoas ficaram surpresas quando ouviram o Bira dizer isso?
- O que o Bira fez sem pensar?
- Em que momento Bira 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 vê-las ou ouvi-las. Será que também podemos ter consciência de coisas internas? Podemos ter consciência do que estamos fazendo?
- Bira sabia que roubar era errado. Quando você sabe que algo pode ser errado ou perigoso, você tem “diligência”. Isso significa ter muito cuidado.
- Quais são as coisas para as quais precisamos estar atentos quando estamos na cozinha?
- Bira teve diligência em relação a quê? Funcionou?
- Se Bira 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 próprio de fazer isso?
- Vamos dedicar um tempo para escrever individualmente (ou em pequenos grupos).
- Criem uma lista de coisas para as quais devemos estar atentos.
- Vamos conversar sobre uma ou duas ideias e sobre porque devemos estar atentos a elas. Sobre qual ideia vocês querem falar primeiro? [Deixe que os alunos falem. Permita que a

atividade prossiga até o término do tempo]

- [Forneça algum tempo para que os estudantes compartilhem] ”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 14 minutos

Usando a diligência e a atenção para diferentes resultados

Descrição Geral

Os estudantes vão observar cenários familiares e determinar se o personagem principal deveria usar diligência ou atenção para obter um resultado diferente.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Cópias dos “cenários de diligência” fornecidos no fim dessa experiência de aprendizagem.
- Cartolina ou lousa.
- Canetas.

Instruções

- Divida os estudantes em grupos com 3-4 pessoas e entregue um cenário para cada grupo.
- Peça para cada grupo ler o cenário entregue.
- Peça para cada grupo refletir sobre as perguntas abaixo, a respeito dos cenários.
- O que acontece no cenário?
- Em que momentos o personagem poderia ter praticado a diligência?
- O que o personagem poderia ter feito em vez

do que ele fez, no cenário?

- Depois, cada grupo vai planejar a atuação do cenário com diligência pelo restante da aula. (Dê a eles 4 minutos). Os estudantes podem atuar como os personagens do cenário, mas eles também podem “atuar”, representando sensações, emoções ou pensamentos.
- Reúna a turma novamente e peça que cada grupo apresente a sua cena, enquanto os outros observam.
- Caso você note que a atuação não foi clara, leia o cenário em voz alta para que a sala entenda o que aconteceu.
- Pergunte aos estudantes que estavam observando em que ponto eles viram o personagem ou personagens praticando diligência.
- Prossiga com o processo, vá para o próximo grupo e peça para eles representarem o cenário escolhido.

Proposta de aplicação

- Os alunos podem fazer isso em duplas ou pequenos grupos. Cada grupo deve receber uma cópia de todos os cenários ou apenas um único cenário.
- Lembre-se de mudar os nomes dos personagens nos cenários, caso tenham os mesmos nomes que seus estudantes.
- Escreva as questões na lousa ou em uma cartolina.
- Cartões de cenário em branco serão fornecidos caso você queira criar o seu próprio, ou você pode deixar que seus estudantes criem seus próprios cenários.

Cenários de diligência

São fornecidos no fim da experiência de

aprendizagem como cartões que podem ser impressos.

1. Rosa está jogando futebol no parquinho. Seu time não faz um gol tem algum tempo, enquanto o outro time já fez. Muitas das suas amigas estão no outro time e continuam sorrindo conforme fazem gol. O outro time faz mais um gol e uma de suas amigas pula de alegria e diz: "Sim, nós somos ótimos!". Rosa empurra sua amiga para o chão.
2. João adora ser prestativo. Normalmente, ele é o primeiro a oferecer ajuda, mesmo que esteja ocupado com outra coisa. Um dia durante um exercício de escrita, percebe que uma amiga não consegue alcançar o material de que precisa. "Eu te ajudo", diz o João do outro lado da sala. Ele corre até sua amiga, pega uma cadeira e sobe nela. Na pressa, não percebe que a cadeira estava instável e cai no chão, machucando o pulso.
3. Iberê teve o melhor fim de semana. Ele teve uma festa de pijama com seu melhor amigo, jogou basquete e comeu em seu restaurante favorito. Segunda de manhã na escola, todos compartilham o que fizeram no fim de semana e ele não consegue esperar por sua vez. Estava na vez de um amigo compartilhar, e ele estava falando sobre a sua festa de pijama. Iberê interrompe imediatamente seu colega, dizendo: "Eu também tive uma festa de pijama e eu joguei basquete e comi no meu restaurante favorito!".
4. Joaquim e sua turma estavam fazendo um projeto que necessitava que construíssem uma estrutura alta, porém robusta, usando palitos de dente e batatas. Quando todos

terminaram, os alunos andaram em volta para olhar todas as estruturas, o quão diferente elas eram, para que todos explicassem como as fizeram. Em sua empolgação para conseguir o lugar com melhor visão, Joaquim tropeçou em outro aluno e derrubou uma das estruturas.

5. José estava com muita fome enquanto ajudava sua mãe a fazer macarrão. Enquanto ela não estava olhando, José usou um garfo e pegou uns fios de macarrão da água fervente. E rapidamente colocou a massa na boca, percebendo, muito tarde, o quanto a massa estava quente.
6. Tenzin queria muito se sentar do lado dos seus amigos na cafeteria, para que pudessem ler e falar sobre um quadrinho que acabara de comprar e que estava na sua pasta. Sua bandeja estava cheia de comida, e ele decidiu equilibrar tudo junto com a bebida, para que não precisasse voltar para buscá-la. No caminho para a mesa onde os seus amigos estavam sentados, tropeçou e derrubou a bandeja.

PRÁTICA REFLEXIVA | 5 minutos Acalmando a mente com um recurso*

Essa prática reflexiva é a mesma que a da experiência de aprendizagem anterior. Encorajamos você a praticar isso regularmente com os seus alunos para fortalecer os "músculos" da atenção.

Roteiro para condução da atividade

- "Vamos praticar para treinar a nossa atenção um pouquinho. Vamos fazer isso com um recurso, como de costume, mas dessa vez vamos segurar a nossa atenção por mais tempo."

- Para facilitar nossa concentração, vamos fechar os olhos ou mantê-los no chão.
- Vou guiá-los pela prática primeiro e conversaremos depois.
- 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. Vejamos se conseguimos manter nossa atenção neles por alguns momentos, em silêncio. [Pausa]
- Se vocês notarem uma sensação neutra ou agradável, prestem atenção nela. Se preferirem fazer estabilização, 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. De qualquer forma, mantenha sua atenção no seu recurso. [Pausa]
- Sempre que notarem que se distraíram ou que esqueceram do recurso, tragam a mente de volta para ele. [Pause por mais tempo, cerca de 15-30 segundos ou até mais]
- Vamos finalizar. Abram seus olhos."

REVISÃO | 3 minutos

- "O que vocês notaram dessa vez, quando prestamos atenção em nosso recurso por mais tempo?
- Vocês foram capazes de 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]"

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL

| 10 minutos

Passa o copo

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos vão passar um copo quase cheio de água para aprender sobre atenção. Comece a atividade enchendo um copo com água até o seu limite ou até o nível que seus alunos consigam aguentar. Os alunos devem passá-lo 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 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 há problema. Essa atividade ajuda os alunos a entenderem onde a diligência acontece em seus corpos e contribui para que monitorem 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 enquanto eu colocava a água no copo? Perceberam no que estavam pensando?
- Vamos passar esse copo por todos, no círculo, tentando não derramar a 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 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 derramem, não se preocupem: é somente água. Não precisamos ficar preocupados.*

- *Certo, vamos começar!"*

[Comece a passar o copo pela sala. Após 3 ou 4 alunos terem passado o copo, lembre o grupo de fazer um check-in com seus corpos]:

- *"Notem o que estão sentindo por dentro, enquanto passam o copo pelo círculo.*
- *Caso haja algum pensamento ou sentimento em sua mente, note-o também. Isso é praticar consciência."*

[Quando todos tiverem passado o copo, dê um momento para que reflitam sobre a experiência. Peça que considerem o que sentiram tanto ao passar o copo quanto ao observar 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 perceber sensações enquanto via os outros passarem o copo? O que sentiu, 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 vocês conseguiram praticar atenção plena prestando atenção no copo? O que lhes ajudou a prestar atenção?*
- *Quem estava praticando a diligência ao tentar não derramar água? Levante a mão.*
- *Vocês foram capazes de focar novamente no copo quando perdiam a concentração?*
- *Quais foram as outras situações em que 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, indo em direções opostas].

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL

| 10 minutos

Espelhamento

Descrição Geral

- *Essa atividade envolve duas pessoas, um espelhando os movimentos dos braços da outra. O que inicia os movimentos é o líder e deve trocar de papel com sua dupla depois. É melhor se você já tiver praticado essa atividade antes. Você também pode praticar com um estudante na frente da turma para que vocês 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 sentir uma “fluidez”, dificultando a identificação 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, segurando suas mãos à frente como se estivessem olhando para um espelho]

- *“Vamos começar sentindo a energia entre as nossas mãos. Vamos fazer essa atividade em silêncio para que possamos prestar atenção e usarmos toda a nossa atenção plena. Nós falaremos sobre a experiência depois.*
- *O parceiro A vai começar a mexer a mão dele 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 papel. Caso haja tempo, você pode sugerir que eles tentem mudar o formato natural de seus corpos,

começando a se equilibrar sobre um pé só ou ficar um pouco de lado para não estar diretamente em frente um ao outro. Se alguma dupla ficar particularmente divertida de observar, pode ser divertido sugerir que eles decidam em segredo quem é o líder, e a sala deve adivinhar quem é]

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

- *“Lembrem que a nossa atenção é como uma lanterna. O que estávamos iluminando com ela agora?*
- *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 de nossa atenção. Vocês conseguem pensar em algumas delas?”*

Cenários | Cartas

1. Rosa está jogando futebol no parquinho. Seu time não faz um gol há algum tempo, enquanto o outro time já fez alguns. Muitas das suas amigas estão no outro time e continuam sorrindo conforme fazem gol. O outro time faz mais um gol e uma de suas amigas pula de alegria e diz: "Sim, nós somos ótimos!". Rosa empurra sua amiga para o chão.
2. João adora ser prestativo. Normalmente, ele é o primeiro a oferecer ajuda, mesmo que esteja ocupado com outra coisa. Um dia, durante um exercício de escrita, percebe que uma amiga não consegue alcançar o material de que precisa. "Eu te ajudo", diz João, do outro lado da sala. Ele corre até a amiga, pega uma cadeira e sobe nela. Na pressa, não percebe que a cadeira estava instável; ele cai no chão, machucando o pulso.
3. Oscar teve o melhor fim de semana. Teve uma festa de pijama com seu melhor amigo, jogou basquete e comeu em seu restaurante favorito. Na segunda-feira pela manhã, na escola, todos compartilham o que fizeram no fim de semana e ele não consegue esperar para chegar sua hora de falar. Estava na vez de uma amiga compartilhar, e ela estava falando sobre sua festa do pijama. Oscar interrompe imediatamente a colega, dizendo: "Eu também tive uma festa de pijama, e eu joguei basquete, e comi no meu restaurante favorito!".
4. Joaquim e sua turma estavam fazendo um projeto que necessitava que construíssem uma estrutura alta, porém robusta, usando palitos de dente e batatas. Quando todos terminam, os alunos andam em volta para olhar todas as estruturas, o quão diferente elas são e para que todos expliquem como fizeram seus trabalhos. Em sua empolgação para conseguir o lugar com melhor visão, Joaquim tropeça em outro aluno e derruba uma das estruturas.
5. José estava com muita fome, enquanto ajudava sua mãe a fazer macarrão. Quando ela não estava olhando, ele usou um garfo e pegou alguns fios de macarrão da água fervente. E, rapidamente, colocou a massa na sua boca, percebendo muito tarde o quanto quente estava.
6. Tenzin queria muito se sentar ao lado dos seus amigos na cafeteria, para que pudessem ler e falar sobre um quadrinho que ele acabara de comprar, e que estava na sua pasta, embaixo do braço. Sua bandeja estava cheia de comida, e ele decidiu equilibrar tudo junto com a bebida, para que não precisasse voltar para buscar. No caminho para a mesa onde seus amigos estavam sentados, ele derrubou sua bandeja com a comida e a bebida.

Cultivando a atenção em atividades: parte 2

PROPÓSITO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é mostrar como é o cultivo de atenção quando aplicado em atividades simples, como ouvir, comer e andar, que são um pouco (mas não muito) estimulantes, antes de passar para atividades ainda mais neutras, como a respiração e a escrita. O capítulo também introduz a ideia da “faísca e do incêndio florestal” como analogia para os possíveis

resultados desastrosos que nossas atitudes impulsivas podem ter 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 estudantes 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 caminha, inclusive aprendendo a conduzir a atividade.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Situação providenciada.
- Fotos de uma faísca e de um incêndio florestal (providenciadas no fim deste capítulo).
- Um sino.
- Opcional: pequenas porções de comida ou lanche, como uva, uva-passa, tomate cereja ou bolachas (em quantidade suficiente para que cada aluno receba dois itens). Guardanapos e um lugar aberto para os alunos andarem juntos, em círculo.

DURAÇÃO

40 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Temos aprendido a como prestar atenção. Quais são algumas das coisas que aprendemos sobre atenção?”*
- *Vocês têm percebido quando as pessoas estão prestando atenção ou quando não estão? Alguém gostaria de compartilhar 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 permita manter a atenção aqui. Abaixem ou fechem os olhos.*
- *Vamos nos estabilizar ou usar nossos recursos. Primeiro, imagine 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 a 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 florestal

Descrição Geral

Nessa atividade de insight os alunos vão ver a metáfora da faísca e do incêndio florestal como

representação de seus sentimentos e impulsos, com a ajuda de uma situação. Eles vão, então, discutir sobre algumas vezes em que praticaram diligência sozinhos.

Conteúdos/Insights a serem explorados:

- Sentimentos e impulsos podem ser como faíscas que, rapidamente, iniciam um incêndio florestal caso não sejam contidas a tempo.
- É importante notar as nossas faíscas e contê-las antes que elas 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 florestal, ele só para quando já queimou tudo.

Materiais Necessários

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

Instruções

- Peça para que os alunos se lembrem da metáfora da faísca/incêndio florestal. Mostre aos alunos uma foto ou um vídeo de um incêndio florestal. (Roteiro abaixo, caso necessário).
- Compartilhe a história abaixo.
- Dê alguns momentos para que os alunos reflitam e pensem sobre a história. Depois, faça ao grupo as perguntas que se seguem.
 - 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?

Proposta de aplicação

- Você pode escrever os pensamentos do personagem principal em uma lousa, usando flechas para conectar as ideias.
- Você também pode compartilhar com os alunos o romance gráfico Sparks!, providenciado nos materiais suplementares da Aprendizagem SEE, ou outras histórias similares que também ilustrem os efeitos de uma faísca se tornando um incêndio florestal ou alguém tentando conter isso antes que aconteça

Roteiro para condução da atividade

- *"¿Quem sabe o que está acontecendo aqui? [Mostre a foto do incêndio]*
- *Alguém pode me dizer como um incêndio florestal 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 florestal grande desses?*
- *Falamos muito sobre coisas internas, como pensamentos e sentimentos. Como os nossos sentimentos podem ser como faíscas que se tornam incêndios florestais?*
- *O que acontece quando alguém tem um*

sentimento que começa a crescer e crescer até, de repente, deixar a pessoa muito infeliz 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 situação e falar um pouco mais sobre essa metáfora.*
- *[Depois de ler a situação, 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 florestal? O que vocês fizeram que ajudou a vocês mesmos?*
- *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?"*

Situação sugerida

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

PRÁTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Escuta com atenção plena*

Descrição Geral

Nessa prática, os alunos vão tentar ouvir com atenção plena. Isso também serve como uma prática de estabilização para depois da discussão sobre diligência e dos exemplos dos próprios alunos, que podem ser gatilhos para alguns deles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Roteiro para condução da atividade

- *“Encontre um lugar confortável na sala. Pode ser mais confortável se você fechar os olhos, mas, se não for, você também 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 ocorrendo dentro desta sala.*
- *Por último, tragam a audição para o lugar mais próximo possível. Quais sons vocês ouvem*

dentro de seus corpos?

- *Abram os olhos e voltem a atenção para a sala. Como vocês se sentem? Em que zona vocês estão agora?*
- *Que sensações vocês notam pelo corpo? Sua respiração mudou?*
- *Que outras atividades podemos fazer juntos com atenção plena?”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Escrita com atenção plena*

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

- Diários da Aprendizagem SEE.
- Instrumentos de escrita para cada aluno.

Instruções

- Distribua os diários de Aprendizagem SEE para os alunos e assegure-se de que todos tenham um instrumento de escrita.
- Convide os alunos para participarem do exercício de escrita consciente.

- Facilite a escrita com atenção plena usando o alfabeto como um assunto.
- Discuta a experiência.

Roteiro para condução da atividade

- *“Agora, nós vamos praticar a atenção plena com algo que é um pouco mais desafiador: a escrita.*
- *Note como vocês estão sentados: vocês estão em uma postura confortável para uma atividade curta de escrita?*
- *Vamos respirar profundamente enquanto nos colocamos em uma posição confortável para a nossa prática de escrita consciente.*
- *Pegue o lápis lentamente. Note a forma como você o segura, o local onde você sente o lápis na sua mão, contra os seus dedos. Você consegue notar mais alguma coisa com algum dos seus outros sentidos?*
- *Lentamente encoste o lápis no papel, mas deixe ele parado. [Pausa]*
- *Em mais um momento, você vai escrever o alfabeto minúsculo, mas ainda não.*
- *Conforme você escreve, note a pressão do lápis sob o papel, note o movimento da sua mão e como você continua respirando. Se a sua atenção mudar, note isso e a traga de volta.*
- *Quando você terminar, solte o seu lápis lentamente e respire três vezes.*
- *Reflexão: em qual zona você está agora?*
- *Que sensações você nota em seu corpo? A sua respiração mudou?*
- *Foi difícil prestar atenção em todas as 26 letras? Como está a sua caligrafia? Está diferente?*
- *Que outras atividades nós poderíamos fazer de forma consciente?”*

REVISÃO

Não há uma reflexão nesse caso, pois cada prática reflexiva contém perguntas sobre discussões específicas.

PRÁTICA REFLEXIVA OPCIONAL | 12 minutos Comendo com atenção plena*

Descrição Geral

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

Materiais Necessários

- Pequenas porções de comida ou lanche, como uva, uva-passa, tomate cereja ou biscoitos, lembrando que deve haver beliscos suficientes para que cada aluno disponha de duas unidades.
- Guardanapos.

Instruções

- Ponha as porções de comida em um prato que será passado de mão em mão. Avise aos estudantes que eles 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 esperarem para comer.
- Lembre 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.

Proposta de aplicação

- Tome cuidado com possíveis alergias ou outras condições especiais dos alunos do seu grupo.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vamos fazer agora a atividade de comer com atenção plena. Isso significa que iremos 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 passarei o prato. Cada um de vocês deve pegar uma porção e passar o prato adiante, até que todos tenhamos uma comidinha. Não comam a comida ainda, só a deixem no guardanapo.*
- *Hoje, mais cedo, fizemos uma atividade chamada “eu noto, eu me pergunto”. Todos olhamos para um objeto (usado na atividade), prestamos atenção a ele e notamos diversas coisas.*
- *Vamos fazer algo similar usando essa comida. Vamos prestar bastante 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 você notou sobre sua comida ao apenas 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, cheire a comida. Notou algum cheiro? Você sente algo na boca quando faz isso? Quando pensa em comer a comida, consegue 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.*
- *Pegue sua comida e a coloque na boca, mas não morda ainda. Apenas sinta com a boca.*
- *Agora, vamos morder uma vez e somente uma vez. Preste muita atenção e veja o que consegue notar.*
- *Vamos dar mais algumas mordidas, lentamente. Você não precisa falar ainda. O que está notando? O gosto muda ou permanece o mesmo? Você consegue 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 para tocar o sino]*
- *Agora, vamos compartilhar o que notamos. O que vocês notaram?*
- *Faça as seguintes perguntas aos alunos:*
 - *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 o recebeu de outra, e assim sucessivamente, não é mesmo? Quantos atos de gentileza você consegue contar desde que recebeu sua comida.*
- *Vocês acham que conseguem comer com atenção plena, com outras comidas e em outros momentos? Se quiserem, podem praticar comer com atenção plena em casa ou na escola, durante o almoço.*
- *Que outras atividades de atenção plena podemos fazer juntos? [Convide todos a compartilhar]*

[Se você tiver tempo, repita essa atividade com um lanche igual ou diferente. Conclua dizendo que *podemos comer tudo com atenção plena e foco*]

PRÁTICA REFLEXIVA OPCIONAL | 12 minutos Caminhar com atenção plena*

Descrição Geral

- Essa atividade consiste em fazer os estudantes andarem lentamente em fila, um na frente do outro, enquanto prestam atenção ao simples ato de andar e à sensação de seus pés tocando o chão.
- O caminhar atento pode ser diferente de comer com atenção plena, pois pode ser menos estimulante e até mais entediante. É importante cultivar atenção usando coisas neutras ou “entediadas” porque, naturalmente, prestamos atenção em coisas que achamos interessantes, enquanto temos dificuldade de prestar atenção nas 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 seus alunos possam andar em um grande círculo. Certifique-se de que não há obstáculos no caminho dos estudantes.
- Organize seus alunos em um círculo e defina a distância entre cada um (dois ou três 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 que os alunos abaixem seus olhos para ver somente os pés do colega à frente.
- Depois que você concluir (quando, por exemplo, o tempo acabar), peça que os alunos permaneçam em círculo e use as perguntas abaixo na reflexão.

Proposta de aplicação

- Você talvez tenha que usar um espaço externo, um corredor ou uma quadra.
- Como alternativa para conduzir a atividade sozinho, você pode começar a prática 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 faça essa atividade mais de uma vez. Quando os alunos ganharem familiaridade com o exercício, você 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, 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 voluntariem para ser o líder (quem inicia/ termina a atividade e define o ritmo).

Roteiro para condução da atividade

- *“Agora, vamos ficar atentos a algo em que não é fácil 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 largos 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 e voltados para os 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 que se seguem.*
 - *O que vocês notaram por dentro? [Pergunte especificamente sobre sensações e suas origens 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 outras atividades de atenção plena podemos fazer juntos?”*





Cultivando a atenção em um objeto

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem introduz a ideia de treinos de atenção focados, usando a respiração ou outro objeto (como uma sensação neutra) como objeto de foco. Isso pode ser mais desafiador do que as atividades anteriores que, por sua vez, 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 introduzido para se explicar os componentes básicos do treinamento de atenção focado, seguido de uma prática reflexiva envolvendo foco em um único objeto neutro, como a respiração, e seguido de um exercício de desenho para reforçar o aprendizado.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes 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 sobre treinamento de atenção.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

DURAÇÃO

35 minutos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel para desenho e canetas ou lápis.
- Cópias das imagens anexadas no fim dessa experiência de aprendizagem.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Quais as experiências que tivemos juntos nos ajudaram a fortalecer nosso músculo da atenção?”*
- *Alguém já passou por alguma situação em que uma faísca poderia ter se tornado um incêndio florestal, mas vocês notaram e conseguiram contê-la antes? Pode ser qualquer coisa.*
- *Vamos praticar nossa atenção, um pouco, usando um recurso. Para nos concentrarmos com mais facilidade, vamos abaixar ou fechar nossos olhos.*
- *Vocês podem escolher um recurso do seu kit de recursos, usar um novo ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, vamos apenas pensar no recurso e focar nele, com a mente, por alguns momentos, em silêncio. Se preferirem fazer estabilização, 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, deixe que a mente repouse nisso.*
- *Caso você sinta algo desagradável, mude para um recurso diferente ou tente se estabilizar. Você também pode mudar sua postura; só tenha cuidado para não incomodar as pessoas a seu lado. Se não precisar de nada disso, apenas continue prestando atenção no seu recurso. [Pausa]*
- *Sempre que você notar que se distraiu e esqueceu do seu 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 Geral

- O objetivo dessa apresentação/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 a ele caso ela (mente) 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, conforme descritos abaixo.
 - 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 gentil dono: 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 como um músculo. 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 mais tempo.
- Nossa mente pode ficar distraída ou com sono.
- Se perdermos o foco em um objeto, podemos, simplesmente, voltar nossa atenção para ele guardando esse objeto na mente, gentilmente.
- 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 não interessante.
- Nossa postura corporal pode nos ajudar a prestar atenção.
- Atenção envolve usar atenção plena e consciência para nos manter focados.

Materiais Necessários

- A foto de um cachorrinho, anexada no fim dessa experiência de aprendizagem. (Também inclui a foto de um elefante sendo treinado).

Instruções

- Mostre aos alunos a foto do cachorro que está no fim desta experiência de aprendizagem. (Também inclui 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 focada em um objeto ou atividade. O cachorrinho é a mente, que é o que estamos treinando. A coleira é a atenção plena, uma vez que é 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 tem usado para ajudar os alunos a cultivarem mais atenção. Discutir a importância da gentileza também é essencial, pois o treinamento de atenção envolve tempo e dedicação. Isso também vai ajudar no tópico de compaixão pessoal, que virá no próximo capítulo.

Proposta de aplicação

- Você já introduziu 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 nessa 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 estar em perigo]*

- *O que o treinador deve fazer caso o cachorrinho saia do caminho?*
- *Se o cachorrinho ficar muito feliz, vai ficar mais difícil treiná-lo? E se o cachorrinho estiver com muito sono?*
- *Treinar um cachorrinho é similar ao nosso treinamento de atenção? Como é essa similaridade? [Demanda tempo e atenção. Mantemos a atenção em uma coisa, como o treinador 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 distrair, o que poderemos fazer? Poderíamos trazer nossa mente de volta da mesma maneira que o treinador traria o cachorro de volta?*
- *É importante que o dono seja gentil e paciente quando treina o cachorro? Por quê? [Demanda tempo. O cachorrinho pode ficar desanimado]*
- *Caso o gentil dono continue caminhando com o cachorrinho e mantendo ele no caminho todos os dias, o que vocês acham que vai acabar acontecendo? [Ele vai se acostumar. O cachorrinho vai ser treinado. Ele pode um dia conseguir andar sem coleira]*

PRÁTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Focando a atenção na respiração*

Descrição Geral

Essa prática reflexiva introduz 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 é trazer a mente de volta quando ela escapa.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Comece com uma prática de uso de recursos ou estabilização para deixar o corpo mais calmo.
- Peça para que os alunos escolham uma parte do corpo onde 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, eles podem trazê-la de volta para seus objetos. (A respiração ou outro objeto de foco).
- Lembre aos alunos que, caso eles fiquem desconfortáveis enquanto focam em uma coisa, podem sempre praticar estabilização, uso de recursos ou até mesmo parar a prática completamente. (Use o roteiro abaixo para facilitar a prática).

Proposta de aplicação

- É muito importante lembrar aos alunos que é possível voltar à estabilização 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 Aprendizagem em particular foca na atenção à respiração como prática fundamental para a classe. Encorajamos que você repita essa

atividade ao longo do ano letivo.

- Fique à vontade para gravar a si mesmo ou 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 treinaríamos um cachorrinho.*
- *Vamos nos sentar de maneira confortável e usar o que aprendemos.*
- *Como um cachorrinho, se estivermos muito alegres ou muito cansados, ou se não estivermos na zona de resiliência, será difícil treinar nossa atenção.*
- *Então, primeiro vamos fazer uma atividade de estabilização ou usar recursos para entrarmos na nossa zona de resiliência.*
- *Vamos, em silêncio, pensar em um de nossos recursos. Se preferirem, façam uma estabilização 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 agora. [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*

ela 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 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 estabilização 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 desfocarem, podemos trazê-las de volta para a respiração, como faríamos com o cachorrinho. Vamos ver se conseguimos manter a respiração na mente por mais tempo. [Pausa 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, nesse momento?”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Desenhando o treinamento de atenção

Descrição Geral

Nessa atividade, você vai pedir 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 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 em encontrar algo para desenhar, você pode pedir que desenhem uma das atividades que fizeram em classe (como a caminhada com atenção plena 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 que compartilhem e expliquem os desenhos. Quando compartilharem, não deixe de perguntar qual é o papel da atenção no desenho deles, perguntando como a atenção plena, a diligência ou a consciência podem estar presentes no desenho.

Proposta de aplicação

- Você pode sugerir que eles escrevam, no

desenho, uma frase ou expressão que explique o que tentaram representar (como, por exemplo, "atenção plena", "mente nebulosa" etc.) ou a situação representada ("caminhada com atenção plena", "jogando jogos").

- Depois de seus alunos terem compartilhado, você pode pendurar os desenhos pela sala para que sirvam de lembretes e reforço em relação ao que a classe aprendeu sobre atenção.

Roteiro para condução da atividade

- *"Aprendemos muitas coisas sobre atenção e 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 citar 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 e diligência. 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 ser?*

- 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 se segue]
- Vamos cada um pegar um pedaço de papel e desenhar três imagens.
- Primeiro, vamos desenhar a nossa mente quando 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. Aqui, a 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, a 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 os estudantes terem tido um bom tempo para desenhar, convide-os a compartilhar seus trabalhos]
 - “Como a atenção está presente em seu desenho?”
 - De que forma a consciência, a atenção plena e a diligência estão presentes no seu desenho? ”

REVISÃO | 3 minutos

- “Vocês aprenderam algo sobre atenção que gostariam de compartilhar?”
- 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?”

Expandir a prática de atenção focada na respiração

Depois de praticar mais a atenção focada na respiração com seus alunos, você pode introduzir a ideia de contar as respirações mentalmente. Trata-se de, mentalmente, contar “1” durante a inspiração, “2” na expiração e assim por diante, até chegar em “10”. Depois disso, deve-se recomeçar a contagem. Essa é uma maneira vívida de mostrar o quão 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 atenção pode ser fortalecida com a prática. Isso é porque os alunos poderão ver, por si próprios, como a sua capacidade de contar sem se perder aumenta.

Com ainda mais 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, mas em uma posição que os mantenha alertas.

- “Vocês notaram que a maneira como nos 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?”

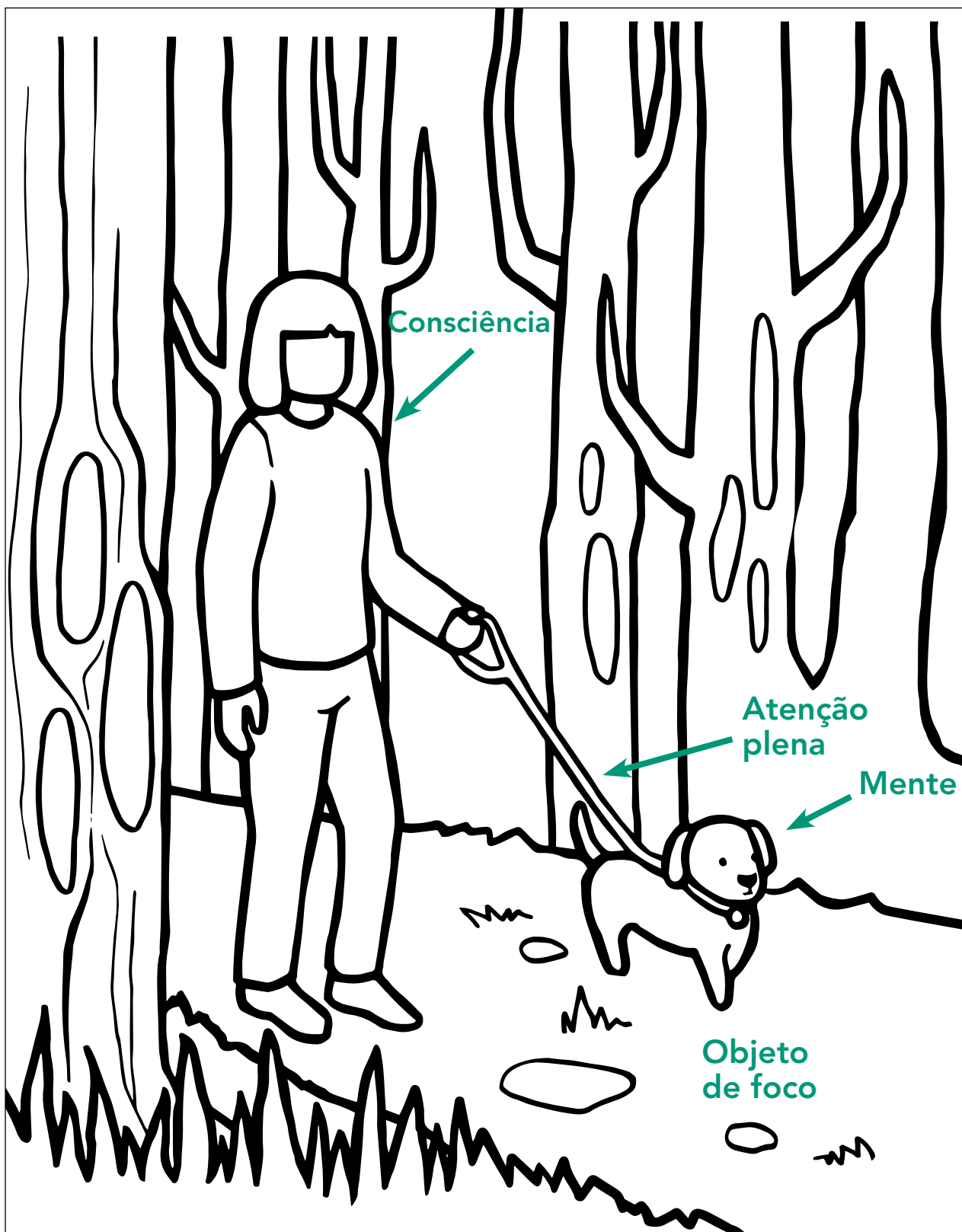
Cansada e entediada ou mais facilmente distraída?

- *Então, em vez disso, na próxima vez que estivermos praticando treinamento de atenção na respiração, vamos encontrar uma posição que nos ajude a ficar estáveis, calmos, alertas e com clareza. Vou sentar-me 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 que nunca se distrai.*
- *Para me ajudar a sentar reto, às vezes imagino que sou um fantoche com um fio puxando o topo da 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 o ajude a não se distrair.*
- *Vamos tentar sentar assim?"*

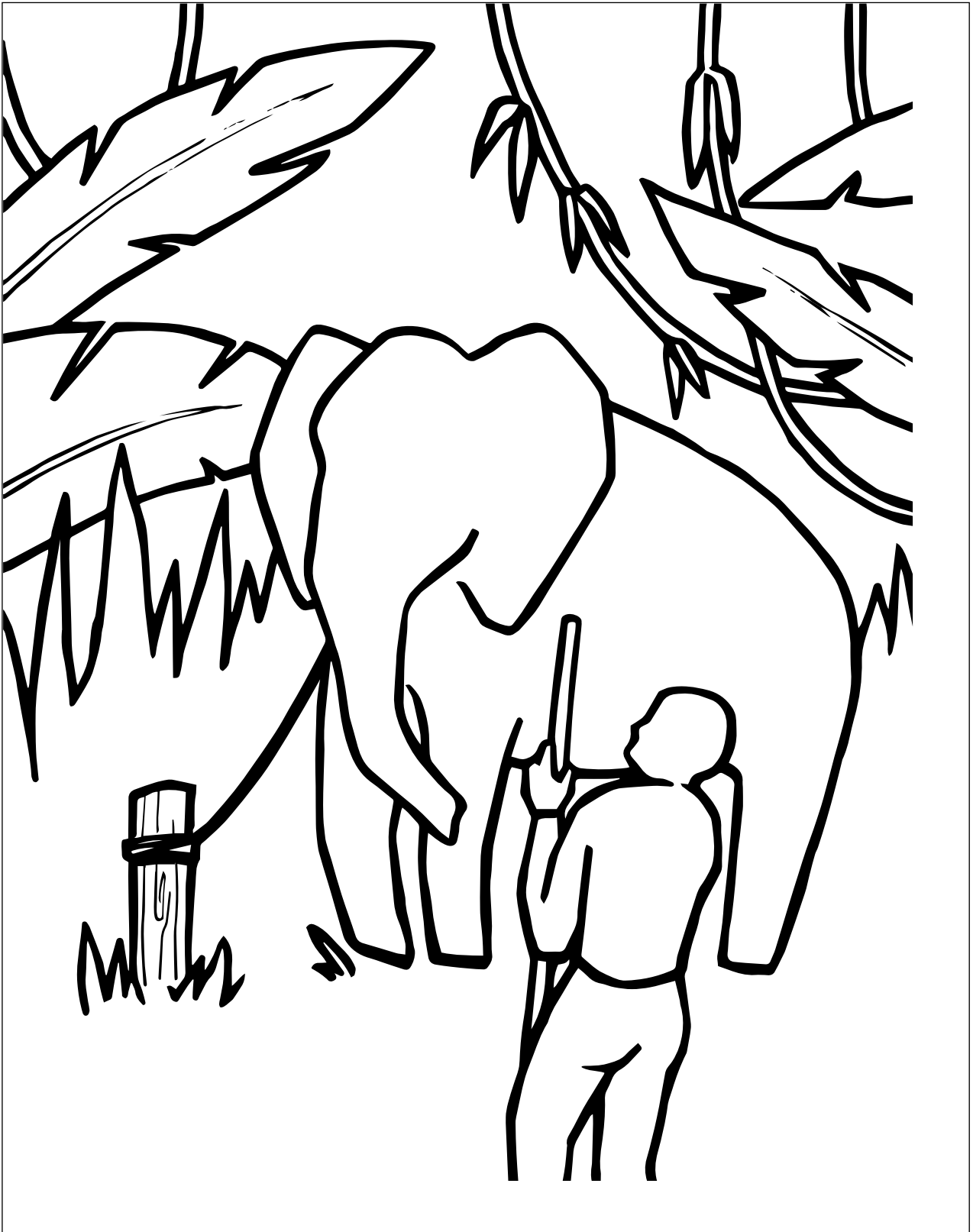
Treinamento de atenção



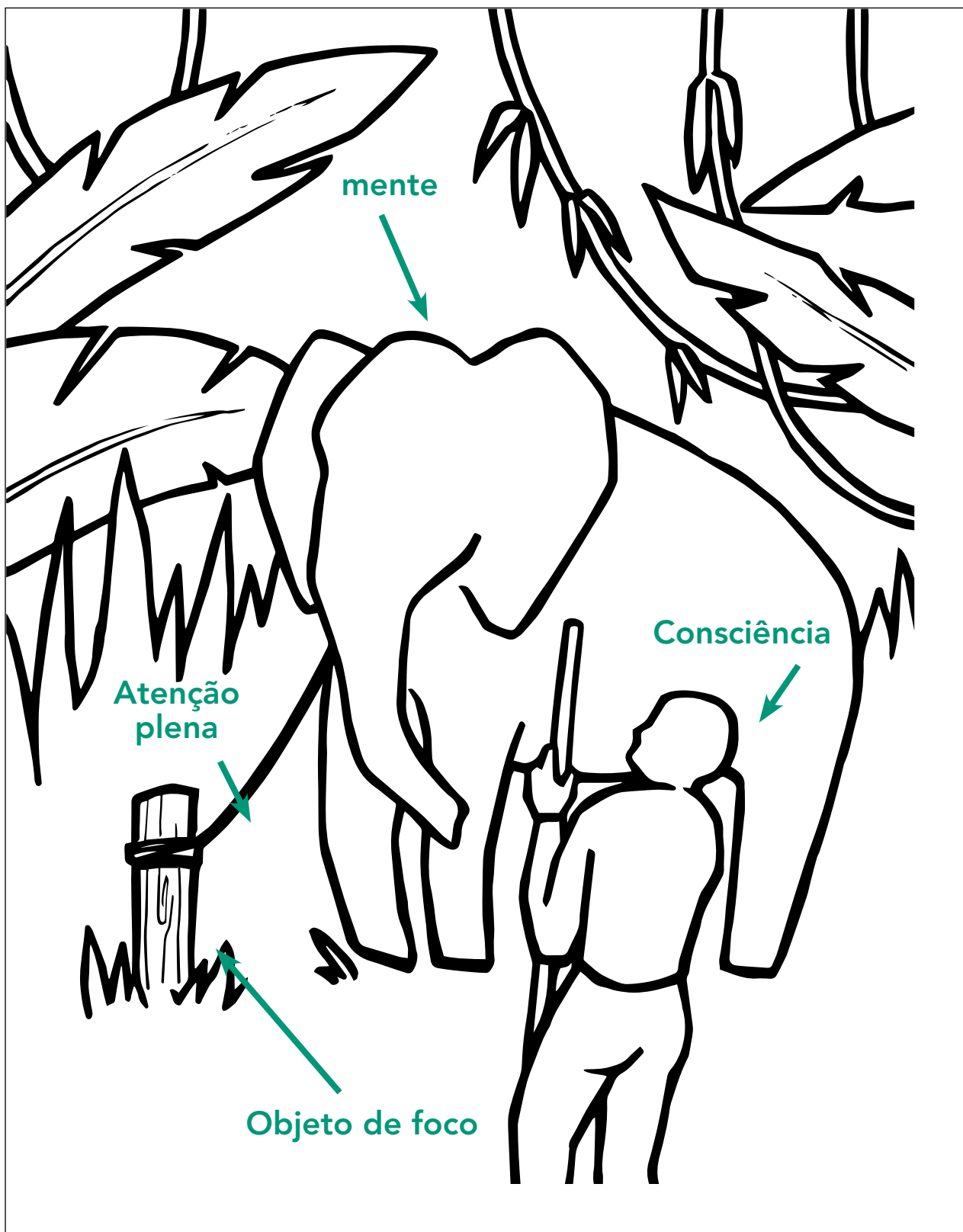
Treinamento de atenção



Treinamento de atenção



Treinamento de atenção



Autoconsciência

PROPÓSITO

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 os pensamentos, emoções e sentimentos. Eles irão explorar como essa atenção pode levá-los a encontrar um “espaço” entre um estímulo e

a resposta, o que pode ser de grande ajuda para conter a faísca antes que ela se torne um incêndio florestal.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes 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**

DURAÇÃO

25 minutos

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O pote da mente.
- Imagem impressa do céu, anexada no final dessa experiência de aprendizado.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *"Vamos nos preparar para uma rápida prática de atenção na respiração. Como queremos que esteja o nosso corpo?"*
- *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 estabilização ou usar recursos incorporados para acalmar nossos corpos. Escolha um recurso de seus kits, ou use ou imagine um novo.*
- *Agora, vamos apenas pensar no recurso. Vamos ver se conseguimos pensar unicamente 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. [Pausa]*
- *O que vocês notam por dentro? Se você sentir algo agradável ou neutro, foque sua mente nisso.*
- *Se você sentir algo desagradável, mude para outro recurso ou se estabilize. Você também pode mudar de postura. Só tome cuidado para não incomodar os outros. Se estiver tudo bem, apenas continue pensando no seu recurso. [Pausa]*
- *Vamos ficar conscientes da nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na respiração entrando e saindo do corpo.*
- *Se você acha desconfortável prestar atenção na respiração, pode voltar para o seu recurso ou estabilização ou, até mesmo, fazer uma pequena pausa, tomando cuidado para não incomodar os outros. [Pause 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, por 30-60 segundos ou mais]

- *O que vocês notaram?"*

APRESENTAÇÃO/DISSCUSSÃO | 7 minutos

¿Podemos Observar la Mente?

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

- **R**Relembre que podemos prestar atenção em coisas internas e externas.
- **M**ostre 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 notar imagens, pensamentos, sentimentos, sensações.
- Dê tempo para que eles compartilhem.
- Diga que vai guiá-los por uma prática reflexiva para que tentem observar os próprios pensamentos.

Proposta de aplicação

- Relembre os alunos que estamos somente “observando”, exatamente como fizemos em “eu noto, eu 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 nos nossos pensamentos e no que acontece dentro de nós?*
- *Lembram de quando fizemos o pote da mente e lemos a história sobre Teresa? Muitas coisas*

estavam acontecendo e colocamos elas todas 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 e, 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 conseguir e como ele vai ser gostoso! Depois, posso acabar pensando no sorvete que eu tomei quando estava na praia, aí eu pensaria que gostaria de estar na praia, e assim por diante, até eu me perder nos pensamentos.*
- *Mas e se eu apenas observasse esse pensamento? O que vocês acham que aconteceria?*
- *Os nossos pensamentos duram para sempre?*
- *E se eu o observasse? Vocês acham que um novo pensamento apareceria?*
- *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 e os pensamentos e os sentimentos que surgem nela?*

- *O que vocês acham que são os pensamentos e os 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 somos capazes de observar os nossos pensamentos e sentimentos da mesma maneira que observamos esse céu. Vocês acham que conseguimos ver pensamentos irem e virem sem nos prendermos e nem nos afastarmos deles? Vamos tentar. Vamos fazer um experimento juntos?"*

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Observando a mente

Descrição Geral

Essa prática reflexiva é similar à prática de atenção na respiração, com a exceção de que, em vez de ter apenas um objeto de foco, os alunos vão sentir 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. Diferente 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 pegar impulsos antes de se tornarem fortes emoções e reações comportamentais.

Proposta de aplicação

- Você vai notar que essa prática combina o uso de recursos e estabilização, 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 praticá-la várias vezes com seus alunos, idealmente duas ou mais 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; o progresso se torna um sinal de avanço, servindo como evidência de que o músculo da atenção está se fortalecendo.

Roteiro para condução da atividade

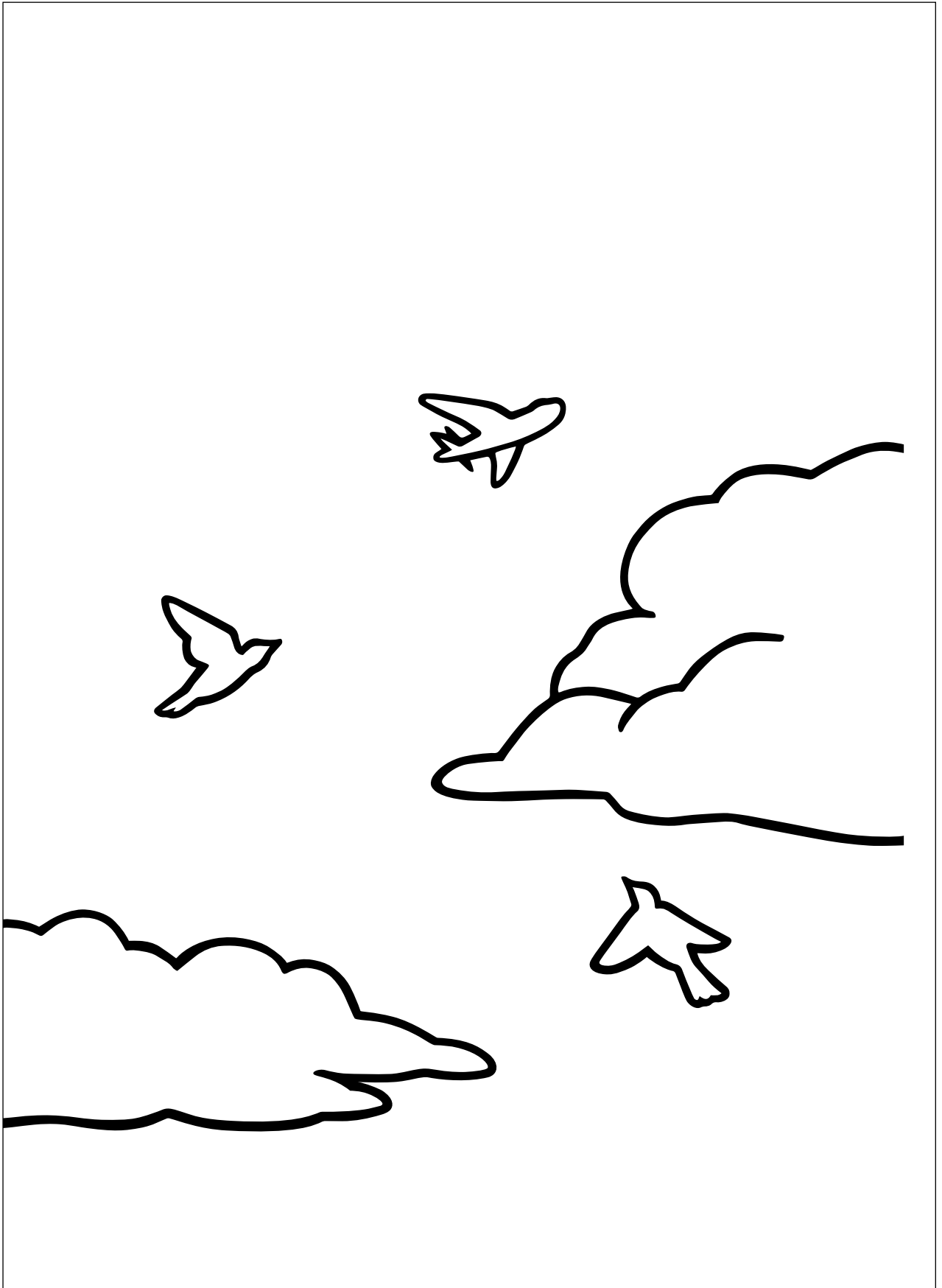
- *"Vamos assumir uma posição confortável e alerta.*
- *Se estivermos muito agitados ou muito cansados, se não estivermos na nossa zona de resiliência, será difícil treinar a nossa atenção. Igual a quando desenhamos nossas mentes quando elas estavam muito cansadas ou muito agitadas.*
- *Agora, vamos nos sentar com as costas eretas. E, para não nos distrairmos, vamos abaixar os olhos ou fechá-los.*
- *Primeiro, faremos uso de recursos ou estabilização para entrarmos na zona de resiliência.*
- *Vamos pensar em silêncio em nosso recurso. Se preferirem, façam estabilização onde estão sentados. [Pausa]*
- *Vamos focar na respiração agora. Usaremos*

ela como objeto de foco. Lembrem que, caso sintam desconforto, podem voltar ao recurso ou à estabilização. [Pause por 30 segundos ou pelo tempo que seus alunos se sentirem confortáveis]

- *Agora, vamos praticar e simplesmente observar a nossa mente.*
- *Vamos expirar. Em vez de focar na respiração, vamos apenas observar o que vem em nossas mentes.*
- *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 vamos lembrar que estamos observando os pensamentos. Estamos vendo quando eles chegam, ficam um pouco e vão embora. Vamos tentar praticar isso por mais alguns segundos. [Pause por 15-30 segundos ou mais]*
- *Agora, vamos abrir nossos olhos e compartilhar.*
- *O que vocês notaram?*
- *Quem conseguiu observar os pensamentos irem e virem? Como foi?*
- *Alguém notou um momento em que não havia pensamentos na mente? Talvez uma pausa ou um espaço entre eles?"*

REVISÃO | 3 minutos

- *"O que vocês aprenderam sobre a mente que acharam mais interessante ou útil?*
- *Quais podem ser os benefícios de aprendermos a observar nossa mente?*
- *Vocês acham que poderiam passar alguns momentos observando a própria mente, nos*



SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 4
**Navegando
as emoções**

Descrição Geral

Adolescência e as Emoções

Em *Building Resilience from the Inside Out* (Construindo Resiliência de Dentro para Fora), Linda Lantieri escreve sobre adolescentes: “Se há uma palavra que caracteriza a adolescência, seria ‘mudança’. Os adolescentes estão mudando rapidamente - emocionalmente, fisicamente, intelectualmente, socialmente e espiritualmente. Central para esta metamorfose é a percepção do jovem de seu eu emergente como um adulto, não uma criança.”

Autora continua, escrevendo: “Os adolescentes têm muitas fontes de estresse em suas vidas. Ao mesmo tempo em que seus corpos estão mudando de forma desconcertante, eles se sentem constrangidos por conta dos julgamentos dos outros - especialmente de seus pares, que nem sempre são gentis. Além disso, eles estão se medindo em relação a padrões estabelecidos por uma cultura com ideais frequentemente irrealistas sobre aparência e sucesso. Soma-se à isso a pressão por conformidade, que muitas vezes envolve comportamentos de risco que podem estar associados à vida adulta, mas para os quais eles ainda não compreendem totalmente as consequências.”

Tudo isso significa que a adolescência é um momento ideal para explorar o mundo das emoções e da mente com os alunos: tanto em termos de habilidades de desenvolvimento dos alunos quanto em termos da utilidade e aplicação direta de tais materiais e habilidades em suas vidas cotidianas e sua capacidade de gerenciar o estresse, expectativas e relacionamentos.

O que é uma emoção?

Paul Ekman (Ph.D.), um dos principais pesquisadores em emoções, escreve em seu livro *Emotions Revealed* (Emoções Reveladas): “A emoção é um processo, um tipo particular de avaliação automática influenciada por nosso passado evolutivo e pessoal, no qual sentimos que algo importante para o nosso bem-estar está ocorrendo, e um conjunto de mudanças fisiológicas e comportamentos emocionais começa a lidar com a situação.” As emoções são sentidas no nível subjetivo, mas também envolvem sistemas físicos do corpo e do cérebro. Ao contrário dos pensamentos, as emoções trazem uma sensação de investimento: nós, ou nossos corpos, realmente nos importamos com algo. É improvável que haja emoção envolvida em situações com as quais não nos importamos, ou que não trazem essa sensação de investimento. Quanto mais nos importamos com algo, mais forte tende a ser nossa resposta emocional.

Este capítulo, portanto, enfoca o que pode ser chamado de “higiene emocional”. Em primeiro lugar, isso significa desenvolver um letramento básico sobre as emoções, como ser capaz de identificá-las e nomeá-las, bem como suas características. Em um nível mais profundo, significa cultivar práticas de discernimento emocional e regulação emocional para o benefício de si mesmo e dos outros.

A primeira experiência de aprendizagem, “Explorando as Emoções”, introduz a definição de

emoção, convidando os alunos a diferenciá-la de pensamentos e sensações. Embora tanto as sensações quanto as emoções possam ser consideradas “sentimentos”, as sensações são físicas e tendem a ser experimentadas diretamente no corpo e, muitas vezes, em apenas uma parte do corpo. As emoções, por outro lado, não são localizáveis em uma parte específica do corpo e são mentais e não apenas físicas. Por exemplo, podemos sentir dor em nossa mão esquerda e não em nossa mão direita, mas não podemos sentir raiva em uma mão e não na outra. Quando sentimos uma emoção como a raiva, sentimos em nós mesmos como um todo. De maneira semelhante, os alunos explorarão as diferenças e semelhanças entre pensamentos, sensações e emoções.

Ao longo deste capítulo, as emoções serão exploradas de duas maneiras: primeiro, pensando e discutindo as emoções externas (adotando uma abordagem de terceira pessoa) e, segundo, observando suas emoções e estados mentais diretamente (adotando uma abordagem de primeira pessoa). Para os últimos, eles usarão as habilidades de atenção desenvolvidas no Capítulo 3, particularmente a habilidade final de observar e tomar consciência do que surge na mente (chamada metacognição ou metacsciência).

Na segunda experiência de aprendizagem, “Famílias de emoções”, os alunos começam com algumas emoções comuns e, em seguida, constroem “famílias” de emoções adicionando mais termos de emoção relacionados ao período inicial. Ao fazer isso, eles aprendem quais emoções estão relacionadas entre si e começam a desenvolver um vocabulário mais rico de termos emocionais. Os psicólogos também usam a ideia de “famílias de emoções” para discutir como as emoções estão relacionadas entre si, e os alunos podem então comparar os gráficos de famílias de emoções que eles criam com aqueles criados por cientistas.

Como funcionam as emoções?

As emoções são desencadeadas por estímulos (externos ou internos) e, em seguida, têm efeitos em nossos corpos e mentes. Na terceira experiência de aprendizagem, uma história é usada para ilustrar os momentos em que um gatilho pode provocar uma reação emocional e como essas emoções podem aumentar com o tempo. Os alunos ouvem a história e estalam os dedos quando percebem algo que pode despertar uma emoção (voltando à ideia da faísca e do incêndio florestal do Capítulo 3). Eles então se posicionam em um mapa das três zonas no chão para indicar onde o personagem da história pode estar e compartilhar que emoção o personagem pode estar sentindo e que estratégia poderia ser usada naquele momento.

As emoções muitas vezes surgem porque nossas necessidades estão sendo satisfeitas ou não. A experiência de aprendizagem 4 examina as necessidades comumente compartilhadas (como segurança, amizade, respeito e liberdade) e pede aos alunos que explorem quais emoções podem surgir quando essas necessidades são atendidas ou não. Explorar a relação entre necessidades e emoções pode ser incrivelmente poderoso, porque pode ajudar os alunos a entender de onde vêm as emoções. Isso pode levar a uma atitude mais compreensiva e receptiva em relação às suas

próprias emoções e às dos outros.

Compreender o processo de funcionamento das emoções também nos ajuda a navegar por elas. Portanto, a quinta e a sexta experiências de aprendizagem introduzem a ideia da “linha do tempo da emoção”. A linha do tempo das emoções começa com um estímulo, porque as emoções sempre ocorrem em resposta a estímulos, externos ou internos. Esses estímulos sempre ocorrem em um contexto no qual são avaliados. As avaliações são tipicamente julgamentos de algo como positivo ou negativo, e muitas vezes são tão rápidas que não temos consciência delas. Avaliações de coisas como positivas ou negativas dão origem a emoções, que podem, por sua vez, criar impulsos de comportamento. Se a emoção acontece conosco e temos pouca consciência desse processo, podemos reagir de maneiras que causam problemas não intencionais, ao passo que, se tivermos mais consciência, podemos ser capazes de criar uma “lacuna” entre o estímulo e a resposta, e agir de forma mais adequada. Esses são os componentes da linha do tempo da emoção que os alunos irão explorar.

Olhar para nosso corpo fornece informações importantes sobre nosso estado emocional. Explorar o gráfico do “tom de ativação / sentimento” é uma maneira de fazer isso. O gráfico contém um eixo de sentimento (de desagradável a agradável) e um eixo de ativação (de desativado a altamente ativado). A ativação se refere ao nível de energia que a pessoa sente (letárgica ou com pouca energia em oposição a muito excitada ou agitada). Na sétima experiência de aprendizado, “Mapeando as Emoções”, os alunos desenharão as emoções no gráfico de afeto central, aprendendo assim que uma única emoção pode se manifestar por meio de uma gama de sensações corporais. O gráfico de afeto central também pode ajudar a explorar o conceito de “emoções opostas”, ou seja, como certos estados emocionais são menos compatíveis com outros.

Embora todas as emoções sejam naturais, algumas emoções podem se tornar arriscadas se ficarem fora de controle, porque podem levar a impulsos muito fortes no sentido de um comportamento destrutivo. É importante que os alunos decidam por si mesmos quais emoções podem ser arriscadas para eles. Eles farão isso por meio de perguntas e investigando a emoção de perto: a que impulsos isso leva? Como seria a sociedade ou nossa escola se as pessoas tivessem mais dessa emoção? E se eles tivessem menos? Os alunos então examinarão quais estratégias eles têm para lidar com as emoções que identificaram como potencialmente arriscadas. Eles examinarão como algumas estratégias podem ajudar com uma variedade de emoções arriscadas, enquanto outras estratégias são específicas para certas emoções. Este conceito de “Navegar pelas Emoções” é tópico para a oitava e última experiência de aprendizagem.

Ao discutir emoções arriscadas, é importante enfatizar que todos têm essas emoções e que ter uma emoção, mesmo que a identifiquemos como potencialmente arriscada, não significa que haja algo de errado com nós mesmos. Além disso, o objetivo da consciência emocional é navegar pelas emoções com habilidade, sem suprimir as emoções indevidamente, mas também sem expressá-las

de maneiras que prejudiquem a si mesmo ou aos outros.

Quando os alunos reconhecem como as emoções arriscadas podem se tornar destrutivas se não forem cuidadas, eles compreenderão o valor de cultivar uma boa “higiene emocional”. Isso não significa suprimir emoções desagradáveis. Em vez disso, significa desenvolver uma maneira saudável de lidar com as próprias emoções. Isso requer um letramento básico sobre as emoções, como ser capaz de identificá-las e nomeá-las, bem como suas características, e ser capaz de diferenciar as emoções de outros tipos de sentimentos, como sensações físicas. Também significa explorar a relação entre emoções e necessidades. Isso ocorre porque as emoções - especialmente as negativas - muitas vezes surgem de necessidades não atendidas. Compreender isso com clareza pode ajudar os alunos a serem mais pacientes consigo mesmos e com os outros. As três primeiras experiências de aprendizagem, portanto, exploram a ideia de necessidades e quais sentimentos (sensações e emoções) surgem quando uma necessidade é atendida ou não atendida.

Isso leva ao conceito final do capítulo, a ideia de uma “ética do autocontrole”. Isso significa evitar fazer coisas que prejudiquem a nós mesmos ou outras pessoas. A ideia de que, porque queremos bondade, compaixão e consideração dos outros, e não queremos que eles nos prejudiquem, devemos abster-nos de prejudicar os outros. Já que emoções fortes, especialmente as de risco, podem influenciar nossos comportamentos, aprender a navegá-las nos ajuda a praticar essa “ética do autocontrole”, que é exatamente o que queremos que os outros pratiquem também em relação a nós. É importante ressaltar que uma ética do autocontrole não é algo imposto aos alunos por outros: ela vem de seu próprio julgamento sobre o que é benéfico para eles e para os outros.

Prática Pessoal do Aluno

As práticas reflexivas neste capítulo são importantes para integrar a compreensão conceitual dos alunos sobre as emoções com sua própria experiência pessoal e capacidade de reconhecer as próprias emoções. As duas práticas reflexivas finais se concentram especialmente em conectar o conhecimento de “terceira pessoa” das emoções com sua própria metacoscência (perceber pensamentos e emoções) e interocepção (atenção às sensações e ao estado interno do corpo). Repita essas duas últimas práticas reflexivas, especialmente quando tiver tempo.

Prática Pessoal do Educador

É recomendável que você experimente as práticas reflexivas finais antes de conduzir seus alunos nelas.

Embora tendamos a dar como certa a nossa compreensão das emoções, pode ser surpreendente o quanto ideias variam de pessoa para pessoa. Ao ensinar este capítulo, pergunte a seus amigos, familiares e colegas como eles definiriam a emoção e se eles acham que coisas como fome, dor, esperança, surpresa e assim por diante são emoções e, em caso afirmativo, por que ou por que não. Você também pode fazer uma pausa durante alguns momentos do dia para checar qual emoção,

se houver, você está sentindo naquele momento.

Leituras adicionais e recursos

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children de Linda Lantieri com introdução de Daniel Goleman.

Carta aos pais e responsáveis,

Data: _____



Prezados pais e responsáveis,

Esta carta é para informar que seu filho(a) vai começar a explorar o **Capítulo 4, “Navegando pelas Emoções”** do programa SEE Learning. Você deve se lembrar que o SEE Learning é um programa educacional de ensino fundamental e médio criado pela Emory University para enriquecer o desenvolvimento social, emocional e ético (SEE) dos jovens.

No Capítulo 4, seu filho(a) explorará o tópico das emoções, como elas surgem e como melhor “navegá-las”. Seu filho(a) aprenderá a “mapear” emoções usando uma variedade de ferramentas (como famílias de emoções, uma linha do tempo de emoções e gráficos de como as emoções são vivenciadas no corpo). Eles então explorarão o uso desse conhecimento para identificar melhor as emoções em si mesmas e como elas se desdobram, e como cultivar a “higiene emocional”.

Prática em casa

À medida que seu filho(a) avança neste capítulo, será útil que você pergunte a ele quais emoções ele percebe em si mesmo e quais emoções ele percebe nos outros. Pode ser útil para você também falar sobre suas próprias emoções, quando elas surgem e como você lida com elas.

Capítulos anteriores abrangidos

- **O Capítulo 1** explorou os conceitos de bondade e felicidade, ajudando a formar acordos de classe.
- **O Capítulo 2** explorou o importante papel que nossos corpos, e em particular nosso sistema nervoso, desempenham em nossa felicidade e bem-estar.
- **O Capítulo 3** abordou o tema da atenção, incluindo por que ela é importante, como fortalecê-la e como podemos usá-la para nos atentarmos às nossas vidas interiores.

Leituras adicionais e recursos

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children de Linda Lantieri com introdução de Daniel Goleman.

Se você tiver alguma dúvida, sinta-se à vontade para entrar em contato.

Assinatura do professor / educador: _____

Nome impresso do professor / educador: _____

Informações de contato do professor / educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando as emoções

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem permite que os alunos explorem as semelhanças e as diferenças entre as três categorias: pensamentos, sensações e emoções. Isso leva a uma investigação de alguns dos princípios característicos básicos das emoções. Uma vez que as definições das emoções variam, o propósito dessa experiência de

aprendizagem é iniciar os alunos em um processo de exploração das emoções, e não o de apresentar uma definição definitiva de emoções, pensamentos e sensações.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Diferenciar emoções de pensamentos e sensações;
- Listar algumas das características básicas de emoções;
- Discutir as emoções mais comuns e suas variantes;
- Desenvolver um vocabulário de termos emocionais.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As instruções fornecidas no fim desta atividade.
- Um sino.
- Lousa ou cartolina.
- Canetinhas.
- Uma cópia da folha anexada no fim desta experiência de aprendizagem, que tem como título "sensações, emoções, pensamentos".

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *"Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilização ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal; vocês podem escolher um recurso novo ou imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso um de vocês tenha escolhido fazer uma prática de estabilização, preste atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenha escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês sentiram? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham notado algo desagradável, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilização. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na*

respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar a atenção para seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]

- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa de um tempo maior, por 30-60 segundos ou mais]*
- *Vocês podem fortalecer sua atenção focando nas sensações ou focando na respiração. É uma escolha – depende de vocês.*
- *O que vocês sentiram?" [Momento de compartilhar]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

O que são emoções?

Descrição Geral

- *Nessa atividade, os alunos se reunirão em pequenos grupos de três para responder a uma série de exemplos com o intuito de fazê-los pensar sobre a natureza das emoções.*
- *Depois, você vai reuni-los para criar um mapa de palavras para a palavra "emoção".*

Conteúdo/Comprensões a Explorar

Podemos aprender a distinguir emoções de pensamentos e sensações; e começar a determinar as características das emoções como um todo e as características de emoções específicas.

Materiais Necessários

- *As instruções fornecidas no fim desta atividade.*
- *Um sino.*
- *Lousa ou cartolina.*
- *Canetinhas.*

- Uma impressão da folha anexa no fim desta experiência de aprendizagem, que tem como título “sensações, emoções, pensamentos”.

Instruções

- Mostre a seus alunos o gráfico circular no fim desta experiência de aprendizagem, que tem as palavras “pensamentos, emoções, sensações”. Pergunte o que eles percebem. Convide-os a fazer observações e perguntas.
- Explique que agora vocês vão discutir sobre emoções e como elas diferem de pensamentos e sensações.
- Diga que eles vão caminhar e “se misturar” uns com os outros até ouvirem o toque do sino. Na sequência, você pedirá que eles formem grupos de 3 a 4 alunos. A seguir, você vai indicar um dos exemplos abaixo e os alunos devem pensar por 15 segundos sobre o exemplo e, depois, se revezar (cerca de 20 segundos cada) falando sobre o que notaram a respeito do exemplo. Repita esse processo por tantos exemplos quantos você tiver na hora.
- Depois de cada solicitação, peça para alguns voluntários compartilharem algo que foi dito em seus grupos.
- Juntos, criem um “mapa de palavras” da palavra “emoção”, escrevendo “emoção” no centro de uma cartolina ou lousa.
- Primeiro, pergunte a seus alunos: “Que palavras usamos para explicar emoções? Que palavras vêm à mente quando pensamos em emoções?” Escreva suas sugestões no mapa de palavras em torno da palavra “emoção”. Pergunte, então, aos seus alunos: “Se vocês estivessem tentando explicar para alguém o que é uma emoção, o que diriam? Podemos chegar a uma definição de emoção?”

- Escreva a definição preliminar de emoção que sua turma apresenta em uma cartolina e **guarde a definição e o mapa de palavras para usar depois.**

Comandos

1. **As emoções blindam sua mente ou turvam seu julgamento. Como?**
2. As emoções fazem com que nos comportemos de um jeito que não nos comportaríamos se não tivéssemos essa emoção. Como?
3. **As emoções podem ser poderosas ou fracas. Descreva.**
4. **Emoções são diferentes de pensamento? Como?**
5. Emoções são diferentes de sensações? Como?
6. Algumas emoções estão relacionadas entre si. Quais?
7. As emoções podem nos ajudar. Como?
8. As emoções podem causar problemas para nós. Como?
9. **Podemos desenvolver nossa consciência de nossas emoções. Como podemos fazer isso?**

Proposta de aplicação

- Você pode projetar os exemplos em uma tela ou escrevê-los na lousa ou em uma cartolina.
- Caso seu tempo seja limitado, tente completar a atividade com os exemplos em negrito, guardando os demais para outra ocasião.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje, vamos analisar esse gráfico. [Segure o gráfico] O que você percebe? Tem alguma pergunta sobre esse gráfico? Convide os alunos*

- a compartilharem em voz alta.
- Vamos pensar e explorar algumas ideias sobre emoções, pensamentos e sensações e como elas estão relacionadas entre si.
 - Para essa atividade, vou pedir que se levantem e se misturem – vocês vão andar pelo espaço e “se misturar”, como se estivessem falando com diferentes pessoas em uma festa. Quando ouvirem meu sino, me escutem dizer “grupo de 3” ou “grupo de 4” ou outro número. Nesse momento, vocês vão se aproximar de um grupo com aquele número de integrantes e cumprimentar uns aos outros com um olá ou um toque ou um abraço de dedo mindinho.
 - Depois de entrar nos grupos, vou ler um exemplo para todos. Então, vocês pensarão em silêncio sobre isso por 10 a 20 segundos. Quando eu tocar o sino novamente, cada pessoa no grupo vai compartilhar seus pensamentos sobre o exemplo.
 - Você ouvirá o sino tocar novamente quando chegar a hora de levar o foco para a discussão em grupo. Então, vamos repetir o processo; no entanto, você passará para um novo grupo com pessoas diferentes. Vocês tem alguma pergunta antes de começarmos?
 - Vamos começar. [Cada rodada pode levar cerca de 2 minutos. Depois de dar tempo suficiente para cada pessoa, em cada grupo, compartilhar, toque o sino novamente]
 - Quem pode compartilhar algo interessante que foi dito em seu bate papo em grupo? [Peça para que um ou dois voluntários compartilhem algo que foi dito por alguém do grupo]
 - Após a primeira rodada, verifique com o grupo para ver como foi o processo e se é necessário fazer alterações. E repita o processo com base nos exemplos restantes.
 - Agora, vamos todos voltar aos nossos lugares.
 - Vamos fazer um mapa de palavras, um mapa de “emoções”. Eu vou escrever suas ideias nesse mapa de palavras.
 - Que palavras nós usaríamos para explicar o que são emoções? Que palavras vêm à mente quando pensamos em emoções?
 - Se estivessem tentando explicar a alguém o que é uma emoção, como vocês fariam isso?
 - Vamos ver se podemos fazer um rascunho de uma definição da palavra “emoção” para usar em nosso trabalho em conjunto. “Emoções são...”
 - [Permita que seus alunos explorem como eles próprios podem definir emoções. O ponto aqui é estimular o pensamento sobre as emoções e não chegar a uma definição perfeita ou mesmo correta, uma vez que o restante das experiências de aprendizagem deste capítulo vai desenvolver e refinar ainda mais a compreensão deles sobre as emoções]
 - Pode ser muito difícil definir a palavra “emoção.” Vamos explorar as emoções muito mais nas próximas semanas. Podemos aprender o que são as emoções inventando listas de emoções e também observando as diferenças entre emoções, sensações e pensamentos.

PRÁTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Sensações, emoções, pensamentos

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os alunos vão trabalhar em grupos para propor palavras que façam parte das categorias de sensações, emoções e pensamentos. Cada grupo vai olhar para suas listas e discutir as semelhanças e as diferenças entre cada categoria. Depois, toda a turma vai

compartilhar.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Podemos diferenciar sensações, emoções e pensamentos. Essas categorias nos ajudam a falar sobre nossas experiências.

Materiais Necessários

- Uma impressão da folha disponível no fim dessa experiência de aprendizagem, com o título “sensações, emoções, pensamentos”.

Instruções

- Peça aos alunos para fazer esse exercício em grupos de três ou individualmente. Dê a cada grupo (ou aluno individual, se for o caso) uma impressão da folha “sensações, emoções, pensamentos”.
- Instrua cada grupo ou indivíduo a fazer uma lista de cinco palavras em cada coluna que podem servir como exemplos de uma sensação, uma emoção ou um pensamento. Eles devem escrever apenas palavras com as quais concordam. Se não concordarem, podem colocar a palavra no espaço “não tenho certeza”, abaixo da coluna, para uma discussão posterior.
- Assim que terminarem de criar as cinco palavras para cada coluna, eles podem tentar chegar a dez palavras para cada coluna.
- Verifique o progresso do grupo. Depois que a maioria dos grupos escrever palavras em cada uma das três colunas, ou depois de sentir que já passou tempo suficiente, peça que eles respondam as perguntas na parte inferior da página.
- Dê-lhes alguns minutos para discutir, escolher suas palavras, responder de forma sucinta a cada uma das perguntas.

- Em seguida, convide cada grupo ou indivíduo para compartilhar o que perceberam sobre o que cada categoria tem em comum e como elas diferem umas das outras. Então, concentre-se em “emoções” e pergunte aos alunos sobre as características das emoções. Escreva “características gerais das emoções” em uma cartolina ou na lousa, e registre o que os alunos disserem. Caso eles tenham dificuldades, você pode dar exemplos do quadro abaixo.

Proposta de aplicação

- Você pode achar útil desenhar uma figura enquanto os alunos compartilham semelhanças e diferenças entre as categorias de sensação, pensamento e emoção.
- Faça um registro do que os alunos disseram sobre as características para descrever “emoções” e guarde para um momento futuro.

Conforme seus alunos descobrem aspectos da tabela abaixo (características gerais das emoções), você pode usar a linguagem que eles criaram e fazer uma tabela parecida, só que com as palavras deles. São alguns exemplos de características de “emoções” que seus alunos podem descobrir. Quando eles fizerem isso, use os exemplos como uma oportunidade para explorar mais características.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vamos fazer um trabalho de categorização de sensações, emoções e pensamentos em pequenos grupos.*
- *Cada grupo usará essa tabela para pensar na lista de cinco palavras que são exemplos desses tópicos. Então, você terá cinco sensações, cinco emoções e cinco pensamentos. Apenas coloque palavras que todos concordam que servem para nessa coluna. Se vocês pensarem em uma*

palavra, mas nem todos concordarem com ela, seja sensação, emoção ou pensamento, então isso é uma coisa boa! Coloque essas palavras no espaço marcado como “não tenho certeza” e vamos conversar sobre elas mais adiante. Vocês têm alguma pergunta antes de prosseguirmos?

- Depois de criar cinco palavras de exemplo para cada coluna, veja se vocês podem incluir mais cinco para cada categoria, a fim de formar um total de dez palavras em cada coluna. [Dê-lhes tempo para concluir esta atividade]
- Agora, vamos olhar para as perguntas na parte inferior da folha. Reserve alguns minutos para discutir as questões que aparecem lá e compartilhe suas ideias com seu grupo.
- Juntos, encontrem respostas curtas para cada pergunta. Tudo bem se suas respostas a essas perguntas são diferentes das de outros membros

do grupo, mas é importante conversar com os colegas sobre suas ideias antes de escrevê-las. [Dê-lhes alguns minutos para responder as perguntas na folha]

- Agora, vamos voltar para a turma. Vou pedir que alguns de vocês compartilhem algo que perceberam sobre cada categoria, suas diferenças e suas semelhanças.
- Vamos nos concentrar nas emoções e olhar para a definição que fizemos para a palavra “emoção”.
- Se fôssemos descrever que características as emoções têm, o que podemos dizer? [Continuar nessa linha de perguntas pelo tempo que você tiver, até obter pelo menos três características listadas. Se você precisar ajudá-los usando a tabela, fique à vontade para fazê-lo]
- Essa é uma ótima lista para começar. Podemos

Características gerais das emoções

Geralmente são respostas involuntárias a um estímulo.	Elas envolvem uma avaliação do estímulo, podendo ser positivo ou negativo. Frequentemente, essa avaliação é inconsciente e automática.
Elas tendem a impulsionar o comportamento/ obrigar à ação.	Elas não são neutras: têm um ambiente agradável ou tom de sensação desagradável (valência) e um nível de ativação em nossos corpos (energia ou esgotamento)
Enquanto experimentamos sensações em partes específicas do corpo, as emoções tendem a ser experiências de corpo/mente e não são localizáveis em uma parte do corpo.	Elas podem estar presentes na mente e no corpo porque, muitas vezes, são acompanhadas por sensações no corpo e mudanças em nosso estado mental ou pensamento.
Elas geralmente são acionadas por coisas que nós valorizamos e nos preocupamos profundamente, e não por assuntos com que pouco nos importamos.	Elas costumam ter como sinais expressões faciais ou tom de voz que outros possam observar, especialmente quando se tornam fortes.

decidir se queremos adicionar mais, à medida que continuamos nosso trabalho com emoções.”

REVISÃO | 4 minutos

- *“Por que saber a diferença entre emoções, pensamentos e sensações pode nos ajudar no futuro?”*
- *O que vocês aprenderam sobre emoções que acharam mais interessante ou mais útil?”*

Nome _____

Data _____

	Sensações	Emoções	Pensamentos
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Não tenho certeza

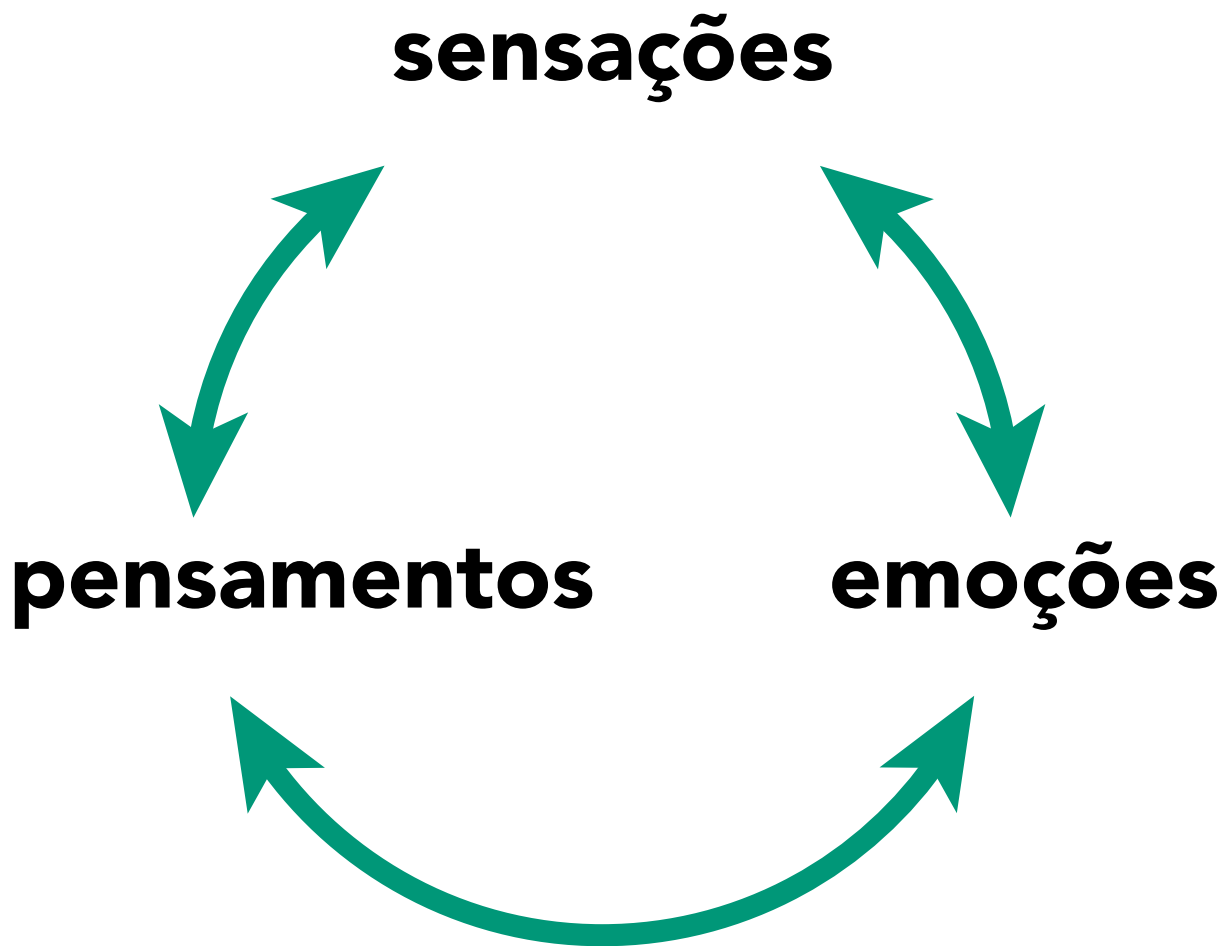
Olhe para as três colunas e responda:

O que essas experiências (sensações, emoções pensamentos) têm em comum?

O que torna as sensações diferentes de emoções e pensamentos?

O que torna as emoções diferentes de sensações e pensamentos?

O que torna os pensamentos diferentes das emoções e sensações?



Família de emoções

PROPÓSITO

Esta experiência de aprendizagem permite que os alunos explorem como algumas emoções estão relacionadas umas com as outras, e como podemos agrupá-las em “famílias de emoções”. Ao criar a lista de “famílias de emoções” com base nas seis categorias de emoções comuns usadas na Aprendizagem SEE (felicidade, tristeza, compaixão, medo,

raiva e inveja), os alunos vão desenvolver ainda mais seu vocabulário emocional ao ver como essas categorias podem tornar as emoções mais específicas ou mais intensas.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Discutir as emoções comuns bem como suas variações;
- Desenvolver um vocabulário sobre emoções;
- Explorar as formas como as diferentes emoções se relacionam entre si.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma lousa ou cartolina e canetinhas.
- Lista das emoções disponível no fim desta atividade.
- Cartolinas – 1 por grupo.
- Canetas e canetinhas coloridas.

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *"Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilização ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilização, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que sentiram? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nestas sensações.*
- *Caso tenham ficado desconfortáveis, podem trocar de recurso, ou decidir realizar uma prática de estabilização. Também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não queiram modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na*

respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]

- *Caso vocês se distraiam, é só voltar sua atenção para a respiração. Vocês também podem contar a inspiração e a expiração. [Pausa de um tempo maior, por uns 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Vocês podem fortalecer sua atenção focando-a nas sensações ou focando-a na respiração. É uma escolha – depende de vocês.*
- *O que vocês sentiram?" [Momento de compartilhar]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 4 minutos

O que são famílias de emoções?

Descrição Geral

Essa discussão apresenta as famílias de emoções: emoções que são similares ou que se relacionam entre si, de alguma forma.

Conteúdos/Insights a seres explorados

As emoções similares podem ser agrupadas, de modo que a distinção entre emoções diferentes seja mais fácil.

Materiais Necessários

- Uma lousa ou uma cartolina e canetas.
- Uma lista das emoções que está no fim desta experiência de aprendizagem.
- Uma lista de emoções como a que deve estar escrita na lousa ou na cartolina.
 - Alegria
 - Medo
 - Tristeza
 - Raiva

- Compaixão
- Ciúme

Instruções

- Diga aos alunos que, nesse encontro, vocês continuarão falando mais sobre as emoções. Mostre a lista das seis emoções que está no fim desta experiência de aprendizagem, e peça para um deles escolher uma emoção para você usar de exemplo na apresentação/discussão. Peça para que citem outra palavra que se relacione com a primeira emoção escolhida. À medida que os alunos citam as palavras, as escreva na lousa ou na cartolina. Pergunte para os alunos como os significados dessas palavras se parecem entre si e de que forma são diferentes. Discutam de que forma essas emoções se relacionam.
- Diga aos alunos que aquele grupo de palavras forma uma família de emoções. Discuta com eles o quanto essas emoções são diferentes de outras e suas famílias. Converse ainda, com a turma em grupos, sobre ideias a respeito de uma família de emoções diferente.
- Peça que os alunos criem cartazes com as “famílias de emoções”.

Proposta de aplicação

Nenhuma.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje nós vamos falar mais sobre as emoções.*
- *Algumas emoções se relacionam entre si. Elas são parecidas, por mais que usemos palavras diferentes para nomeá-las.*
- *Existem muitas palavras que podemos usar para nomear o medo, por exemplo. Se eu estou com medo, eu poderia expressar de muitas*

formas o que estou sentindo. Poderia dizer: “Eu estou um pouco tímido, agora”. Isso significaria que eu estou um pouco receoso. Talvez, se eu visse uma abelha e alguém me perguntasse: “Você está assustado?”, eu poderia dizer: “Não estou assustado, mas estou me sentindo um pouco ansioso”. No entanto, se eu visse uma cobra, eu poderia dizer: “Nossa, agora eu estou realmente assustado. Eu estou apavorado”.

- *Por que uma palavra é diferente da outra? Elas têm significados diferentes? Podemos dizer que essas palavras relacionadas ao medo são mais fortes ou mais intensas do que outras?*
- *Então, podemos ver que, por exemplo, receio, medo, pavor, ansiedade e timidez são palavras que se relacionam entre si, não é?*
- *Nós podemos dizer que essas palavras fazem parte da mesma família da palavra “emoção”.*
- *Elas realmente não fazem parte da família da alegria, não é? Se alguém vir uma cobra e sentir receio, podemos dizer que essa pessoa ficou feliz naquele momento? Provavelmente não.*
- *Quais emoções fariam parte da família da alegria? Imagine que é seu aniversário e você ganhou alguns presentes maravilhosos. Provavelmente, você se sentiria alegre. Quais outras emoções você poderia sentir? [Convide-os a responder] Então, poderíamos dizer que essas emoções fazem parte da família da alegria.*
- *Vamos fazer uma atividade para criar “famílias de emoções”.*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Criando nossas próprias famílias de emoções

Descrição Geral

Nessa atividade de insight, os alunos vão

desenvolver um vocabulário de emoções e explorar como elas se relacionam entre si nas famílias de emoções.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- As emoções similares podem ser agrupadas, de modo que a distinção entre emoções diferentes seja mais fácil.
- Podemos usar muitas palavras para a mesma emoção, mesmo que seus significados sejam um pouco diferentes.

Materiais Necessários

- Cartolinas, uma para cada grupo.
- Canetinhas e canetas de cores diferentes.

Instruções

- Separe a turma em grupos de 3 a 4 alunos (caso você tenha poucos alunos, pode pedir que façam a atividade de forma individual; se for um grupo grande de alunos, separe-os em grupos maiores, ou permita que dois grupos trabalhem com a mesma emoção). Certifique-se de que há espaço suficiente para que cada grupo trabalhe e para que todos os membros possam sentar em círculos em volta da cartolina.
- Distribua uma cartolina e uma emoção tema, da lista a seguir, para cada grupo. Caso você tenha uma turma maior, pode ter mais de um grupo trabalhando em listas com a mesma emoção tema, para realizar uma comparação dos dois cartazes no fim da atividade.

Medo	Alegria
Tristeza	Raiva
Ciúmes	Compaixão

- Peça que os alunos escrevam a emoção tema que receberam no centro da cartolina, em letras grandes, com a canetinha de cor preta ou azul.

Ou você pode entregar as cartolinas já escritas com a emoção tema a ser discutida.

- Explique que eles vão usar essa emoção tema para criar a lista da “família de emoções”. Vão fazer isso com o grupo de emoções que se relacionam entre si, como se fossem membros de uma mesma família.
- Peça que eles adicionem outras emoções em volta da emoção tema, que se relacionam com ela. Que outras emoções poderiam fazer parte dessa família de emoções?
- Não se preocupe, nesse momento, se as palavras que eles escreveram são ou não consideradas emoções, ou se as palavras são substantivos ou adjetivos.
- Caso necessário, leve-os a refletir com algumas perguntas, como as que se seguem: como é essa emoção? Que palavra usaríamos para falar dessa emoção em um nível mais leve ou para falarmos de uma faísca dessa emoção? Que palavra usaríamos para o nível mais intenso? Que palavra usaríamos para falar dessa emoção se fosse uma floresta em chamas? O que mais poderíamos sentir que se relaciona com esta emoção?
- Se necessário, você pode sugerir outras palavras para que eles considerem incluí-las na lista de família de emoções, como, por exemplo:
 - **Alegria:** prazer, entusiasmo, felicidade, aliviado, calmo, animado, satisfeito, sentir-se bem.
 - **Tristeza:** pesar, desencorajado, decepcionado, solitário, desamparado, desesperado, se sentir para baixo, com dor.
 - **Compaixão:** amor, agrado, carinho, afeto, amizade, confiança, sentir-se perto, sentir-se

conectado.

- **Medo:** ansiedade, preocupação, nervosismo, horror, estar em choque, desesperado, estar em pânico, sentir-se pequeno.
- **Raiva:** frustração, irritado, amargurado, cólera, exasperado, furioso.
- **Inveja:** cobiça, ressentimento, relutante, sentir-se rival, sentir-se competitivo.
- À medida que eles fizerem a relação das emoções, convide-os a desenhar expressões faciais, *emojis* ou outras imagens que se relacionam com cada palavra escrita no cartaz.
- Uma vez que cada grupo tenha trabalhado por 3 a 5 minutos, peça que se levantem e se movam no sentido horário para o próximo cartaz da família de emoções. Você também pode pedir que os alunos simplesmente passem o cartaz no sentido horário para o próximo grupo. Dessa forma, cada grupo terá um novo cartaz com famílias de emoções para trabalhar.
- Uma vez que os grupos tenham girado os cartazes, peça que verifiquem o que já está escrito nas cartolinas – caso tenha tempo, dê a eles um minuto para que olhem o que já foi feito com atenção, depois peça para que olhem mais uma vez por 5 segundos e notem se há alguma palavra que não viram antes. Só então peça que adicionem novas palavras que consideram poder fazer parte daquela família de emoções. Eles podem adicionar expressões faciais, *emojis*, ou outras imagens que se relacionam com cada palavra que escreveram no cartaz.
- Permita que adicionem palavras e imagens por alguns minutos. Eles podem fazer essa atividade por um curto período de tempo; assim, os organize para que possam fazer boas contribuições, mesmo que sejam poucas. Os alunos podem adicionar marcas como asterisco (*) ou check (✓) em emoções ou imagens que já listaram e que ressoam com eles (2 minutos).
- Depois, peça que cada grupo adicione sensações físicas que alguém pode ter caso note uma emoção específica dessa família de emoções. Peça que escrevam sensações ao lado ou em volta da emoção que eles estão descrevendo. Eles podem usar canetinhas de diferentes cores (vermelha, por exemplo) para palavras relacionadas às sensações. Algumas sensações podem fazer parte de mais de uma emoção dentro da família de emoções. Eles podem desenhar linhas que conectam uma sensação para várias emoções, caso queiram. Disponibilize de 3 a 5 minutos para que possam fazer essa atividade adicionando as sensações.
- Caso tenham um tempo maior para a atividade, você pode pedir que a turma continue se movimentando com seus grupos e cartazes das famílias de emoções, para que os alunos sigam fazendo suas contribuições nas outras famílias de emoções; ou pode parar nesse ponto. Quando sentir que a turma está pronta para compartilhar, disponibilize um tempo para isso.
- Ao convidar os grupos, um por um, para o compartilhamento, pergunte:
 - Qual era a emoção tema de vocês?
 - Que outras emoções fazem parte da família de emoções que vocês criaram?
 - Que sensações podem surgir quando alguém sente essas emoções?
 - O que mais surpreendeu ou interessou vocês sobre o que os outros escreveram no cartaz de vocês?

- Alguém gostaria de adicionar uma emoção ou sensação a essa família de emoções? (Convide-os a escrever no cartaz).
- Farei uma nova pergunta: que tipos de pensamento podem surgir na cabeça de alguém se ela estiver sentindo essas emoções? (Enquanto os alunos compartilham, escreva os pensamentos em uma cartolina).
- Caso você tenha dois grupos trabalhando com a mesma emoção tema, pergunte quais foram as semelhanças e as diferenças entre as famílias de emoções criadas por eles.
- **Guarde os cartazes das famílias de emoções para que eles possam usar nas próximas aulas.**

Proposta de aplicação

- É recomendado que você tenha as perguntas acima escritas na lousa ou projetadas para que os alunos as vejam enquanto estiverem trabalhando.
- Outras propostas de aplicação: você pode escolher realizar essa atividade usando “estações”, em que os alunos em grupos ou individualmente se movimentem para ir até os cartazes que tenham somente uma emoção escrita. Esse movimento pode ser feito por cerca de 3 minutos.
- Quando terminarem, todos os alunos ou grupos voltam ao lugar onde começaram e um compartilhamento de forma coletiva pode começar.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vocês lembram quando falamos sobre as famílias de emoções? Quem pode nos relembrar sobre o que é uma família de emoções?”*
- *Hoje, vamos trabalhar em grupos, com base em emoções específicas, para criarmos nossos*

cartazes das famílias de emoções.

- *Eu vou distribuir para cada grupo uma emoção tema e um membro deve escrevê-la no centro da cartolina. Depois disso, todos do grupo devem discutir e escrever que outras palavras têm significados parecidos ou se relacionam de uma certa forma com esta emoção tema. Então, vamos começar.*
- *Enquanto eles trabalham, você pode provocá-los com as seguintes perguntas, para ajudá-los a se engajar nas discussões:*
 - *“¿Como é essa emoção?”*
 - *Que palavra usaríamos para falar dessa emoção em um nível mais leve ou para falarmos de uma faísca dessa emoção?*
 - *Que palavra usaríamos para o nível mais intenso?*
 - *Que palavra usaríamos para falar dessa emoção se ela fosse uma floresta em chamas?*
 - *O que mais poderíamos sentir que se relaciona com essa emoção?*
 - *Fiquem à vontade para desenhar expressões faciais, emojis ou outras imagens que se relacionam com a emoção tema ou com as demais palavras e emoções que escreveram em seus cartazes.”*
- *Agora, vamos nos movimentar para os cartazes dos outros grupos e verificar se podemos adicionar outras palavras às que os grupos já escreveram. Antes de escrevermos qualquer palavra vamos, primeiramente, observar o que já foi feito, por 5 segundos e com atenção, para depois contribuímos com palavras novas – uma palavra, um desenho, algo que vocês consideram necessário para explicar ainda mais a emoção tema e as palavras que fazem parte dessa família de emoção.*

- Caso julguem necessário, podem somente fazer um asterisco (*) ou um sinal de tick (✓) nas emoções com as quais vocês concordam que devem estar nesse cartaz. [Instrua-os para que o movimento em torno dos cartazes seja da forma que você planejou; depois, disponibilize 5 segundos para que eles olhem os cartazes, para, em seguida, fazerem suas contribuições por cerca de um minuto]
- Agora, vamos dar uma pausa para pensarmos sobre as sensações. Vejam se podem incluir sensações que se relacionam com as emoções dessa família. Escrevam essas sensações próximas às emoções correspondentes. Desenhem linhas de conexão, caso percebam que determinada sensação pode estar relacionada a mais de um tipo de emoção.
- Caso tenha mais tempo para a atividade, pode pedir que eles continuem se movimentando para fazer suas contribuições nos outros cartazes, ou parar nesse ponto e iniciar o compartilhamento em grupo.
- Agora, vamos voltar para o grande grupo para discutirmos brevemente o que fizemos. Cada grupo irá compartilhar suas famílias de emoções. Que grupo gostaria de começar?
 - Qual era a emoção tema de vocês?
 - Quais as outras emoções que fazem parte da família de emoções que criaram?
 - Que sensações podem surgir quando alguém sente essas emoções?
 - O que mais surpreendeu ou interessou vocês sobre o que os outros escreveram no cartaz de vocês?
 - Alguém gostaria de adicionar uma emoção

ou sensação a essa família de emoções?
[Convide-os a escrever no cartaz]

- Farei uma nova pergunta: que tipos de pensamentos podem surgir na cabeça de alguém se esse alguém estiver sentindo essas emoções?

[Enquanto os alunos compartilham, escreva os pensamentos em uma cartolina] Caso você tenha dois grupos trabalhando com a mesma emoção tema, pergunte quais foram as semelhanças e as diferenças entre as famílias de emoções criadas por eles. Guarde os cartazes para que possam ser usados nas próximas aulas.

PRÁTICA REFLEXIVA | 4 minutos

Instruções

- Conduza uma breve prática de estabilização ou de recurso, seguida de uma prática de metacsciência para ajudar os alunos a se acalmarem e para que estejam prontos para fazer uma reflexão.
- Depois da prática de metacsciência, pergunte se eles perceberam algumas sensações, pensamentos ou emoções.
- Lembre a todos que eles já aprenderam muitas ferramentas para se autorregular sempre que tiverem sensações, pensamentos ou emoções desagradáveis.

Roteiro para condução da atividade

- “Ao falarmos sobre emoções, é possível que elas surjam em nossos corpos, bem como alguns pensamentos relacionados a elas surjam em nossas mentes. Faremos agora, em silêncio, uma prática para que possamos nos acalmar. Vocês podem manter o olhar baixo ou fechar os olhos completamente.

- *Imagine um dos seus recursos.*
- *Caso alguém tenha feito algo bom para você recentemente, ou caso você tenha feito algo bom para alguém, pode usar essa lembrança como um recurso.*
- *Caso tenha escolhido fazer uma prática de estabilidade, encontre uma postura confortável para sentar-se ou algo macio para segurar ou tocar durante a prática.*
- *Agora, pense por alguns momentos sobre o seu recurso, ou foque a atenção na estabilidade do seu corpo. [Pausa]*
- *Rastreie as sensações que surgem e foque a atenção nelas por alguns segundos.*
- *Caso tenha encontrado uma sensação agradável ou neutra, veja se ela se modifica ou dura por mais tempo. [Pausa]*
- *Caso não tenha encontrado uma sensação agradável ou neutra, você pode trocar o foco para outra parte do corpo em que esteja notando uma sensação agradável ou neutra. [Pausa]*
- *Agora que você está um pouco mais confortável, repouse a sua mente e perceba o que mais surge dessa experiência.*
- *Podem surgir pensamentos, memórias, sensações ou emoções.*
- *Continue observando o que surge de forma silenciosa, sem reagir ou julgar a sua experiência.*
- *Lembre-se que você pode voltar a sua atenção para seu recurso ou estabilidade, caso você se sinta desconfortável. Caso contrário, continue observando a sua mente e a sua experiência por mais alguns segundos. [Pausa por 60 segundos ou mais]*
- *Aqueles que fecharam os olhos, podem abri-los lentamente, e aqueles que simplesmente*

baixaram o olhar podem voltar a olhar em frente.

- *Alguém gostaria de compartilhar o que percebeu?*
- *Alguém notou alguma sensação surgir durante a prática?*
- *Alguém notou algum pensamento surgir durante a prática?*
- *Alguém notou alguma emoção surgir durante a prática? Caso os alunos compartilhem que tiveram pensamentos, sensações ou emoções desagradáveis, lembre-os das habilidades que aprenderam para se autorregular: as estratégias de ajuda imediata, as práticas de estabilidade, as práticas de recurso, ou mudar o foco para uma sensação agradável ou neutra do corpo.*

REVISÃO | 3 minutos

Instruções

- *“O que foi mais marcante para vocês quando criaram as famílias de emoções?*
- *O que mais os surpreendeu?*
- *O que vocês aprenderam sobre emoções?*
- *Vocês têm alguma pergunta sobre emoções? Quais foram os pensamentos que surgiram depois dessa experiência?”*

PRÁTICA REFLEXIVA OPCIONAL

Pratique por vários dias, por 30 minutos

Essa atividade tem como objetivo proporcionar que os alunos continuem desenvolvendo sua visão acerca das famílias de emoções por meio de desenhos. Peça que cada aluno escolha um dos cartazes de famílias de emoções que eles criaram nas aulas anteriores. Depois, peça que se dividam em grupos para discutirem entre si

como gostariam de recriar o cartaz por meio de desenhos. Eles devem entrar em um consenso e decidir trabalhar com base em apenas uma família de emoção. Após a discussão, devem trabalhar coletivamente nos desenhos para o novo cartaz. Para além de desenhos, os alunos poderão fazer colagens (ou a mistura das duas linguagens – desenho e colagens).

Certifique-se de que há revistas e outros materiais como tesoura e cola para realizar as colagens. Esse projeto pode ser feito em apenas uma ou várias aulas. Quando os alunos terminarem o projeto, proponha que apresentem o que realizaram para os demais, explicando como foi o processo de criação e o motivo que os levou a escolher fazer da forma que fizeram.

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL

8-10 minutos

Caso você tenha acesso à internet na sala de aula, peça que seus alunos comparem os cartazes que criaram com as “famílias de emoções” que estão disponíveis no site de Paul e Eve Ekman, o Atlas das emoções, pelo site **www.atlasofemotions.org**. No momento, o site está disponível apenas em inglês e espanhol.

Alegria
Medo
Tristeza
Raiva
Compaixão
Ciúmes

Faíscas de emoções

PROPÓSITO

O foco desta experiência de aprendizagem é introduzir o conceito de emoções, como elas surgem, com podem se intensificar por meio de uma história, e uma atividade que propõe à turma que explore como as emoções podem se diferenciar de pensamentos e sensações, e como emoções, pensamentos e sensações se relacionam entre si.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Aprender como as emoções surgem a partir de eventos e como elas podem se intensificar;
- Aprender como experiências do passado podem influenciar o surgimento das emoções;
- Entender como respostas emocionais sobre um mesmo evento podem ser diferentes de pessoa para pessoa.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Atenção e
autoconsciência**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Imagens de uma faísca e de um incêndio. (Podem ser as mesmas que usamos no Capítulo 3).
- Dois pedaços de corda ou barbante com aproximadamente 6 metros.
- A história deste capítulo e algumas perguntas.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *"Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês sentiram? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham notado uma sensação desagradável, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na*

respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar a atenção para seu recurso ou para os pontos de estabilidade; ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]

- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as inspirações e expirações. [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Vocês podem fortalecer a sua atenção focando nas sensações ou focando na respiração. É uma escolha – depende de vocês.*
- *O que vocês sentiram?" [Momento de compartilhamento]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 5 minutos

Descrição Geral

Essa atividade de apresentação/discussão prepara os alunos para a próxima atividade de insight e resgata a metáfora da faísca e do incêndio, apresentando assim a ideia de que uma mesma experiência do passado pode causar reações diferentes entre as pessoas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- *As experiências de vida podem estimular emoções.*
- *Nós podemos melhorar a percepção desses estímulos/faíscas e adequar onde eles nos colocam dentro das nossas zonas (de resiliência, alta e baixa).*
- *Os estímulos das nossas emoções podem variar de pessoa para pessoa, porque as experiências do passado e o estado do nosso sistema nervoso influenciam como julgamos ou avaliamos determinada situação (nós chamamos a isso de "avaliação automática").*

Materiais Necessários

- Fotos de uma faísca e um incêndio (podem ser as mesmas que usamos nas aulas anteriores).

Instruções

- Recorde com os alunos os exemplos da faísca e do incêndio.
- Pergunte a eles o que lembram sobre essa metáfora e como ela se relaciona com as emoções.
- Use os exemplos de duas crianças, a que uma vez foi mordida por um cachorro e agora tem medo deles e outra que sempre se relacionou tranquilamente com cachorros, pois tem um em casa com o qual gosta muito de brincar. Explore o fato de que nós podemos avaliar as situações (“avaliação automática”) de formas diferentes, com base nas nossas experiências passadas. Essa ideia de avaliação será desenvolvida ao longo desse capítulo.

Proposta de aplicação

Você pode adaptar a história para o contexto dos seus alunos, caso julgue necessário. No entanto, lembre-se de mantê-las curtas e simples.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vocês se lembram de quando conversamos sobre a faísca e o incêndio como metáforas do modo como nossas emoções surgem? Quem pode compartilhar o que lembra sobre essa metáfora e como ela se relaciona com as emoções? [Reserve um tempo para compartilhamento]*
- *Agora, vou contar uma história para vocês sobre duas crianças. Percebam como elas avaliam a mesma situação de forma diferente. Vamos discuti-la em instantes.*
- *Alberto e Alice eram duas crianças que iam para a mesma escola. Um dia, estavam brincando na*

pracinha quando ouviram um cachorro latir. A Alice tinha um cachorrinho em casa e brincar com ele era o seu passatempo preferido. Quando ela ouviu o cachorro latindo, sentiu o seu coração bater mais rápido só de pensar que tinha um cachorro por perto para brincar. Mas Alberto já foi mordido por um cachorro uma vez. Quando o cachorro começou a latir, também sentiu o seu coração acelerar, e seu corpo ficou paralisado só de pensar que podia haver um cachorro por perto.

- *Que emoções Alice pode estar sentindo? E quanto ao Alberto?*
- *Se o latido do cachorro é um gatilho para o medo de Alberto, é também um gatilho para o medo de Alice?*
- *Os dois percebem a mesma sensação: o coração acelerado, mas as demais sensações de seus corpos podem ser completamente diferentes.*
- *O que vocês acham que está acontecendo dentro do Sistema Nervoso de Alberto? Em qual das três zonas ele pode estar?*
- *E quanto a Alice?*
- *O latido é o mesmo, mas Alice e Alberto estavam julgando ou avaliando a situação de forma diferente. Alice não a avaliou como perigosa, mas o Alberto, sim. Nosso Sistema Nervoso está avaliando o que ocorre à nossa volta constantemente. Chamamos a isso de “avaliação automática”..”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 14 minutos

O dia difícil de Nélon

Descrição Geral

Essa atividade implica na leitura da história sobre Nélon para a turma. Peça que os alunos notem possíveis “faíscas” ou gatilhos emocionais em

três das zonas onde Néelson estaria e o que ele deveria fazer para voltar à zona de resiliência, ou seja, a zona de equilíbrio.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos vivenciar gatilhos emocionais várias vezes em um dia.
- As emoções podem aumentar de intensidade, com o tempo, fazendo assim com que possamos agir de modo diferente daquele que normalmente adotamos.
- Se notarmos gatilhos emocionais, podemos fazer práticas que nos ajudam a permanecer ou voltar para a nossa zona de resiliência.

Materiais Necessários

- Dois pedaços de corda ou barbante, com aproximadamente 6 metros cada.
- A história de Néelson e algumas perguntas.

Instruções

- Crie uma apresentação das três zonas (zona alta, zona de resiliência e zona baixa) no chão, usando linhas, fitas ou barbante.
- Diga aos alunos que você vai ler uma história que envolve um personagem que tem um dia difícil e experimenta pequenos estresses que somatizam, até que perde a paciência. Peça que os alunos estalem os dedos ou levantem as mãos todas as vezes que perceberem uma “faísca” no dia de Néelson. A faísca pode ser qualquer coisa que simbolize um gatilho emocional ou que pode evoluir para um “incêndio”.
- Quando eles sinalizarem uma faísca, diga para ficarem de pé na área das três zonas, no chão, onde acham que Néelson estaria. Então, peça que compartilhem uma ou mais respostas às seguintes perguntas:
 - O que foi a faísca?

- Por que escolheram parar onde estão?
- Que emoção Néelson deve estar sentindo agora?
- O que aconteceria se Néelson tivesse mais consciência?
- Néelson fez com que sua faísca diminuísse naquele momento? Se sim, como?
- Como Néelson poderia diminuir sua faísca naquele momento?
- No decorrer da história há asteriscos (*) nos pontos onde os alunos devem notar a faísca. Caso esteja lendo a história e ninguém notar a faísca, você pode pausar a leitura e perguntar onde os alunos acham que a faísca está, e onde Néelson se localiza entre as três zonas.

Proposta de aplicação

- Caso a história de Néelson seja imprópria para o contexto em que seus alunos estão inseridos, você pode fazer pequenas modificações, ou escolher outra história que apresente uma situação similar. Você também pode contá-la de maneira mais curta, caso ache necessário.
- Caso você não queira que o grupo inteiro se mova entre as zonas, peça somente para aquele que estalou os dedos ou levantou a mão para ir em direção às zonas em que ele acha que Néelson está. No fim, os alunos podem discutir se concordam ou não com o movimento desse aluno. Caso seja necessário, outro aluno pode se direcionar para um ponto diferente entre as zonas.
- Você também pode se organizar para ler com eles a história duas vezes: a primeira eles fazem individualmente e silenciosamente, para que notem as faíscas; e a segunda, para que estalem os dedos ou levantem as mãos caso notem uma faísca.

- Certifique-se de organizar um tempo para a prática reflexiva, para que os alunos se centralizem novamente no fim da atividade.

HISTÓRIA | O dia difícil de Nélsion

"Nélsion acordou de repente. Já era tarde. Por alguma razão, não ouviu o alarme tocar.

"Nélsion, acorde! Você vai se atrasar para ir à escola!", alertou a mãe. ()*

A voz dela soou tão alta!

"Certo, já estou indo", ele resmungou, mas foi tão baixo que sua mãe não conseguiu ouvir.

"Nélsion!". Sua mãe estava no quarto, agora. Sua voz soou ainda mais alta. Soou como se fosse uma sirene em seu ouvido. Ele sentiu que seus ouvidos estavam zumbindo. Eles doíam um pouco.

"Eu já ouvi!", disse Nélsion, resmungando.

"Então saia da cama", ela disse.

Nélsion pulou da cama e começou a vestir suas roupas. Ele estava se sentindo cansado e um pouco irritado e sabia que estaria frio lá fora; então, decidiu vestir seu casaco preferido. Estava tãoquentinho e aconchegante. No momento em que sentiu o casaco em seu corpo, começou a sentir-se um pouco melhor. Ele o apertou contra o corpo e se sentiu muito bem. Quando colocou o casaco, se lembra de sua avó, que o deu de presente. E ele a imaginou sorrindo para ele. De repente, se sentiu um pouco mais feliz.

"Venha!", chamou a mãe. Ela pegou sua mochila e colocou o almoço junto com uma caixinha de suco de que ele gostava muito, e logo ele foi para o carro para ir para a escola.

Quando Nélsion desceu do carro na frente da escola, viu um grupo de meninos dos quais não gostava muito. Eles eram alguns anos mais velhos e não costumavam ser legais com ele. Ele tentou evitá-los enquanto entrava na escola, mas um deles gritou seu nome. No momento em que ele ouviu a voz familiar daquele menino, sentiu um calafrio percorrer seu corpo, principalmente sua coluna e suas pernas pareciam adormecer. Um dos meninos começou a andar em sua direção e parou perto o suficiente para alcançá-lo. Nélsion rapidamente desviou dele e se apressou para entrar na escola.

Nélsion entrou na sala de aula, sentou em sua carteira perto do seu amigo Alberto, e ficou muito feliz em vê-lo. Seu coração batia acelerado e forte, mas ele se sentiu um pouco melhor porque agora estava sentado ao lado do seu amigo. Ele mal conseguia ouvir as palavras de seu professor, o Sr. Pink. Eles o chamavam de Sr. Pink porque ele sempre usava gravatas cor-de-rosa.

Mas, então, reparou que o Sr. Pink estava distribuindo algumas folhas. Nélsion arregalou os olhos. O que era aquilo? Um teste?

"Nós teremos teste hoje?", perguntou a Alberto. Alberto acenou com a cabeça. "Sim, você não estudou?"

"Não, esqueci completamente. Eu não estudei nada!", lamentou Nélsion.

Ele estava se sentindo mais frustrado agora. Estava bravo com o Sr. Pink e consigo mesmo por não ter se lembrado.

Quando o Sr. Pink colocou o teste em sua carteira, sentiu medo porque sabia que possivelmente iria falhar na prova. Sentiu seu estômago revirar por estar tão nervoso. Lembrou-se imediatamente que

tocar o casaco que o agasalhava poderia aliviar o que sentia, pela maciez e boas lembranças que a roupa trazia.

Mas o casco não estava lá! Néelson percebeu que o garoto que havia corrido atrás dele mais cedo poderia ter pego o casaco que estava apoiado no seu braço. Quando se deu conta disso, sentiu-se completamente desanimado e ainda mais triste e bravo. Não conseguia concentrar-se no teste de forma alguma.

No fim do dia, Néelson saiu da escola para esperar por sua mãe. “Por favor, que aqueles meninos não estejam por perto”, pensou consigo mesmo. “Essa é a última coisa que eu preciso.”

Mas, definitivamente, os garotos não gostavam que Néelson estivesse ali.

“Onde está a minha mãe?”, Néelson se perguntou no momento em que os viu.

“Ei, Néelson!”, um dos meninos gritou. E começaram a andar em sua direção novamente.

Nesse momento, a mãe de Néelson chegou. Rapidamente, ele abriu a porta e pulou dentro do carro.

“Onde você estava?”, gritou Néelson. “Você está atrasada!”

Surpresa, sua mãe perguntou: “Néelson, por que você está gritando?”.

O menino pegou sua mochila, jogou no chão do carro e pisou com os dois pés em cima. “Eu odeio essa escola!”, disse.

“Néelson, comporte-se!”, respondeu a mãe.

Quando Néelson olhou para baixo, viu que havia pisado em sua lancheira e na caixa de suco que

havia guardado para beber depois. Agora, o chão e a mochila estavam completamente molhados. Tudo estava uma bagunça completa. Sua raiva se transformou em tristeza e ele começou a chorar.

“Néelson, eu sinto muito que você esteja chateado, querido”, disse a sua mãe. “Todos nós temos dias difíceis. Se quiser, podemos falar sobre isso. Vamos pensar em algo divertido para fazer quando chegarmos em casa.”

Roteiro para condução da atividade

- “Hoje, vamos ler uma história sobre um garoto chamado Néelson. Ele passa por vários momentos de estresse, até que perde a paciência. Enquanto lemos juntos a história, peço que vocês estalem os dedos ou levantem a mão todas as vezes que notarem uma “faísca” nas experiências emocionais do Néelson.
- Farei uma pausa quando vir suas mãos levantadas ou ouvir vocês estalando os dedos. Vou pedir que vocês se movam para uma das três zonas: a alta, a zona de resiliência e a zona baixa. Depois que se moverem, vou fazer algumas perguntas para alguns voluntários. Após o compartilhamento das respostas, vamos continuar a história. Vocês têm alguma pergunta antes de começarmos?
- Então, vamos tentar. [Comece a ler a história. Quando os alunos indicarem um momento “faísca”, peça que se movam para as zonas onde que eles acham que Néelson está e faça as perguntas que se seguem]
 - Qual foi a faísca?
 - Por que escolheram parar onde estão?
 - Que emoção Néelson deve estar sentindo agora?
 - O que aconteceria se Néelson tivesse mais consciência?



- *Nélson fez com que sua faísca diminuísse naquele momento? Se sim, como?*
- *Como Nélson poderia diminuir sua faísca naquele momento?*
- *Repita este processo até terminar a história. Dê tempo o suficiente para que os alunos discutam suas ideias; isto é mais importante do que ler todas as partes da história."*

PRÁTICA REFLEXIVA | 4 minutos

Prática de recursos e estabilidade

Descrição Geral

Considerando que todos nós temos dias difíceis e pequenos picos de estresses podem surgir, conduza seus alunos para um treino de prática de recurso, estabilidade e atenção.

Roteiro para condução da atividade

- *"Todos nós podemos ter dias difíceis algumas vezes. É muito comum que coisas pequenas nos façam sentir sobrecarregados e estressados. Isso pode nos levar a fazer coisas que nós não faríamos, como perder a paciência.*
- *É por isso que nós fazemos práticas para acalmar nosso corpo e nossa mente, práticas como recurso, estabilidade e atenção nos ajudam a ficar conscientes do que sentimos e de como agimos.*
- *Quanto mais praticarmos, mais fácil notaremos a faísca e seremos capazes de relaxar ou nos ajudar.*
- *Vamos fazer uma prática de recurso em silêncio, agora.*
- *Se alguém fez algo bom para você recentemente, ou se você fez algo de bom para alguém, fique à vontade para usar isso como seu recurso.*
- *Caso você prefira fazer uma prática de estabilidade, procure uma postura confortável*

para sentar ou algo macio para segurar ou tocar.

- *Agora, pense por alguns momentos sobre o seu recurso, ou foque a atenção na estabilidade do seu corpo. [Pausa]*
- *Rastreie as sensações que surgem e foque a atenção nelas por alguns segundos.*
- *Caso tenha encontrado uma sensação agradável ou neutra, veja se ela se modifica ou dura por mais tempo. [Pausa]*
- *Caso você não tenha encontrado uma sensação agradável ou neutra, pode trocar o foco para outra parte do corpo em que esteja notando uma sensação agradável ou neutra. [Pausa]*
- *Você pode focar a atenção na respiração. Conte suas respirações, se quiser.*
- *Caso você ache que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar à prática de recurso, de estabilidade, ou faça uma pausa, certificando-se de que não está incomodando ninguém. [Pausa de 15 a 30 segundos]*
- *O que vocês sentiram? "*

REVISÃO | 3 minutos

- *"Vocês notaram algo acontecer com vocês no momento em que líamos a história do Nélson? Surgiram algumas sensações em seu corpo? Quais?*
- *E quanto a sentimentos? Quando e quais emoções vocês sentiram?*
- *Algum pensamento surgiu em suas mentes enquanto ouviam a história?*
- *Vocês aprenderam algo sobre emoções que vocês nunca tinham pesado antes?"*

Navegando as emoções



Alberto e Alice eram duas crianças que iam para a mesma escola. Um dia eles estavam brincando na pracinha, quando ouviram um cachorro latir. A Alice tinha um cachorrinho em casa e brincar com ele era o seu passatempo preferido. Quando ela ouviu o cachorro latindo, sentiu seu coração bater mais rápido só de pensar que tinha um cãozinho por perto para brincar. Mas Alberto já foi mordido por um cachorro uma vez. Quando o cachorro começou a latir, também sentiu o seu coração acelerar e seu corpo ficou paralisado só de pensar que poderia ter um cachorro por perto.

Emoções e necessidades

PROPÓSITO

O foco dessa experiência de aprendizagem é permitir que os alunos explorem a relação entre emoções e necessidades, uma vez que as emoções surgem como resultado de necessidades atendidas e não atendidas. Ver essa relação pode ajudá-los a identificar as próprias emoções e as dos outros, fazendo com que desenvolvam maior empatia e compaixão

para consigo mesmos e para com os outros.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Descrever as próprias emoções e explorar as necessidades subjacentes;
- Explorar como sentimentos difíceis como fracassos e limitações são característicos comuns na vida de todos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cópia da folha de apoio anexada no fim dessa experiência de aprendizagem denominada “nossa lista de necessidades compartilhadas”.
- Uma lousa ou cartolina e canetinhas.
- Cópias da história “O dia difícil de Nélsom” para pequenos grupos lerem e fazerem anotações.
- Uma folha de papel para cada aluno.
- Canetas ou lápis para cada aluno.

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês sentiram? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham ficado desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na*

respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade; ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]

- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Vocês podem fortalecer sua atenção focando nas sensações ou focando na respiração. É uma escolha – depende de vocês.*
- *O que vocês sentiram?” [Momento para compartilhar]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 8 minutos

Emoções e necessidades

Descrição Geral

- *Nessa atividade, os alunos vão se reunir em grupos para escrever a lista de “necessidades compartilhadas”. São as necessidades básicas para a maioria das pessoas.*
- *Depois, vão explorar quais emoções podem surgir se determinadas necessidades forem atendidas ou não atendidas.*

Conteúdos/Insights a serem explorados

- *Todos nós temos necessidades.*
- *Apesar de cada um de nós ter necessidades que são específicas para nós, muitas podem ser compartilhadas com os outros.*
- *Nós geralmente experimentamos emoções quando as nossas necessidades são atendidas ou não.*

Materiais Necessários

Para cada estudante:

- Uma cópia da folha de apoio anexada no fim dessa experiência de aprendizagem, com o título “nossa lista de necessidades compartilhadas”.
- Canetas ou lápis.
- Uma lousa ou cartolina.
- Canetinhas.

Instruções

- Divida os alunos em duplas ou em trios e dê para cada grupo uma cópia da folha de apoio intitulada “nossa lista de necessidades compartilhadas”, anexada no fim dessa experiência de aprendizagem.
- Diga aos alunos que essa lista de necessidades compartilhadas será a base para a discussão sobre necessidades. Talvez haja mais necessidades que eles queiram adicionar à lista.
- Peça que os alunos adicionem suas necessidades considerando as categorias já presentes na lista, ou usem o termo “outras” para necessidades que eles achem que não entram em nenhuma outra categoria. Você também pode instruí-los a começar a discussão procurando por sinônimos ou palavras relacionadas à categoria, caso julgue necessário.
- Quando eles tiverem adicionado necessidades a cada categoria, peça que cada grupo escolha duas necessidades da lista e encontre, para cada uma, as emoções que podem surgir dessas necessidades e se essas necessidades são atendidas ou não atendidas.
- Reúna a turma toda para o compartilhamento.

Proposta de aplicação

- Depois que essa atividade terminar, recolha as listas de necessidades compartilhadas feitas nos grupos. Organize-as em uma só “lista de

necessidades compartilhadas” que você pode colar em uma cartolina, como um mural, na sala de aula. Você pode simplesmente anotar essas necessidades adicionadas num grande cartaz à medida que os alunos compartilham, mas isso levará mais tempo.

- Você pode encontrar um modelo dessa lista no fim dessa experiência de aprendizagem, depois de uma lista em branco. É somente para que tenha uma referência, embora você possa mostrá-la aos alunos para verificarem juntos se há exemplos na lista modelo que eles gostariam de adicionar na própria “lista de necessidades compartilhadas”.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje nós vamos falar sobre necessidades. São coisas de que nós, seres humanos, precisamos para sobreviver, prosperar e ficarmos felizes. Deem uma olhada na folha de apoio que eu entreguei a vocês. O que perceberam ou se perguntaram? [Reserve um tempo para compartilhamento]*
- *Essa lista é só um ponto de partida para nós. Vamos adicionar mais necessidades nesta lista.*
- *Vamos trabalhar em pequenos grupos para discutir quais poderiam ser as necessidades que vamos incluir embaixo de cada categoria. Caso a necessidade discutida não se encaixar em nenhuma categoria, vocês podem colocar embaixo da categoria “outras”.*
- *Será mais fácil se começarem por encontrar sinônimos que se relacionam com as palavras que já estão na lista. A discussão de vocês será mais fluida.*
- *Tentem adicionar pelo menos duas necessidades em cada categoria. Permita que os alunos trabalhem por algum tempo e vá verificando o processo. Quando todos os grupos tiverem*

necessidades adicionadas em cada categoria, vá para o próximo passo.

- Agora, vamos ver se as necessidades estão relacionadas a emoções. Cada grupo vai selecionar duas necessidades da lista. Olhando para a necessidade escolhida, respondam entre si: “Quais emoções podem surgir se essa necessidade for atendida?” e liste essas emoções. Depois, respondam: “Quais emoções podem surgir se esta necessidade não for atendida?” e escrevam na lista.
- Primeiro, vamos trabalhar juntos uma das necessidades. Vamos pensar em “segurança”. Se eu tenho necessidade de segurança e a minha necessidade não é atendida, eu posso me sentir inseguro: quais emoções eu posso sentir? [Medo, ansiedade] Se a minha necessidade por segurança é atendida, eu posso me sentir seguro: quais emoções eu posso sentir? [Satisfação, felicidade, alegria]
- Agora, vamos selecionar duas necessidades que seu grupo gostaria de pensar sobre e que emoções podem surgir se essas necessidades forem ou não forem atendidas. [Permita que os alunos trabalhem por algum tempo e vá verificando o progresso. Quando sentir que o tempo foi suficiente para o trabalho, peça que cada grupo compartilhe]
- O que vocês perceberam sobre necessidades e emoções?
- Se alguém que não estudou sobre emoções dissesse para vocês: “Emoções só vêm e vão. Eu não acho que exista uma relação entre emoções e necessidades”, o que vocês diriam para essa pessoa? ”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 13 minutos
Explorando necessidades

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos vão reler “O dia difícil de Néelson”. E, dessa vez, vão analisar as necessidades de Néelson e como elas são ou não são atendidas e como estão relacionadas às emoções dele.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Nós Podemos entender melhor nossas emoções e as dos outros se considerarmos as necessidades.

Materiais Necessários

- Uma cópia de “O dia difícil de Néelson” para grupos de três ou quatro alunos para que eles leiam e façam anotações.
- Lista de necessidades compartilhadas; folha de apoio que foi usada na última aula.

Instruções

- Diga aos alunos que eles vão reler a história “O dia difícil de Néelson”. Relembre-os que, da última vez que leram essa história, vocês notaram e discutiram sobre “faíscas”. Dessa vez, eles vão perceber estas faíscas e emoções que surgem neles, mas vão dar foco para as necessidades do Néelson que estão, e as que não estão, sendo atendidas.
- Divida a turma em grupos de quatro e dê uma cópia da história para cada grupo. (Você também pode realizar essa atividade com a turma inteira, como um grupo).
- Peça que eles releiam a história juntos e sublinhem as partes em que eles percebem que Néelson tem uma necessidade que está ou não está sendo atendida.
- Peça que eles marquem os pontos que sublinharam com uma necessidade específica que Néelson está tendo.
- Permita que os alunos se reúnam novamente e

convide os pequenos grupos para compartilhar uma das necessidades de Néelson, uma resposta emocional que ele teve em relação a essa necessidade, e de que forma ele lidou com a emoção resultante (caso tenha feito algo).

- Peça que eles procurem que necessidades surgem, ao longo da história, que já estão na lista de necessidades que eles criaram anteriormente, e as que ainda não estão. Caso eles identifiquem uma necessidade que não está na lista, peça que verifiquem se já existe um sinônimo para ela na lista. Se sim, não precisam escrevê-la. Caso ainda não tenha na lista, eles podem adicioná-la.

Proposta de aplicação

Nenhuma.

HISTÓRIA | O dia difícil de Néelson

“Néelson acordou de repente. Já era tarde. Por alguma razão, não ouviu o alarme tocar.

“Néelson, acorde! Você vai se atrasar para ir à escola!”, gritou sua mãe. ()*

A voz dela soou tão alta!

“Certo, já estou indo”, ele resmungou, mas foi tão baixo que sua mãe não conseguiu ouvir.

“Néelson!”, sua mãe estava no quarto, agora. Sua voz soou ainda mais alta. Soou como se fosse uma sirene em seu ouvido. Ele sentiu que seus ouvidos estavam zumbindo. Doíam um pouco.

“Eu já ouvi!”, Néelson disse, resmungando.

“Então, saia da cama”, falou a mãe.

Néelson pulou da cama e começou vestir suas roupas. Ele estava se sentindo cansado e um pouco irritado e sabia que estaria frio lá fora; então, decidiu vestir seu casaco preferido. Estava tão quentinho e aconchegante. No momento em

que sentiu o casaco em seu corpo, começou a ficar um pouco melhor. Ele o apertou contra a sua pele e se sentiu muito bem. Quando vestiu o casaco, se lembra da sua avó, que o deu de presente. E a imagina sorrindo para ele. De repente, ele se sentiu um pouco mais feliz.

“Venha!”, chamou a mãe. Ela pegou sua mochila e colocou o almoço junto com uma caixinha de suco que ele gostava muito, e logo ele foi para o carro para ir à escola.

Quando Néelson desceu do carro na frente da escola, viu um grupo de meninos de quem ele não gostava muito. Eles eram pouco mais velhos e não costumavam ser legais com ele. Ele tentou evitá-los enquanto entrava na escola, mas um deles gritou seu nome. No momento em que ele ouviu a voz familiar daquele menino, sentiu um calafrio percorrer seu corpo, e sua coluna e suas pernas pareciam adormecer. Um dos meninos começou a andar em sua direção e parou perto o suficiente para alcançá-lo. Néelson rapidamente desviou dele e se apressou para entrar na escola.

Néelson entrou na sala de aula e sentou em sua carteira, perto do amigo Alberto, a quem ficou muito feliz em ver. Seu coração batia acelerado e forte, mas ele se sentiu um pouco melhor porque agora estava sentado ao lado do amigo. Ele mal conseguia ouvir as palavras de seu professor, o Sr. Pink. Eles o chamavam de Sr. Pink porque ele sempre vestia gravatas cor-de-rosa.

Mas, então, ele viu Sr. Pink distribuindo algumas folhas. Néelson arregalou os olhos. O que era aquilo? Um teste?

“Nós teremos teste hoje?”, perguntou Néelson a Alberto.

Alberto acenou positivamente com a cabeça.

“Sim, você não estudou?”

“Não, esqueci completamente. Eu não estudei nada!”, lamentou Néelson.

Ele estava se sentindo mais frustrado agora. Quando o Sr. Pink avisou sobre o teste? Ele estava bravo com o Sr. Pink e consigo mesmo por não ter se lembrado.

Quando o Sr. Pink colocou o teste em sua carteira, ele sentiu medo porque

sabia que possivelmente iria falhar na prova. Sentiu seu estomago revirar por estar tão nervoso. Lembrou-se imediatamente que tocar o seu casaco poderia aliviar o que sentia, pela maciez e boas lembranças que tinha dele.

Mas o casaco não estava lá, perto de sua mochila. Néelson percebeu que o garoto que havia corrido atrás dele mais cedo poderia ter puxado o casaco que estava apoiado em seu braço ao chegar à escola. Quando se deu conta disso, sentiu-se completamente desanimado e ainda mais triste e bravo. Não conseguia se concentrar no teste de forma alguma.

No fim do dia, Néelson saiu da escola para esperar por sua mãe. “Por favor, que esses meninos não estejam mais por perto”, pensou consigo mesmo. “Esta é a última coisa de que eu preciso agora”.

Mas, definitivamente, os garotos não gostavam que Néelson estivesse por ali.

“Onde está a minha mãe?”, Néelson se perguntou no momento em que os viu.

“Ei, Néelson!”, gritou um dos meninos. Eles começaram a andar em sua direção novamente.

Nesse momento, a mãe de Néelson chegou. Rapidamente, ele abriu a porta e pulou dentro do carro.

“Onde você estava!”, gritou Néelson. “Você está atrasada!”

Surpresa, sua mãe perguntou: “Néelson, por que você está gritando?”.

O menino pegou sua mochila, jogou no chão do carro e pisou com os dois pés em cima dela. “Eu odeio essa escola!”, disse.

“Néelson! Se comporte!”, repreendeu a mãe.

- Quando Néelson olhou para baixo, viu que havia pisado na sua lancheira e na caixa de suco que havia guardado para beber depois. Agora, o chão e a mochila estavam completamente molhados. Estava tudo uma bagunça completa. Sua raiva se transformou em tristeza e ele começou a chorar.

“Néelson, eu sinto muito que você esteja chateado, querido”, disse a mãe. “Todos nós temos dias difíceis. Se quiser, podemos falar sobre isso. Vamos pensar em algo divertido para fazer quando chegarmos em casa.””

Roteiro para condução da atividade

- “Vocês se lembram da história do Néelson que lemos recentemente? Qual foi a atividade que fizemos sobre essa história, da última vez? Sim, procuramos as faíscas das emoções e discutimos como o Néelson transitou entre as três zonas.
- Nós vamos reler a história sobre o dia de Néelson e nos recordar dos pequenos picos de estresse que ele vivenciou. Dessa vez, vamos focar em procurar as necessidades de Néelson que estão ou não sendo atendidas. Depois, vamos conectá-las com as emoções que ele sente.
- Cada grupo tem uma cópia da história. Por favor, selecionem uma pessoa para lê-la em voz alta. Os demais vão levantar a mão para pausar quem estiver lendo todas as vezes que

notarem uma necessidade do personagem que está ou não sendo atendida. Sublinhem de três a cinco palavras que são referências para essa necessidade. Façam isso ao longo de toda a história.

- [Dê tempo suficiente para que os alunos façam a atividade. Uma vez que terminem, vá para a próxima etapa]
- Agora, olhem para a lista de necessidades compartilhadas e discutam em seus grupos.
- Que necessidades estão na lista? Quais ainda não estão?
- Seleccionem uma necessidade que Nélon tinha e determine qual emoção surgiu em decorrência dessa necessidade. Compartilhem dentro do grupo as suas ideias. Ouçam as ideias dos demais.
- Vamos voltar à turma. Cada grupo vai compartilhar uma das necessidades de Nélon, a emoção que surgiu em decorrência dessa necessidade e o que ele fez para lidar com essa necessidade, caso tenha feito algo. [Dê tempo suficiente para que os alunos compartilhem]
- Foi ótimo. Todos vocês anotaram muitas necessidades presentes na história e falaram sobre as repostas emocionais a essas necessidades e o que ele fez ou poderia fazer para cuidar de si mesmo. Agradeço por contribuírem de forma aprofundada para listarmos as necessidades e as emoções.”

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Minhas necessidades

Descrição Geral

- Os alunos farão uma breve prática sobre a necessidade que consideram mais importante no momento presente, vão refletir o que está contribuindo para que essa necessidade seja

atendida, e sobre o que aconteceria caso essa necessidade fosse completamente atendida.

- Eles vão realizar essa prática em conjunto com o rastreamento das sensações no corpo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- As necessidades mais importantes podem variar de pessoa para pessoa, ou de tempos em tempos.
- Pensar sobre nossas necessidades atendidas ou não atendidas pode afetar nosso estado emocional e nosso Sistema Nervoso.

Materiais Necessários

- Lista de necessidades compartilhadas em exposição para que todos possam ver.
- Uma folha de papel para cada aluno.
- Lápis ou caneta.

Instruções

- Peça que os alunos escrevam seus nomes na folha de papel que receberam.
- Peça que identifiquem uma necessidade que é particularmente importante para eles no momento presente e a escrevam no pedaço de papel. A escolhida pode fazer parte na lista de necessidades compartilhadas ou pode ser uma necessidade que não está lista.
- Explique que essa é uma prática individual e que eles não terão que compartilhar o que escreveram uns com os outros, a não ser que queiram.
- Peça para que façam uma reflexão silenciosa sobre as coisas que contribuem para que essa necessidade seja atendida, e a escrevam também no papel. Caso não consigam pensar em nada que esteja contribuindo para que a necessidade seja atendida, peça para que escrevam o que imaginam que poderia atender tal necessidade.

- Peça para que reflitam sobre o que sentiriam se essa necessidade fosse completamente atendida. E então peça para que percebam seus corpos (rastreamento). Dê a oportunidade para que pratiquem estabilidade ou recurso, caso eles notem sensações desagradáveis durante o rastreamento.
- Convide alguém para compartilhar a experiência.
- Peça para que guardem esse papel em seu kit de recursos ou o entregue a você para que você leia depois da aula.

Proposta de aplicação

Caso os alunos escolham lhe entregar os papéis, você conseguirá ter uma percepção dos estados emocionais dos seus alunos.

Roteiro para condução da atividade

- *“Agora, faremos uma breve prática, em silêncio.*
- *Cada um de nós vai olhar para a nossa lista de necessidades compartilhadas.*
- *Escolha uma necessidade que você sinta que é especialmente importante para você agora e faça um círculo em torno dela.*
- *Caso você tenha uma necessidade que não está na lista, adicione-a e circule-a.*
- *Nós faremos isso de forma individual; então, ninguém verá o que o outro escreveu ou circulou, você não terá que compartilhar nada.*
- *Agora, pensemos por um momento. Que coisas estão contribuindo para que essa necessidade seja atendida no momento? Caso considere necessário, você pode escrevê-las em sua folha.*
- *Caso você não consiga pensar em nada que esteja contribuindo para que essa necessidade seja atendida, pense no que aconteceria se você conseguisse atender a essa necessidade.*

Escreva em sua folha, se quiser. [Pausa de 30 a 60 segundos]

- *Agora, vamos pensar por alguns segundos: o que você sentiria se essa necessidade fosse completamente atendida agora?*
- *Dê tempo suficiente para que eles imaginem a proposta. [Pausa de 30 segundos]*
- *Agora, vamos tomar esse momento para perceber o que você está sentindo. Caso você note sensações desagradáveis, lembre-se de trocar o foco para outra parte do corpo em que a sensação seja agradável ou neutra. Você também pode alternar, fazendo uma prática de estabilidade e de recurso. [Pausa de 30 segundos]*
- *Alguém gostaria de compartilhar? Fiquem à vontade para decidir se querem ou não compartilhar.*
- *Agora, vocês podem colocar a sua folha no seu kit de recursos. Caso queiram compartilhar comigo o que escreveram, vocês podem entregá-la a mim. Vou guardá-la com discrição.”*

REVISÃO | 3 minutos

- *“Vocês acham que pensar sobre suas necessidades pode afetar o seu Sistema Nervoso? Vocês perceberam alguma mudança em seus corpos que tenha relação com sua necessidade? Alguma mudança ao pensar que sua necessidade teria sido atendida por completo?*
- *O que estava acontecendo dentro do seu corpo enquanto relíamos a história do Néelson, agora com o foco em suas próprias necessidades?*
- *O que vocês aprenderam sobre a relação entre necessidades e emoções que vocês ainda não haviam aprendido? ”*

Lista de necessidades compartilhadas

Compaixão

Bem-estar físico

Liberdade

Igualdade

Segurança

Propósito

Brincar/Diversão

Confiança

Outras

Modelo de lista de necessidades compartilhadas

Compaixão

Aceitação
Afeto
Pertencimento
Cumplicidade
Comunidade
Empatia

Amizade

Inclusão
Amor
Acolhimento
Respeito
Autorrespeito

Bem-estar físico

Ar
Exercício físico
Comida
Natureza
Descanso
Relaxamento

Abrigo

Dormir
Água

Liberdade

Escolha
Confiança
Educação
Independência
Conhecimento
Liberdade de expressão
Espaço/
privacidade

Igualdade

Direitos igualitários
Imparcialidade
Justiça
Reciprocidade

Segurança

Lar
Paz
Cuidado/segurança
Estabilidade
Abrigo

Propósito

Direção
Importa-se com os outros
Objetivo
Dignidade/
autovalorização
Entendimento

Alegria

Beleza
Criatividade
Diversão
Jogos
Humor
Brincar

Confiança

Aceitação
Consistência
Honestidade
Integridade
Abertura
Organização

Outros

Linha do tempo das emoções

PROPÓSITO

O foco dessa experiência de aprendizagem é apresentar a ideia de que as emoções fazem parte de uma sequência de acontecimentos, isso é, fazem parte de uma linha do tempo, apesar de serem conhecidas por serem espontâneas e automáticas. Conhecer os estágios dessa linha do tempo permite que os alunos mapeiem suas emoções e criem maior

consciência sobre elas, possibilitando assim que façam intervenções em seus processos emocionais, caso achem necessário.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Compreender que as emoções fazem parte de um processo;
- Compreender os estágios dos processos emocionais;
- Compreender como a consciência pode criar um “espaço entre estímulo e resposta.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Atenção e
autoconsciência**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cópias da folha de apoio intitulada “linha do tempo das emoções” (3 cópias para cada aluno).
- Cópias da história “Alberto e Alice” para cada grupo de 3 a 4 alunos (em anexo no fim da Experiência de Aprendizagem 3).

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês sentiram? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham ficado desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na*

respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade; ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]

- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Vocês podem fortalecer sua atenção focando nas sensações ou focando na respiração. É uma escolha – depende de vocês.*
- *O que vocês sentiram?” [Momento para compartilhar]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 17 minutos

A linha do tempo da emoção

Descrição Geral

- *Nessa atividade, você mostrará aos alunos a linha do tempo da emoção. Juntos, vocês vão explorar a ideia de que uma emoção é feita de processos.*
- *Você apresentará os diferentes estágios da linha do tempo da emoção, bem como a sua terminologia.*
- *Depois, os alunos formarão grupos para preencher uma linha do tempo da emoção usando uma história desse currículo.*

Conteúdos/Insights a serem explorados

- *As emoções fazem parte de um processo.*
- *O processo tem estágios que podemos identificar.*
- *Quando criamos consciência durante esse processo, conseguimos estabelecer um “espaço” entre estímulo e resposta.*

- Nós podemos influenciar esse processo e modificar o resultado, se estivermos mais conscientes.
- Quanto menos conscientes estivermos, mais fácil será para agirmos em prol de emoções difíceis, fazendo assim com que causemos danos a nós mesmos e aos outros.

Materiais Necessários

- Um modelo da linha do tempo da emoção que está no fim dessa experiência de aprendizagem; uma para cada dupla ou cada trio fazer suas anotações.
- Algumas cópias da história “Alberto e Alice” para cada grupo de 3 a 4 alunos

Instruções

- Mostre o modelo da linha do tempo da emoção para os alunos.
 - Explique que a linha do tempo é uma forma para entendermos estágios de um processo. Nesse caso, o processo fala sobre como uma emoção surge e como ela pode influenciar o comportamento de alguém. Como nas outras linhas do tempo, essa tem um começo, um meio e um fim.
 - Discuta com eles os termos da linha do tempo que eles não entenderam.
 - Divida a turma em grupos de 3 a 4 alunos (ou realize essa atividade com toda a turma simultaneamente).
 - Peça que os alunos discutam em grupos sobre suas percepções a respeito da linha do tempo. Depois, peça que compartilhem com a turma.
 - Relembre-os da história de Alberto e Alice; peça que releiam a história em grupos (ou proponha uma nova história para que eles trabalhem nos grupos).
- Crie uma linha do tempo da emoção para Alberto, preenchendo cada seção.
 - Depois, preencha uma linha do tempo da emoção para Alice. Peça que analisem as similaridades e as diferenças entre os dois.

Proposta de aplicação

- Você pode realizar essa atividade com a turma toda ou organizar os alunos em duplas ou em trios para que todos compartilhem as discussões no fim da aula. Você também pode pedir que metade da turma trabalhe com base na linha do tempo do Alberto e a outra metade trabalhe com base na linha do tempo da Alice. Depois, pode propor uma discussão coletiva, começando com o compartilhamento do grupo que trabalhou a linha do Alberto e, depois, com o grupo que trabalhou a linha do tempo da Alice.
- Proporcionamos, aqui, algumas terminologias que acreditamos que podem ajudar no momento das instruções. Analise quais terminologias você quer usar, considerando o nível de compreensão dos seus alunos. Você pode apresentar esses termos de forma gradual, ao longo das aulas, por alguns dias ou semanas.
 - As emoções surgem com um estímulo. Um estímulo pode ser qualquer coisa que provoque uma resposta. Normalmente, isso é algo inédito no ambiente (como ver algo, ou ouvir alguém dizer algo), mas o estímulo também pode ser interno (pensar sobre algo, ou lembrar-se de algo). O estímulo também pode ser chamado de gatilho (mas essa palavra é mais específica e geralmente a usamos para falar sobre um estímulo negativo).
 - O estímulo ocorre dentro de um contexto.

O contexto pode ser: alguém com as necessidades não atendidas; o Sistema Nervoso Autônomo de alguém (quando a pessoa transita entre as três zonas, por exemplo); o humor de alguém; a compreensão de alguém (ou a falta dela) sobre uma determinada situação; ou coisas que podem ter acontecido no passado que podem ter condicionado a pessoa a agir de determinado modo.

- A pessoa avalia ou julga o estímulo, geralmente, entre os espectros positivos, negativos ou neutros. Essa avaliação (avaliação significa analisar, julgar ou interpretar uma situação) pode ser feita de modo consciente ou inconsciente, e pode acontecer tão rápido como se fosse automática.
- Se a avaliação é negativa ou positiva, resulta em uma emoção. Se a avaliação é neutra, pode não provocar nenhuma emoção forte.
- Quando a emoção é forte, pode resultar num impulso, que seria uma compulsão para agir de certa maneira. (Para emoções positivas, o impulso pode ser somente aproveitar ou relaxar com base naquela emoção).
- Uma pessoa pode ter mais consciência ou menos consciência sobre determinada emoção e o impulso pode surgir ou não. Essa consciência pode se manifestar na atenção ao comportamento que pode causar danos a si e aos outros. Quando estamos com um nível maior de consciência, podemos estabelecer um “espaço” entre estímulo e resposta. Quando estamos em um nível menor de consciência, esse estímulo leva a uma resposta automática, ou quase automática, com um pequeno espaço para intervenção.
- O impulso pode levar a um comportamento

ou resposta. Se não estivermos atentos e conscientes, podemos agir por meio da força da emoção. Se estivermos atentos e conscientes, podemos escolher ter um comportamento diferente da emoção que estivermos sentindo. Se escolhermos não agir, essa escolha ainda é uma ação.

- O comportamento leva a um resultado, e esse resultado vai depender de como era esse comportamento. Por exemplo, ficar bravo e gritar com alguém ao seu redor pode afetar o modo como as pessoas o veem. Quando você resolve conter-se e responder de maneira tranquila, pode levar a um resultado diferente.
- Recomendamos que você anote esses termos em cartolinas ou cartazes, para segurar no momento da explicação, ou peça que alguns alunos segurem enquanto você explica essas hipóteses para a turma.
- Caso você sinta que essa terminologia é muito complexa, pode inicialmente usar os termos “começo”, “meio” e “fim”. Para se referir ao estímulo inicial e avaliação (começo); para se referir à emoção e ao impulso (meio); e para se referir à resposta/comportamento e resultado (fim).

Contexto | Exemplo

Note que essa é a mesma história usada na Experiência de Aprendizagem do Capítulo 4. Lá, você pode encontrar a folha de apoio para fazer cópias para os alunos, caso ache necessário.

História de Alberto e Alice

“Alberto e Alice são duas crianças que frequentam a mesma escola. Um dia, estavam brincando na pracinha quando ouviram um cachorro latir. Alice, tinha um cachorrinho em casa e brincar com ele

era o seu passatempo preferido; quando ouviu o cachorro latindo, sentiu seu coração bater mais rápido, alegremente, só de pensar que tinha um cachorro por perto para brincar. Mas Alberto, que já foi mordido por um cachorro, quando o cachorro começou a latir, também sentiu o seu coração acelerar, e seu corpo paralisou só de pensar que poderia haver um cachorro por perto.”

Roteiro para condução da atividade

- “Hoje vamos falar sobre linha do tempo. O que vocês já viram sobre uma linha do tempo? Sabem como ela funciona?”
- As linhas do tempo nos ajudam a entender que existe um processo para que as coisas aconteçam. Um processo é feito de vários estágios que ocorrem ao longo do tempo.
- Vocês acham que emoções são consideradas processos ou são partes de processos que ocorrem ao longo do tempo? [Permita que os alunos compartilhem suas ideias livremente. Não precisamos ter respostas ou ideias corretas nesse momento]
- Vamos agora analisar as emoções como partes de um processo. Vamos diminuir o ritmo desse processo para que possamos analisar as emoções em estágios. É como se as colocássemos sob a luz de um microscópio para investigá-las.
- Vamos olhar para essa linha do tempo da emoção. Tomem de 15 a 30 segundos para analisá-la em silêncio e individualmente. Guarde suas percepções ou perguntas. [Toque o sino depois de 15 ou 30 segundos]
- O que vocês perceberam? O que se perguntaram enquanto analisavam a linha do tempo? Alguma palavra não está clara ou não é familiar para vocês? Permita que eles compartilhem.
- Antes de começar a atividade, vamos falar sobre

esses termos que eu pensei que poderiam ser novos para vocês.

- Quem já ouviu a palavra estímulo? O que é um estímulo?
- Um estímulo significa algo que causa uma resposta. Um dia, eu estava em casa e ouvi um som muito alto e eu dei um pulo de susto e surpresa. Qual foi o estímulo? Qual foi a minha resposta?
- Quem já ouviu a palavra “contexto” antes? Alguém tem ideia do que este termo significa dentro da linha do tempo de uma emoção? Permita que eles compartilhem.
- O contexto significa o estado das coisas com base no que estava acontecendo antes. [Você pode escrever a definição na lousa, caso ache necessário] Nós temos um contexto interno e um contexto externo. O contexto interior é como nós estávamos nos sentindo no dia, o que aconteceu de repente, ou o que aconteceu há um tempo. O contexto exterior é o que está acontecendo à nossa volta, no momento.
- Vamos pensar na minha história. Depois que eu olhei à minha volta, vi que o som muito alto vinha de uma construção perto da minha casa. Quando eu ouvi o som muito alto de novo, não me assustei porque eu já sabia o que era. Por quê? Por causa do contexto. Da segunda vez, eu sabia que não havia necessidade para eu me assustar ou ter medo. O estímulo foi o mesmo, mas o contexto era diferente; então, a minha resposta foi diferente.
- Alguém nunca tinha ouvido falar sobre “avaliação automática”? Esse termo pode parecer estranho, mas é importante que a gente o entenda para compreendermos melhor as emoções. Com base na sua localização na linha do tempo, o que vocês acham que ele significa? Ele está entre “estímulo”

- e “emoção”. Permita que eles compartilhem.
- A avaliação automática significa analisar, julgar ou avaliar uma situação. [Você pode escrever a definição na lousa, caso ache necessário] Dentro do contexto das emoções, a avaliação automática ocorre de forma rápida; então, nós vamos diminuir a velocidade do processo e imaginar como ele acontece enquanto analisamos a história.
 - Da primeira vez que eu ouvi o som alto, minha avaliação automática foi pensar que se tratava de algo perigoso, por isso me assustei. Mas, da segunda vez, eu estava consciente que o som vinha da construção perto da minha casa. Minha avaliação automática foi, então, tranquila; não vi perigo algum e não me assustei. Uma vez que eu não me assustei, eu não pulei. Eu tive uma resposta diferente.
 - Agora, vamos voltar para a história de Alberto, Alice e o cachorro. Vamos trabalhar em grupos com base nessa história, usar a linha do tempo da emoção e investigar o que acontece.
 - Faremos primeiro a linha do tempo da emoção de Alberto. Depois, faremos a da Alice. Distribua as cópias da história para cada grupo ou use uma em forma de cartaz para que todos possam ver. Dependendo da forma como você dividir os grupos, considere dar mais ou menos tempo para que eles trabalhem de modo apropriado. Deixe que eles trabalhem de forma autônoma na linha do tempo do Alberto e monitore o progresso. Quando perceber que a maioria dos grupos terminou de preencher a linha do tempo, volte para a discussão coletiva com a turma. Repita o processo com a linha do tempo da Alice.
 - Agora que nós terminamos a linha do tempo dos dois, quais foram as semelhanças e as diferenças entre eles? Permita que eles compartilhem.
 - Por que há diferenças? Permita que eles compartilhem. Existem diferenças porque eles estão em contextos diferentes; porque eles têm experiências prévias diferentes; porque eles têm personalidades diferentes etc.
 - Por que há semelhanças? Permita que eles compartilhem. Existem semelhanças porque ambos são seres humanos; porque ambos têm corpos e sistemas nervosos; porque ambos são crianças etc.
 - O que vocês acharam de fazer uma linha do tempo da emoção? Tem algo novo que vocês descobriram ou acharam interessante? Permita que eles compartilhem.
 - Anteriormente, falamos sobre consciência: estar consciente sobre o que está acontecendo em nossos corpos e mentes. Qual seria o papel da consciência na linha do tempo da emoção, na opinião de vocês?”

PRÁTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Descrição Geral

- Os alunos usarão uma linha do tempo da emoção em branco para descrever um momento que eles experimentaram de alegria, bondade ou compaixão.
- Depois, farão uma prática de recurso ou estabilidade.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Experiências positivas também podem ser mapeadas numa linha do tempo.
- Ao analisarmos as nossas experiências com emoções estamos aprofundando nosso conhecimento sobre elas e como as sentimos em nossos corpos.

Materiais Necessários

Uma folha da linha do tempo da emoção, em

branco, para cada aluno.

Instruções

- Distribua para cada aluno uma folha da linha do tempo da emoção.
- Explique que eles farão em silêncio uma prática reflexiva usando a lembrança de um momento de alegria, bondade ou compaixão que vivenciaram, e vão mapear a lembrança desse momento na linha do tempo.
- Dê tempo para que se lembrem do momento. Explique que eles podem imaginar esse momento como se ele ainda estivesse acontecendo.
- Dê um tempo para que eles possam mapear essa experiência na linha do tempo.
- Depois, os conduza para uma prática de recurso de um minuto, usando a experiência que eles acabaram de mapear. Você também pode conduzir uma prática de estabilidade com essa experiência.
- Permita que eles compartilhem sobre as sensações que perceberam em seus corpos e sobre o que mapearam.

Proposta de aplicação

Nenhuma.

Roteiro para condução da atividade

- *"Vamos fazer, em silêncio, uma prática reflexiva usando a linha do tempo da emoção.*
- *Vamos tomar esse tempo para refletirmos sobre um momento em que vivenciamos alegria, bondade ou compaixão. Pode se um acontecimento recente ou algo que aconteceu há muito tempo atrás. Nós vamos usar essa memória como um recurso.*
- *Também podemos imaginar que algo que queremos muito que aconteça está acontecendo.*

[Pausa de 15 a 30 segundos]

- *Agora, vamos mapear a nossa emoção na linha do tempo.*
- *Você pode começar de onde quiser. Talvez seja mais fácil começar com a emoção que você sentiu e, depois, trabalhar os estágios anteriores.*
- *Foi um estímulo ou algo que aconteceu?*
- *Houve uma avaliação? Quando algo bom nos acontece, nossa avaliação pode ser somente pensar ou sentir: "Isso é bom"; "Isso é positivo"; ou "Eu realmente gosto disso". Ou você pode simplesmente colocar um sinal de "mais" pela avaliação se o que você sentiu foi algo positivo.*
- *Você fez algo depois que sentiu essa emoção? Houve um impulso ou comportamento? Algumas vezes não acontece e tudo bem. [Dê um minuto ou dois para que os alunos mapeiem suas experiências na linha do tempo]*
- *Agora, vamos sentar por um momento e usar essa linha do tempo como um recurso. Ou vocês podem escolher usá-la em uma prática de estabilidade.*
- *Vamos rastrear as sensações do nosso corpo, principalmente as agradáveis ou neutras. [Pausa de 30 a 60 segundos]*
- *O que vocês estão sentindo agora?*
- *Alguém gostaria de compartilhar a experiência que mapeou em sua linha do tempo?"*

REVISÃO | 3 minutos

- *"Sobre quais tópicos relacionados a emoções vocês nunca tinham pensado antes?*
- *O que aconteceria se as pessoas da nossa sociedade fossem mais conscientes e tivessem mais "espaço" entre estímulo e resposta?*
- *De tudo que vocês aprenderam hoje, do que vocês gostariam de lembrar no futuro?"*

Nome _____

Data _____

Linha do tempo da emoção



Lista de ferramentas para aplicar

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Linha do tempo da emoção em ação

PROPÓSITO

Por meio da atividade de representação, os alunos aprenderão que as emoções (e os comportamentos que elas causam) se desdobram ao longo do processo, mesmo que elas se apresentem como automáticas e instantâneas. Compreender as linhas do tempo das emoções pode ajudá-los a perceber e, potencialmente, fazer intervenções em

diferentes estágios do processo, transformando, assim, resultados problemáticos em resultados mais benéficos.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar o processo da emoção na linha do tempo por meio da experiência;
- Desenvolver compreensão sobre os modos como as emoções surgem, bem como os seus desdobramentos;
- Explorar os estágios em que eles são capazes de fazer intervenções nos desdobramentos das emoções e os comportamentos causados por elas.

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Atenção e
autoconsciência**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um modelo da linha do tempo da emoção que está no fim dessa experiência de aprendizagem (3 por aluno).
- Cenários disponíveis abaixo.
- Kit de recursos para guardar as linhas do tempo no fim da prática reflexiva.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês sentiram? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham ficado desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na*

respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade; ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]

- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Vocês podem fortalecer sua atenção focando nas sensações ou focando na respiração. É uma escolha – depende de vocês.*
- *O que vocês sentiram?” [Momento para compartilhar]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 17 minutos

Agindo fora da linha do tempo das emoções

Descrição Geral

- *Nessa atividade, os alunos vão se juntar em grupos para mapear um cenário que receberem em uma linha do tempo da emoção (em branco).*
- *Eles vão representar esse cenário para o restante da turma, e depois vão discutir os acontecimentos da cena considerando os diferentes estágios da linha do tempo.*

Conteúdos/Insights a serem explorados

- *Cada emoção é um processo.*
- *O processo é feito de estágios (estímulo, avaliação automática, emoção, comportamento e consequência).*
- *O processo ocorre dentro de um contexto.*
- *Ter mais ou menos consciência pode mudar o curso das emoções, bem como dos comportamentos.*

Materiais Necessários

- Impressões dos “cenários da linha do tempo das emoções”, anexados no fim desta experiência de aprendizagem.
- Um modelo da “linha do tempo” (em branco), disponível no fim desta experiência de aprendizagem; 2 cópias por aluno.

Instruções

- Relembra a última atividade que fizeram juntos, em que os alunos exploravam a linha do tempo da emoção de Alberto e Alice.
- Divida a turma em grupos de 3 ou 4 alunos e dê um cenário para cada grupo.
- Inicialmente, cada grupo vai preencher a linha do tempo da emoção usando os “cenários da linha do tempo da emoção” que receberam. Eles farão isso duas vezes: a primeira para mostrar como será o cenário caso a personagem principal seja mais consciente sobre suas emoções; e a segunda para mostrar como será o cenário caso a personagem principal seja menos consciente sobre suas emoções. (Dê a eles 4 minutos ou mais para que realizem a atividade).
- Depois, cada grupo vai planejar e ensaiar seu cenário com “mais consciência” para o restante da turma, considerando os estágios da linha do tempo (Dê a eles 4 minutos ou mais para a atividade). Os alunos podem “representar” as personagens do cenário e podem “representar” sensações, emoções ou pensamentos.
- Reúna a turma e convide os grupos para apresentarem seus esquetes, enquanto os demais observam.
- Caso você sinta que a cena não foi clara o suficiente, leia o cenário para a turma para esclarecer o que houve na cena.

- Peça para que os alunos que assistiram expliquem o que aconteceu em cada ponto da linha do tempo, usando as perguntas que se seguem.
 - *Qual era o estímulo?*
 - *Qual era o contexto?*
 - *Qual foi a avaliação automática? Avaliação ou julgamento?*
 - *Quais as famílias de emoções que estão envolvidas?*
 - *Que emoções vocês acham que surgiram ao longo da cena?*
 - *Que sensações a personagem principal pode ter notado em seu corpo?*
 - *O que aconteceria se a personagem fosse menos consciente de suas emoções?*
 - *O que aconteceria se a personagem fosse mais consciente de suas emoções?*
 - *Qual era o estado emocional da personagem no fim da cena, na opinião de vocês?*
- Peça que o próximo grupo apresente o seu cenário, faça as perguntas e repita essa ordem com os próximos.

Proposta de aplicação

- Os cenários da linha do tempo das emoções estão disponíveis no fim desta experiência de aprendizagem para que você os distribua para cada grupo.
- Lembre-se de alterar os nomes das personagens dos cenários, caso tenha alunos com nomes iguais.
- Você pode escrever as perguntas na lousa ou numa cartolina, caso julgue necessário.
- Cenários em branco estão disponíveis, caso você queira criar os seus próprios cenários, ou permitir que os alunos criem seus próprios

cenários para uma família de emoção específica.

Cenários da linha do tempo da emoção

Também estão disponíveis no fim desta experiência de aprendizagem, no formato de cartas para você imprimir.

1. Em seu aniversário de 13 anos, Daniel chegou em casa, depois da escola, se sentindo um pouco para baixo. Ninguém desejou “feliz aniversário” a ele durante o dia, na escola. Assim que abriu a porta e entrou em casa, de repente toda a sua família e muitos amigos gritaram “SURPRESA!”; Daniel olhou em volta e percebeu que planejaram uma grande festa para ele.
2. Íris vê um grupo de garotas que ela não conhece fazendo uma brincadeira que ela acha interessante. “Posso brincar com vocês?”, pergunta. “Claro!”, as garotas respondem, e elas começam a brincar juntas.
3. Durante as férias, um colega de classe com os pés sujos de lama pisa no pé de Mariana, sujando todo o seu sapato novo. Sua família não tem muito dinheiro, mas seu pai acabou de lhe dar esse par de sapatos de presente.
4. Leonardo tem muito amor por sua irmã, Lisa. Lisa tem sofrido muitas provocações na escola, ultimamente. Um dia, Leonardo viu uma criança da mesma idade de sua irmã sendo provocada durante o almoço e Leonardo sentiu um aperto no peito.
5. Carlos estava muito ansioso para uma viagem com sua família; ia visitar parentes. Uns dias antes de viajarem, seus pais disseram que a viagem foi cancelada; eles não iriam viajar, mas não explicaram a Carlos o motivo do

cancelamento.

6. Todos os dias, Luiz passa por um homem pedindo por dinheiro e comida na rua. Um dia, Luiz percebe que o homem está de muletas, porque tem gesso na perna. Ao imaginar o sofrimento desse homem, Luiz sente lágrimas saindo de seus olhos. Decide voltar para casa, chamar a mãe e eles dão muitos sanduíches e água fresca para o homem.
7. Os pais de Maria têm brigado muito ultimamente. Naquela manhã, enquanto ela saía de casa, ouviu seu pai falar para a sua mãe que ele ia trabalhar até tarde da noite. Ela nunca o ouviu dizer isso antes, e não sabe o que isso significa. Mesmo assim, percebeu um calafrio percorrer seu corpo.
8. O grupo de amigos mais próximo de Pedro vai ao cinema toda sexta-feira à noite. Naquela sexta-feira, sua mãe diz que ele não poderá ir junto porque estão com pouco dinheiro. Terá de ficar em casa sabendo que seus amigos estarão no cinema.

PRÁTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Descrição Geral

Com base na linha do tempo da emoção, os alunos vão lembrar-se de um momento em que experimentaram uma emoção que poderia contribuir para que agissem de maneira inapropriada, mas eles foram capazes de responder de forma apropriada.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Estar consciente nos ajuda a prevenir estímulos que resultam em repostas automáticas.
- Nós já temos consciência e podemos desenvolvê-la ainda mais.

Materiais Necessários

- Uma linha do tempo da emoção em branco para cada aluno.
- Kits de recursos para que os alunos guardem suas linhas do tempo ao fim da prática.

Instruções

- Dê uma linha do tempo da emoção para cada aluno e explique que eles farão essa atividade em silêncio e com concentração.
- Explique que é uma prática reflexiva individual; assim, o compartilhamento é opcional.
- Peça que os alunos se lembrem de um momento desafiador em que experimentaram um estímulo ou uma emoção que poderia tê-los levado a agir de forma inapropriada, mas que foram capazes de responder de forma apropriada ao estímulo/emoção.
- Dê exemplos para estimular o pensamento deles.
- Caso eles não se lembrem de nenhum momento, permita que imaginem um cenário em que algo desafiador acontece com eles e que, em vez de agirem de forma negativa, são capazes de ser conscientes e dar uma resposta benéfica ao ocorrido.
- Peça que os alunos anotem a lembrança que tiveram na linha do tempo da emoção (3 minutos ou mais).
- Convide aqueles que quiserem compartilhar.
- Peça para que guardem suas folhas em seus kits de recurso ou as entreguem a você, caso queiram. Lembre-os que você as guardará de forma confidencial.

Proposta de aplicação

As práticas reflexivas podem começar ou terminar com estabilização ou recursos. Caso você sinta

que os alunos estão compartilhando coisas que ativam um forte estado emocional neles ou nos outros, recomendamos que os guie em práticas de estabilização ou recurso. Isso servirá para ajudá-los a acalmar seus corpos e mentes, antes de concluir a experiência de aprendizagem ou de avançar para a próxima.

Roteiro para condução da atividade

- *"Agora, vamos fazer uma prática reflexiva usando a linha do tempo da emoção. Vocês farão essa atividade em silêncio para concentrar-se. Vocês terão a chance de compartilhar no fim, se quiserem, mas essa é uma atividade individual; então, o compartilhamento é opcional.*
- *Aqui está outra cópia da linha do tempo da emoção. Ainda não escrevam nada. Ouçam as orientações primeiro, por favor.*
- *Caso vocês estejam confortáveis, fechem os olhos ou baixem o olhar, mas não olhem para algum ponto específico. Meus olhos permanecerão abertos.*
- *Eu os convido agora para recordar-se de um momento desafiador em que experimentaram um estímulo ou uma emoção que poderia ter contribuído para que vocês agissem de forma inapropriada, mas, em vez disso, vocês foram capazes de responder de forma apropriada, construtiva e benéfica para vocês e para os outros.*
- *Por exemplo, um dia talvez você estivesse com muita fome e esperando a sua vez na fila da lanchonete e alguém, de repente, passa na sua frente. Provavelmente, você teria vontade de tirar essa pessoa da sua frente. No entanto, você não faz isso e resolve respirar profundamente e ignorar a pessoa ou resolve falar com ela de*

forma gentil, pedindo que ela vá para o fim da fila. Você respondeu de uma forma apropriada que não causou nenhum mal em você ou na outra pessoa.

- Caso você não consiga lembrar-se de algum momento assim, tente imaginar um acontecimento no futuro em que algo muito desafiador acontece e você, em vez de agir de forma negativa, consegue usar a consciência para responder de forma benéfica para você e para os outros.
- Se você estiver pronto, olhe para a linha do tempo da emoção em branco, na sua frente, e comece a anotar a experiência que você acabou de ter. Nós vamos trabalhar em silêncio por 3 a 5 minutos. [Quando faltar 1 minuto para a atividade terminar, avise os alunos para que fiquem cientes de que o tempo está acabando]
- Agora, vamos tomar esse tempo para compartilhar. Alguém gostaria de compartilhar sobre a sua linha do tempo ou sobre a experiência de preenchê-la? [Permita que eles compartilhem pelo tempo que precisarem]
- Obrigado por compartilharem seus pensamentos durante a prática reflexiva. Agora, eu os convido a guardar suas linhas do tempo no kit de recursos ou, caso queiram compartilhar comigo, podem me entregar."

REVISÃO | 3 minutos

- "Sobre quais tópicos relacionados a emoções vocês nunca tinham pensado antes?"
- De tudo que aprenderam hoje, o que vocês gostariam de lembrar no futuro?"

PRÁTICA REFLEXIVA OPCIONAL

Sessões múltiplas de criação da linha do tempo da emoção

Materiais Necessários

- Cartolinas: uma para cada grupo de 3 a 4 alunos.
- Canetinhas.
- Uma folha de apoio que está no fim dessa experiência de aprendizagem.
- Opcional: cartazes sobre as famílias das emoções criados nas aulas anteriores.

Instruções

- Divida a turma em grupos de 3 a 4 alunos. Peça para que cada grupo escolha uma família de emoções para a qual eles gostariam de criar uma linha do tempo. Distribua para cada grupo uma cartolina.
- Cada grupo criará sua própria linha do tempo da emoção ilustrada para uma família de emoção específica.
 - Pergunte a eles: se quisessem explicar para outros alunos o que é uma linha do tempo da emoção para essa família especificamente, como vocês fariam isso?
 - Oriente-os para que para cada item do modelo (contexto, estímulo, emoção etc.) seja incluído. Eles também podem citar exemplos que cabem na linha do tempo. Esses exemplos devem mostrar o que acontece quando alguém usa suas ferramentas de atenção, consciência, rastreamento etc., e o que acontece quando alguém não usa tais ferramentas. (Distribua uma cópia da linha do tempo para cada grupo, para garantir que eles consigam incluir todos os estágios da linha do tempo da emoção. Você também pode escrevê-los na lousa).
- Quando todos os grupos terminarem a atividade proponha que apresentem suas linhas do tempo para a turma. Depois, exponha as

linhas do tempo no mural da sala de aula ou em outros locais da escola.

Proposta de aplicação

Você pode organizar essa atividade em uma sessão de 10 a 15 minutos, para que os alunos trabalhem em suas linhas do tempo, caso seja necessário. Recomendamos que você dê mais tempo e divida essa atividade em várias sessões. Por exemplo, se organizar para aplicar essa atividade em três sessões de 20 a 30 minutos cada. Isso fará com que eles tenham mais tempo para pensar em suas linhas do tempo e em como ilustrá-las, incluindo todos os exemplos específicos.

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL

Caso você tenha acesso à internet, pode comparar as linhas do tempo dos seus alunos com as do site do Atlas das Emoções (www.atlasofemotions.org). Pergunte aos alunos:

- *“O que mais chamou a atenção de vocês nas linhas do tempo do Atlas das Emoções?”*
- *Há algo que vocês gostariam de incluir ou não incluir em suas linhas do tempo?*
- *Existe algo na sua linha do tempo que vocês acharam que ficou mais organizado do que no Atlas? Há algo que está faltando e que tem no Atlas e vocês gostariam de incluir na sua linha do tempo?”*

Nome _____

Data _____

Linha do tempo da emoção



Lista de ferramentas para aplicar

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Cenários da Linha do Tempo da Emoção

1. Em seu aniversário de 13 anos, Daniel chegou em casa depois da escola se sentindo um pouco para baixo. Ninguém desejou “feliz aniversário” a ele durante o dia, na escola. Assim que abriu a porta e entrou em casa, de repente toda a sua família e muitos amigos gritaram “SURPRESA!”. Daniel olhou em volta e percebeu que eles haviam planejado uma grande festa para ele.

2. Íris vê um grupo de garotas que ela não conhece fazendo uma brincadeira que ela acha interessante. “Posso brincar com vocês?”, pergunta. “Claro!”, as garotas respondem, e elas começam a brincar juntas.

3. Durante as férias, um colega de classe com os pés sujos de lama pisa no pé de Mariana, sujando todo o seu sapato novo. Sua família não tem muito dinheiro, mas seu pai acabou de lhe dar esses sapatos de presente.

4. Leonardo tem muito amor por sua irmã, Lisa. Lisa tem sofrido muitas provocações na escola, ultimamente. Um dia, Leonardo vê uma criança da mesma idade de sua irmã sendo provocada durante o almoço e sente um aperto no peito.

5. Carlos estava muito ansioso para uma viagem que faria com a família para visitar parentes. Uns dias antes, porém, seus pais disseram que a viagem fora cancelada, mas não explicaram o motivo do cancelamento.

6. Todos os dias, Luiz passa por um homem pedindo por dinheiro e comida. Um dia, Luiz percebe que o homem está de muletas porque tem gesso na perna. Ao imaginar o sofrimento desse homem, Luiz sente lágrimas nos olhos. Ele decide voltar para casa, chamar sua mãe e eles levam muitos sanduíches e água fresca para ele.

7. Os pais de Maria têm brigado muito, ultimamente. Naquela manhã, enquanto ela saía de casa, ouviu seu pai dizer para a mãe que iria trabalhar até tarde da noite. Ela nunca tinha ouvido ele dizer algo assim antes, e percebe um calafrio percorrer seu corpo.

8. O grupo de amigos mais próximo de Pedro vai ao cinema toda sexta-feira à noite. Naquela sexta, porém, sua mãe diz que ele não poderá ir junto porque a família está com pouco dinheiro. Ele terá que ficar em casa, sabendo que os amigos estarão no cinema.

Cenário personalizado

Cenário personalizado

Mapeando emoções

PROPÓSITO

O foco desta experiência de aprendizagem é ajudar os alunos a entenderem como uma emoção pode passar por diversos níveis de ativação e tons de sentimento (também chamada, na psicologia, de “efeito central”). Por meio de um gráfico bidimensional que mostra o nível de ativação (energia alta vs. energia baixa) no corpo em um eixo, e um contínuo sentimento desagradável ou agradável no outro (chamado de “valência”, na psicologia), os alunos vão aprender que até mesmo uma simples emoção pode existir dentro de uma variedade de sentimentos. E

mais: vão aprender também que emoções podem se sobrepor ou podem se diferenciar completamente ou até mesmo parecer incompatíveis entre si. Quando mapeamos as emoções dessa forma, criamos uma ferramenta visual e conceitual que reforça nossa análise das emoções, bem como dos estados dos nossos corpos, por meio da metaconsciência e da interceptação. Desse modo, conseguimos explorar de forma mais aprofundada como as emoções se relacionam entre si e, em alguns casos, como elas se opõem entre si.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Descrever como funciona o gráfico “ativação/tons de sentimento”;
- Explicar como identificar as emoções no gráfico “ativação/tons de sentimento”;
- Explorar quais estados emocionais podem ser mais ou menos compatíveis com outros estados.

DURAÇÃO

40 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Impressões do gráfico “ativação/tons de sentimento” (uma cópia por aluno) e um conjunto de “cartões dos sentimentos”, disponíveis no fim dessa experiência de aprendizagem.
- Canetinha ou canetas para cada aluno; as famílias de emoções criadas nas aulas anteriores.
- Corda, barbante ou fitas coloridas para criar o gráfico de “ativação/tons de sentimento” no chão.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *"Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês sentiram? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham ficado desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à*

vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade; ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]

- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Vocês podem fortalecer sua atenção focando nas sensações ou focando na respiração. É uma escolha – depende de vocês.*
- *O que vocês sentiram?" [Momento para compartilhar]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 10 minutos

O gráfico de ativação / tonalidades do sentimento

Descrição Geral

Essa apresentação será feita de forma interativa. Os alunos vão aprender como usar o gráfico de ativação/tons de sentimento como ferramenta para mapear as emoções.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- *As emoções podem variar em termos de níveis de ativação no nosso corpo (energia alta, energia neutra ou energia baixa).*
- *As emoções podem variar em termos de tons de sentimento (se eles são agradáveis, desagradáveis ou neutros).*
- *Por meio do rastreamento da ativação e das sensações, é possível aprender sobre nosso estado emocional.*
- *Uma única emoção pode ter diversos níveis de ativação e de tons de sentimento.*

Materiais Necessários

- *Corda, barbante ou fitas coloridas.*

- Um conjunto de “cartões de sentimentos” (disponível no fim dessa experiência de aprendizagem).

Instruções

- Crie o gráfico no chão usando corda, barbante, fitas coloridas ou outros materiais. O gráfico deve ter dois eixos que se entrecruzam (como o gráfico da ativação/tons de sentimento, em anexo no fim dessa experiência de aprendizagem); dessa forma, ele deve formar um grande sinal de +. Deve ser grande o suficiente para que todos os alunos possam se posicionar em vários pontos do gráfico ao mesmo tempo (2m X 2m ou maior).
- Posicione os primeiros cartões no gráfico (“muita energia” em cima, “pouquíssima energia” embaixo, “muito desagradável” à esquerda, “muito agradável” à direita e “neutra” ao centro, onde os dois eixos se entrecruzam).
- Peça aos voluntários que se posicionem onde estão esses cartões. Eles deverão ficar parados nessas posições, durante a atividade.
- Explique para os alunos que o gráfico é um modo de ajudá-los a entender as emoções e como eles as sentem em seus corpos. As experiências com a emoção podem caber em qualquer lugar desse gráfico e todas as emoções podem caber no gráfico.
- Explique que a linha vertical é o “eixo de ativação”. Esse eixo nos indica o quanto de ativação existe em nossos corpos e a quantidade de energia que nós temos quando sentimos alguma emoção.
- Explique que os demais cartões são emoções e sentimentos.
- Escolha um dos quatro quadrados (superior direito, inferior direito, superior esquerdo ou

inferior esquerdo) e peça que um voluntário selecione um cartão de sentimento do conjunto que representa aquele quadrado. Depois, peça para que outro voluntário fique naquele quadrado e se posicione como se fosse aquela emoção.

- Repita nos demais quadrados.
- Permita que os alunos relaxem em suas posições. Pergunte ao grupo se alguma das emoções poderia ser posicionada em algum outro quadrado ou qualquer outra parte do quadrado em que elas já estão. Proponha uma discussão.
- Quando os quadrados estiverem preenchidos, você pode pedir que os voluntários se retirem e pode começar uma nova rodada, ou pode finalizar a atividade.

Proposta de aplicação

- Escolha a melhor forma de abordagem para a sua turma. Você pode explicar essa atividade como uma miniexposição enquanto desenha o gráfico na lousa. Em vez de pedir que voluntários se posicionem como se fossem emoções, você pode pedir que os alunos ofereçam um formato para que as emoções fiquem expostas no gráfico.
- Você também pode criar um grande gráfico onde a figura de uma pessoa caiba em todos os quadrados.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje nós faremos um exercício que vai nos ajudar a compreender nossas emoções e como nós as sentimos em nossos corpos. Isso é um gráfico. Vamos colocar uma experiência sobre uma emoção em todos os pontos desse gráfico.*
- *A linha vertical simboliza o quanto ativado está o nosso corpo ou o quanto nós temos*

de energia. Ela nos indica o nosso nível de energia. Se estivermos animados, agitados ou muito ansiosos, provavelmente estaremos com muita energia no nosso corpo; então, estaríamos posicionados no topo do gráfico. Agora, se estamos muito cansados ou com a energia baixa, nós ficaremos posicionados em baixo, no gráfico. O meio simboliza que estamos neutros.

- A linha horizontal simboliza o quão desagradável ou agradável esta experiência é para nós. Do lado esquerdo, ela é superdesagradável. No meio, ela é neutra. Do lado direito, ela é superagradável.
- Alguns voluntários poderiam se posicionar no fim de cada linha? E alguém poderia se posicionar no meio, onde indicamos a neutralidade?
- Agora, vamos usar esse gráfico para mapear as nossas emoções; no entanto, vamos nos certificar antes que todos entenderam como ele funciona. Vamos escolher algumas emoções e tentar posicioná-las em qualquer das quatro áreas do gráfico.
- Que emoção pode estar posicionada no quadrado superior direito, onde nosso corpo está muito ativo, com muita energia, e o sentimento é agradável? Aqui está o conjunto de cartões de emoções e sentimentos. Alguém pode pegar um cartão que pode ser posicionado naquela área? [Quando alguém se voluntariar, pergunte] Você pode posicionar esse cartão na área em que você acha que ele se encaixa e explicar por que você escolheu esse lugar?
- Que emoção pode estar posicionada no quadrado superior esquerdo, onde nosso corpo está muito ativo, mas o sentimento é desagradável? [Repita a atividade como foi

indicado acima, pedindo exemplos; peça também que outro voluntário se posicione como a emoção nessa área do gráfico]

- Que emoção pode estar posicionada no quadrado inferior direito (baixa ativação, sentimento agradável)? E quanto ao quadrado inferior esquerdo (baixa ativação sentimento desagradável)? [Repita até que o gráfico esteja preenchido em todas as suas quatro áreas]
- Agora, todos podem relaxar em suas posições.
- Vocês acham que uma emoção pode estar posicionada em mais de uma área do gráfico?
- Por exemplo, medo poderia ter um nível baixo ou pode ser um medo muito ansioso? Ele poderia ser um sentimento pouco desagradável ou muito desagradável? Como nós representaríamos isso?
- A alegria poderia fazer parte de mais ou menos ativação dentro do gráfico? Ela poderia ser um sentimento menos agradável ou muito agradável? Como nós podemos representar isso? Uma emoção nem sempre será posicionada em apenas um quadrado. [Convide mais voluntários para representar as emoções e posicioná-las, e refletir se essas emoções podem fazer parte de mais de um quadrado]
- Vocês acham que todos nós vivemos as emoções da mesma maneira? Uma pessoa pode viver determinada emoção de uma forma diferente de outra? Cada um de nós vive a mesma emoção de forma diferente e em tempo diferente?
- Agora, vocês vão desenhar os próprios gráficos sobre as próprias emoções."

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Mapeando as emoções no gráfico de ativação |
Tons de sentimento

Descrição Geral

Nesta atividade, os alunos vão escolher uma emoção de cada família e vão mapeá-las em seus próprios gráficos de ativação/tons de sentimento.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Dentro das famílias de emoções existem emoções que variam em termos de ativação/tons de sentimento.
- Algumas emoções tendem a ser mais ou menos compatíveis com outras.

Materiais Necessários

Para cada estudante:

- Uma cópia de um gráfico em branco (disponível no fim dessa experiência de aprendizagem) para cada aluno.
- Canetinhas ou canetas.

Instruções

- Peça para que os alunos escolham uma emoção de cada família. Peça que eles a desenhem considerando o tamanho da área que a emoção precisa ocupar. Eles precisam certificar-se de que desenharam a emoção em sua proporção correta.
- Eles podem usar símbolos, como emojis, para ilustrar as emoções no gráfico.
- Dê tempo suficiente para que cada aluno escolha e mapeie uma emoção de cada família que vocês criaram nas aulas anteriores. Eles devem ter uma emoção da família da compaixão, da alegria, do medo, da raiva, da tristeza e da inveja.
- Caso alguns alunos terminem antes dos outros, peça para que continuem mapeando outras

emoções das famílias que eles acham que se encaixam no gráfico.

- Depois que todos os alunos tiverem mapeado pelo menos uma emoção de cada família em seus gráficos, convide-os para compartilhar e mostrar seus gráficos, explicando o motivo pelo qual escolheram posicionar cada emoção onde as posicionaram. Dependendo da quantidade de alunos que você tiver, você deve organizar como e quantas emoções você quer que eles compartilhem. Explique de forma clara para que o tempo seja proveitoso a fim de que todos apresentem seus gráficos.
- Peça para que os alunos olhem seus gráficos e as famílias de emoções e reflitam se há alguma emoção que se opõe entre si. Se elas parecem ser emoções opostas e não são compatíveis umas com as outras. Por exemplo: “Se eu sentir essa emoção, é muito difícil que eu sinta essa outra emoção”. Os exemplos mais comuns podem ser alegria e tristeza, raiva e carinho, amor e ódio, empolgação e tédio. Perceba que, mesmo que as emoções sejam opostas, não significa que elas nunca serão vivenciadas juntas.
- Peça para que os alunos adicionem emoções que parecem ser opostas umas às outras em seus gráficos e coloquem uma seta entre os pares que se opõem entre si.
- Depois, peça que eles terminem a atividade, e convide a turma para o compartilhamento coletivo novamente.

Proposta de aplicação

- Recomendamos que você preencha um gráfico de ativação/tons de sentimento antes de aplicar a atividade aos alunos. Tanto para que você tenha uma experiência com o material, quanto

para ter um modelo para usar de exemplo, caso seja necessário. Dessa forma, você também poderá participar dos momentos de compartilhamento. Isso será importante não só para que você seja um modelo para os alunos, mas para o crescimento da comunidade também.

- Em vez de tirar cópias do gráfico em branco, os alunos também podem copiá-lo à mão.

Roteiro para condução da atividade

- *“Para começar o gráfico pessoal, selecione uma emoção de cada família. Desenhe-as usando figuras maiores ou menores, dependendo do espaço que elas ocupam nas suas vidas. Cada um de vocês deverá escolher seis emoções diferentes.*
- *[Dê tempo para que cada aluno escolha suas emoções de cada uma das famílias que vocês criaram nas aulas anteriores e as mapeie em seu gráfico]*
- *Alguém gostaria de compartilhar uma emoção que desenhou em seu gráfico e porque a posicionou de tal maneira? [Permita que eles compartilhem]*
- *Algumas emoções podem ir juntas para o gráfico, como solidão e tristeza, por exemplo. As que não podem ir juntas nós chamamos de “emoções opostas”.*
- *Vamos ver se podemos identificar emoções opostas. Por exemplo, se você sentir uma determinada emoção, provavelmente será mais difícil sentir outra emoção. Talvez vocês já tenham emoções opostas em seus gráficos. Quem tem algumas emoções opostas? [Permita que eles compartilhem]*
- *Agora, vamos adicionar emoções opostas às que já estão em seus gráficos. Desenhem setas*

entre as emoções que poderiam se opor entre si.

- *Talvez vocês estejam com dificuldade em pensar sobre emoções opostas para cada emoção. Tudo bem. Nós podemos encontrar muitas emoções opostas para uma única emoção.*
- *Agora, vamos compartilhar o que fizeram.*
- *O que vocês perceberam enquanto faziam essa atividade? Vocês têm alguma pergunta?? ”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos Mapeando com estabilização e recurso*

Descrição Geral

- Os alunos vão mapear seu estado atual usando o gráfico de ativação/tons de sentimento por meio do rastreamento e das práticas de estabilização e recurso.
- Eles vão atualizar seus gráficos, depois de uma prática de estabilização ou recurso, para verificar se houve alguma mudança em seus corpos e estados emocionais.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- É possível sentir o nosso próprio nível de ativação/tom de sentimento a qualquer momento.
- Notar o nosso nível de ativação/tom de sentimento pode nos ajudar a identificar nosso estado emocional.
- Nosso estado emocional funciona de forma fluida.
- Práticas de estabilização e recurso, por exemplo, podem afetar o nosso estado emocional.

Materiais Necessários

Uma cópia do gráfico de ativação/tons de sentimento para cada aluno, além de canetas ou lápis.

Instruções

- Dê um gráfico em branco para cada aluno e um material para escrita – canetas ou lápis.
- Comece uma prática de recurso ou estabilização.
- Peça para que os alunos desenhem o que sentem em seus gráficos.
- Retorne para a prática de recurso ou estabilização por mais alguns minutos em silêncio.
- Peça para que atualizem seus gráficos com base no que estiverem sentindo no momento.
- Convide aqueles que quiserem compartilhar a contar como foi a experiência.

Proposta de aplicação

- É possível que alguns alunos digam que seus estados emocionais pioraram ou que eles se sentiram piores depois da prática. Se eles já estiverem mais conscientes de suas emoções, podem se beneficiar das práticas. No entanto, se alguém se queixar várias vezes que está se sentindo pior depois da prática, você pode aconselhá-lo a tentar uma prática diferente (um recurso diferente, uma forma diferente de estabilizar ou algum treino de atenção diferente). Você também pode lembrá-los de interromper práticas que os deixam desconfortáveis.
- Você pode repetir essa atividade algumas vezes em outras aulas.

Roteiro para condução da atividade

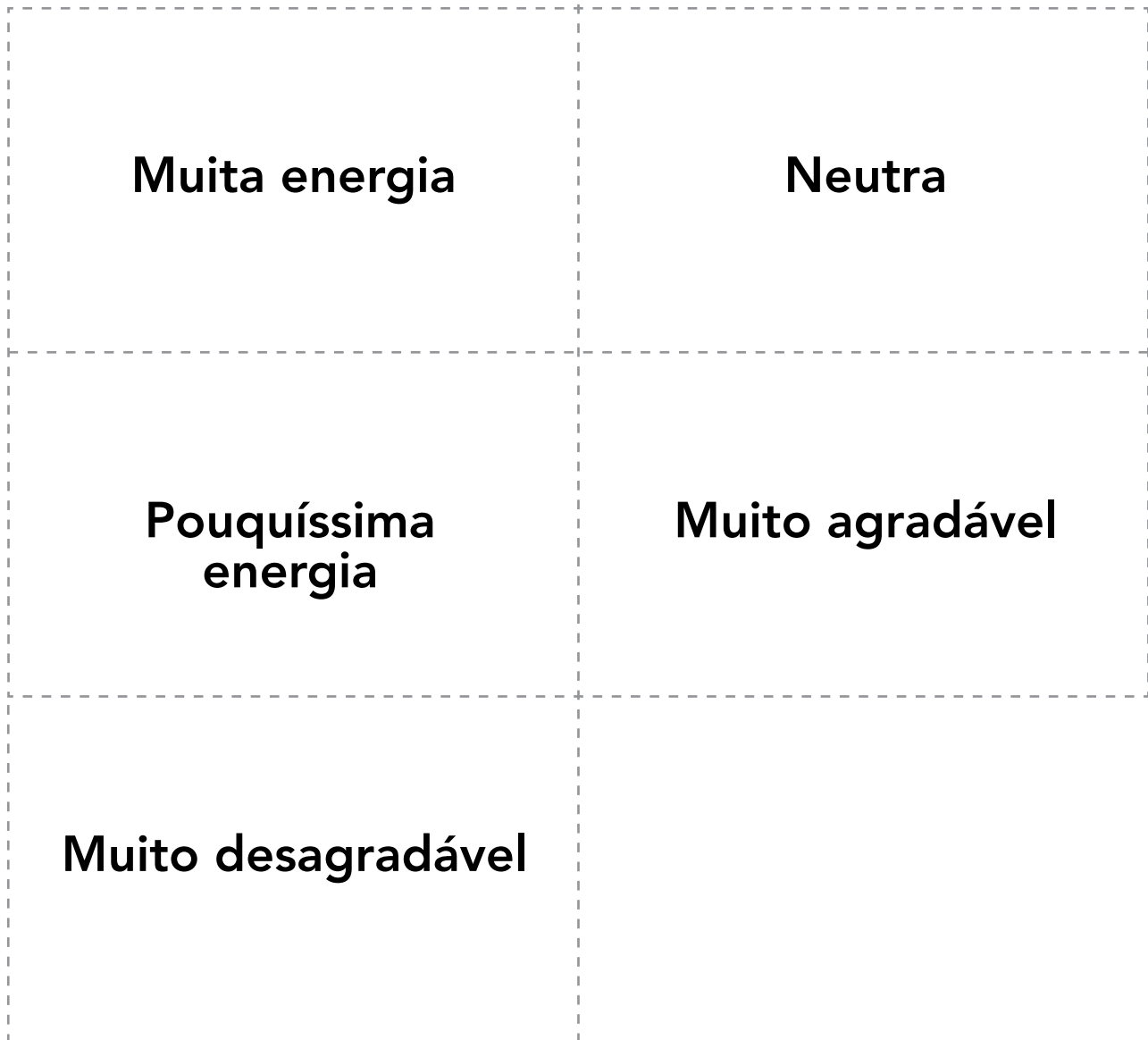
- *“Vamos usar os nossos gráficos como ferramenta para observar o que acontece quando praticamos nossas habilidades de resiliência, de estabilização e de recurso.*
- *Vamos imaginar um de nossos recursos.*
- *Caso alguém tenha sido bondoso com você recentemente ou você tenha sido bondoso com alguém, você pode usar isso como um recurso.*

- *Caso você tenha escolhido praticar estabilização, escolha uma posição confortável ou algo macio para segurar ou tocar.*
- *Enquanto você imagina o seu recurso ou pratica a sua estabilização, o que você sente? Vamos observar atentamente. [Pausa de 30 segundos]*
- *Agora, desenhe em seu gráfico o que você está sentindo em seu corpo. Onde você se desenharia no gráfico? Você pode escrever ou desenhar as sensações ou emoções que você está sentindo e onde elas seriam posicionadas no gráfico.*
- *Agora, faremos em silêncio uma prática de estabilização e recurso. [Pausa de 30 a 60 segundos]*
- *Agora, faremos o rastreamento para identificar as sensações que surgiram em nossos corpos.*
- *Caso você note uma sensação agradável ou neutra, somente foque a sua atenção nela. Verifique se ela se modifica ou continua da mesma maneira. [Pausa de 10 a 15 segundos]*
- *Caso não tenha tido nenhuma sensação agradável ou neutra, você pode mudar o foco para outra parte do corpo em que a sensação seja melhor. [Pausa de 10 a 15 segundos]*
- *Agora, vamos atualizar os nossos gráficos.*
- *Onde você se desenharia no gráfico? Você também pode escrever ou desenhar qualquer sensação ou emoção que esteja sentindo agora; onde você acha que elas deveriam estar no gráfico.*
- *Você percebeu alguma mudança entre a primeira prática e a segunda? [Convide-os a compartilhar]*
- *Alguém se sentiu da mesma maneira?”*

REVISÃO | 3 minutos

- *“Vocês têm algo a destacar dessa experiência sobre estados emocionais?”*
- *O que mais surpreendeu você?*
- *O que mais vocês aprenderam sobre emoções?*
- *Vocês têm alguma reflexão ou pergunta sobre as emoções?”*

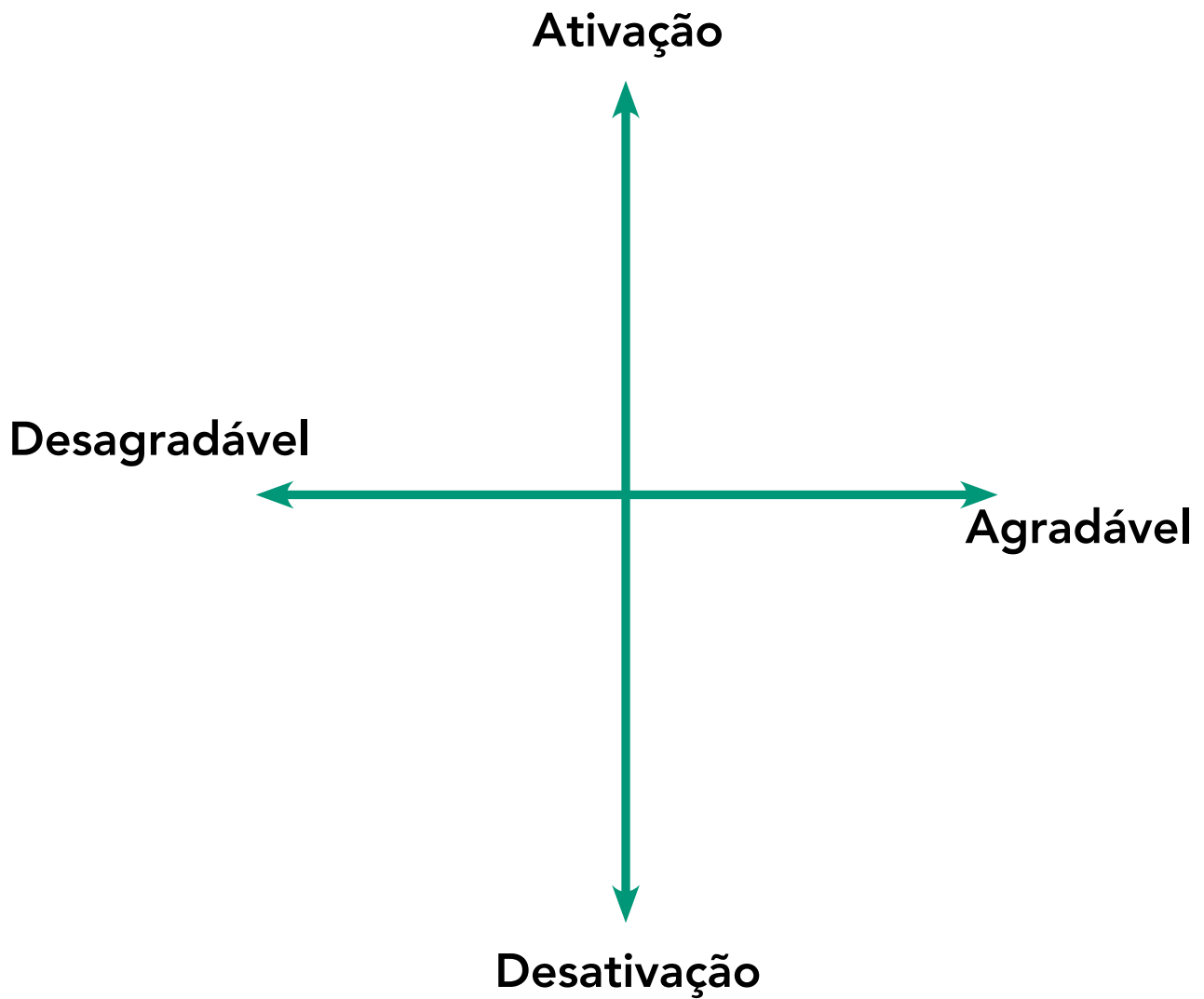
Gráfico de ativação/ tons de sentimento



Cartões dos sentimentos para o gráfico de ativação/tons de sentimento

Felicidade	Compaixão	Raiva
Alegria	Empolgação positiva/ Ansiedade positiva	Surpresa desagradável
Tristeza	Surpresa positiva	Sentir sono, mas estar feliz
Solidão	Inveja	Sentir-se calmo e tranquilo
Estar preso na zona baixa	Ansiedade	Contentamento
Estar preso na zona alta	Medo	Sentir-se relaxado
Estar preso na zona de resiliência	Sentir-se tímido	Sentir-se estressado

Gráfico de Ativação/ Tons de sentimento



Lidando com emoções difíceis e exercitando a contenção

PROPÓSITO

O foco dessa experiência de aprendizagem é contribuir para que os alunos aprendam a identificar quando as emoções provocam comportamentos que podem causar danos a si mesmos e aos outros. Essa experiência também vai ajudá-los a reconhecer quando as emoções forem difíceis ou “arriscadas” para eles por meio do uso do gráfico de “ativação/tons de sentimento”. Os alunos vão aprender que as emoções, embora naturais,

vivê-las com cautela e atenção pode ser uma estratégia para navegar sobre elas de maneira benéfica. Nós chamamos a isso de higiene emocional. Terminaremos essa experiência de aprendizagem apresentando a ideia da “ética da contenção” (que significa manter uma postura ética para não causar danos aos outros). A contenção não está relacionada a reprimir as emoções, mas sim a aprender a navegar por elas com mais habilidade.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Identificar as características que tornam algumas emoções “arriscadas”;
- Identificar estratégias para lidar com emoções arriscadas.
- Explorar a ideia da “ética da contenção” (limitando comportamentos que podem causar danos a si mesmo e aos outros).

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As famílias de emoções que criamos nas aulas anteriores.
- Os gráficos de ativação/tons de sentimento que os alunos fizeram individualmente.
- Uma cópia das “Estratégias para lidar com emoções arriscadas” para cada aluno.
- Algumas cópias (ou uma cópia grande) da folha “Investigando emoções arriscadas”.

DURAÇÃO

40 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês sentiram? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham ficado desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na*

respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade; ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]

- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Vocês podem fortalecer sua atenção focando nas sensações ou focando na respiração. É uma escolha – depende de vocês.*
- *O que vocês sentiram?” [Momento para compartilhar]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 10 minutos

Emoções difíceis ou “arriscadas”

Descrição Geral

- Essa discussão apresenta o conceito de emoções “arriscadas”: emoções que podem causar problemas para nós e para os outros, quando saímos do controle.
- Os alunos vão apresentar uma lista de emoções arriscadas, que criarão em pares, usando a folha de apoio “Investigando emoções arriscadas”.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Algumas emoções são mais arriscadas do que outras, pois podem provocar comportamentos que prejudicam a nós mesmos e os outros, quando saímos do controle.
- Podemos identificar emoções arriscadas por meio da análise de suas características.
- Algumas emoções arriscadas podem ser compartilhadas; outras podem ser arriscadas para uma pessoa, mas não para outra.

- As emoções arriscadas podem ter implicações que vão para além do indivíduo.
- Uma vez que identificamos emoções arriscadas, podemos ficar atentos (ter cuidado) com elas.

Materiais Necessários

- As famílias de emoções criadas nas aulas anteriores.
- Os gráficos de ativação/tons de sentimento que os alunos fizeram individualmente.
- Uma cópia da folha “investigando emoções arriscadas” para cada dupla (ou escreva a lista na lousa ou em uma cartolina para que a turma toda possa ver).

Instruções

- Pergunte aos alunos se há emoções que podem blindar nossas mentes à medida que ficam mais fortes, tornando-as, assim, mais arriscadas se não formos cuidadosos.
- Pegue os gráficos das famílias da emoção da exposição e peça para que eles usem seus próprios gráficos de ativação/tons de sentimento. Peça para que analisem os gráficos novamente, procurando pelas emoções que podem ser arriscadas.
- Podemos determinar se uma emoção é arriscada se a investigarmos de forma crítica e fazendo as perguntas que estão na folha “investigando emoções arriscadas”; essa lista está disponível no fim dessa experiência de aprendizagem e você pode escrevê-la na lousa ou usar uma cópia.
 - Essa emoção poderia se tornar um incêndio?
 - Essa emoção pode causar estresse para mim ou para os outros?
 - Essa emoção poderia me fazer querer causar dano a mim ou aos outros?

- O que aconteceria se todos [em nossa turma, na nossa escola] sentissem essa emoção com frequência? Isso tornaria as coisas melhores?
- E se todos sentissem muito menos essa emoção?

- Você pode pedir aos alunos que compartilhem essas perguntas em duplas antes de facilitar uma discussão em grupo, ou pode explorá-las com a turma inteira desde o início.
- Lembre os alunos sobre a importância da atenção. Embora todas as emoções sejam naturais, as emoções arriscadas são aquelas às quais precisamos estar atentos e sermos cuidadosos com elas. A atenção é uma estratégia que pode ser usada para lidar com emoções arriscadas.

Proposta de aplicação

- Fique atento caso os alunos sintam que as emoções arriscadas são “ruins” ou que precisam temê-las ou reprimi-las. Há muitas coisas na vida com as quais precisamos estar atentos e a respeito das quais devemos exercitar a contenção, como fogo, eletrônicos ou objetos valiosos e frágeis. Conter não significa reprimir, mas implica em lidar com algo de forma construtiva para evitar danos a si mesmo e aos outros. O propósito de identificar emoções arriscadas e as estratégias para lidar com elas é para que os alunos aprendam a navegar pelas emoções de forma construtiva sem ter que reprimi-las.
- O objetivo da folha “Investigando emoções arriscadas” é fazer com que os alunos pensem por si mesmos sobre os pensamentos e emoções em termos de benefício ou dano potencial que possam provocar. Essa lista não nos fornece uma ferramenta definitiva para determinar quais

emoções são arriscadas ou não. Os alunos podem querer mudar as perguntas ou adicionar novas perguntas a essa lista de investigação, porém seu uso deve encorajado.

- Para dar mais movimento a esta experiência de aprendizagem, os quadros das famílias de emoções podem ser pendurados. Pode haver uma atividade de contextualização, seguida pela ideia de emoções “arriscadas”. Os alunos poderiam receber uma folha e serem convidados a caminhar por entre os quadros, anotando suas respostas de acordo com os riscos que elas podem ter para eles.
- Algumas emoções, quanto mais intensas forem, parecem blindar nossas mentes. Essas emoções podem ser “arriscadas” porque, se não tomarmos cuidado, podem levar a comportamentos que causam problemas para nós mesmos e para os outros. Elas também podem aumentar nosso estresse.
- Se uma emoção nos faz querer causar danos a nós ou aos outros, podemos dizer que essa é uma emoção arriscada. Em outros casos, a emoção pode simplesmente não ser apropriada ou útil para a situação.
- Muitas vezes não podemos evitar que as emoções surjam, mas podemos usar nossa atenção e consciência para observar a emoção e ver se é uma faísca que pode se tornar um incêndio.
- Apesar de chamarmos essas emoções de arriscadas, não significa que elas sejam ruins, porque todas as emoções são naturais e todos nós experimentamos emoções.
- Também não significa que devemos reprimir essa emoção, porque podemos usar estratégias para transformá-la em algo produtivo.
- Se uma emoção for arriscada, em vez de a

reprimirmos queremos apenas ter a certeza de que temos controle ou que ela está dentro de certos limites. Isso é chamado “contenção.” [Escreva a palavra “contenção” na lousa, se achar necessário]

- Vamos pegar os quadros das famílias de emoções e os gráficos de ativação/tons de sentimento que fizemos recentemente.
- Vamos ver quais dessas emoções podem ser arriscadas. Nem todos nós temos que concordar. Podemos concordar que algumas emoções são arriscadas. Mas podemos não concordar sobre outras. É importante decidirmos e respondermos por nós mesmos.
- Nós podemos investigar isso fazendo as seguintes perguntas sobre esta emoção. (Escreva as perguntas na lousa).
 - Esta emoção poderia se tornar um incêndio?
 - Essa emoção pode causar estresse para mim ou para os outros?
 - Essa emoção poderia me fazer querer causar dano a mim ou aos outros?
 - O que aconteceria se todos (em nossa turma, na nossa escola) sentissem esta emoção com frequência? Isso tornaria as coisas melhores?
 - E se todos sentissem muito menos essa emoção?
- Vamos primeiro discutir isso em duplas e, depois, vamos compartilhar com toda a turma. Com seu parceiro, analise essas questões e identifique quais emoções que vocês dois sentem podem ser arriscadas. [Peça para que os alunos conversem com um parceiro primeiro e, depois, compartilhem com todo o grupo]
- Sobre quais emoções vocês discutiram e que poderiam ser arriscadas? Por quê? [Permita que cada dupla compartilhe]

- Vocês se lembram do conceito de diligência? Você acha que é uma estratégia que pode ser usada para emoções arriscadas?
- Ser atencioso não significa ter medo, mas significa ser cauteloso e cuidadoso. Significa prestar atenção a algo que pode ser um problema se você não tomar cuidado. Por sermos cuidadosos, vamos nos poupar de problemas. E, felizmente, a atenção é algo com que podemos praticar e melhorar.
- Todos nós damos atenção às coisas. Quais são os benefícios de estarmos atentos a emoções arriscadas?
- Atenção é apenas uma estratégia que podemos usar. Agora, vamos explorar algumas outras estratégias que podemos usar para lidar com emoções arriscadas.”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Identificando emoções e criando estratégias de risco para lidar com elas

Descrição Geral

Em grupos de três ou quatro, os alunos preenchem um folheto para identificar emoções potencialmente arriscadas e as possíveis estratégias para lidar com cada uma delas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos propor uma série de estratégias para navegar emoções arriscadas.
- Algumas estratégias são comuns para todas as emoções arriscadas e algumas são específicas para emoções individuais.
- Navegar por emoções arriscadas nos permite praticar uma “ética de contenção”.

Materiais Necessários

- Cópias da lista “estratégias para lidar com

emoções arriscadas”, disponível no fim dessa experiência de aprendizagem.

- Canetas ou lápis para cada aluno.

Instruções

- Peça aos alunos que olhem os seus gráficos de ativação/tons de sentimento que fizeram nas aulas anteriores.
- Peça que vejam as emoções que mapearam para identificar aquelas que são potencialmente arriscadas, e faça nelas uma marca com uma estrela.
- Divida os alunos em grupos de 2 ou 3. Juntos, eles vão explorar que estratégias poderiam ser usadas para lidar com essas emoções arriscadas.
- Cada grupo escolherá uma emoção arriscada e, em seguida, preencherá a folha para sua emoção arriscada. Se um grupo terminar antes, pode fazer o mesmo com uma nova emoção.
- Depois que cada grupo tiver a chance de preencher pelo menos um desses folhetos, peça a cada um para compartilhar seus resultados com toda a turma.
- Depois que cada grupo tiver compartilhado, faça as perguntas que se seguem.
- Houve alguma estratégia que parecia comum entre as emoções analisadas? Que estratégias pareciam específicas para uma emoção em particular? Que estratégias que discutimos juntos podem ser úteis para lidar com emoções arriscadas? (Por exemplo: recursos, estabilização, estratégias de ajuda imediata, atenção plena, consciência, atenção, foco na respiração etc.)
- No fim da atividade, reúna todos os gráficos de ativação/tons de emoção e explique que você fará um gráfico de emoções baseado em

todos eles. Esse “gráfico mestre” mostrará todas as emoções, tanto as que não se opõem entre si quanto as que podem ser arriscadas em certas situações.

- Conclua apresentando a ideia de uma “ética de contenção”. Isso significa decidir o que é benéfico e prejudicial para nós mesmos e para os outros (ética) e nos ajuda a limitar o que é prejudicial aos nossos próprios comportamentos (moderação). Pergunte a seus alunos: como saber identificar emoções arriscadas e ter estratégias para lidar com elas nos permite praticar “contenção” e manter os acordos de classe que fizemos?

Roteiro para condução da atividade

- *“Essa é uma atividade que vou pedir para fazerem em duplas.*
- *Cada dupla vai escolher uma emoção que sentir que pode ser arriscada.*
- *Discutam entre vocês e preenchem a folha juntos. Depois, vamos compartilhar. Fiquem à vontade para me perguntar, se tiverem alguma dúvida. [Dê tempo para cada dupla discutir e preencher pelo menos uma folha. Se uma dupla terminar antes, pode repetir a atividade com uma segunda emoção]*
- *Agora, vamos compartilhar. Vamos fazer com que cada dupla compartilhe em que emoção trabalhou e o que decidiu sobre ela. [Permita que compartilhem]*
- *Houve alguma estratégia que parecia comum entre as emoções que analisamos? Quais estratégias pareciam específicas para uma emoção em particular?*
- *Nós precisamos de estratégias diferentes para lidar com emoções baseadas em suas posições no gráfico de ativação/tons de sentimento?*

- *Podemos usar emoções opostas para nos ajudar? De que forma?*
- *Vou coletar seus gráficos de ativação/tons de sentimento para fazer um gráfico de emoções com base em todos eles. Esse gráfico vai mostrar todas as emoções, as que se opõem entre si e as poderiam ser arriscadas em certas situações.*
- *Se soubermos quais emoções são arriscadas para nós e conhecermos estratégias para lidar com elas, isso nos permite praticar “contenção”. Contenção significa estabelecer limites ou exercitar o controle.*
- *Se escolhermos praticar a contenção em relação a causar danos aos outros ou a nós mesmos, estamos definindo um limite. Estamos dizendo: “Vou ser cuidadoso quando se trata de emoções, sentimentos ou pensamentos que podem prejudicar a mim ou aos outros”.*
- *Se fizermos isso, também estaremos praticando uma “ética da contenção”. Ética significa as escolhas que fazemos sobre o que é certo ou errado para nós mesmos e para os outros, e o que será benéfico ou prejudicial para nós e para os outros. Escreva a expressão “ética de contenção”, caso ache necessário. Essa não é uma ética em que outras pessoas nos dizem o que fazer. É sobre nossas próprias decisões e escolhas.*
- *Todas as práticas que temos aprendido para gerenciar nosso Sistema Nervoso, nossa atenção e nossas emoções são estratégias que se relacionam com a ética da contenção.*
- *Vamos terminar examinando nossos combinados de classe novamente. Identifiquem as emoções arriscadas, bem como as estratégias para lidar com elas.*
- *Que tal praticar uma ética de contenção? Ela*

está relacionada com os nossos combinados de classe?

- *Lembre-se de que todos nós queremos bondade e compaixão dos outros, não maldade. Nós não queremos que os outros nos machuquem. E reciprocidade significa que, se quisermos isso para nós mesmos, precisamos praticar isso para com os outros. Esse é o valor de uma ética de contenção. Nós paramos de nos prejudicar, pois queremos uma sala de aula e uma comunidade livres de danos em geral."*

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Mapeamento com prática de atenção (*)

A prática reflexiva na experiência de aprendizagem anterior integrou o mapeamento com o rastreamento (atenção às sensações e ao estado interno do corpo) usando habilidades de resiliência, como estabilização e recursos. Essa prática reflexiva tem o mesmo objetivo, mas integra mapeamento com prática de atenção e metacosciência (perceber pensamentos e emoções).

Assim como nas práticas anteriores, os alunos mapearão seu estado usando o gráfico de ativação/tons de sentimento e rastreando, enquanto fazem uma prática de estabilização ou recursos. Depois, farão uma breve prática de atenção. Vão, então, atualizar o gráfico para ver se alguma mudança ocorreu em seus corpos ou no seu estado emocional. Você pode repetir essa atividade algumas vezes em outras sessões.

Roteiro para condução da atividade

- *"Vamos usar o gráfico de ativação/tons de sentimento como uma ferramenta para ver o que acontece quando praticamos nossas habilidades de atenção e consciência.*

- *Vamos começar fazendo uma breve prática de recursos ou de estabilização.*
- *Enquanto você pensa sobre seu recurso ou prática de estabilização, o que sente? Vamos tomar um breve momento para perceber, em silêncio. [Pausa de 30 segundos]*
- *Agora, vamos desenhar em nosso gráfico o que estamos percebendo em nosso corpo. Onde você se desenharia no gráfico? Você também pode escrever ou desenhar quaisquer sensações ou emoções que está percebendo e onde elas podem estar no gráfico.*
- *Agora, vamos tirar alguns minutos para praticar cultivando nossa atenção.*
- *Podemos nos concentrar em nossa respiração ou podemos apenas observar tudo o que surge em nossa mente, sem julgar ou reagir.*
- *Concentre-se na sua respiração. Você pode contar suas respirações, se desejar.*
- *Se você sentir que prestar atenção na respiração é desconfortável, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou estabilização, ou apenas faça uma pequena pausa, certificando-se de não perturbar os demais.*
- *Vamos praticar. [Faça uma pausa de 30-60 segundos]*
- *Agora, vamos atualizar nossos gráficos.*
- *Onde você se desenharia no gráfico? Você também pode escrever ou desenhar quaisquer sensações ou emoções que você sente agora, e onde elas podem estar no gráfico.*
- *Permita que os alunos atualizem seus gráficos e, em seguida, convide-os a compartilhar se estiverem dispostos. Alguns alunos podem ter observado mudanças nos seus estados emocionais, enquanto outros podem não ter notado alterações.*

- *Novamente, observe que alguns alunos podem relatar que seu estado emocional piorou ou que ele se sentiu pior após a prática. Se já estiverem mais conscientes de suas emoções, já podem se beneficiar da prática. No entanto, se um aluno repetidamente observa que se sente pior após uma prática, então você pode incentivá-lo a escolher uma prática diferente (um recurso diferente, uma forma diferente de se estabilizar ou um treinamento da atenção diferente).*
- *Lembre-os também que eles podem optar por sair de qualquer prática que os deixe desconfortáveis.*

REVISÃO | 4 minutos

- *“Qual dos temas que tratamos hoje foi familiar para vocês?”*
- *O que mais surpreendeu vocês?*
- *Nós discutimos algo que vocês sentem que se aplica à vida de vocês?*
- *Vocês têm algum pensamento ou pergunta?”*

Investigando emoções arriscadas

- Essa emoção (sentimento ou pensamento) poderia se tornar um incêndio?

- Essa emoção (sentimento ou pensamento) pode causar estresse para mim ou para os outros?

- Essa emoção (sentimento ou pensamento) poderia me fazer querer causar dano a mim ou aos outros?

- O que aconteceria se todos [em nossa turma, na nossa escola] sentissem essa emoção (sentimento ou pensamento) com frequência?

- O que aconteceria se todos [em nossa turma, na nossa escola] sentissem menos essa emoção (sentimento ou pensamento)?

- O que mais surge em sua mente relacionado a essa emoção (sentimento ou pensamento)?

Nome _____

Data _____

Estratégias para lidar com emoções arriscadas

Nome da emoção:

Nível de risco (baixo, médio, alto):

Exemplo de alguém que pode sentir esta emoção:

Que necessidades podem estar conectadas com essa emoção?

Todos nós sentimos essa emoção?

Onde essa emoção poderia estar no gráfico de ativação/tons de sentimento?

Que sensações estão associadas a essa emoção? E quais são emoções opostas (caso haja)?

Estratégias para lidar com essa emoção:

Coisas que podemos fazer com o corpo:

Coisas que podemos fazer com a mente:

Coisas que podemos fazer com outras pessoas:

O que podemos fazer se virmos alguém sentindo esta emoção?

Algum tópico do nosso combinado de classe está relacionado a essa emoção?

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 5

Aprendendo sobre os outros e aprendendo com os outros

Descrição Geral

Neste capítulo, o currículo da Aprendizagem SEE passa do domínio pessoal para o social, com experiências de aprendizagem que buscam ajudar os alunos a voltarem a sua atenção para os outros. Muitas das habilidades que foram cultivadas nos capítulos 1, 2, 3 e 4 para o domínio pessoal podem ser aplicadas aqui também, mas, dessa vez, serão praticadas enquanto os alunos se concentram nos colegas de classe e naqueles que encontram diariamente.

Com as mudanças no desenvolvimento do cérebro, na adolescência, os alunos se tornam cada vez mais próximos de seus pares e ganham capacidades muito mais desenvolvidas de perspectiva e empatia. Muito mais do que em qualquer momento anterior da vida, a identidade deles passa a ser formada e relacionada com seus pares, e não apenas com membros da família. Os alunos dessa idade estão prontos para aprender habilidades específicas e conceitos que podem ajudá-los a compreender e navegar por esse período complicado do desenvolvimento. A adolescência é um momento perfeito para introduzir os tópicos de empatia e a tomada de perspectiva; e a habilidade de ficar atento e ouvir os outros. Além disso, como a adolescência também é um período de considerável estresse para muitos alunos, explorar as formas como eles são semelhantes e entender suas diferenças e semelhanças compartilhadas pode ajudá-los a se sentir menos sozinhos em suas lutas. Esses são os tópicos do Capítulo 5, que se concentra na consciência interpessoal: como tornar-se cada vez mais consciente das pessoas com quem interagem.

A primeira experiência de aprendizagem, “Compreendendo nossa identidade social”, oferece aos alunos a oportunidade de voltar sua atenção para os outros e se tornar mais consciente de suas realidades sociais. Isso acontecerá por meio de duas atividades que exploram o que eles sabem e ainda não sabem uns sobre os outros. Isso nos leva a refletir sobre a identidade e as suposições que fazemos uns sobre os outros. Também farão uma atividade chamada “Quem é você?”, que ajuda a revelar os infinitos aspectos de nossas identidades que podem ser explorados, muitos dos quais invisíveis para os outros nos primeiros encontros.

A Experiência de Aprendizagem 2, “Diálogos atentos”, apresenta duas práticas: escuta atenta e diálogos conscientes. “Ouvir atentamente” significa ouvir com respeito, empatia e total atenção, sem interromper a outra pessoa, sem se distrair e sem focar em si mesmo ou em seus julgamentos. É uma habilidade de comunicação que se conecta com as duas partes da empatia: a escuta atenta permite compreender melhor a situação do outro e como o outro sente (empatia cognitiva), enquanto o ato de ouvir respeitosamente pode ajudar a criar uma ressonância com a outra pessoa e mostrar que o ouvinte se preocupa (empatia afetiva). Esse tipo de escuta se baseia e reforça as habilidades de atenção dos alunos porque requer foco apenas no que a outra pessoa está dizendo, em vez daquilo que se quer dizer em resposta. Ouvir atentamente também oferece uma oportunidade para os alunos serem ouvidos sem julgamento por seus colegas, criando assim um ambiente de segurança. Os alunos são convidados a considerar as maneiras pelas quais a escuta atenta afeta

o orador e o ouvinte, bem como essas práticas podem impactar a comunidade da sala de aula.

Um “diálogo atento” é um tipo de prática reflexiva apoiada pela escuta consciente que você pode usar para explorar uma série de questões com seus alunos. Nele, cada aluno apresenta um conjunto de perguntas ao parceiro, e então escuta atentamente, sem comentários ou julgamentos. Esse formato de diálogo permite que cada aluno reflita pessoalmente sobre o que está aprendendo e como isso se aplica à sua própria vida. Ele também aprende a compartilhar de forma breve seu pensamento com outro aluno. Os diálogos atentos podem ajudar os alunos a obterem ideias críticas e aprofundarem sua compreensão, enquanto aprendem um sobre o outro.

Na Experiência de Aprendizagem 3, “Apreciando a diversidade e as semelhanças compartilhadas”, os alunos exploram as maneiras como somos diferentes e semelhantes. Por meio de uma atividade de insight, os alunos podem descobrir que, embora sejam individualmente únicos, ser único também é algo que compartilham com todos outros seres humanos. Envolvendo-se em diálogos conscientes sobre diversidade e respeito, os alunos

podem aprofundar sua compreensão das maneiras pelas quais a experiência da “diferença” é comum na experiência humana, assim como muitas das emoções e lutas pelas quais passamos. Se explorarmos profundamente, isso pode ajudar os alunos a se sentirem mais conectados aos outros e menos sozinhos, o que, por sua vez, pode contribuir para que eles se sintam mais seguros e menos estressados.

A experiência de aprendizagem final, “Explorando empatia”, se baseia nas anteriores para desenvolver totalmente o conceito de empatia e suas habilidades associadas. A empatia tem dois componentes principais: ser capaz de aceitar a perspectiva do outro (empatia cognitiva) e ser capaz de estabelecer uma ressonância emocional com o outro (empatia afetiva). Sem assumir uma perspectiva, podemos interpretar mal as motivações e as ações de outros. Ao compartilhar as perspectivas de personagens em histórias e ouvir seus colegas, os alunos podem experimentar mais profundamente a complexidade da perspectiva de uma pessoa e entender que ela é uma expressão das necessidades, sentimentos e experiências anteriores. Ouvir e apreciar diferentes perspectivas pode levar a uma maior humildade e vontade de aprender, a uma melhor resolução de problemas e a relacionamentos mais positivos.

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 estudantes podem expandir sua apreciação sobre si próprios, sobre seus colegas de classe e sobre as demais pessoas que compartilham nosso planeta. De maneira específica, a habilidade de escuta consciente introduzida nesse capítulo pode ser reforçada ao longo da semana, especialmente quando os estudantes tiverem a oportunidade para falar e ouvir

uns aos outros. Essa é uma prática que pode ser prontamente aplicada à vida diária dos estudantes.

Prática do professor

Ao ensinar esse 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 de nossa humanidade compartilhada ajuda: tudo o que nós todos queremos é ser felizes e evitar a infelicidade.

Além disso, veja se consegue encontrar outro adulto disposto a praticar diálogos atentos com você. Use as perguntas oferecidas ou crie um conjunto de perguntas próprias. Certifique-se de que seu parceiro entende a atividade da qual está optando por participar. Faça com que seja uma experiência segura, permitindo que saibam que, se ele não quiser responder às perguntas que você fizer, ele pode responder a uma pergunta que ele gostaria que você tivesse feito.

Carta aos pais e Responsáveis

Data: _____



Prezados pais ou responsáveis,

Esta carta é para informá-lo que seu filho ou filha está começando agora o **Capítulo 5 do SEE Learning, “Aprendendo sobre os outros e aprendendo uns com os outros”**. No capítulo 5, seu filho vai investigar as diferenças, as semelhanças e a sua própria singularidade, assim como as coisas que todos nós temos em comum como seres humanos (sentimentos, necessidades e o desejo de sermos felizes). Identificar semelhanças compartilhadas relativiza as diferenças e ajuda no desenvolvimento contínuo da empatia. O aluno também aprenderá e praticará comportamentos de escuta consciente, que podem ajudá-lo a sintonizar a atenção na pessoa que está falando e ouvir sem interrupções ou julgamentos.

Prática em casa

Conforme seu filho vai avançando neste capítulo, você pode pedir para que ele demonstre como é o comportamento de escuta consciente. Veja se você pode praticar escutá-lo 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 filho está aprendendo a procurar pistas, como expressões faciais, tom de voz e linguagem corporal, para ajudá-lo a identificar os sentimentos de outra pessoa. Você pode ajudá-lo a melhorar suas habilidades de empatia fazendo perguntas a respeito de como ele acredita que outra pessoa se sente, reconhecendo as pistas juntos.

Capítulos anteriores abrangidos

- **O Capítulo 1** explorou os conceitos de gentileza e felicidade, ajudando a fazer combinados de classe.
- **O Capítulo 2** explorou o importante papel que nossos corpos – especialmente nosso Sistema Nervoso – desempenham em nossa felicidade e bem-estar.
- **O Capítulo 3** abordou o tema da atenção, trazendo o porquê de ela ser importante e como podemos fortalecê-la e usá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- **O Capítulo 4** explorou o tema da emoção e da higiene emocional, trazendo como surgem as emoções e como melhor “navegá-las”.

Leituras e recursos complementares

lembre-se de que a estrutura conceitual da Aprendizagem SEE contida no Livro de Apoio traz uma explicação sobre o currículo por inteiro. Você pode acessar o texto em www.compassion.emory.edu. Se tiver qualquer dúvida, fique à vontade para entrar em contato.

Assinatura do professor/educador: _____

Nome impresso do professor/educador: _____

Informações de contato do professor/educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando nossa identidade social

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem oferece aos alunos a oportunidade de mudar seu foco de atenção em relação aos outros e se tornar mais consciente de suas realidades sociais. Eles farão isso por meio de duas atividades que exploram o que conhecem e não conhecem uns sobre os outros. A partir dessas abordagens, vamos refletir sobre a identidade e sobre os pressupostos que fazemos uns sobre os outros.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar suas suposições sobre os outros e como essas suposições podem estar incorretas;
- Descobrir que há muitas coisas que não sabemos sobre os outros, até que tomamos um tempo para descobrir;
- Explorar como cada pessoa, incluindo eles próprios, podem ter muitas identidades e a maioria delas não é visível quando se encontra alguém pela primeira vez.

DURAÇÃO

35 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lápis ou canetas.
- Folhas ou cadernos.
- Um sino (opcional).

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos por alguns segundos, em silêncio. Caso tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham notado sensações desagradáveis, podem trocar de recurso, ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso você ache que prestar atenção na respiração não é confortável, sinta-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente faça uma pausa, certificando-se de que não vai incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações.” [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Dois fatos e uma ficção

Descrição Geral

Nessa atividade de insight, os alunos compartilham dois fatos verdadeiros sobre si próprios e mais um fato que não seja verdadeiro.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos aprender uns sobre os outros e uns com os outros.
- Há muitas coisas que não sabemos sobre um ou outro, até que tenhamos tempo para descobrir.
- Muitas vezes nossas suposições sobre os outros estão incorretas ou incompletas.

Materiais Necessários

- Lápis ou canetas.
- Folhas ou caderno para anotar

Instruções

- Faça uma votação: pergunte aos alunos de que modo eles pensam que conhecem os outros, no grupo.
- Diga aos alunos que vocês vão jogar um jogo chamado “Dois fatos e uma ficção”. O desafio é ver se os outros conseguem descobrir que

fatos são verdadeiros e qual é ficção.

- Certifique-se de que eles entendam o que significa “fato” (algo que é verdadeiro) e “ficção” (algo que é falso).
- Escreva na lousa ou em uma cartolina a seguinte frase: “Algo que alguém pode não saber sobre mim é...”.
- Diga aos alunos para escreverem duas coisas verdadeiras (fatos) e uma coisa falsa (ficção) sobre eles mesmos em um caderno ou folha. Devem escrever como uma declaração (“Eu sou vegetariano”, por exemplo). Diga a eles para colocar as três afirmações em ordem aleatória e para selecionar fatos que são não visíveis ou óbvios caso alguém apenas olhem para eles. Você, o professor, deve participar também preenchendo três fatos sobre si mesmo.
- Faça com que cada pessoa compartilhe seus três itens, um de cada vez. Depois que cada aluno compartilhar, o restante da classe pode discutir quais afirmações acham que são verdadeiras e qual eles acham que é a falsa.
- Quais são as duas que você acha que são verdadeiras e qual é a falsa? Por que você pensa isso? No que vocês estão baseando o seu palpite?
- Depois de um ou dois colegas tentarem adivinhar, permita que o aluno revele quais foram os fatos e qual era a ficção.
- Depois que todos os alunos tiverem falado, faça uma reflexão sobre a atividade, fazendo as seguintes perguntas.
- Como foi essa atividade para você? O que surpreendeu você?
- Vamos falar sobre suposições. Como essa atividade está relacionada às suposições que fazemos sobre nós?

- O que acontece quando fazemos suposições com base em nossa primeira impressão de alguém?
- O que acontece quando nos conhecemos melhor?
- Quais são as outras maneiras de conhecer melhor uma pessoa?”

Proposta de aplicação

- Os alunos podem conhecer essa atividade como o jogo “Duas verdades e uma mentira” e podem tê-lo jogado antes. Tudo bem, já que há fatos e ficções infinitos que podem ser usados no jogo.
- Você pode pedir aos alunos que leiam os fatos e as ficções uns dos outros para fazer uma variação do jogo. Se fizer isso, peça para que os alunos coloquem seus nomes em suas folhas.
- Para poupar tempo, você também pode demonstrar a atividade uma vez com um voluntário e, depois, os alunos fazem a atividade em pares ou quartetos. Faça-os trocar de parceiro entre as rodadas, e fazer a atividade por 2-3 rodadas, finalizando com uma reflexão em grupo.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje, vamos fazer uma atividade chamada “Dois fatos e uma ficção.” É um jogo que alguns já podem ter jogado antes, mas vamos jogá-lo agora para aprendermos mais uns sobre os outros.*
- *O quanto vocês acham que já conhecemos uns aos outros? Vocês acham que há muitas coisas que não sabemos uns sobre os outros?*
- *Nesse jogo, anotamos dois fatos verdadeiros sobre nós mesmos e uma ficção – uma coisa que não é verdade. Depois, o restante da classe*

vai adivinhar quais são os fatos e qual é a ficção.

- Mas não podem ser coisas fáceis de descobrir. Pensem em fatos sobre vocês que são menos óbvios. Coisas que as pessoas não sabem sobre vocês. Coisas que fazem parte da nossa identidade e que não são visíveis.
- Escreva na lousa: “Algo que alguém não sabe sobre mim é...”.
- Cada um de nós escreverá três coisas que começam com essa afirmação: duas verdadeiras e uma que é falsa, mas em ordem aleatória. Depois, vamos compartilhar e outras pessoas terão que apontar quais são verdadeiras e qual é a falsa. E, depois de adivinharem, iremos revelar quais eram verdadeiros e o que era falso.
- Vocês têm dúvidas sobre como jogar este jogo?
- Vamos tomar alguns minutos para escrever nossas três declarações agora. [Dê alguns minutos para que escrevam]
- Quem gostaria de compartilhar primeiro? Quais são as três coisas que você escreveu? [Peça para um aluno compartilhar suas três declarações]
- O que vocês acham? Quais fatos são verdadeiras e o qual é a falsa?
- Agora, vamos descobrir se estamos certos. Quais fatos eram verdadeiros e qual era o falso? [Permita que o aluno revele]
- Ok, vamos ouvir a próxima pessoa. [Continue passando por todos os alunos, até chegar a sua vez]
- [Em seguida, faça as perguntas que se seguem]
 - Como foi essa atividade para vocês? O que surpreendeu vocês?
 - O que vocês aprenderam sobre as pessoas e o nosso grupo?
 - Vamos falar sobre suposições. Como essa atividade está relacionada às suposições que

nós fazemos sobre o outro?

- O que pode acontecer quando fazemos suposições baseadas em nossa primeira impressão de alguém?
- O que acontece quando conhecemos melhor uns aos outros?
- Quais são as outras maneiras de conhecermos melhor uns aos outros?”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Quem é você?*

Descrição Geral

Nessa atividade de insight, os alunos vão explorar a multiplicidade de suas próprias identidades e aprender sobre as identidades dos outros.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Cada pessoa tem muitos aspectos em sua identidade e grande parte dessas características não é visível para os outros à primeira vista.
- Há muitas coisas que não sabemos uns dos outros até que tenhamos tempo para descobrir.

Materiais Necessários

- Algum objeto para marcar o tempo (como relógio ou cronômetro).
- Um sino ou algum dispositivo que pode fazer um soar alto o suficiente para a turma ouvir quando todos estiverem falando.

Instruções

- Diga aos alunos que todos vão jogar um jogo que envolve aprender sobre os outros e sobre nós mesmos. Diga a eles que todos vão compartilhar o que aprenderam um sobre o outro durante a reflexão, e por isso eles devem ter isso em mente ao compartilhar com seus parceiros.
- Organize os alunos para que todos estejam de

pé e tenham uma dupla. Você deverá participar se houver um número ímpar de alunos.

- Explique as regras do jogo. Os alunos vão se revezar perguntando uns aos outros: “Quem é você?”, por 30 segundos.
- O Parceiro 1 diz: “Quem é você?”, e escuta a resposta do Parceiro 2. Em seguida, o Parceiro 1 diz: “Obrigado. Quem é você?”, fazendo novamente a pergunta. O Parceiro 2 responde com uma resposta diferente. O Parceiro 1 novamente diz: “Obrigado. Quem é você?”. Isso é repetido até que 30 segundos passem; em seguida, eles vão trocar de lugar. O desafio é que o parceiro de resposta nunca repita a mesma resposta.
- Faça um modelo da atividade, primeiro, desempenhando o papel do entrevistado, para dar alguns exemplos de como alguém pode responder ao “Quem você é?”, incluindo tanto respostas triviais como as mais reveladoras, para mostrar que os alunos podem responder de modos diversos. (Eu sou uma pessoa que gosta da cor azul. Tenho medo de altura. Tenho orgulho da minha descendência italiana).
- Peça aos alunos que fiquem de frente para seus parceiros e escolham quem primeiro será o questionador. Diga a eles que, quando você tocar o sino, o Parceiro 1 deve começar a perguntar “Quem é você?” e repetir, começando com “Obrigado”, tantas vezes possíveis até que você toque o sino novamente.
- Deixe-os fazer isso por 30 segundos e, em seguida, toque o sino e deixe que eles troquem as funções.
- Após mais 30 segundos, toque o sino novamente. Explique que agora eles devem encontrar um novo parceiro. Lembre-os de que o desafio é nunca repetir uma resposta,

mesmo com novos parceiros.

- Repita a atividade com novos parceiros. Faça isso por três rodadas, conforme o tempo permitir. Depois de concluírem as rodadas, convide-os a voltar para seus assentos e faça as perguntas que se seguem.
- Como foi essa atividade para vocês? [Esteja preparado para receber comentários dos que acharam e dos que não acharam a atividade confortável. Antecipe que pode ser desafiador para pessoas que se identificam como introvertidas; que acham estressante fazer duplas; aqueles que não gostam de ser interrompidos ou aqueles que não gostam de jogos estruturados. Está tudo bem. Você está fazendo essa pergunta para trazer à tona tudo o que surge para os participantes e não como um julgamento do valor da atividade. Feito o aviso, agradeça, dizendo: “Obrigada por sua ideia”]
 - Quem aprendeu algo que não sabia sobre outra pessoa? Algo surpreendente aconteceu?
 - Foi difícil continuar? Por quê?
 - O que esse jogo mostra sobre as nossas identidades?
 - Vocês notaram quantas identidades ou aspectos diversos de nossa identidade nós temos?
 - Quantas de nossas identidades as pessoas vêm quando nos encontram pela primeira vez? E quantas delas nós vemos em outras pessoas? Quais são as diferenças entre o que os outros podem pensar que podem falar sobre nós quando nos vêm pela primeira vez e as nossas identidades reais?
 - Que diferença fez o “obrigado” antes da

pergunta “quem é você?”. De que modo isso afetou você como questionador? E quanto à pessoa que respondeu “quem é você”?

- O que podemos aprender se continuarmos com essa atividade em outros momentos?”

Proposta de aplicação

- Fazer um modelo do diálogo antes da atividade começar com outro professor ou aluno pode torná-lo ainda mais proveitoso, pois os alunos entenderão melhor como acontecerá na prática.
- Essa atividade pode ser repetida em momentos diferentes durante o ano escolar.
- Se não tiver um sino, você pode usar a técnica de levantar a sua mão bem alto, explicando que sempre que alguém vê que você ou outra pessoa levantou a mão, deve parar de falar e levantar a própria mão. Dessa forma, todos da turma estarão de mãos erguidas e você poderá dar a próxima instrução.

Roteiro para condução da atividade

- *“Agora, vamos jogar um jogo que vai nos ajudar a aprendermos mais uns sobre os outros e sobre nós mesmos. Ele é conhecido como “Quem é você?”*
- *Depois que eu explicar as instruções, todos devem procurar um parceiro. O Parceiro 1 será o questionador. O questionador irá perguntar “Quem é você?” para seu parceiro. O Parceiro 2 vai responder dizendo algo sobre si mesmo.*
- *Quando vocês terminarem, o Parceiro 1 dirá: “Obrigado. Quem é Você?”.*
- *O Parceiro 2 pode responder novamente, mas dessa vez dando uma resposta diferente. Não podemos repetir algo que já dissemos.*
- *Então, o Parceiro 1 diz novamente: “Obrigado. Quem é você?”. O Parceiro 1 não comenta*

sobre as respostas ou faz perguntas adicionais. Eles estão apenas na função de ouvintes.

- *Vocês farão isso por 30 segundos, até que eu toque o sino. Nesse momento, vocês vão trocar de função, e a pessoa que estava fazendo a pergunta “Quem é você?” vai passar a respondê-la.*
- *Lembrem-se de dizer “Obrigado” todas as vezes, antes de perguntar “Quem é você?” novamente.*
- *Vamos praticar com vocês todos juntos me perguntando “Quem é Você?”, e eu responderei. Perguntem “Quem é Você?”. [Peça para todos perguntarem de forma coletiva; em seguida, responda dizendo algo sobre você]*
- *Agora, diga: “Obrigado. Quem é Você?” [Peça que perguntem a você e responda novamente]*
- *É isso aí. Muito bem! Vocês têm alguma pergunta?*
- *Vou tocar o sino agora para começarmos. Quando eu tocar o sino novamente, vocês vão trocar de papéis. [Toque o sino para começar. Aguarde 30 segundos. Toque para que eles troquem de função. Aguarde 30 segundos. Toque para encerrar a rodada]*
- *Agora, encontrem um novo parceiro e façam a segunda rodada. Lembrem-se de que não podemos repetir o que já dissemos antes. Comece quando eu tocar o sino. [Toque como antes. Continue e faça a terceira rodada]*
- *Ok, essa foi a rodada final. Agora, vamos voltar para os nossos lugares para fazer a reflexão.*
 - *¿Quem aprendeu algo que não sabia sobre outra pessoa? Algo surpreendente aconteceu?*
 - *Foi difícil continuar? Por quê?*
 - *O que este jogo mostra sobre as nossas*

identidades?

- *Vocês notaram quantas identidades ou aspectos de nossa identidade nós temos?*
- *Quantas de nossas identidades as pessoas vêm quando nos encontram pela primeira vez? E quantas nós vemos nos outros? Quais são as diferenças entre o que os outros podem pensar que podem falar sobre nós quando nos vêm pela primeira vez, e as nossas identidades reais?*
- *Que diferença fez o “Obrigado” entre as perguntas “Quem é você?” Como isso afetou você como questionador? E quanto à pessoa que respondeu o “Quem é Você”?*
- *O que podemos aprender se continuarmos com esta atividade em outros momentos?”*

REVISÃO | 3 minutos

- *“O que vocês aprenderam sobre identidade que gostariam de lembrar?”*
- *Por que é valioso aprendermos mais sobre as identidades uns dos outros?*
- *Quais são os benefícios se todos nós prestarmos mais atenção uns nos outros e aprendermos mais uns sobre os outros sem fazer julgamentos?”*

Diálogos atentos

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem apresenta a “escuta atenta” e os “diálogos atentos”. A “escuta atenta” significa ouvir o outro de forma respeitosa e empática com total atenção, sem interromper a outra pessoa e sem se distrair ou focar em si próprio e nos próprios julgamentos. Os “diálogos atentos” são técnicas para ouvir atentamente e apoiar um diálogo entre dois alunos sobre um conjunto de perguntas. O formato dos diálogos atentos permite que

cada aluno reflita pessoalmente sobre o que eles estão aprendendo e como isso se aplica à sua própria vida, para além de ajudá-lo a compartilhar o pensamento dele com outro aluno de forma breve. Os diálogos atentos podem ajudar os alunos a obter ideias críticas e aprofundar sua compreensão enquanto aprendem uns sobre os outros.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Praticar a habilidade de ouvir atentamente sem interromper ou mudar o foco para si mesmo;
- Realizar práticas usando o formato do diálogo atento.

COMPONENTES PRINCIPAIS

Atenção e
autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Duas folhas de para fazer anotações sobre escuta atenta, cada uma com duas colunas, a saber:
 - “Não ser ouvido é...” e “Ser realmente ouvido é...”.
 - “Ouvir atentamente é...” e “Em uma comunidade onde as pessoas realmente se ouvem...”.
- Pedacos de cartolina com perguntas do diálogo escritas.
- Canetinhas.
- Um sino, para fazer sinal de atenção.

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *"Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar a atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. " [Pausa de um tempo maior, por uns 30 ou 60 segundos ou mais]*

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO | 10 minutos

Escuta atenta (*)

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos discutirão o que eles acham que envolve a "escuta atenta".

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Há uma diferença entre ouvir sem muita atenção e praticar a escuta atenta.
- Essa diferença pode afetar aquele que fala, aquele que ouve e até mesmo uma comunidade.

Materiais Necessários

- Cartolina.
- Canetinhas.
- Sino.

Instruções

- Explique que hoje você vai falar sobre o que significa realmente ouvir alguém.
- Peça exemplos de como é quando alguém não está realmente ouvindo, no momento em que você realmente gostaria que essa pessoa o ouvisse. Escreva as sugestões dos alunos em um pedaço de cartolina com o título: "Não ser ouvido é...".

- Peça exemplos sobre como é quando alguém é realmente ouvido com total atenção e sem julgamento. Escreva as sugestões dos alunos em um pedaço de cartolina, com o título: “Ser realmente ouvido é...”.
- Reserve um momento para anotar com eles as diferenças entre as duas listas.
- Pergunte sobre como seria a nossa experiência, como soaria e como nos sentiríamos se parássemos para ouvir alguém com atenção total. Explique que você vai chamar a isso de “escuta atenta”. Escreva suas ideias abaixo, sob o título: “Escuta atenta é...”.
- Pergunte como seria se toda a turma ou a comunidade fosse boa em fazer escutas. Escreva suas ideias sob o título: “Em uma comunidade onde as pessoas realmente ouvem umas às outras...”.
- Explique que agora você fará uma atividade que envolve ouvir atentamente um ao outro.

Proposta de aplicação

- No Aprendizado SEE, ouvir atentamente significa escutar sem interromper, sem se distrair, sem dar conselhos e sem trazer a conversa para si mesmo. Muitas vezes, ao ouvir os outros, estamos apenas parcialmente prestando atenção à outra pessoa e ao que ela está dizendo; parte de nossa atenção está em nossas próprias reações, nossos pensamentos, e o que vamos dizer quando a outra pessoa terminar ou nos der uma chance falar. Ouvir atentamente envolve perceber tudo isso e, em seguida, com intenção e sem julgamento, dar atenção total a quem está falando. Assim como a compaixão, a escuta atenta é dar foco ao outro, em vez de focar em nós mesmos.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje, vamos investigar o que significa realmente ouvir alguém.*
- *Estamos sempre falando com pessoas e pessoas estão sempre falando conosco. Mas vocês já sentiram que estavam falando com alguém, mas essa pessoa não estava realmente ouvindo vocês? Como é essa situação? [Peça sugestões aos alunos e as escreva em um pedaço de cartolina, com o título “Não ser ouvido é...”]*
- *Como é quando alguém realmente ouve o que vocês têm a dizer completamente, sem julgar, corrigir ou criticar? E tem alguém na sua vida que ouve você dessa maneira? [Pausa] Como é esta experiência? [Peça sugestões aos alunos e as escreva em um pedaço de cartolina com o título “Ser ouvido é...”]*
- *Agora, vamos ver essas duas listas que fizemos. Quais são as principais diferenças?*
- *E quanto ao nosso próprio comportamento quando alguém está falando com a gente? O que significa ouvir alguém com toda a nossa atenção? Como seria isso, como soaria? Nós já aprendemos sobre atenção plena, então, vamos chamar a isso de “escuta atenta”. [Peça sugestões aos alunos e as escreva em uma cartolina com o título “Escuta atenta é...”]*
- *E se expandirmos nosso pensamento para não apenas duas pessoas, mas para toda uma comunidade, como nossa sala de aula ou nossa escola. Se nós, como uma escola ou comunidade, soubermos ouvir uns aos outros com toda a atenção, e se praticássemos isso e até ficássemos bons nisso, como essa prática afetaria nossa escola e nossa comunidade? O que poderia ser diferente? [Peça sugestões aos alunos e as escreva numa cartolina, com o título “Em uma comunidade onde as pessoas*

se ouvem...”]

- Assim como podemos fortalecer nossa atenção como um músculo, também podemos fortalecer nossa capacidade de escuta atenta. Hoje, vamos aprender uma prática que envolve ouvir uns aos outros com total atenção e sem julgamento. Chama-se “Diálogo atento”..”

PRÁTICA REFLEXIVA | 17 minutos

Diálogos atentos (*)

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os alunos formam duplas e usam perguntas norteadoras para fazer uma reflexão pessoal e vivenciar a experiência de escuta e fala atentas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos aprender a ouvir com atenção plena, sem fazer julgamentos.
- Podemos aprender muito uns sobre os outros em um curto período de tempo, se ouvirmos atentamente.
- Ser ouvido atentamente pode nos fazer sentir “ouvido” e “visto” e pode fortalecer nossas relações.
- Ser capaz de expressar nossos pensamentos e nossos sentimentos para alguém que está ouvindo atentamente pode nos ajudar a refletir mais profundamente e obter uma outra visão da realidade.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Explique o formato do diálogo atento.
 - a. Um diálogo atento requer que a turma seja dividida em duplas. Cada dupla decide quem começa primeiro. Essa pessoa será

o questionador e também será a pessoa que vai primeiro praticar a escuta atenta. O outro aluno da dupla é o entrevistado. O questionador faz um conjunto de perguntas, que você pode colocar na lousa ou em um pedaço de cartolina onde todos vejam. O entrevistado deve responder a cada pergunta, uma por uma, usando todo o tempo que precisar. O questionador ouve atentamente enquanto o entrevistado fala; o questionador não fala, exceto para fazer as perguntas. Assim que o entrevistado tiver terminado, o questionador agradece ao entrevistado, que passa a perguntar ao questionador.

- b. Explique com antecedência que está tudo bem se o questionador não tiver tempo de fazer todas as perguntas quando você tocar o sino. Por outro lado, se o entrevistado terminou antes, a dupla pode apenas sentar-se em silêncio até que ouça o sino. Incentive o questionador a observar se eles acham difícil não falar; lembre-os de que seu objetivo é se concentrar sobre o que seu parceiro está expressando, e que eles terão a oportunidade de falar quando chegar a hora de mudar os papéis.
- c. Antes que alguém realmente comece o diálogo atento, é importante que as pessoas tenham tempo para ler e pensar sobre as perguntas que estarão respondendo.
- d. Diálogos atentos são confidenciais. Tudo o que você ouve não deve ser compartilhado com a turma. Além disso, se lhe foi perguntado algo e você não quer responder, você pode responder a uma pergunta que você desejaria que o questionador tivesse feito.

- Faça um diálogo atento com um de seus alunos. Exponha as perguntas para este diálogo atento de forma visível para todos. Dê a todos alguns momentos para ler e pensar sobre as perguntas. Então, comece o diálogo:
 1. Conte-me sobre um de seus recursos pessoais.
 2. Obrigado. Que sensações você nota quando você pensa sobre o seu recurso?
 3. Obrigado. O que mais você gostaria de compartilhar sobre seu recurso? Como você está se sentindo?
- Para fazer um modelo de diálogo atento, peça que um aluno faça a você as mesmas perguntas e as responda na frente da turma de forma apropriada. Quando você e seu parceiro estudante se revezaram à frente da turma, vocês completaram o diálogo. Depois disso, pergunte aos alunos que observaram o que eles notaram sobre o seu diálogo.
- Em seguida, faça com que os alunos pratiquem em duplas, em pé ou sentados lado a lado, de modo que todos possam ver as perguntas do diálogo atento. Explique que eles vão esperar para começar até que ouçam o sino. Quando ouvirem o sino de novo, significará que devem parar e mudar, com o entrevistado se tornando o questionador. Quando ouvirem o sino novamente, significa que devem parar o diálogo.
- Explique que diálogos atentos são espaços seguros para a fala; então, se eles não quiserem responder uma pergunta específica, podem responder a uma pergunta que gostariam que a outra pessoa tivesse feito, ou ficar em confortável silêncio.
- Toque o sino para que comecem. Esteja atento ao tempo e permita que eles se envolvam na atividade por 60 a 90 segundos, dependendo de como você perceber o nível de conforto da turma e o engajamento geral. Ao fim desse tempo, toque o sino e peça para que troquem de função. Lembre-os de que está tudo bem se não terminaram todas as perguntas. Além disso, reforce as habilidades que estão sendo construídas, lembrando a todos o que significa ouvir atentamente.
- Dê a eles o mesmo tempo para que completem a primeira rodada depois da troca e, em seguida, toque o sino para o fim do diálogo atento. Se você tiver tempo, repita toda a atividade uma segunda vez com novos parceiros. Observe que o tempo de 60 a 90 segundos é para todas as três perguntas e está tudo bem se eles não completarem todas as perguntas no tempo previsto. Assim, uma rodada inteira de um diálogo atento dura apenas 3 minutos ou pouco mais, com cada pessoa fazendo o papel de entrevistado e questionador para as três perguntas.
- Conclua, perguntando aos alunos sobre a experiência de fazer o diálogo atento.
 - a. "O que você notou enquanto era o ouvinte (questionador)? O que você notou como orador (entrevistado)?"
 - b. Em que momentos do dia você sente que ouve as pessoas atentamente?
 - c. Quando você sente que outra pessoa está ouvindo você atentamente?
 - d. Que sensações alguém pode perceber enquanto está ouvindo ou sendo ouvido?
 - e. Como ser ouvido nos coloca na zona de resiliência? Por quê?"

Proposta de aplicação

- É muito importante começar a atividade de diálogo atento com um momento de reflexão ou uma atividade (como desenhar) no tópico do diálogo. Isso fornece tempo para que os alunos pensem antes do diálogo real, além de tornar o compartilhamento mais rico. Por exemplo, antes de fazer um diálogo atento sobre os recursos dos alunos, você pode fazer com que desenhem ou pensem sobre um recurso que, para eles, é valioso, ou um novo recurso. Antes de pedir que façam um diálogo atento sobre bondade, você pode fazê-los passar um minuto pensando em um momento de bondade que viram recentemente.
- Os diálogos atentos, assim como são feitos no Aprendizado SEE, são breves, mas concentrados. Cada rodada deve durar apenas de 2 a 3 minutos. Você pode usar essa técnica de diálogo atento para explorar uma série de perguntas, mas, uma vez que os diálogos atentos podem ser pessoais e intensos, sempre se lembre de alertar os alunos que se eles se sentirem desconfortáveis em responder a uma pergunta, podem responder a uma pergunta que gostariam de ter ouvido, ou podem ficar em silêncio. Diálogos atentos podem ser ótimas maneiras para estimular a reflexão e a personalização de conhecimento nos alunos.
- Se você não está familiarizado com esse tipo de prática, pode ser útil praticar com outro adulto primeiro, fora da classe, para ver como é e como funciona o tempo. Embora leve uma ou duas tentativas para seus alunos se acostumem ao formato de um diálogo atento, isso vai criar uma prática efetiva que pode ser feita em outras aulas ao longo do currículo.

Roteiro para condução da atividade

- *“Agora que sabemos o que é escuta atenta, podemos praticá-la. Vamos praticar por meio de um diálogo atento. Um diálogo significa que duas ou mais pessoas estão se revezando, falando uma com a outra com atenção.*
- *Posso ter um voluntário para praticar? Vamos apresentar o modelo desse diálogo para a turma, usando as seguintes perguntas. Todos vão usá-las assim que tiverem os seus parceiros.*
- *[Nome do aluno] e eu vamos demonstrar como fazer um diálogo atento. Aqui estão três perguntas. Eu serei o questionador e você será o entrevistado. Depois, nós vamos trocar. Então, vou perguntar primeiro. Quando trocarmos, você pode me perguntar.*
- *Quando eu fizer as perguntas, vou ouvir atentamente as suas respostas e não interromper. Então, quando for a sua vez de me perguntar, você fará o mesmo. Todos os outros, por favor, observem; vocês terão a oportunidade de fazer isso a seguir.*
- *Vamos primeiro tirar um momento para ler as perguntas, em silêncio.*
- *Vamos começar agora. [Nome], por favor, me fale sobre um de seus recursos pessoais. [Ouça atentamente enquanto o aluno compartilha, balançando a cabeça e prestando total atenção, mas sem interrompê-lo]*
- *Obrigado. Que sensações você nota quando você pensa sobre o seu recurso? [Ouça atentamente]*
- *Obrigado. Existe alguma coisa que você gostaria de compartilhar sobre seu recurso ou como você está se sentindo? [Ouça atentamente. Quando o aluno terminar, toque o sino]*
- *O som do sino significa que vamos trocar. Agora*

você me faz as mesmas perguntas. Quando eu estiver compartilhando, você estará fazendo a escuta atenta. Quando eu terminar cada resposta, você diz “obrigado” e, então, faz a próxima pergunta. Certo? [Pergunte para turma]

- O que todos vocês notaram sobre o diálogo atento?
- O que você notou sobre a nossa escuta atenta?
- Como você acha que ouvir atentamente é uma forma de ser gentil com alguém? O que contribui para isso?
- Como ouvir atentamente pode afetar a nossa sensação de segurança ou nosso sistema nervoso?
- E se eu não quisesse responder a uma pergunta? Digamos que eu me sinta desconfortável em responder a uma das perguntas. O que eu poderia ter feito? [Permita sugestões ou dê um exemplo, demonstrando isso com o seu parceiro]
- Os diálogos atentos devem ser feitos de forma segura; se eu não quiser responder a uma pergunta, então, posso responder a uma pergunta que eu gostaria que a pessoa tivesse feito. Posso dizer: “Eu gostaria que você tivesse me perguntado sobre outra coisa; então, vou dar essa resposta”. E, então, você pode compartilhar. Dessa forma, também podemos ver que os diálogos atentos são sobre a prática da gentileza e do respeito pela maneira como falamos e como ouvimos uns aos outros.
- Vamos todos praticar esse diálogo atento agora. Ao encontrar um parceiro, certifique-se de que você pode ver as perguntas aqui na cartolina.
- Decida qual de vocês será o primeiro a perguntar; a pessoa que primeiro será o questionador. Levante sua mão se você vai

ser o questionador. Lembre-se de que vocês dois serão os questionadores; isso só mostra quem vai perguntar primeiro. Se você é o questionador, você vai fazer as perguntas e praticar a escuta atenta enquanto a outra pessoa responde.

- Quando eu tocar o sino, você começa. O questionador fará a primeira pergunta e, então, ouvirá atentamente. Quando o entrevistado der a resposta, o questionador dirá “obrigado” e, em seguida, fará a próxima pergunta.
- Na próxima vez que você ouvir o sino, será hora de trocar. Não se preocupe se você não terminar de responder. Tudo bem. Todo mundo vai responder dentro do seu ritmo. Alguma pergunta?
- Virem-se um para o outro. Vamos começar! [Toque o sino]
- [Quando a rodada terminar com ambos os alunos compartilhando e ouvindo atentamente, analise a atividade com uma ou mais das seguintes perguntas]
 - O que você percebeu quando foi o ouvinte? O que você percebeu enquanto foi o entrevistado?
 - Em que momento do dia você sente que ouve alguém mais atentamente?
 - Quando você sente que alguém está ouvindo você atentamente?
 - Que sensações vocês acham que alguém tem quando está ouvindo ou sendo ouvido?
 - Como ou por que ser ouvido pode fazer nossos corpos parecerem mais seguros e dentro da zona de resiliência? "

REVISÃO | 3 minutos

- “O que você aprendeu hoje e que gostaria

de lembrar?

- *Quando você pode praticar a escuta atenta até a nossa próxima vez juntos?*
- *Com quem você praticaria? "*

3. O que você gostaria de ser capaz de fazer com maior atenção e por quê?

EXTENSÕES OPCIONAIS

Conforme o tempo permitir, repita essa prática com novas perguntas do diálogo atento, como as sugeridas abaixo. Você também pode criar as suas próprias perguntas de diálogo atento para facilitar a aprendizagem e a reflexão. Cada um dos seguintes conjuntos de perguntas reforça as habilidades que foram apresentadas neste e em capítulos anteriores.

Felicidade e compaixão (Capítulo 1)

1. Conte-me sobre uma ocasião em que alguém foi gentil ou compassivo com você ou fez algo de bom para você.
2. Como você se sentiu?
3. Qual seria uma maneira de você ser mais compassivo com os outros?

Recursos e estabilização (Capítulo 2)

1. Conte-me sobre uma vez em que você usou recursos ou estabilização para voltar à sua zona de resiliência.
2. Como você acha que isso o ajudou?
3. De que forma você acha que usar recursos ou estabilização é mais útil?

Atenção (Capítulo 3)

1. Conte-me sobre algo que você faz que fica melhor quando você coloca toda a sua atenção.
2. Como você se sente quando está fazendo isso e realmente prestando atenção?

Apreciando a diversidade e as semelhanças compartilhadas

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem convida os alunos a explorarem a diversidade e as semelhanças. Por meio de uma atividade de insight, os alunos descobrem que, embora sejam individualmente únicos, ser único também é algo que compartilham em comum com todos os outros seres humanos. Por meio de diálogos atentos sobre diversidade e respeito, os estudantes poderão aprofundar sua compreensão das formas em que a experiência

da “diferença” é uma experiência comum para todos os seres humanos. apreciando a diversidade como parte da humanidade ajuda os alunos a aceitarem a sua própria singularidade e a singularidade dos outros.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar coisas que todos temos em comum como seres humanos;
- Reconhecer que coisas que pensamos ser comuns ou verdadeiras para todas as pessoas podem não realmente ser para outras;
- Reconhecer que uma coisa que compartilhamos é que cada um de nós é único.

DURAÇÃO

35 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Canetinhas.
- Post-its.
- Papel.
- Cartolina ou lousa com os dois títulos: “Coisas que temos em comum” e “Cada um de nós é único”.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *"Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?"*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar a atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. " [Pausa de um tempo maior, por uns 30 ou 60 segundos ou mais]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

O que temos em comum?

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos exploram o que eles têm em comum uns com os outros.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Como seres humanos, todos nós temos coisas em comum que compartilhamos.
- Algumas coisas que achamos que podem ser comuns ou verdadeiras para todas as pessoas podem não ser.
- Algo que compartilhamos, certamente, é que cada um de nós é único.

Materiais Necessários

- Canetinhas.
- Post-its.
- Papel para cada grupo.
- Cartolina ou lousa com os títulos "Coisas que temos em comum" e "Cada um de nós é único".

Instruções

- Explique aos alunos que vocês vão explorar as semelhanças e as diferenças.

- Peça aos alunos que se voltem para um colega e perguntem como ele pode definir a palavra “diversidade”. Então, peça as respostas e as discutam de forma breve. (Diversidade significa ter um alto grau de variação ou de diferenças em um grupo. Mas isso não significa que os membros do grupo não compartilham coisas importantes).
- Explique que vão começar a explorar as diferenças por meio das semelhanças.
- Dê um exemplo aos alunos de algo que algumas pessoas têm em comum, como, por exemplo, ter ou desejar ter um animal de estimação. Peça aos alunos para nomear algo relacionado a ter um animal de estimação que um número menor de pessoas tem comum (por exemplo, pessoas que têm um cão). Então, peça-lhes que pensem em algo relacionado a ter um cachorro e que poucas pessoas têm em comum, como, por exemplo, ter um cachorro malhado.
- Discuta outro exemplo com a turma, talvez focando em algo mais relacionado à identidade, como etnia, religião etc. Nota: se você sabe que há sensibilidade ou conflito em torno de um problema de identidade específico na sua turma, não use esse tópico como exemplo.
- Os exemplos são os que se seguem.
 - Muitas pessoas gostam de alguns tipos dos esportes; muitos gostam de assistir a algum tipo de esporte. Menos pessoas podem ter em comum que elas realmente praticam determinado esporte. E ainda menos são aqueles que treinam e, além disso, têm as oportunidades e as habilidades para praticar esportes, para se tornar altamente competitivos (Jogos Olímpicos, equipe profissional) naquela modalidade esportiva.
 - Todas as pessoas experimentam emoções.

Muitas percebem e são capazes de descrever momentos em que se sentem felizes, tristes ou com raiva. Um número menor de pessoas desenvolveu sua capacidade de reconhecer uma ampla gama de emoções e é hábil em saber o que está contribuindo para que se sintam de um determinado modo. Um número menor ainda de pessoas que tenha praticado é capaz de reconhecer consistentemente seus sentimentos no momento em que afloram, nomeá-los e optar por parar antes de agir, de uma forma que essa habilidade as ajude a cuidar de si mesmo e interagir com os outros de modo saudável e produtivo. Todos têm o potencial para estar nesse último grupo, o que significa que algum dia esse grupo pode crescer e crescer e se tornar o das “muitas pessoas”.

- Muitas pessoas têm uma religião ou fé. Algumas pessoas são hindus. Algumas pessoas são cristãs. Alguns praticam uma das muitas outras tradições de fé. Algumas pessoas seguem dietas alimentares por causa de sua fé. Algumas pessoas vão ao templo ou igreja em dias considerados sagrados. Algumas pessoas têm pais ou conhecem adultos que praticam diferentes religiões.
- Divida a classe em grupos de três ou quatro. Dê a cada aluno um post-it e uma folha.
- Peça a cada grupo para escrever um título no topo do papel: “Coisas que temos em comum”.
- Em seguida, peça aos alunos que dobrem o papel ao meio, longitudinalmente; em seguida, desdobre-o e desenhe uma linha ao lado do vinco do meio para dividir o papel em duas colunas.
- Peça aos alunos que identifiquem o lado esquerdo “Com muitas pessoas” e o outro

“Com menos pessoas”.

- Em um curto espaço de tempo, peça a cada grupo para inventar coisas que todos, naquele grupo, têm em comum com muitas pessoas. Os grupos podem escrever suas ideias na coluna do lado esquerdo do papel.
- Em seguida, peça a cada aluno para dedicar alguns minutos para pensar em três coisas relacionadas a tópicos que já discutiram, que eles têm em comum com poucas outras pessoas, ou que eles pensam que são exclusivos deles. Cada aluno deve escrever cada uma de suas três coisas em um post-it separado e colocá-lo na coluna do lado direito da folha do grupo, com o título “Com menos pessoas”.
- Convide cada grupo para compartilhar em voz alta o que eles têm em sua lista de “Coisas que temos em comum”.
- Conforme os grupos compartilham, anote as repostas dos alunos em uma grande folha de cartolina ou na lousa. Ao fazer isso, verifique se todos concordam que os itens são, de fato, coisas que muitas pessoas têm em comum com muitas outras pessoas. Inclua apenas os itens que todos concordam. Depois, escreva os itens que os grupos concordam que são menos compartilhados universalmente sob o título “Com menos pessoas”.
- Depois que cada grupo tiver compartilhado, pergunte aos alunos se eles notam qualquer coisa na lista que tenha sido criada.
- Em seguida, pergunte se há algum item que todos têm em comum que ainda não consta da lista. Peça aos alunos que pensem nas coisas que foram discutidas anteriormente, como: sentimentos, necessidades, o desejo de ser tratado com bondade, ter um Sistema Nervoso etc.
- Em seguida, convide os alunos a compartilharem

uma das três coisas que escreveram em seus post-its que são únicas sobre si mesmo, ou que eles acreditam que não são comuns a muitas pessoas.

- Conforme cada aluno compartilha, peça a eles que coloquem seus post-it na cartolina sob o título “Cada um de nós é único”.
- Discuta com os alunos se houver alguma surpresa entre eles e como é explorar pontos em comum e pontos de diversidade com os colegas.

Proposta de aplicação

- Você pode facilitar uma versão modificada da atividade **Step in/Step out** e use os itens das listas dos alunos como categorias para entrar ou sair. (Veja no Capítulo 1 a Experiência de Aprendizagem 1).
- Se você escrever todas as coisas que os alunos têm em comum com muitas outras pessoas em uma cartolina, você pode pendurar a lista na sala de aula como um lembrete sobre as semelhanças.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje vamos explorar semelhanças e diferenças juntos.*
- *Recorra a um colega de classe e discuta com ele por um minuto: o que significa diversidade? Como você definiria essa palavra? [Aceite as respostas. Observe que a diversidade pode ser definida como uma condição de ter ou ser composto por diferentes elementos ou a inclusão de diferentes tipos de pessoas em um grupo]*
- *Para explorar a diversidade, também vamos considerar nossas semelhanças. Nós vamos descobrir mais tarde sobre como diferenças e*

semelhanças estão relacionadas.

- *Quais são alguns exemplos de coisas que muitas pessoas têm em comum? Vamos começar com um exemplo. Muitas pessoas têm um animal de estimação. O que pode ser algo relacionado a ter um animal de estimação que menos pessoas têm em comum? [Eles têm um cachorro] O que é algo relacionado a ter um cachorro que muito poucas pessoas têm em comum? [Eles têm um cachorro malhado]*
- *Vamos tentar outro exemplo. Quais são algumas outras coisas que muitas pessoas têm em comum, que são importantes para formar identidade? [Pausa para sugestão do aluno. É normal que os alunos mencionem coisas como etnia. No entanto, se você estiver ciente que existe uma sensibilidade ou conflito entre seus alunos em relação a uma identidade problema, não faça com que eles se concentrem nisso para o exemplo ou a atividade]*
- *Vamos fazer uma atividade em pequenos grupos. [Divida a classe em grupos de três ou quatro, dando a cada grupo uma grande folha de papel ou cartolina para compartilhar e três post-its para cada pessoa]*
- *Um aluno em cada grupo deve escrever “Coisas que temos em comum” no topo da cartolina do seu grupo.*
- *Em seguida, dobre o papel ao meio no sentido vertical, e desdobre. Desenhe uma linha de cima para baixo, no meio, para dividir o seu papel em duas colunas. [Demonstre isso com a sua folha]*
- *Escreva “Com muitas pessoas” no topo da coluna da esquerda e “Com menos pessoas” no topo da coluna da direita.*
- *Você tem 3 minutos para pensar em coisas que todos em seu grupo têm em comum uns com os outros, e talvez com muitas outras pessoas. Por favor, registre essas coisas à esquerda da cartolina do seu grupo. [Tempo de 3 minutos; em seguida, use seu sinal de atenção regular para trazer o grupo junto para uma próxima direção]*
- *Certo, agora temos outra tarefa. Cada um de vocês deve pensar sobre o que você pessoalmente tem em comum com poucas outras pessoas. Essas são coisas incomuns em você, ou compartilhadas por poucas outras pessoas. Você pode obter ajuda com o colega enquanto pensa sobre isso. Tente pensar em três coisas e escrever cada uma delas em um post-it separado. Quando estiverem prontos, vocês podem colocar as anotações na coluna do lado direito da sua folha. [Dê de 3-5 minutos para que façam a atividade]*
- *Vamos compartilhar agora o que seu grupo listou primeiro para a coluna “Coisas que temos em comum com muitas pessoas”. [Peça aos grupos para compartilhar e registre suas respostas na lousa ou cartolina]*
- *Depois que todos os grupos compartilharem, pergunte: o que você notou sobre a lista que fizemos?*
- *Há algum item que todos têm em comum e que ainda não está na lista? E quanto às coisas que temos explorado juntos durante o Aprendizado SEE?*
- *[Você pode levar os alunos a pensarem sobre: sentimentos, necessidades, o desejo de ser tratado com gentileza, ter um Sistema Nervoso etc. Receba as respostas]*
- *Quais são algumas coisas que você compartilha apenas com poucas pessoas? Você pode compartilhar o que você escreveu em seu post-it; então, venha colocar aqui no “Cada um de*

nós é único". Você ficou surpreso com algumas das coisas que você tem em comum com os colegas? Você ficou surpreso com algumas das diferenças? Como é discutir semelhanças e diferenças? [Se nenhum aluno mencionar, resalte que uma semelhança real entre todos é que "cada um de nós é único"]

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Diálogo atento sobre diversidade e respeito

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os alunos vão compartilhar suas experiências com sua própria singularidade e as suas experiências de respeito à diversidade.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Cada um de nós é único e apreciamos quando nossa exclusividade é respeitada.

Instruções

- Lembre a seus alunos de como se envolver na prática do diálogo atento. Pode se referir à descrição contida na experiência de aprendizagem anterior como guia.
- Conduza seus alunos em um diálogo atento usando as perguntas que se seguem. Dê a eles de 2 a 3 minutos para o primeiro orador responder à série de perguntas. Em seguida, peça para que troquem de função e dê a mesma quantidade de tempo para o segundo orador.
- Perguntas:
 1. Pense em um momento em que percebeu que você era diferente dos outros ou único de algum modo. Como você se sentiu quando percebeu isso?
 2. O que significaria para outras pessoas respeitar a diversidade ao interagir com você?

3. Quais são algumas coisas que você pode fazer para mostrar respeito pelas diferenças das outras pessoas e suas singularidades?

REVISÃO | 3 minutos

- *"Como valorizar a diversidade pode nos ajudar em nossa sala de aula?"*
- *Como reconhecer que, apesar de nossas diferenças, todos nós queremos ser felizes e ser tratados com gentileza; e como isso pode nos ajudar em nossa sala de aula, e no mundo?"*
- *De que forma ouvir e compartilhar sobre nossas experiências com diversidade nos ajuda a construir apreciação e respeito um pelo outro?"*

Explorando a empatia

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem apresenta uma história para explorar o conceito e a importância de perspectiva e empatia. A empatia tem dois componentes principais: ser capaz perceber a perspectiva do outro (empatia cognitiva) e ser capaz de sentir uma ressonância emocional com o outro (empatia afetiva). Sem assumir tais perspectivas, nós podemos interpretar mal as motivações e as ações de outros. Por meio do compartilhamento

das perspectivas dos personagens e da escuta voltada para os colegas, os alunos vão experimentar a complexidade da perspectiva de outra pessoa, que é uma expressão de suas necessidades, sentimentos e pensamentos. Ouvindo e apreciando diferentes perspectivas como válidas pode levar a uma melhor resolução de problemas e a relacionamentos mais positivos.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar o significado e os componentes da empatia;
- Praticar a tomada de perspectiva perguntando-se sobre necessidades, sentimentos e pensamentos;
- Praticar a escuta dos diferentes pontos de vista;
- Considerar o valor da tomada de perspectiva na construção de relacionamentos positivos e da resolução de problemas.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- A história disponível nesta experiência de aprendizagem.
- Para cada grupo, um conjunto de 6 folhas de papel com um único nome de personagem em cada conjunto.
- Cronômetro.
- Sino, para que todos os alunos possam ouvir.

DURAÇÃO

40 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seu recurso, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nestas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso vocês achem que prestar atenção à respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar suas respirações.” [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 8 minutos

O que é empatia?

Descrição Geral

Os alunos discutirão o significado da palavra empatia e, em seguida, discutirão uma história em que mal-entendidos surgem.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Cada pessoa tem uma perspectiva única, que consiste de suas necessidades, sentimentos, pensamentos, entre outros fatores.
- Não podemos conhecer totalmente a perspectiva de outra pessoa, mas podemos imaginar, se nos colocarmos em seus lugares.
- Empatia envolve saber o que a outra pessoa está sentindo (empatia cognitiva), bem como se preocupar com o que o outro está sentindo (empatia afetiva).
- Nossa empatia pode ser precisa (precisão empática), e podemos interpretar mal as intenções dos outros, especialmente quando não temos consciência de sua perspectiva.

Materiais Necessários

A história disponível adiante

Instruções

- Escreva a palavra “empatia” no quadro e pergunte aos alunos o que eles sabem sobre o termo.
- Dê tempo para que eles compartilhem.
- Explique que a empatia tem dois principais componentes: o primeiro é saber como a outra pessoa se sente, e isso está ligado à tomada de perspectiva. O segundo é se importar sobre como ela se sente e “sentir com” ela. Chegue a uma definição comum que siga as linhas de: “Empatia é saber como outra pessoa se sente e se preocupar com como ela se sente”. Solicite exemplos de quando alguém pode ter um desses dois elementos, mas não o outro.
- Pergunte se, às vezes, podemos ser imprecisos sobre como outra pessoa se sente. Isso se chama “precisão empática”.
- Diga aos alunos que você vai ler uma breve história e, depois, vocês vão discuti-la por instâncias de empatia, incluindo precisão empática.
- Leia a história para seus alunos, seguida das questões abaixo para discussão.

Proposta de aplicação

Se for mais apropriado, mude a equipe de debate na história para outro tipo de equipe mista ou grupo, em sua escola.

HISTÓRIA | Tenzin e a equipe de debate

“Niara, a capitã da equipe de debate, ouve que um novo aluno na escola, Tenzin, pode ser ótimo para a sua equipe de debate. Na escola, Niara se aproxima de Tenzin e diz: “Tenzin, ouvi dizer que você fez parte da equipe de debate da outra escola”. “Isso mesmo”, diz Tenzin. “Ótimo!”, responde Niara. “Você não gostaria de se juntar

à nossa equipe de debate aqui? Você poderia até nos ajudar a ganharmos o campeonato este ano! Entrar na equipe poderia ajudar você a fazer muitos amigos.”

“Obrigado, eu acho que sim”, diz Tenzin.

Niara diz à treinadora da equipe, a Aruana, que Tenzin está interessado em ingressar e seria um grande recruta para a equipe. Aruana diz para Niara: “Claro, parece uma boa ideia. Por que você e seus companheiros de equipe não falam com Tenzin? Você pode convidar Tenzin para o nosso próximo jogo para observarmos também.” Tenzin vai para casa, onde seu avô, Sr. Pedro, está esperando. “Como está sendo na nova escola?”, ele pergunta.

Tenzin responde: “Tudo bem. A capitã da equipe de debate realmente quer que eu entre para a equipe, mas eu já tentei o debate na minha última escola e não foi muito bom. Eu realmente quero me juntar ao clube de artes, em vez disso. Acho que a arte é minha verdadeira paixão.”

O Sr. Pedro, pensando em seus próprios tempos de escola, diz: “É importante tentar coisas novas, Tenzin. Você parece estar em conflito, mas parece que você realmente quer experimentar o clube de artes em vez da equipe de debate, e eu apoio você. Siga o seu coração”, diz o avô do menino. Tenzin volta para a escola no dia seguinte e vê a treinadora Aruana, que também é professora de matemática de Tenzin. A treinadora Aruana diz: “Olá, Tenzin! Niara me contou que você deseja se juntar ao clube de debate. Nós estamos ansiosos para ter você em nossa próxima disputa!”

No almoço, os membros da equipe Antônio e Daniel convidam Tenzin para sentar com eles e oferecem a Tenzin doces que trouxeram de casa. Tenzin começa a ficar nervoso. Parece que pode ter havido um mal-entendido.”

Personagens da história

1. Tenzin, o aluno novo.
2. Niara, capitã da equipe de debate.
3. Treinadora Aruana, treinadora de equipe e professora de matemática.
4. Sr. Pedro, avô de Tenzin.
5. Antônio, colega de equipe de Niara e Daniel.
6. Daniel, companheiro de equipe de Niara e Antônio.

Perguntas para discussão

- Em qual momento na história vocês acham que um mal-entendido ocorreu? Por que vocês acham que foi neste ponto? [Incentive a classe a gerar uma lista de pontos de mal-entendido]
- O que vocês acham que Tenzin estava precisando, pensando ou sentindo ao falar com Niara?
- O que vocês acham que Tenzin estava precisando, pensando ou sentindo ao sentar, no almoço, com Daniel e Antônio?
- Onde você notou momentos de empatia ou falta de empatia?
- Como os personagens da história podem melhorar sua tomada de perspectiva ou precisão empática?

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos Círculo de verdades

Descrição Geral

Nesta atividade de insight, os alunos fazem perspectivas de cada um dos personagens da história, a fim de praticar usando sua imaginação e empatia para considerar o que cada pessoa pode estar sentindo ou pensando. Eles terão a oportunidade de compartilhar um pensamento, sentimento ou necessidade do ponto de vista

de cada personagem. Esse formato da atividade é semelhante ao diálogo atento previamente apresentado aos alunos porque, em vez de discussão, há compartilhamento focado na escuta. A atividade se concentra especificamente em tomada de perspectiva.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Não podemos conhecer totalmente a perspectiva de outra pessoa, mas podemos imaginar o que ela pode precisar, sentir ou pensar se estivéssemos em seu lugar.
- Ouvir as perspectivas dos outros pode nos levar a um entendimento mais profundo sobre um conflito ou um problema.
- Pode haver obstáculos para a tomada de perspectiva (como emoções fortes, estresse, falta de segurança, desatenção e habilidades de comunicação deficientes).
- Muitas vezes, esses obstáculos podem ser superados se usarmos intencionalmente as habilidades que já aprendemos.
- Ouvir as perspectivas dos outros pode nos ajudar a ser respeitosos uns com os outros e criar bons vínculos.

Materiais Necessários

- Um cronômetro.
- Um sino para que todos os alunos podem ouvir.
- Para cada grupo, um conjunto de 6 folhas de papel, cada conjunto com o nome de um personagem escrito.

Instruções

- Explique aos alunos que eles farão um exercício para explorar a empatia e a tomada de perspectiva.
- Explique que o formato desse exercício será

semelhante aos diálogos atentos, mas em pequenos grupos. Haverá ouvintes e oradores, mas sem conversas de ida e volta.

- Apresente um modelo deste formato com 5 alunos voluntários. Explique o processo (abaixo) e dê alguns exemplos de comentários com as devidas consideração e profundidade. Em seguida, mostre a todos que, quando o sino soar, os participantes giram um ponto no círculo, deixando sua “ficha de personagem” no lugar. Dê de 30 a 60 segundos para que façam reflexão individual, mais uma vez, sobre como se sentiriam com seu novo papel.
- Os alunos formarão grupos de seis, ficando em um círculo. Cada pessoa terá um papel, onde o nome de um personagem é escrito. Essa será a personagem para quem vão falar em perspectiva, durante a primeira rodada.
- Cada rodada começa com 30 a 60 segundos de tempo de reflexão individual, durante o qual os alunos consideram pensamentos, necessidades e sentimentos atribuídos a seu personagem. Cada aluno vai desenvolver uma frase explicando sua perspectiva, e deverá compartilhar com o grupo quando o tempo de compartilhamento começar.
- Após o tempo de reflexão individual, os alunos vão se revezar no círculo, compartilhando uma frase que explica suas necessidades, sentimentos ou pensamentos do ponto de vista do personagem em um momento particular da história de sua escolha.
- Os alunos devem falar na primeira pessoa, como se eles fossem os próprios personagens.
- Não há discussão (sem perguntas, comentários ou respostas ao que a outra pessoa disser) durante o tempo de compartilhamento. Cada aluno simplesmente compartilha sua frase

com o grupo, com a intenção de que esse personagem seja mais bem compreendido.

- Assim que cada aluno tiver compartilhado, toque o sino novamente e instrua os alunos a girarem no sentido horário, deixando o papel do personagem no lugar em que estavam. Cada aluno, agora, assume o papel de seu novo personagem. A próxima rodada começa com mais 30 ou 60 segundos de silêncio, para os alunos considerarem seus sentimentos/pensamentos da perspectiva desse novo personagem, para, em seguida, compartilhar com o grupo.
- Toque o sino e diga aos alunos que é o momento de compartilhar novamente.
- Após a terceira rodada, incentive os alunos a tentarem compartilhar uma perspectiva dos personagens que eles não ouviram ainda.
- Repita esse ciclo para que cada aluno faça cada uma das funções, conforme o tempo permitir. Grupos com menos de seis membros podem repetir a rodada original, se necessário. O valor está em compartilhar múltiplas perspectivas sobre a mesma situação; então, organize tempo para pelo menos três rodadas.
- Discuta a experiência com a turma (questões abaixo).

Proposta de aplicação

- Dependendo do tamanho do seu grupo, você pode também considerar fazer essa atividade como um aquário, onde um grupo de 6 alunos se envolve na atividade enquanto os outros alunos atuam como observadores. Se você escolher esse formato, prepare o círculo externo (observadores) para que cada aluno foque em um personagem, a fim de dar retorno, no fim, com base nas repostas dos alunos/personagens.

- Circule pela sala para ouvir o compartilhamento em pequenos grupos durante a atividade, para que você possa apoiar os alunos, se necessário.
- Os alunos podem precisar ser lembrados de não discutirem e seguir os protocolos dessa atividade.
- Os alunos podem precisar de um lembrete para falar do ponto de vista de seu personagem atribuído, como se eles fossem esse personagem. Defina com seus alunos sobre o modo de fazer isso, trazendo à tona os sentimentos e as ideias de seus personagens sem usar um tipo diferente de voz ou “atuação.” Ajude-os a construir um ambiente que seja respeitoso em demonstrar a variedade de perspectivas de uma forma pessoal, usando a própria voz, para mostrar que é possível se relacionar com a visão de outra pessoa sobre uma situação mesmo quando não é a sua própria visão. Crie um modelo apropriado de resposta, considerando uma certa profundidade de resposta. Isso pode acontecer incentivando os alunos a usarem frases complexas, como: “Eu sinto ... porque ...”; ou “Acho que ... porque ...”.

Roteiro para condução da atividade

- *“A próxima atividade é um exercício de tomada de perspectiva usando a história que acabamos de ouvir. Como acabamos de explorar, tomar a perspectiva de alguém significa se colocar no lugar da outra pessoa e imaginar o que ela pode precisar, ou como ela pode se sentir ou pensar. Nós conversamos muito sobre Tenzin, mas havia cinco outros personagens nessa história, cada um com sua própria perspectiva.*
- *Essa atividade será realizada em pequenos grupos, em pé e em círculo. Seu grupo receberá um conjunto de papéis em que cada um tem*

um dos nomes nele. O papel que você receber será seu primeiro personagem, pelo qual você vai falar com sinceridade e vai compartilhando o que acredita que a pessoa pode estar pensando ou sentindo em um determinado momento da história. Nós vamos fazer várias rodadas para que cada pessoa em seu grupo possa ter uma experiência diferente.

- *Começaremos com um minuto ou mais de tempo de reflexão individual, para que possam refletir sobre como você imagina que o personagem sentiria ou estaria pensando em algum ponto de ação da história. Escolha uma frase que explique a perspectiva, do ponto de vista dessa pessoa, do que estava acontecendo e por qual motivo. Então, eu vou tocar o sino e cada um de vocês vai compartilhar sua frase, um de cada vez, em seu círculo. Não há discussão durante essa atividade. Cada um de vocês vai simplesmente compartilhar sua perspectiva em uma frase enquanto os outros ouvem com a mente aberta; e, então, essa rodada terminará. Quando vocês ouvirem o sino, é hora da próxima rodada começar; todos farão um rodízio no sentido horário, de modo que cada um de vocês fique de pé na frente de um novo personagem com o nome anotado na folha. Você terá um minuto de reflexão individual, pense novamente para definir uma frase para compartilhar. Então, vou tocar o sino e vocês compartilharão o tempo novamente, dentro do seu círculo.*
- *Preciso de cinco voluntários para que possamos rapidamente demonstrar como fazer isso. Não demonstre uma rodada completa aqui, mas os alunos se colocam em um círculo, e você usará um cronômetro para dar a todos de 30 a 60 segundos para considerarem a perspectiva*

deles. Então, toque o sino e, depois, demonstre o que acontecerá na atividade no momento de compartilhamento da perspectiva dos personagens; peça para que dois dos alunos voluntários compartilhem o que podem dizer, da perspectiva do personagem. Lembre-os de demonstrar a si mesmo, como se fossem a pessoa cujo papel a eles foi atribuído, não agindo ou usando uma voz diferente. Falando diretamente da perspectiva do personagem, o aluno deve demonstrar que está assumindo essa forma de ver a experiência, e não fingindo. Isso mostra que, mesmo aquele que não compartilhou essa experiência ou sentimento, pode entender como a outra pessoa está se sentindo.

- Você pode incentivar os alunos a usarem frases, como: “Estou me sentindo frustrado porque eu coloquei muito trabalho neste projeto e agora temos um novo membro no grupo para receber...”. Em seguida, demonstre tocar o sino para que todos girem para um lugar, dando tempo novamente para considerar o próximo personagem.
- Agora, vamos formar em grupos de 6. Tudo bem se em alguns grupos houver apenas 5.
- Todos estão em frente ao seu personagem? [Verifique se os grupos estão organizados em círculos com os papéis dispostos no chão, nos pés deles]
- Vou tocar o sino e vocês terão tempo para considerar silenciosamente a perspectiva de seu personagem. Você terá um minuto ou mais para pensar em uma frase que descreva a sua perspectiva, que pode incluir suas necessidades, sentimentos, ou pensamentos em algum ponto da história. Seu objetivo é, com a melhor intenção, ajudar os outros, no

seu círculo, a compreenderem verdadeiramente o que estava no coração ou na mente de seu personagem.

- Certo, pensem em silêncio. [Toque o sino. Defina o cronômetro para 60 segundos]
- [Sino] Agora é hora de compartilhar. Quem estiver falando por (nome do personagem), vai começar cada rodada. Por favor, comece.
- [Quando você vir que os grupos tiveram uma chance para compartilharem suas frases, toque o sino novamente] Agora, gire um lugar, indo no sentido horário, e considere seu próximo personagem. Você terá cerca de um minuto novamente para se colocar na pele desse personagem. Quando ouvir o sino de novo, começaremos a próxima rodada. [Definir temporizador]
- [Toque o sino] Agora é hora de compartilhar. Por favor, comece.
- [Repita o movimento — tempo de reflexão privado— ciclo de compartilhamento por várias rodadas, considerando tempo e nível de engajamento. Como os alunos estão prestes a começar a terceira rodada de reflexão individual, incentive-os a tentar compartilhar uma perspectiva do novo papel que eles têm a avaliar]

Perguntas para discussão em grupo

- “Como foi estar no lugar de cada um dos personagens, para tentar entender verdadeiramente o que eles estavam pensando e sentindo?”
- O que você aprendeu ou o que o surpreendeu ao ouvir as perspectivas compartilhadas pelos colegas?
- Você se viu julgando ou sentindo mais compreensão em relação a um personagem

quando alguém compartilhou sua perspectiva?

- *Agora, imagine-se entrando na história. Como entender essas perspectivas pode ajudá-lo a resolver esse problema em diferentes pontos na história?*
- *Por que a tomada de perspectiva é importante em amizades e relacionamentos?*
- *Por que as pessoas podem achar difícil se envolver na tomada de perspectiva? Quais são os obstáculos que podem tornar a tomada de perspectiva um desafio?*
- *[Emoções fortes; não estar na zona de resiliência; falta de comunicação; preconceito ou ideias fixas; desatenção; falta de habilidade de comunicação etc.]*
- *Como esses obstáculos podem ser superados?"*

PRÁTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Um momento em que a empatia contribuiu

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os alunos vão lembrar um caso de sua própria vida em que ter perspectiva e empatia os ajudaram ou poderia tê-los ajudado.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Empatia e tomada de perspectiva podem ter um papel importante em mal-entendidos e ajudar a esclarecê-los.

Materiais Necessários

Papel, canetas ou lápis para cada aluno.

Instruções

- Escreva na lousa as perguntas abaixo.
 - Como aconteceu ou não a empatia ou a tomada de perspectiva?
 - O que ajudou ou teria ajudado as pessoas

envolvidas a terem empatia?

- Peça aos alunos que reservem um momento para lembrar um pequeno mal-entendido que eles viram, ou do qual participaram, em que a tomada de perspectiva ajudou ou poderia ter ajudado.
- Peça-lhes para desenhar e/ou escrever sobre o cenário em silêncio, individualmente, como forma de reflexão. Diga a eles que compartilhar com o grupo será opcional, não será obrigatório.
- Convide alguns voluntários para compartilhar, mas não exija isso, se não quiserem.

REVISÃO | 2 minutos

- *"De que forma você vai praticar empatia ou a tomada de perspectiva na próxima semana?"*
- *Por que fazer isso pode ser útil?"*

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 6

Compaixão por si mesmo e pelos outros

Descrição Geral

A adolescência é uma época de desenvolvimento rápido e, às vezes, aparentemente desigual. Isso faz com que esse momento seja de grande oportunidade, e também um momento potencial de grande estresse. Enquanto 95% da estrutura do cérebro se desenvolveram nos primeiros seis anos de vida, a fase da adolescência prevê o crescimento e a reorganização do córtex pré-frontal. Essa parte do cérebro está associada à razão, ao impulso e ao controle cognitivo e à tomada de decisão. Embora esse desenvolvimento permita uma perspectiva maior, levar em consideração os outros também está associado a uma maior reatividade emocional e a um maior risco. À medida que as identidades sociais dos alunos amadurecem, elas passam a incluir relacionamentos fortes com os colegas, e não apenas membros da família. Com isso, pode surgir o medo da rejeição social e do isolamento social, e uma suscetibilidade aumentada à influência de pares e comparações sociais. Como resultado, um grande número de alunos dessa idade luta contra a ansiedade gerada pelos estudos e outras pressões, ansiedade social e problemas de autoestima baixa e autoestima alta.

A adolescência é também um momento particularmente importante para a identificação da formação. Uma parte central da identidade de formação é a forma como nos relacionamos conosco e como nos vemos: nosso autoconceito. Tratamos a nós mesmos com bondade, compreensão e compaixão, cientes de nossas limitações, mas também cientes de nossas capacidades e do fato de estarmos sempre crescendo e mudando? Ou olhamos nosso estado atual com frustração, impaciência e decepção, comparando-nos desfavoravelmente com outros e às imagens idealizadas apresentadas pela sociedade e pelas redes sociais?

Esse tempo de desenvolvimento é, portanto, uma etapa crucial. Apesar dos desafios que enfrentam, os alunos dessa idade têm maiores recursos para cuidar de si e dos outros do que em qualquer momento anterior na vida deles. Portanto, é um momento especialmente oportuno para explorar a empatia, a compaixão e a autocompaixão por eles mesmos. Esse é o tema do Capítulo 6.

No livro *Construindo resiliência de dentro para fora*, Linda Lantieri escreve: “Os adolescentes não vivem mais em um mundo definido por adultos; agora, é definido por seus pares. Enquanto eles nos afastam, eles, na verdade, ainda precisam da orientação e da compreensão dos adultos importantes em suas vidas para ajudá-los a navegar por este momento tumultuado. Os jovens também precisam de tempo para autorreflexão e para se voltar para dentro de si a fim de definir seu próprio propósito de vida, anseios que são inerentes nesse estágio do desenvolvimento”.

O que é autocompaixão?

A psicóloga Dra. Kristin Neff, uma das maiores especialistas mundiais no assunto, escreve que autocompaixão significa ser “gentil e compreensivo quando somos confrontados com falhas pessoais.”¹

¹ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

No Aprendizado SEE, a autocompaixão tem dois componentes essenciais. O primeiro é a autoaceitação, que, como a Dra. Neff observa, envolve sermos gentis e compreensivos conosco quando nos deparamos com contratempos, dificuldades ou falhas, ou quando não correspondemos às nossas próprias expectativas ou às expectativas dos outros. O segundo é a confiança e a coragem que podem trazer uma mudança interior que facilita um sentimento de maior felicidade pessoal e oportunidades para prosperar. Ambos os elementos, e especialmente o segundo, se beneficiam do pensamento crítico. Por exemplo, se um aluno internalizou a ideia de que ele deve ser o melhor em tudo para se sentir feliz e aceito, ou que nunca poderia ser feliz a menos que outros o achem fisicamente mais atraente, a autocompaixão envolveria reconhecer que essas atitudes são falsas e inúteis, e ele se sente fortalecido para ser capaz de mudar e ter atitudes construtivas.

Ambientes externos e internos afetam o bem-estar dos alunos e sua capacidade de prosperar pessoalmente e academicamente. No entanto, os alunos muitas vezes têm menos escolhas em relação ao seu ambiente externo (como local, escola, situação familiar etc.) do que em relação ao interno, uma vez que cultivam uma capacidade maior de observar sua mente, direcionar sua atenção, regular seu Sistema Nervoso e navegar pelas emoções. Ensinar aos alunos que eles podem cultivar a autoaceitação, a autocompaixão, a paciência e a perseverança pode ser fortalecedor para eles. Quando combinado com habilidades práticas, essas mensagens internas podem reforçar a resiliência deles e aumentar a autoeficácia à medida que passam a se mover em evolução pelos ambientes externos com os quais se deparam.

Por essa razão, a Experiência de Aprendizagem 1, “Explorando a autocompaixão”, apresenta o conceito de autocuidado e autocompaixão. A Experiência de aprendizagem 2, “Explorando atitudes e expectativas”, leva isso mais longe, analisando algumas das expectativas irreais que os alunos podem ter devido a imagens apresentadas pela sociedade e pela mídia. É possível ser bom em tudo? O que acontece quando cometemos erros ou mesmo sentimos que “falhamos” em algo? O que podemos aprender com essas experiências? É realista esperar que podemos atingir todos os objetivos imediatamente? Os alunos identificarão quando as atitudes se tornam problemáticas e vão explorar como podem abordar os desafios em suas vidas de uma forma mais produtiva.

O que é compaixão?

As Experiências de Aprendizagem 3 e 4, então, mudam para a compaixão pelos outros. O Dr. Thupten Jinpa, notável estudioso sobre o tema, define compaixão como “um sentimento de preocupação que surge quando somos confrontados com o sofrimento de outra pessoa e nos sentimos motivados para ver esse sofrimento sendo aliviado”² A compaixão depende da consciência da situação do outro e da capacidade de sentir empatia por ele, combinada com um senso de afeto ou carinho para com aquela pessoa, mesmo no nível mais básico de conexão humana.

Uma maneira prática de abordar a compaixão é por meio das lentes do perdão. A Experiência de

² Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), xx.

Aprendizagem 3, portanto, pede aos alunos que reflitam sobre quando estamos dispostos a perdoar e quando não estamos. O foco aqui está no que os psicólogos chamam de “perdão intrapessoal”, que significa a liberação da raiva e das emoções negativas em relação a uma pessoa ou evento, em vez de “perdão interpessoal”, que envolve reconciliação ativa ou o ato de dizer a alguém que está perdoado. Esse perdão intrapessoal ou “reconciliação interna” é um processo interno que não envolve necessariamente outra pessoa. Aqui, um objetivo é que os alunos reconheçam a ligação entre consciência e compaixão: como quando somos capazes de ver o contexto mais amplo da situação de uma pessoa, incluindo suas experiências passadas e lutas internas, essa consciência pode nos ajudar a nos sentir mais inclinados a perdoá-la, e nossa raiva pode se transformar em compaixão.

É importante ressaltar que o perdão e a compaixão não significam aceitar o que está errado. A Experiência de aprendizado 4, “Explorando a compaixão ativa”, examina como a compaixão ativa, às vezes, exige coisas que são difíceis ou que outras pessoas podem nem gostar. A compaixão tem vários graus de intensidade.

Embora “desejar compaixão” envolva o desejo sincero de que os outros sejam aliviados do seu sofrimento, a “compaixão ativa” é mais forte e envolve assumir a responsabilidade pessoal de fazer tudo o que puder ser feito para ajudar alguém. Esse tipo de compaixão é uma forma de força interior que nos obriga a fazer o que está no melhor interesse dos outros. Às vezes, isso envolve dizer “não” ou não dar às pessoas o que elas querem; e exemplos disso são explorados na experiência de aprendizagem. Aqui, é importante que os alunos explorem como a compaixão pode ajudá-los a enfrentar os outros, quando necessário, e fazer o que lhes cabe para o melhor interesse de longo prazo dos outros. Está longe, portanto, de impedi-los de fazer a coisa certa, resistir à pressão dos colegas ou agir com integridade.

Prática do aluno

Muitas das habilidades e práticas que foram ensinadas no Aprendizado SEE são, na verdade, práticas de autocompaixão e compaixão pelos outros. Por exemplo, as habilidades de resiliência de estabilização, recursos e estratégias de ajuda imediata do Capítulo 2 são práticas de autocompaixão. Navegar pelas emoções pode também ser uma prática de autocompaixão, assim como o perdão, uma vez que libera uma pessoa da negatividade das emoções fortes que perturbam a felicidade e a paz de espírito. Da mesma forma, ouvir atentamente e prestar atenção aos outros podem ser atos de compaixão e bondade. Ao apontar as habilidades que os alunos já estão desenvolvendo e nomeá-las como atos de autocompaixão e compaixão, você pode ajudá-los a reconhecer como eles já estão praticando autocompaixão e compaixão para com os outros. Isso cria uma base sólida, ajudando-os a encontrar maneiras de explorar os mais complexos materiais apresentados neste capítulo, dando-lhes oportunidade de refletir sobre como suas expectativas e atitudes contribuem ou dificultam seu florescimento e bem-estar.

Prática do professor

Às vezes, as expectativas colocadas sobre os educadores e as expectativas que eles colocam sobre si mesmos 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 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 e praticá-las mais, ou agregar algo a elas?

Leitura e recursos complementares

- O livro da Dra. Kristen Neff, *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself* (William Morrow, 2015), é uma excelente introdução da líder de pesquisa sobre o tema da autocompaixão e também está disponível em formato de audiolivro. O site da Dra. Neff também contém uma série de recursos úteis: www.self-compassion.org
- *Um coração sem medo: como a coragem de ser compassivo pode transformar nossas vidas* (Avery, 2016), por Dr. Thupten Jinpa, é uma excelente introdução baseada em pesquisas para compaixão e autocompaixão.

Carta aos pais e responsáveis

Data: _____



Prezados pais ou responsáveis,

Essa carta é para informar que seu filho ou filha está agora iniciando o **Capítulo 6 da Aprendizagem SEE: “Compaixão por si mesmo e pelos outros”**. No Capítulo 6, os alunos vão praticar a autocompaixão e a compaixão para 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 a ter compaixão.

Prática em Casa

À medida que seu filho passa por esse capítulo, seria positivo se você perguntasse o que autocompaixão e ter compaixão pelos outros significa pra ele. 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 explorou os conceitos de gentileza e felicidade.
- O Capítulo 2 explorou o importante papel que nossos corpos, e em particular nosso sistema nervoso, tem sobre a nossa felicidade e bem-estar.
- O Capítulo 3 abordou o tópico da atenção, trazendo a razão de ela ser importante, como fortalecê-la e como podemos usá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- O Capítulo 4 tratou do tópico das emoções, abordando como surgem e como “navegá-las” melhor.
- O Capítulo 5 abordou a valorização das diferenças e o reconhecimento da nossa humanidade compartilhada. Também foi introduzida a prática da escuta consciente.

Leituras e recursos complementares

Lembre-se de que o quadro conceitual da Aprendizagem SEE, inserido no Livro de Apoio da Aprendizagem SEE, contém uma explicação do currículo inteiro. Você pode acessá-lo no site: www.compassion.emory.edu

Se tiver qualquer dúvida, por favor, sinta-se à vontade para entrar em contato.

Assinatura do professor/educador: _____

Nome impresso do professor/educador: _____

Informações de contato do professor/educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando a autocompaixão

PROPÓSITO

A primeira experiência de aprendizagem apresenta o conceito de autocuidado e autocompaixão por meio de estímulos para investigação crítica e reflexão. Para que os alunos gerem interesse e motivação em explorar o tópico de autocompaixão, vamos pesquisar juntos: a) o que é autocompaixão e sua função; b) como os alunos já estão exercitando a autocompaixão; c) áreas onde eles sentem que sua autocompaixão pode crescer. Isso

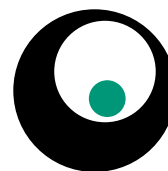
apresenta o conceito de ambientes internos e ambientes externos: assim como queremos um ambiente externo de pessoas exercendo bondade e consideração para conosco, o mesmo acontece com nosso ambiente interno (nossa própria mente, atitudes, perspectivas e emoções), pois queremos o que é propício à felicidade e à prosperidade.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar práticas de compaixão pelos outros;
- Explorar o conceito de autocompaixão;
- Explorar as maneiras pelas quais eles já estão exercitando autocompaixão;
- Explorar áreas onde sua autocompaixão poderia crescer.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autocompaixão

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cópia da folha “atividade de insight” para cada aluno ou dupla.
- Uma cópia da folha de “prática reflexiva” para cada aluno.
- Canetas ou lápis para escrita.
- Canetinhas.
- Lousa ou cartolina.

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou fazer uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Você pode fortalecer sua atenção focando nas sensações ou se concentrando na respiração. É uma escolha sua; você decide.*
- *O que você percebeu?” [Compartilhe em voz alta]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Praticar compaixão com amigos

Descrição Geral

Nessa atividade de insight, os alunos fazem um *brainstorming* sobre como podemos ser gentis com alguém que está desanimado. Para isso, usam uma fala positiva.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos falar positivamente com um amigo que esteja passando por dificuldades.
- Existem coisas específicas que podemos dizer e fazer para encorajar e ajudar alguém que está desencorajado.

Materiais Necessários

- Uma cópia da folha da “atividade de insight” para cada aluno ou dupla.
- Lápis ou canetas para cada aluno.
- Canetinhas.

- Lousa ou cartolina.

Instruções

- Discuta o que é fala positiva e fala negativa.
- Em duplas ou como um grupo único, dê estímulos para que os alunos discutam as perguntas oferecidas. Diga-lhes para imaginarem que o estímulo está chegando de um amigo, e quando o amigo fala, eles não se sentem bem com isso.
- Diretrizes:
 - Use um discurso positivo que seja útil, compassivo, verdadeiro e útil.
 - Tente NÃO falar sobre você ou sobre as suas próprias experiências.
- Convide os alunos a elaborarem uma nuvem de ideias para vários ou para todos os estímulos. Escreva as falas positivas dos alunos na lousa.
 - *“Que sensações eles podem estar notando no corpo?”*
 - *“O que você pode dizer a eles de maneira gentil e que pode ajudá-los a se sentirem menos tristes?”*
 - *“Como você pode ajudá-los a ver a situação de forma diferente para que eles possam se sentir menos desanimados?”*
 - *“Que tipo de tom e linguagem corporal você pode usar para ser útil para seu amigo?”*
 - *“Se você não consegue pensar em algo compassivo e útil para dizer, o que mais você poderia fazer para que ele saiba que você o está escutando?”*

Estímulos

1. “Eu estava correndo no pátio durante o recreio, quando tropecei nos cadarços e caí, rasgando o meu jeans novo e machucando os joelhos. Eu sou tão estúpido.”
2. “Descobri que não fui escolhido para o time de futebol para essa temporada. Eu nunca vou entrar em uma equipe...”
3. “Professora Sônia me pediu para distribuir o dever de casa para a turma, e deixei cair a pilha de papéis no chão na frente de todos. Quando me inclinei para pegá-los, todo mundo riu de mim.”
4. “Levei quatro horas em casa fazendo minha lição e pensei que estivesse perfeita. Mas meu professor corrigiu meus erros e disse que tenho que revisar e reenviar amanhã. Por que é muito mais difícil escrever, para mim, do que para todo mundo?”
5. “Enquanto almoçava no refeitório, minha bandeja cheia de comida escorregou das minhas mãos, espalhando a comida por todo o chão e sujando os meus sapatos. Eu sou um idiota desajeitado.”

Proposta de aplicação

Como alternativa, você pode cortar em tiras o papel com os estímulos e pedir para que os alunos respondam com suas duplas, usando o protocolo do diálogo atento.

Roteiro para condução da atividade

- *“Nós temos aprendido sobre porque é importante demonstrar bondade e compaixão. E nós temos aprendido diferentes maneiras de sermos gentis uns com os outros. Vamos revisar um pouco.”*
- *“Digamos que temos um amigo próximo ou membro da família e eles tentam fazer algo, mas não conseguem. Como, por exemplo, tirar fotos em uma festa, mas nenhuma das fotos fica boa e eles parecem realmente muito chateados com isso.”*
- *“O que podemos dizer a eles para sermos”*

gentis e ajudá-los a se sentirem menos tristes? Como podemos tentar encorajá-los? [Deixe que compartilhem]

- Podemos telefonar dizendo coisas que são compassivas, gentis, prestativas e verdadeiras “falas positivas”. Quando dizemos a palavra “positiva”, aqui, queremos dizer coisas que são úteis, compassivas e verdadeiras.
- Há alguma ação de ajuda que aprendemos e que poderia ser útil numa situação como essa? [Dê aos alunos a chance de compartilhar ideias]
- Se formos desencorajar alguém ou dizer coisas que são maldosas ou não são úteis para esse alguém, chamaríamos a isso de “fala negativa”. Negativo é o oposto de positivo. Quando dizemos a palavra “negativa”, aqui, estamos falando sobre coisas que são inúteis e desagradáveis.
- Vamos praticar uma fala positiva como se estivéssemos conversando com um amigo. Você vai fazer isso com um parceiro.
- Dê uma olhada nas instruções da folha. Selecione um estímulo que você vai dizer ao seu parceiro e decida quem começa.
- O primeiro parceiro dirá seu estímulo e o segundo parceiro responderá usando uma fala positiva.
- Em seguida, troque de função usando um estímulo diferente. Se você tiver tempo, faça com que cada um pratique um estímulo. Então, vamos compartilhar a fala positiva como um grupo.
- [Dê tempo para que os alunos leiam o estímulo e pratiquem uma fala positiva entre si]
- Agora, vamos compartilhar alguns exemplos do discurso positivo que usamos.” [Permita que os alunos compartilhem, enquanto você registra

sua fala positiva na lousa ou na cartolina]

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 7 minutos

Autocompaixão e fala positiva

Descrição Geral

Essa discussão explora a ideia de se ter compaixão por si mesmo. Alguém pode aprender a reconhecer uma fala negativa e seus efeitos inúteis. Alguém também pode aprender a oferecer a si mesmo a mesma gentileza que ofereceria a um amigo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos falar positivamente com um amigo que está experimentando dificuldades.
- Podemos falar positivamente conosco quando enfrentamos dificuldades.
- Existem coisas específicas que podemos dizer e fazer para encorajar e ajudar alguém que está desencorajado.
- Algumas dessas coisas também podemos dizer e fazer para nós mesmos quando estamos desanimados.

Materiais Necessários

- Cartolina ou lousa.
- Canetinhas.

Instruções

- Promova uma discussão com seus alunos sobre a autocompaixão e a diferença entre a fala positiva (útil, verdadeira, gentil, encorajadora) e a fala negativa (inútil, falsa, indelicada, desanimadora).
- Incentive os alunos a pensarem sobre como somos capazes de ter uma fala positiva com nós mesmos quando enfrentamos dificuldades, tratando-nos com gentileza, como faríamos com um amigo.

- Comece a explorar a relação entre fala interna positiva e fala interna negativa e nossas perspectivas (como vemos as coisas).

Roteiro para condução da atividade

- *“Quais são alguns exemplos de fala positiva e fala negativa que as pessoas às vezes direcionam para nós? [Dê uma chance aos alunos para que compartilhem ideias]*
- *Você costuma dizer coisas gentis para você mesmo? O que você diz? [Dê aos alunos a chance de compartilhar ideias]*
- *Pode ser preciso prática para ficar confortável dizendo essas coisas para nós mesmos. [Peça que eles tentem dizer alguma coisa positiva para eles mesmos sobre uma situação específica] Qual é a sensação disso?*
- *Autocompaixão é quando mostramos bondade e compaixão por nós mesmos.*
- *Vocês acabaram de gerar uma lista inteira de maneiras de apoiar um amigo que estava se sentindo triste ou desanimado. E se fôssemos nós, nós mesmos, que não tivéssemos conseguido e, então, fôssemos os únicos a nos sentir mal? Se fosse conosco, nós diríamos coisas como “Eu não sou bom. Eu nunca vou ser capaz de fazer isso!”. E, então, poderíamos nos sentir ainda pior. Eu posso começar a pensar “Não sou bom em nada!”. Nesse caso, em vez de tentar mais ou praticar mais para que eu possa ter sucesso, posso simplesmente desistir. Eu posso até sentir um fracasso por um tempo. Isso pode acontecer para qualquer um, às vezes. Que tipos de situação podem levar uma pessoa a se sentir dessa maneira? [Dê aos alunos a chance de compartilhar ideias]*
- *Não são coisas muito gentis para eu dizer para mim mesmo. Não são coisas que eu diria para*

um amigo.

- *Mas quando sou gentil comigo mesmo do jeito que sou gentil com um amigo que está tendo problemas, então, estou sendo positivo. Quando sou bom comigo mesmo, quando uso uma conversa interna positiva, estou praticando autocompaixão.”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Sendo gentil com nós mesmos

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os alunos aplicarão o que eles têm aprendido, escrevendo e desenhando sobre o modo como estão praticando a bondade própria quando estão desanimados. Depois, vão pensar em outras formas de como podem ser gentis com eles mesmos.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Já nos envolvemos em muitos atos de bondade própria.
- Podemos aprender mais atos de bondade própria com os outros.
- Podemos aumentar as nossas ferramentas de como ser gentis para nós mesmos.

Materiais Necessários

- Lápis ou canetas para escrever ou desenhar.
- Folha para cada aluno.

Instruções

- Dê a cada aluno um pedaço de papel, lápis e canetas para desenhar.
- Leia as instruções da folha e dê tempo para que eles trabalhem nisso.
- Peça a alunos voluntários para compartilharem suas ideias, se eles quiserem.
- Depois de ouvir todas as ideias dos alunos sobre

como ser gentis com eles mesmos, peça-lhes para voltar aos seus desenhos e adicionar novas maneiras sobre como eles poderiam ser gentis para si próprios no futuro. Poderiam ser ideias que ouviram de outras pessoas, ou novas ideias que eles imaginam que poderiam adotar.

- Recolher as folhas de prática reflexiva, caso ache necessário. Revise-as para ver como os alunos compreenderam e responderam ao conceito de autocompaixão.

Roteiro para condução da atividade

- *“Agora, vamos fazer a nossa prática reflexiva. Esse é um trabalho individual; então, vocês terão seu próprio tempo para pensar, escrever e desenhar sobre suas próprias ideias. Eu vou pedir para que voluntários compartilhem, se quiserem, em poucos minutos.*
- *Veja a folha que dei a vocês. Um voluntário, por favor, pode ler as instruções em voz alta?*
- *Vá em frente e comece. Vou colocar um pouco de música enquanto vocês trabalham. [Dê aos alunos pelo menos 4 minutos para desenhar/ escrever]*
- *[Antes de solicitar exemplos da turma, instrua os alunos a recorrerem a um colega de classe próximo e compartilhar seu desenho e exemplos de conversas internas] Vamos ouvir alguns exemplos de fala interna positiva. Quem vai nos ajudar a começar? [Permita que os alunos compartilhem com a turma. Fale primeiro, se os alunos hesitarem]*
- *Depois de ouvirem um ao outro, quais são as outras maneiras de falar positivamente consigo mesmo no futuro? Vá em frente e faça isso agora. [Dê tempo para compartilhem, desenhem, escrevam]*
- *Eu gostaria de recolher suas práticas reflexivas,*

a menos que vocês queiram mantê-las com vocês. Será seu bilhete de saída quando sair da aula hoje; então me entreguem ou me mostrem, ou me avisem que estão levando..”

REVISÃO | 3 minutos

- *“Quais são alguns desafios e benefícios de praticar o uso de palavras e pensamentos gentis com nós mesmos da mesma maneira que faríamos com um amigo?*
- *O que você aprendeu e que gostaria de lembrar no futuro?”*

Seu amigo vem para lhe dizer... (escolha um estímulo abaixo). **É visível que ele não está se sentindo bem sobre isso.**

Diretrizes:

- Use um discurso positivo que seja útil, compassivo, verdadeiro e útil.
- Tente não falar sobre você ou suas próprias experiências.
- Se você não consegue pensar em algo compassivo e útil para dizer, o que mais você poderia fazer para que eles saibam que você os ouve e que é um amigo?

Estímulos	Sensações no corpo que o seu amigo deve estar sentindo	Fala positiva que você vai usar <i>(Se você não consegue pensar em algo compassivo e útil para dizer, o que mais você pode fazer para que ele saiba que você está ouvindo e que é um amigo?)</i>	Tom/linguagem corporal que você vai usar
1. "Eu estava correndo no pátio durante o recreio quando tropecei nos cadarços e caí, rasgando o meu jeans novo e machucando os joelhos. Eu sou tão estúpido.			
2. "Descobri que não fui escolhido para o time de futebol para essa temporada. Eu nunca vou entrar em uma equipe."			
3. "Professora Sônia me pediu para distribuir o dever de casa para a turma, e deixei cair a pilha de papéis no chão na frente de todos. Quando me inclinei para pegá-los, todo mundo riu de mim."			
4. "Fiz a minha lição em quatro horas e pensei que estava perfeita. Mas meu professor corrigiu meus erros e disse que tenho que revisar e reenviar amanhã. Por que é muito mais difícil para mim escrever do que para todo mundo?"			
5. "Enquanto almoçava no refeitório, minha bandeja cheia de comida escorregou das minhas mãos espalhando a comida pelo chão e sujando os meus sapatos. Eu sou um idiota desajeitado."			

Prática Reflexiva :

Sendo gentis com nós mesmos, usando a fala positiva interna

Nome _____

- **Pense em uma época em que algo foi realmente difícil no início, mas você se tornou melhor naquilo com a prática e com o tempo. Como você se sustentou com uma fala positiva?**
- **Que coisas compassivas você diz a si mesmo em tempos difíceis?**

Instruções: Desenhe-se fazendo algo que é ou foi uma luta para você, ou durante um momento em que você se sentiu desanimado. No balão de pensamento, escreva uma fala positiva interna que você poderia usar para se ajudar, do mesmo modo que você faria para com um amigo.



Explorando atitudes e expectativas

PROPÓSITO

Essa experiência de aprendizagem vai ajudar os alunos a analisarem as expectativas irreais e os efeitos negativos que essas expectativas podem ter no senso de autoestima deles, e vai ajudá-los a cultivar humildade e autoconfiança. Os alunos vão explorar perfeccionismo e questões como: é possível ser bom em tudo? O que acontece quando cometemos erros ou sentimos que “falhamos” em alguma coisa? Somos realistas se esperamos alcançar todos

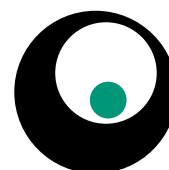
os objetivos imediatamente ou se queremos nos destacar em todas as áreas? Depois que os alunos identificarem que atitudes e expectativas são inúteis em suas próprias vidas, eles vão criar práticas para si que podem ajudá-los a cultivar autoestima positiva por meio de expectativas mais realistas sobre si mesmos.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar o mito do perfeccionismo e as maneiras pelas quais ele nos leva a expectativas irreais;
- Explorar a “mentalidade de crescimento”, a capacidade de alguém crescer e aprender com os erros e contratempos;
- Explorar como sentimentos difíceis, contratempos e limitações são características comuns à vida de todos;
- Identificar formas positivas de responder às suas limitações e às “falhas”.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autocompaixão

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um sinal que diz “sim” e um que diz “não”.
- Espaço suficiente para os alunos se moverem em torno de uma linha contínua imaginária.
- Lousa ou cartolina.
- Papel.
- Blocos de notas.
- Lápis ou canetas para escrita.
- Folha para discussão disponível no fim desta experiência de aprendizagem.

DURAÇÃO

40 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa: 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa de um tempo maior, de 30 a 60 segundos ou mais]*
- *Você pode fortalecer sua atenção focando nas sensações ou se concentrando na sua respiração. Está é uma escolha sua; você decide.*
- *O que você percebeu?” [Compartilhe em voz alta]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Fique por sua opinião

Descrição Geral

Por meio de um exercício contínuo, os alunos vão explorar e expressar suas crenças em torno das ideias de perfeccionismo, fracasso e mentalidade construtiva.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Ter expectativas irreais pode nos fazer ser duros conosco de modos que não são úteis.
- Cultivar uma mentalidade construtiva e paciência pode ajudar alguém a ser mais realista quando enfrentar contratempos.

Materiais Necessários

- Espaço suficiente para os alunos se movimentarem em uma linha contínua imaginária.

- Uma placa que diz “sim” e outra que diz “não” que podem ser colocadas em qualquer uma das extremidades de uma linha (a linha pode ser imaginária ou pode ser criada com fita colorida no chão).

Instruções

- Coloque os sinais sim e não nas extremidades opostas da linha.
- Explique aos alunos que você vai ler declarações pedindo a eles que mostrem seus níveis de concordância ou discordância com cada afirmação, ao longo de uma linha imaginária com as extremidades marcadas pelos sinais.
- Demonstre aos alunos onde uma pessoa ficaria, dependendo do grau com de concordância ou discordância com a declaração, para que saibam como expressar a sua opinião.
- Diga aos alunos que não há absolutamente nenhuma resposta certa ou errada às afirmações e que eles devem se posicionar com base em sua própria opinião.
- Diga aos alunos que eles compartilharão seus pensamentos um com o outro, e vão se basear nos acordos de classe para criar um ambiente de discussão sadio e seguro para que concordem ou discordem de maneira respeitosa.
- Convide todos os alunos a se levantarem e se prepararem para ouvir a primeira declaração. Diga a eles que haverá um breve período de reflexão antes que alguém se mova para uma posição na linha.
- Leia a primeira declaração abaixo. Dê aos alunos 10 segundos para pensar sobre ela e, em seguida, peça a todos que se movimentem para mostrar suas opiniões (concordo/discordo). Diga a eles para ficarem em qualquer lugar da linha que se encaixa em suas experiências,

mostrando como concordam ou discordam da afirmação.

- Uma vez que os alunos já estejam no lugar, peça que falem com um ou dois colegas próximos e compartilhem o motivo de terem escolhido ficar onde estão. (Se um aluno está sozinho, o professor deve ser seu parceiro.)
- Incentive todos a manter um ambiente de mente aberta enquanto ouvem alguns alunos junto da linha sobre o seu pensamento e o que os levou a escolher aquele ponto da linha.
- Depois de ouvir os voluntários, convide os alunos a se moverem, caso tenham mudado suas opiniões. Convide aqueles que se movimentaram para compartilhar o que mudou para eles.
- Continue o mesmo processo com os estímulos restantes. Termine com uma discussão em grupo.

Proposta de aplicação

- Certifique-se de que todas as vozes foram ouvidas por todo o grupo por, pelo menos, uma vez, se possível, e tome cuidado com vozes dominantes.
- As declarações em negrito são as mais importantes para esta atividade. Se você tiver tempo e quiser incluir outras, por favor, faça isso.
- Lembre-se, não há respostas certas ou erradas para essas declarações. Elas estão projetadas para facilitar a discussão e o compartilhamento. Você será um ouvinte neutro durante a atividade para permitir diferenças de opinião.
- Essa atividade pode levar a discussões ricas que tomem um tempo, e se você achar que estão tendo uma discussão rica durante a atividade de insight, considere estender essa atividade,

eliminando a prática reflexiva e terminando a aula com a reflexão. Então, volte para a atividade na próxima vez que vocês se encontrarem, faça os estímulos restantes e finalize o segundo tempo com a prática reflexiva.

Afirmações

- **Você pode ser bom na maioria das coisas se você trabalhar duro e praticar por um longo período de tempo.**
- Ser o melhor em algo ou finalizar em primeiro lugar não, necessariamente, faz alguém feliz.
- **Gosto de ser o melhor em tudo o que faço.**
- Quando estou passando por um momento muito difícil, dou a mim mesmo o cuidado e a compaixão de que preciso.
- É normal e natural não ser bom em algo, se você apenas começou.
- **Quando estou me sentindo para baixo, tendo a me sentir como a maioria das outras pessoas nessas ocasiões: que todos são, provavelmente, mais felizes do que eu.**
- Às vezes, é bom estar abaixo da média em alguma coisa.
- **Quando eu falho em algo que é importante para mim, tendo a ficar sozinho com meu fracasso.**
- O fracasso pode ser uma boa maneira de aprender.
- Quando eu falho em algo importante para mim, às vezes me sinto envergonhado e desapontado.
- Tento a aceitar coisas sobre mim que eu não gosto.
- **É possível ser perfeito. [Finalize a atividade com essa afirmação, não importa quantas declarações você use]**

Roteiro para condução da atividade

- *“Para essa atividade, estaremos compartilhando experiências uns com os outros. Qual dos nossos combinados nós podemos usar para ajudar a orientar nossa discussão hoje? [Reserve tempo para a revisão de acordos e para compartilhamento]*
- *Vou ler uma declaração para vocês e vou pedir para que permaneçam em uma longa linha para expressão de concordância ou discordância sobre o que eu disser. Por exemplo, se eu disser, “todas as pessoas deveriam ser gentis”, vocês ficam junto à linha para mostrar sua discordância [demonstre onde eles ficariam] ou concordância (demonstre onde eles ficariam, nesse caso). Você pode ficar em qualquer lugar ao longo da linha para mostrar o quão fortemente você concorda ou discorda da afirmação. Eu darei alguns segundos para você pensar sobre cada afirmação antes de pedir que você se mova.*
- *Leia a primeira declaração e espere alguns segundos.*
- *Agora, se mova para ficar ao longo da linha para demonstrar seu nível de concordância ou discordância com... (repita a declaração feita). [Pausa enquanto os alunos se localizam]*
- *Converse com uma ou duas pessoas próximas a você, na linha. Por que você está aí? Que experiências você teve que fazem você pensar ou sentir do jeito que você pensa e sente? [Permita 2 minutos de compartilhamento em pequenos grupos ou em pares]*
- *Agora, vamos discutir junto como um grupo. Quem vai nos ajudar a começar? Vamos partir do fim de um espectro para o outro, ouvindo várias pessoas ao longo da linha. Como você está ouvindo seus colegas compartilharem, pense sobre se o que eles estão dizendo afeta*

a sua forma de pensar. Eu vou dar uma chance de você se mover daqui a pouco, se você quiser.

- Chame alunos voluntários e peça a eles para explicar a razão para estar no local escolhido. Permaneça neutro sobre todas as respostas, dizendo: "Obrigado por compartilhar", ou um comentário igualmente imparcial.
- Para aqueles que, depois de ouvir esses comentários, queiram mudar sua resposta, por favor, movam-se agora.
- Como e por que a sua resposta mudou? [Ouça os voluntários, se houver alguns que desejarem compartilhar]
- [Repita o processo acima com cada uma as declarações]
- Obrigado por compartilhar suas ideias. Vamos nos sentar agora."

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 12 minutos

Atitudes e expectativas

Descrição Geral

Os alunos discutirão suas ideias sobre expectativas, perfeccionismo e crescimento de mentalidade.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- A sociedade fornece muitas ideias sobre o que pode trazer felicidade, mas nem todas são reais.
- Ter expectativas irreais sobre felicidade pode fazer com que sejamos duros conosco de modos muito prejudiciais e inúteis.

Materiais Necessários

- Lousa ou cartolina.
- Papel.
- Blocos de notas.
- Lápis ou caneta para escrever.

- Folha para discussão disponível no fim desta experiência de aprendizagem

Instruções

- Organize a turma em duplas ou em trios. Dê a cada grupo uma folha de papel ou use a folha disponível.
- Peça aos grupos para debaterem sobre algumas coisas que a sociedade, a mídia e a publicidade nos dizem que precisamos para sermos felizes. [Alguns exemplos podem ser carros novos, fama, riqueza, boa aparência, ótimo trabalho, um tipo de corpo específico]
- Convide os grupos para compartilhar enquanto você escreve suas ideias na cartolina ou na lousa sob o título "O que a sociedade nos diz que nos faz felizes".
- Em seguida, peça aos alunos que analisem e respondam as perguntas abaixo
 - Essas coisas nos trazem felicidade duradoura? Como vocês sabem?
 - Todos que são... [exemplo: ricos] são felizes?
 - Vocês acham que se tivessem algumas ou todas essas coisas vocês seriam felizes? Por que sim ou por que não?
 - Alguma dessas expectativas que as pessoas têm para consigo mesmas podem causar problemas para elas?
- Deixe os alunos orientarem essa discussão.
- Pergunte aos alunos o que significa o termo "expectativa". Escreva suas ideias, junto com uma definição, ao longo das linhas de "O que alguém prevê que acontecerá", na lousa ou na cartolina.
- Em seguida, dê a cada aluno uma folha de anotações ou post-it. Peça para fazerem uma nuvem de ideias de forma independente do

que eles querem para si mesmos, aquilo que eles pensam que vai lhes trazer felicidade duradoura no futuro.

- Convide os alunos a compartilharem, enquanto você registra as ideias, na cartolina ou na lousa, sob o título "O que eu quero e que pode me ajudar a ser feliz". Ou recolha os post-its/folhas de anotação para exibi-los na cartolina.
- Facilite uma discussão em grupo usando as perguntas que se seguem. Você pode querer exibir as perguntas de alguma forma
 - o Pense em uma ocasião em que você não conseguiu cumprir suas próprias expectativas e você se sentiu mal por si mesmo ou foi duro consigo mesmo. Imagine se um amigo viesse a você e dissesse a mesma coisa sobre si mesmo. Como você o ajudaria a ter uma perspectiva diferente sobre as coisas?
 - o Como você se sente quando amigos, família e/ou a sociedade têm expectativas irreais ou inúteis para você e com as quais você não concorda?
 - o Como você se sente quando amigos, família e/ou a sociedade têm expectativas realistas ou úteis para você e que estão de acordo com suas próprias esperanças?
 - o Na sua opinião, como as expectativas e o perfeccionismo (ou o fato de querer ser perfeito) se relacionam entre si?
 - o De que forma a maneira como nos sentimos sobre nossas falhas e o receio de cometer erros afetam nosso comportamento e nosso crescimento?
- Diga que eles vão refletir sobre expectativas úteis e inúteis que eles têm para si mesmos.
- Expectativas úteis nos ajudam a crescer e nos encorajar; expectativas inúteis fazem com que

sejamos duros conosco e podem contribuir para nos sentirmos negativos sobre nós mesmos."

Roteiro para condução da atividade

- *"Hoje vamos pensar juntos sobre expectativas, perfeccionismo e mentalidade de crescimento.*
- *Vamos trabalhar em nossos pequenos grupos; então, por favor, formem seus grupos novamente. [Se você ainda não os organizou em pequenos grupos de trabalho, faça-o agora]*
- *Usando essa folha, vocês farão uma nuvem de ideias de algumas coisas que a sociedade, a mídia e a publicidade nos dizem que precisamos para ficarmos felizes. Quem pode dar um exemplo para começar? [Permitir que um ou dois compartilhem] Maravilhoso. Vão adiante e trabalhem com seus grupos, listando quantos exemplos forem possíveis. Lembrem-se disso: todos estarão trabalhando para a igualdade de voz, então tomem nota de suas próprias contribuições e as dos outros. [Dê tempo para que trabalhem]*
- *Agora, vamos compartilhar suas ideias de grupo com a turma. Vou escrevê-las aqui em "O que a sociedade nos diz que nos faz felizes". [Permita que cada grupo compartilhe algumas ou todas as suas ideias]*
- *Obrigado por contribuir com todas essas ideias. Agora, vamos dar uma olhada em toda a lista. [Pausa. Facilite uma discussão usando as perguntas abaixo. Permita que os alunos orientem a discussão]*
 - *Essas coisas nos trarão felicidade duradoura? Como vocês sabem?*
 - *Todos que são... [exemplo: ricos] são felizes?*
 - *Vocês acham que se tivessem algumas ou todas essas coisas vocês ficariam felizes? Por que sim ou por que não?*

- Será que algumas dessas expectativas que as pessoas têm sobre si próprias podem causar problemas a elas?
- O que você acha que significa o termo “expectativa”? Escreva suas ideias, junto com uma definição, ao longo das linhas de “O que alguém prevê que acontecerá?”, na lousa.
- Agora, vou lhe dar uma folha/post-it para anotação. Convido você a fazer uma nuvem de ideias por conta própria sobre que você quer para si mesmo e o que você pensa que lhe trará felicidade duradoura no futuro. [Dê tempo para que escrevam]
- Quem gostaria de compartilhar? [Faça registros das suas ideias em um cartaz/ cartolina ou recolha as folhas em que eles anotaram]
- Facilite uma discussão em grupo usando uma ou mais das seguintes perguntas. Você pode exibir as perguntas de alguma forma.
- Pense em uma ocasião em que você não conseguiu cumprir suas próprias expectativas e você se sentiu mal ou tratou a si mesmo com dureza. [Pausa] Agora, imagine se um amigo viesse a você e dissesse a mesma coisa sobre ele mesmo. Como você o ajudaria a ter uma perspectiva diferente das coisas?
- Como você se sente quando amigos, família e/ou sociedade têm expectativas irreais ou inúteis para você e com as quais você não concorda?
- Como você se sente quando amigos, família e/ou sociedade têm expectativas reais ou úteis para você e que estão de acordo com suas próprias esperanças e sonhos?
- Na sua opinião, as expectativas e o

perfeccionismo (ou o fato de querer ser perfeito) estão relacionados?

- De que forma a maneira como nos sentimos sobre falhas e cometer erros afetam nosso comportamento e nosso crescimento?
- Maravilhoso e obrigado por uma ótima discussão. Agora, vamos fazer uma prática reflexiva sobre as expectativas que temos para nós mesmos.
- Expectativas úteis nos ajudam a crescer e a nos encorajar; expectativas inúteis fazem com que sejamos duros conosco e podem contribuir para sentimentos negativos sobre nós mesmos.”.

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

O que eu espero de mim

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os alunos analisam as expectativas que eles têm para si próprios e como elas podem ser úteis ou inúteis.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Ter expectativas irreais pode nos tornar duros com nós mesmos e criar sentimentos negativos que podem ser inúteis.

Materiais Necessários

- Uma cópia da folha da prática reflexiva para cada aluno.
- Lápis ou canetas para a escrita.

Instruções

- Peça aos alunos que saiam de seus grupos e trabalhem individualmente e em silêncio nesta prática reflexiva.
- Mostre aos alunos o verso da segunda folha “Minhas expectativas para mim”. Mostre um

modelo de pelo menos uma expectativa útil e outra inútil. Diga aos alunos para trabalharem de forma independente nessa etapa, elaborando suas próprias ideias à medida que refletem sobre suas expectativas pessoais.

- Peça-lhes que façam uma nuvem de ideias das suas expectativas por dois minutos. Defina um cronômetro para essa etapa.
- Peça aos alunos que selecionem uma expectativa útil e uma inútil das suas nuvens de ideias e respondam às perguntas da tabela apresentada.
- Dê tempo para aqueles que desejarem compartilhar

Roteiro para condução da atividade

- *“Por favor, agradeçam ao seu grupo e voltem para o seu local de trabalho pessoal. [Faça uma pausa enquanto eles se realocam] Vocês trabalharão individualmente para a primeira parte desta prática reflexiva e depois compartilharão o que fizeram, se desejarem.*
- *Esta é a folha de prática reflexiva, batizada de “Minhas expectativas para mim mesmo”. O que você vai fazer aqui é pensar em algo útil e inútil em termos de expectativas que você tem para si mesmo. Você fará uma escrita individual, para você mesmo, apenas para seus olhos. Vocês serão convidados a compartilhar no fim, mas a escrita é só para você.*
- *Por exemplo, para mim, na coluna de “expectativas úteis”, posso escrever, “Vou tentar fazer pelo menos 15 minutos de exercício físico todos os dias”. Na coluna de “expectativa inútil”, posso escrever: “Tentarei fazer todos na minha família se darem bem em todos os momentos”.*
- *Vocês têm alguma pergunta?*

- *Vá em frente e comece. Faremos uma nuvem individual de ideias, por dois minutos. Anotem qualquer ideia que surgir para você, escreva-as na coluna sem julgar a ideia ou você mesmo. Não vá para a próxima seção ainda — dê a si mesmo tempo para ver o que surge durante a escrita silenciosa. [Reserve tempo para reflexão e escrita]*
- *Em seguida, selecione uma expectativa de cada coluna e responda às perguntas da folha para ambas. De novo, esta escrita é apenas para você. [Dê tempo para reflexão e escrita]*
- *Reserve um momento para terminar só o pensamento que você está escrevendo agora. [Pausa] E então analise suas ideias.” [Reserve tempo para compartilhamento]*

REVISÃO | 5 minutos

Compartilhe com parceiros e/ou voluntários, ou para a turma inteira, conforme for apropriado para a sua classe.

- *“O que você percebeu sobre a sua lista de “expectativas úteis”? Você vê algum tema em geral? Eles parecem possíveis de se realizar?”*
- *O que você percebeu sobre a sua lista de “expectativas inúteis”? O que os itens nesta lista têm em comum? Que impactos essas “expectativas inúteis” têm sobre você?”*
- *O que você percebeu sobre os sentimentos ou as sensações que surgiram enquanto você pensava cuidadosamente sobre essas listas de expectativas?”*

O que a sociedade, a mídia e a publicidade dizem que pode nos fazer felizes?

O que eu espero de mim?

Expectativas úteis Me ajudam a crescer e me encorajam.	Expectativas inúteis Me fazem ser duro comigo mesmo, o que me leva a nutrir sentimentos negativos sobre mim mesmo.

1. Selecione uma expectativa inútil que você tem para si mesmo e coloque uma estrela nela.

Por que essa expectativa é inútil para você?

O que você acha que pode contribuir para essa expectativa inútil?

O que você pode fazer para reduzir essa expectativa inútil ou começar a pensar sobre ela de uma maneira diferente?

Como os outros podem ajudá-lo a reduzir ou reformular essa expectativa inútil?

Quem você acha que poderia ser útil?

2. Selecione uma expectativa útil que você tem para si mesmo e coloque uma estrela nela.

Em que você acha que essa expectativa útil se baseia?

Por que essa expectativa é útil para você?

O que você pode fazer para tornar essa expectativa útil uma realidade para você?

Como os outros podem ajudá-lo a tornar essa expectativa útil uma realidade para você?

Quem seria um recurso útil para desenvolver essa expectativa útil de forma mais completa?

O que eles fariam?

Explorando o perdão

PROPÓSITO

Nessa experiência de aprendizagem os alunos vão explorar o perdão como um alívio para a raiva e as emoções negativas em relação a si mesmo e aos outros, sem necessariamente aprovar a ação que causou danos. Os alunos, então, vão refletir sobre experiências que eles podem ter tido em que deixaram de lado a raiva e as emoções negativas para com os outros e para si mesmos.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar o conceito de perdão como liberação das emoções negativas em relação aos outros e a eles mesmos;
- Explorar a ideia de entender que o comportamento de alguém, bem como suas emoções, está inserido dentro de um contexto e que isso pode nos fazer ser mais compassivos com essa pessoa.

DURAÇÃO

40 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compaixão pelos outros

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Espaço suficiente para que os alunos se movimentem e imaginem uma linha.
- Duas placas: uma com os dizeres “perdão total” e outra, “sem perdão”, para que sejam colocadas nas extremidades da linha imaginária (essa linha pode ser feita com fita colorida ou pode ser imaginária).
- Material de desenho para cada um dos alunos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Você pode fortalecer sua atenção focando nas sensações ou se concentrando na sua respiração. Está é uma escolha sua; você decide.*
- *O que você percebeu?” [Compartilhe em voz alta]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 7 minutos

O que é perdão?

Descrição Geral

Os alunos vão explorar o significado da palavra “perdoar” usando um mapa de palavras e exemplos de sua experiência.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Perdoar significa abandonar a raiva e as emoções negativas que mantemos em relação a nós mesmos e aos outros.

Materiais Necessários

Nenhum

Instruções

- Explique que hoje sua turma vai explorar a palavra perdão e o que significa perdoar alguém.
- Escreva a palavra “perdoar” no quadro.
- Pergunte a eles: “O que essa palavra significa

para você, ou quais são as palavras que podem ser conectadas com perdoar?”. Escreva essas palavras em torno da palavra perdoar.

- Dê o seu próprio exemplo de perdão, começando com algo pequeno; então, pergunte se alguém pode compartilhar um exemplo semelhante de alguém perdoadando outra pessoa ou sendo perdoado. Em seu exemplo, inclua as consequências de ser perdoado ou de perdoar alguém. Peça aos alunos para compartilhar alguns de seus exemplos de quando perdoaram ou foram perdoados.
- Explique que existem dois tipos de perdão. Um é externo: dizer a uma pessoa que você a perdoa e, possivelmente, vocês poderão se tornar amigos novamente. E o outro é interno: abandonar a raiva e as emoções negativas em relação a si mesmo e aos outros.
- Escreva na lousa junto com as ideias da turma.
- Faça algumas ou todas as perguntas que se seguem:
 - *“Quando você pede desculpas ou desculpa alguém? Você já pediu desculpas quando você realmente não quis dizer o que disse? Por quê?”*
 - *Como você sabe que realmente perdoou alguém?*
 - *O que você precisa para perdoar alguém? Quais são os fatores do perdão? [O tempo, o ato, a pessoa etc.]*
 - *Como você sabe quando outra pessoa quer ser perdoada?*
 - *Se você perdoa alguém, isso significa que o que essa pessoa fez foi bom?*
 - *O perdão é uma escolha?”*
- Mencione como, embora nem sempre seja fácil perdoar os outros, a pesquisa mostra que as

pessoas que são capazes de deixar de lado seus sentimentos de raiva realmente têm um maior nível de bem-estar; e que ser verdadeiramente capaz de perdoar tem um efeito positivo e benéfico de saúde física e emocional para aqueles que estão perdoadando.

Proposta de aplicação

- Se você escolher dar exemplos de perdão, incluindo exemplos de sua própria vida, comece com coisas muito pequenas, como pequenos inconvenientes. Certifique-se de evitar qualquer grande transgressão. Comece com perdão de outra pessoa e chegue ao perdão próprio, à medida que a aula avança.
- Tente reforçar as maneiras como as pessoas normalmente perdoam transgressões menores, em vez de dar ênfase às situações em que as pessoas são incapazes de perdoar. Essa é uma maneira de adotar uma abordagem baseada em pontos fortes, em vez de uma abordagem baseada no déficit.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje vamos aprender mais sobre perdão e o que significa perdoar alguém. [Escreva “perdoar” no quadro]*
- *O que vocês pensam quando escutam a palavra “perdoar”? Que outras palavras ou ideias vocês conseguem relacionar a “perdoar”?*
- *Existem dois tipos de perdão – externo e interno. Externo se refere aos outros, dizer a alguém que você perdoa e realmente querer dizer isso. Interno é sobre nós mesmos e sobre sermos capazes de liberar a raiva e as emoções negativas sobre alguma coisa.*
- *Esse é um exemplo de perdão na minha vida. [Compartilhe seu exemplo aqui] Como*

resultado desse perdão... [Compartilhe as consequências do perdão]

- *Alguém tem uma história sobre perdoar alguém? Ou sobre ser perdoado? E o que aconteceu depois? Antes de compartilhar, pense sobre como você vai estruturar a história, de acordo com os nossos combinados sobre não citar nomes, mas sim descrever uma situação de uma forma que nos ajude a entender o que aconteceu, sem revelar informações pessoais. [Pausa. Convide-os a compartilhar]*
- *O que você precisa para perdoar? Como o tempo influencia no perdão?*
- *Quando você pede desculpas ou desculpa alguém? Você já pediu desculpas quando você realmente não quis dizer isso? Por quê?*
- *O perdão é uma escolha? Por que sim ou por que não? "*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos A linha do perdão

Descrição Geral

Os alunos ouvirão diferentes cenários e se movimentarão em uma linha para indicar o quanto de perdão eles podem sentir ou não em uma referida situação. Eles serão convidados a compartilhar suas razões para escolherem ficar onde estão, e terão a oportunidade de seguir em frente quando ouvirem mais informações sobre o referido cenário.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Perdoar significa liberar a raiva e as emoções negativas que mantemos em relação a nós mesmos e aos outros.
- Quando nos conscientizamos dos fatos, perdoar se torna mais fácil, pois temos uma nova informação que nos ajuda a enxergar a

situação em um contexto mais amplo.

Materiais Necessários

- Espaço suficiente para os alunos se movimentarem em uma linha imaginária.
- Duas placas: uma que diz "perdão total" e outra que diz "sem perdão", que podem ser colocadas nas extremidades da linha (a linha pode ser imaginária ou pode ser criada no chão com fita colorida).

Instruções

- Crie uma linha no chão, com uma extremidade marcada por "perdão total" e outra marcada por "sem perdão".
- Explique que você vai ler um cenário, e cada aluno deve ir para um lugar da linha que reflete, com mais precisão, a quantidade de perdão que sentem em relação aos seguintes cenários. Depois disso, você vai convidá-los a compartilhar o motivo pelo qual escolheram ficar onde estão. Depois, dê informações adicionais, usando a próxima folha de acompanhamento em cada cenário principal. Em seguida, eles poderão se mover. Eles também podem se mover se ouvirem algo compartilhado por outro aluno que os faça sentir de forma diferente.
- Leia um dos cenários abaixo. Peça aos alunos para ocupar um lugar na linha e convide-os a compartilhar.
- Leia um dos cenários e convide os alunos a mudarem de posição, se desejarem. Eles fornecem mais informações sobre a situação. Convide novamente os alunos a compartilhar, em seguida, use as perguntas disponíveis ao fim dos cenários de acompanhamento.
- Conclua a discussão da atividade com as perguntas que se seguem.

- *“Por que às vezes nos movíamos enquanto adquiríamos mais informações? [Compreender o contexto torna mais fácil ou mais difícil de perdoar]*
- *Quando queremos perdoar?*
- *De que maneira o perdão pode nos beneficiar?*
- *Como aprendemos a perdoar?”*

Proposta de aplicação

Fazer perguntas mais esclarecedoras pode levar os seus alunos a fazerem uma reflexão mais profunda. Lembre-os de que não há respostas certas ou erradas para as instruções. Sua intenção é convidar ao diálogo, não dizer a eles como devem pensar ou sentir. Você pode ser um ouvinte neutro durante a atividade para permitir diferenças de opinião e para criar um ambiente seguro para essas e futuras conversas.

Cenários

- Você está esperando para ser escolhido para um jogo em equipe e um aluno novo na sua escola continua zombando de você na frente de todos, dizendo que você não é bom e será o último a ser escolhido.
 - Você descobre que esse novo aluno sofreu muitas provocações no ano passado e é por isso que ele mudou de escola.
 - O que você precisa para perdoá-lo?
 - E se você não conseguir perdoá-lo? O que pode acontecer?
- Na hora do almoço, seu amigo íntimo perde a paciência e grita com você na frente de todos, na cafeteria.
 - Você descobre que esse amigo teve uma nota baixa em um teste naquela manhã.
 - Mais tarde, ele pede desculpas a você.

— O que você precisa para perdoá-lo?

— E se você não conseguir perdoá-lo? O que pode acontecer?

- Todos em sua classe foram convidados para uma festa na sexta-feira, mas você não recebeu o convite.
 - Você encontra um convite em sua mochila no domingo.
- Seu melhor amigo perguntou porque você não estava na festa e diz que eles colocaram o convite em sua mochila para você.
 - O que você precisa para perdoá-los?
 - E se você não conseguir perdoá-los? O que pode acontecer?
- Você empresta seu relógio para um amigo, mas ele o perde. Em vez de se desculpar, ele apenas age como se não fosse nada demais.
 - Você descobre que ele o emprestou para outro amigo, que o perdeu.
 - Você descobre que eles perderam muitos itens dados a eles por amigos no passado.
 - O que você precisa perdoá-lo?
 - E se você não conseguir perdoá-lo? O que pode acontecer?
- Um professor usa linguagem de sarcasmo e depreciação ao perguntar, na frente de toda a classe, o motivo pelo qual seu projeto não foi concluído na hora.
 - O professor pede desculpas a você em particular, dizendo que não havia justificativa para o comportamento dele e dizendo que se sente mal por ter constrangido você.
 - O que você precisa para perdoá-lo?
 - E se você não entender o que você quer/precisa (desculpas, etc.)? O que pode acontecer?

- O professor pede desculpas a você, muito sinceramente, na frente da classe. Ele diz que não há desculpas para ter tratado você ou qualquer pessoa dessa forma, e afirma que ele está trabalhando para nunca mais falar assim com qualquer outra pessoa.
 - O que você precisa para perdoá-lo?
 - E se você não entender o que você quer/precisa (desculpas etc.)? O que pode acontecer?
- Se eles não conseguirem pensar sobre perdão na própria vida, podem pensar em algo que leram em um livro ou viram em um filme, ou podem imaginar um momento de perdão.
- Peça-lhes para desenhar ou escrever sobre o momento que lembraram ou imaginaram.
- Após 3-4 minutos de desenho, peça a eles para pausar e olhar para a imagem que desenharam ou para as palavras que escreveram.
- Pergunte: "Que sensações ou sentimentos você observa internamente, enquanto olha para o seu momento de perdão?".
- Permita o compartilhamento voluntário..

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Relembrando um momento de perdão

Descrição Geral

Os alunos vão desenhar e/ou registrar em um diário quando eles testemunharam o perdão, seja na própria vida ou na de outra pessoa. Eles farão uma prática de recurso e rastreamento para perceber sensações em seus corpos e emoções quando pensam sobre o ato de perdão.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Podemos relembrar momentos de perdão, e fazer isso pode ter um efeito em nossas mentes e corpos.

Materiais Necessários

- Papel.
- Utensílios de desenho/escrita para cada aluno.

Instruções

- Comece com um breve exercício de estabilização de 1 a 2 minutos para equilibrar você e seus alunos.
- Peça a seus alunos que reservem um momento (30-60 segundos) para relembrar silenciosamente um momento em que testemunharam o perdão, seja em sua própria vida ou na de outra pessoa.

REVISÃO | 3 minutos

- *"Como você explicaria o perdão para alguém que não sabe o que é isso?"*
- *"Como você se sentiria se fôssemos todos mais indulgentes uns com os outros?"*

Explorando a compaixão ativa

PROPÓSITO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos irão explorar mais profundamente o conceito de compaixão ativa, que envolve tomar responsabilidade por alguém e agir para protegê-lo. Por meio da discussão de alguns cenários, eles irão explorar três principais componentes da compaixão ativa: ter afeto

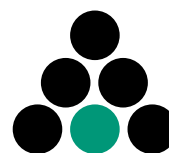
por alguém, entender suas necessidades e desejos, e assumir a responsabilidade por ajudá-los. Eles também vão explorar como a compaixão ativa pode envolver dizer não e estabelecer limites.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar os componentes da compaixão ativa: ter afeto por alguém, entender suas necessidades e desejos e assumir a responsabilidade por ajuda-los;
- Explorar como a compaixão pode estar em dizer não e estabelecer limites ou apoiar alguém;
- Reconhecer a diferença entre ser assertivo e não grosseiro, ser malvado ou ser bondoso.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compaixão pelos outros

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folhas para anotações.
- Papel.
- Materiais para escrita.
- Cópia da atividade de insight.

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nessas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem trocar de postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar as respirações. [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Você pode fortalecer sua atenção focando nas sensações ou se concentrando na sua respiração. Está é uma escolha sua; você decide.*
- *O que você percebeu?” [Compartilhe em voz alta]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 5 minutos

O que é compaixão ativa?

Descrição Geral

Usando exemplos pessoais, os alunos vão explorar a compaixão por meio do cuidado com os outros e fazendo o que é melhor para eles, não apenas dizendo sim ou dando às pessoas o que elas querem sem pensar se isso é bom ou não para elas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Explore o significado da compaixão ativa, pensando sobre o que é melhor para a outra pessoa e sobre ter um senso de responsabilidade pessoal para com o bem-estar dela, mesmo quando isso exigir ações que são difíceis.
- Explorar como a compaixão ativa, às vezes, requer dar apoio a outra pessoa, incluindo dizer não ou estabelecer limites.

Materiais Necessários

- Canetinhas.
- Lousa/cartolina.

Instruções

- Reveja com os alunos o que “empatia” e “compaixão” significam. Diga a eles que vocês falarão sobre compaixão ativa na aula de hoje.
- Escreva “compaixão ativa” na lousa ou na cartolina. Pergunte o que a palavra “ativa” poderia significar nesse contexto.
- Explique aos alunos que a compaixão ativa é um termo usado para se referir a um tipo forte de compaixão que envolve levar para o lado pessoal a responsabilidade por outra pessoa. Porque levar alguém a tomar medidas pessoais para o bem-estar dos outros é chamado de “ativo”. A compaixão ativa pode ser difícil: não significa apenas dizer sim ou dar às pessoas o que elas querem, sem pensar se será bom para elas. Você pode escrever uma definição disso na lousa, se desejar.
- Pergunte aos alunos se alguém consegue pensar em um exemplo de uma época em que eles próprios fizeram algo que envolvia enfrentar ou defender outra pessoa e fizeram o que era melhor para ela. Se ninguém se oferecer para começar, você pode oferecer o primeiro exemplo. Registre seus exemplos ao redor da expressão “compaixão ativa” no quadro.
- Em seguida, pergunte aos alunos se eles podem pensar em um exemplo quando uma outra pessoa fez algo que ajudou a mantê-los seguros, e que foi melhor para eles, mesmo que tenha sido uma medida difícil.
- Diga a eles que você vai fazer uma atividade com atos compassivos e dramatização

Recomendación para la Enseñanza

Pode ser útil dar um exemplo que diferencia a compaixão ativa da empatia ou formas mais suaves de compaixão que não condizem com assumir a responsabilidade pessoal de agir em prol do outro. Uma antiga história indiana fala de um menino que caiu em um buraco enquanto sua família estava fora andando na floresta. Enquanto os vários parentes ficaram chorando e mostrando grande preocupação por seu bem-estar, o pai do menino saltou para o buraco e o salvou. Os outros parentes poderiam ter tido empatia com o menino, mas o pai do menino sentiu e praticou compaixão ativa

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje vamos falar sobre mais sobre compaixão. Quem pode lembrar para nós o que compaixão significa?”*
- *Sim, significa ser gentil e também querer manter os outros e a si mesmo protegidos do perigo.*
- *Quando as pessoas falam sobre empatia e compaixão, elas falam sobre diferentes níveis de intensidade. Pode-se sentir empatia ou compaixão em um nível muito suave. Entender que alguém está sofrendo e pensar: “Oh, isso é tão ruim”. Você pode ter empatia por essa pessoa, mas você não vai fazer nada, não vai tomar nenhuma atitude, em relação a isso.*
- *Isso não é compaixão ativa, porque não o obriga a agir. Você não é intenso para com a outra pessoa. Você não está realmente disposto a se incomodar com a outra pessoa.*
- *Quando a compaixão é realmente forte, ela é chamada “compaixão ativa”.*
- *Quando alguém tem esse tipo de compaixão, ele faz algo, toma uma atitude. Ele quer fazer alguma coisa. Ele vai agir em nome da outra*

peessoa. Na verdade, ele não vai deixar nada atrapalhar sua ajuda para a pessoa ou pessoas que precisam da sua ajuda.

- Essa compaixão ativa é muito forte. É sobre como manter os outros seguros e livres de perigo e fazer o que é melhor para eles, mesmo quando a situação é difícil.
- Trata-se de fazer o que é melhor, não apenas dizer sim ou dar às pessoas o que elas querem. O que dá a uma pessoa a força para fazer isso é que ela genuinamente se preocupa com a outra pessoa. Não é sobre ela mesma, é sobre as pessoas com as quais ela se importa.
- Alguém consegue pensar em um exemplo de quando tiveram compaixão ativa por alguém? Ou quando vocês viram alguém ter compaixão ativa? [Escreva exemplos de alunos na lousa]
- Se você não consegue pensar em uma época em que viu isso em sua própria vida, pode pensar em uma época em que viu um episódio assim em um filme ou em um livro. Ou você pode imaginar um exemplo de compaixão ativa.
- Obrigado por compartilhar suas ideias. A seguir, vamos fazer uma atividade para explorar os exemplos de compaixão ativa que nós podemos realizar juntos."

ATIVIDADE DE INSIGHT | 17 minutos

Praticando compaixão ativa por meio de dramatização

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos criarão seus próprios cenários e vão praticar como é dizer "não" a alguém com compaixão e bondade e como é ouvir isso de alguém.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Explorar como a compaixão, às vezes, requer

dizer não ou desagradar alguém.

- Reconhecer a diferença entre ser assertivo e ser grosseiro ou rude.

Materiais Necessários

- Blocos de notas.
- Ferramentas de escrita.
- Cópia de atividades de Insight.

Instruções

- Diga aos alunos que eles vão trabalhar cenários de compaixão ativa para compartilhar com a turma.
- Faça aos alunos as perguntas que se seguem.
 - O que significa ajudar alguém ou mantê-los salvos? [Reserve tempo para compartilhar]
 - Se você viu uma criança menor brincando perto do fogo e você disse a ela para parar ou ficar longe do fogo você a está protegendo de se machucar. Você não está fazendo isso para ser ruim, mas para ser gentil.
- Divida sua turma em grupos de 3 a 4 alunos e dê a todos a folha da atividade de insights (disponível).
- Dê aos alunos cerca de 7 minutos para planejar seus cenários usando a folha como guia. Circule para ouvir suas ideias e ajudá-los a ficarem prontos para apresentar.
- Faça com que cada grupo apresente seus cenários. Siga cada apresentação e a discussão com as perguntas abaixo

Proposta de aplicação

Se não houver tempo suficiente para cada grupo apresentar sua dramatização e sua reflexão, estenda a atividade para uma segunda sessão próxima a essa.

Perguntas para a discussão de cada cenário

- Qual perigo físico ou emocional (ou preocupação) estava presente nessa situação?
- Qual seria uma ação corajosa, porém segura, que você poderia tomar para si mesmo em uma situação como essa?
- Quais são as outras ações que você poderia adotar ou outras maneiras de ajudar a providenciar o que é preciso?

PRÁTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Relembrando a compaixão ativa

Descrição Geral

Os alunos terão um momento para pensar e desenhar ou escrever sobre um exemplo de compaixão ativa de sua própria vida ou imaginar um momento assim.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Explorar como a compaixão ativa envolve reconhecer as necessidades de o outro ter responsabilidade, a fim de ajudá-lo e protegê-lo.

Materiais Necessários

- Papel.
- Utensílios de desenho para cada aluno.

Roteiro para condução da atividade

- *“Acabamos de analisar alguns cenários nos quais os personagens tomaram medidas que foram compassivas para defender alguém ou ajudar outras pessoas.*
- *Vamos parar um momento para pensar se alguma coisa parecida aconteceu na nossa vida.*
- *O que significa proteger alguém ou mantê-lo a salvo? Se você viu uma criança menor brincando perto do fogo e você disse a ela para parar ou você a tirou de perto do fogo, você a impediu de se machucar. Você não está fazendo isso*

para ser mesquinho, mas para ser gentil.

- *Alguém consegue pensar em outros exemplos? Você se lembra de uma ocasião em que você cuidou de alguém ou alguém protegeu você?*
- *Talvez você tenha cuidado de um animal de estimação, e você teve que mantê-lo seguro, mantendo-o dentro de casa ou em um lugar especial. Talvez você tenha cuidado de um membro da família, como um irmão ou irmã, ou um amigo. [Peça exemplos]*
- *Vamos agora sentar em silêncio e pensar em uma época em que cuidamos de outra pessoa ou outra pessoa cuidou de nós. Você pode fechar os olhos, se quiser. [Faça uma pausa de 30 a 60 segundos]*
- *Agora, vamos desenhar o que lembramos ou pensamos. Se você não conseguir pensar em um fato de sua própria vida, você pode pensar em uma história, ou em nossos tempos atuais, ou você pode imaginar algo. Você também pode desenhar um dos cenários sobre os quais acabamos de falar. Nossos desenhos vão mostrar uma pessoa ajudando a defender outra pessoa.*
- *[Dê tempo para que desenhem. Peça que compartilhem os desenhos, ao fim]*
- *Qual é a sensação que temos quando pensamos em estar seguros? Alguém notou algumas sensações conectadas a esses sentimentos?”*

REVISÃO | 2 minutos

- *“Por que pode ser importante para nós mantermos um ao outro longe do perigo?”*
- *Você consegue se lembrar de uma ocasião em que ficou chateado porque alguém lhe disse não, mas depois você percebeu que ele estava sendo compassivo e tentando mantê-lo seguro?*
- *O que você aprendeu ou pensou sobre hoje que você gostaria de lembrar no futuro?”*

Atividade de Insight

Nomes dos grupos _____

Praticando compaixão ativa por meio da dramatização

Instruções:

1. Selecione que tipo de compaixão ativa seu grupo gostaria de explorar. Se você selecionar "outro", fale com seu professor sobre sua ideia.
2. Planeje seu cenário abaixo respondendo as perguntas. Certifique-se de que cada membro do seu grupo tem um papel a cumprir.
3. Represente seu cenário para a turma. Esteja preparado para ajudar todos a entenderem o que está "por trás" dessa compaixão ativa e o que ajudou a pessoa que demonstra compaixão ativa a ser corajosa e forte o suficiente para fazer o que ela fez.

Cenários da compaixão ativa		
Dizer não	Colocar limites	Apoiar alguém
Apoiar algo		Manter alguém seguro
Outros:		

Qual é o tipo de contexto que leva à compaixão ativa?

O que é um ato compassivo?

Descreva suas personagens:

Personagem	Necessidades desta personagem no cenário	Emoções e crenças desta personagem do cenário

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 7
Estamos todos
juntos no mesmo
barco

Descrição Geral

Como um dos grandes estudiosos do pensamento sistêmico, Peter Senge destaca, em *O triplo foco*: “Nossos sistemas não inatos por inteligência, assim como as nossas capacidades de compreender a nós mesmos e os outros, precisam ser cultivados”.¹ Em um mundo cada vez mais complexo, só cuidado e compaixão não são suficientes para termos um engajamento ético no mundo de forma efetiva. É preciso que as 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 à sua volta e se engajar para tornar esse mundo um lugar melhor.

O Capítulo 7 do currículo tem como foco os sistemas 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, eles 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 neste capítulo 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 elas 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 inter-relacionadas. 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 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.

Curiosamente, no entanto, o pensamento sistêmico não se refere a um tipo de pensamento que

¹ Goleman and Senge, *Triple Focus*.

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 roupas sujas pode, na verdade, funcionar como um sistema, como quando a umidade de uma peça de roupa encharcada começa a penetrar nas outras peças e o mofo começa a crescer e se espalhar por toda a pilha. O oposto do pensamento sistêmico é pensar nas coisas como se elas fossem estáticas, independentes, desconectadas e não relacionadas com nada além delas mesmas.

Um pensador de sistemas é um pensador holístico, que antecipa as consequências não intencionais e considera o impacto de seu comportamento nos outros, e não apenas em si mesmo. A Fundação Waters destaca esses hábitos mentais que caracterizam os “pensadores sistêmicos”:²

- Buscar compreender o quadro geral.
- Observar padrões/tendências nos sistemas.
- Reconhecer como a estrutura de um sistema causa o seu comportamento.
- Identificar relações de causa e efeito.
- Trazer à tona e testar hipóteses.
- Descobrir onde podem surgir consequências não intencionais.
- Encontrar pontos de alavancagem para mudar um sistema.
- Resistir a tirar conclusões de forma precipitada.

Ser capaz de se engajar no processo de pensar intencionalmente – 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 maneiras simples, como quando os alunos trabalham e aprendem juntos, quando eles mantêm o foco na ação e no pensamento conjunto, ou quando damos oportunidade para que os alunos aprendam uns com os outros.³ 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 neste capítulo já tendo cultivado algumas das habilidades de pensamento sistêmico e, agora, se beneficiarão de uma exploração mais aprofundada.

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

² Waters Foundation, *Systems Thinking in Schools* (2014).

³ Goleman and Senge, *Triple Focus*.

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 a longo prazo para nós e para os outros, é bem mais difícil que elas sejam decisões responsáveis e benéficas. Na Aprendizagem SEE, a ética não é apresentada como uma série de regras que vêm de uma autoridade. Neste 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 com o reconhecimento da humanidade comum. Esses ensinamentos fazem com que os alunos reconheçam a importância das suas escolhas e ações e quanto elas têm um impacto que vai além do seu círculo mais próximo

O pensamento sistêmico pode ser transformador. Os alunos podem descobrir que antes de se envolverem em sistemas de pensamento nas experiências de aprendizagem aqui, eles tomaram muitas coisas como certas ou percebiam as coisas de uma forma muito diferente. Eles podem não ter percebido uma fração das diferentes maneiras como as pessoas os apoiaram ou cuidaram deles; eles podem não ter tido tempo para ver as muitas maneiras como diferentes grupos de pessoas contribuem com a sua escola.

O envolvimento profundo com o pensamento sistêmico pode trazer mudanças profundas em termos de perspectiva, como problemas e situações que apareceram de uma maneira isolada ganham uma forma diferente se olharmos a partir de um contexto amplo. Em contrapartida, essas novas perspectivas podem trazer novas emoções e sentimentos, incluindo um maior senso de conexão com os outros, gratidão, respeito, compreensão, paciência e até perdão. Reserve o tempo e as oportunidades para desenvolver essa maneira de pensar. Se abordado dessa forma, o pensamento sistêmico e o cultivo de inteligência ética e valores humanos básicos podem andar de mãos dadas, trazendo percepções críticas e, em seguida, aprofundando-os no entendimento incorporado.

As experiências de aprendizagem

A Experiência de Aprendizagem 1, “É preciso toda uma aldeia”, nos leva de volta à ideia de 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 precisa uma criança para chegar à idade deles. Reconhecer o valor do cuidado que alguém recebeu e que ainda recebe no dia a dia pode ajudar os alunos a perceberem que eles não estão sozinhos, que eles são importantes e que eles podem ter a confiança para seguir em frente sabendo que há outras pessoas que os apoiam. Isto também nos mostra que todos os indivíduos vivem dentro de um contexto de diferentes sistemas e são moldados por eles.

Na Experiência de Aprendizagem 2, os alunos vão aprender sobre processos que se retroalimentam por meio de uma história simples. 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. Depois, nessa mesma história, outros dois alunos agem de maneira generosa entre si, fortalecendo a amizade em um processo que se retroalimenta positivamente.

A Experiência de Aprendizagem 3 apresenta aos alunos os termos “sistemas” e “pensamento sistêmico”. Eles vão identificar os sistemas adicionais usando a “lista de verificação de sistemas” que pode ser adotada para entender qualquer pessoa, objeto ou evento por meio do prisma do pensamento sistêmico. Por fim, eles vão analisar a escola como um sistema e ver como todos os envolvidos nela estão conectados com a instituição e ver como a escola depende dos esforços de cada uma das pessoas.

Na Experiência de Aprendizagem 4, os alunos exploram uma maneira mais profunda de olhar para os eventos, analisando como eles repousam sobre estruturas sistêmicas. Muitas vezes, uma ação (como alguém sendo rude ou falhando em um teste) não é entendida dentro de um contexto mais amplo; em vez disso, é meramente atribuída a um padrão de comportamento percebido (ser rude, em geral, ou não estudar o suficiente). Usando a imagem de um iceberg, os alunos são ensinados para ir mais fundo em sua análise. Eles aprendem a procurar estruturas sistêmicas mais profundas – tanto internas quanto externas – que reforçam os padrões de comportamento que contribuem para eventos individuais. Ao abordarmos essas estruturas sistêmicas mais profundas podemos ajudar os jovens a compreenderem melhor eventos e padrões de comportamento e fornecer informações que os ajudem a tomar medidas mais eficazes para mudar esses padrões.

Essas experiências de aprendizagem abrangem alguns dos conceitos básicos e abordagens do pensamento sistêmico, e lançam as bases para o Projeto Capstone, o projeto final, que reforça seu aprendizado e permite que eles o coloquem em prática em torno de uma questão específica que seja valiosa para eles.

Prática do aluno

Quando os alunos aprenderem a encontrar sistemas e processos que se retroalimentam, mapeando os desenhos de interdependência, eles poderão fazer uso dessas habilidades repetidamente, sempre buscando por novas formas de aplicá-las. Esses métodos também podem ser usados nas disciplinas como história, geografia, ciências, entre outras. Motive seus alunos a buscarem por 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 em aprender. Dessa forma, eles vão criar maior familiaridade com esses tipos de práticas.

Prática do professor

Quanto mais você pensar de forma sistêmica, melhor você motivará seus alunos a reforçarem 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 as 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. Você 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 você fizer pequenas mudanças ou melhorias na sua vida familiar, na sua sala de aula ou na escola. Depois que você fizer a mudança, verifique quais foram as consequências geradas por esses atos em dias ou semanas seguintes. A fim de encontrar recursos adicionais para implementar o pensamento sistêmico, vá até a nossa plataforma online, na formação de professores.

Leituras e recursos complementares

The triple focus: a new approach to education, de Daniel Goleman e Peter Senge (More Than Sound, 2014).

The habit-forming guide to becoming a systems thinker, de Tracy Benson e Sheri Marlin (Systems Thinking Group Inc., 2017).

Carta aos pais ou responsáveis

Data: _____



Prezados pais ou responsáveis

No Capítulo 7, seu filho se concentrará em sistemas e pensamento sistêmico. Um sistema é algo que tem partes e suas partes estão conectadas entre si, de modo que, se mudarmos uma parte, afetamos outras ou mesmo todo o sistema. Fundamentalmente, o pensamento sistêmico trata das relações entre as coisas. Embora os alunos possam não usar o termo “sistema”, eles já entendem que sua família ou ambiente doméstico são complexas unidades de relacionamento.

Prática em casa

Seu filho aprenderá uma maneira simples de abordar os sistemas usando uma lista de verificação. Considere ajudar seu filho a desenvolver seus sistemas de pensamento usando esta lista de verificação.

Lista de verificação de sistemas

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Os sistemas têm partes e quais são? | <input type="checkbox"/> Se mudarmos uma parte, isso muda algo nas outras partes? Como? |
| <input type="checkbox"/> As partes estão conectadas entre si? Como? | <input type="checkbox"/> As partes estão conectadas a outras coisas? |

Capítulos anteriores abrangidos

- O Capítulo 1 explorou os conceitos de gentileza e felicidade.
- O Capítulo 2 explorou o papel importante que nossos corpos, em particular nosso Sistema Nervoso, têm em nossa felicidade e bem-estar.
- O Capítulo 3 abordou o tópico da atenção, bem como sua importância e como reforçá-la e utilizá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- O Capítulo 4 explorou o tópico de emoções, a maneira como elas surgem e como “navegá-las” de uma maneira benéfica.
- O Capítulo 5 abordou a compreensão sobre as diferenças e o reconhecimento da humanidade comum que compartilhamos, bem como a prática da escuta ativa.
- O Capítulo 6 explorou os conceitos e as habilidades referentes a diálogos positivos, perdão, autocompaixão e compaixão pelos outros.

Leituras e recursos complementares

No Livro de Apoio da Aprendizagem SEE é possível encontrar uma explicação de todo o currículo. Você pode acessá-lo em nossa página, no site: www.compassion.emory.edu

Em caso de dúvida, fique à vontade para entrar em contato conosco.

Assinatura do professor/educador: _____

Nome impresso do professor/educador: _____

Informações de contato do professor/educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

É preciso uma aldeia

PROPÓSITO

Usando o exemplo de uma criança de sua idade, e a identificação das muitas formas de cuidado e apoio que uma criança precisa para chegar à idade atual, os alunos vão explorar interdependência, um aspecto vital do pensamento sistêmico: a ajuda da família e de cuidadores, professores, membros da comunidade, amigos e estranhos. Ao fazer

isso, eles verão a infinidade de maneiras como receberam atenção e apoio de outras pessoas. Reconhecer o valor e o cuidado que cada um recebeu e ainda recebe diariamente ajuda os alunos a perceberem que não estão sozinhos, que são valorizados, e que podem ter confiança em seu futuro, sabendo que outros os estão apoiando.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Enumerar os muitos atos de bondade, cuidado e apoio que uma criança recebe enquanto está crescendo;
- Explorar interdependência e sistemas de pensamento analisando como um indivíduo depende e pode ser afetado por muitos membros de uma comunidade (o sistema);
- Identificar as maneiras pelas quais eles têm sido cuidados ao longo de suas vidas, reconhecendo o número de pessoas que contribuem para o seu bem-estar.

COMPONENTES PRINCIPAIS

**Apreciando a
interdependência**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas.
- Canetinhas.
- Materiais para escrita.
- Uma folha para um dos quatro níveis de idade: gestação; bebê; 2 anos; de 3 a 5 anos; de 6 a 10 anos (o suficiente para cada grupo de 2 ou 3 alunos).

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nestas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem mudar a postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar suas respirações. [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Você pode fortalecer sua atenção focando nas sensações ou se concentrando na respiração. Essa é uma escolha sua; você decide.*
- *O que você percebeu?” [Compartilhe em voz alta]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 4 minutos

O que é cuidado e como o vivenciamos?

Descrição Geral

Nessa discussão, os alunos falarão sobre o que “cuidado” significa por meio de exemplos concretos de como cuidaram em si mesmos e das pessoas que cuidaram deles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Temos a tendência de cuidar de pessoas e de coisas que achamos valiosas.
- Precisamos do cuidado de outras pessoas para crescer e sobreviver.

Materiais Necessários

Nenhum

Instruções

- Usando alguns exemplos concretos, discuta o significado do cuidado. No exemplo de aplicação abaixo, você encontrará perguntas para discussão que poderá usar.

Proposta de aplicação

Permita que os alunos conduzam essa discussão.

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Descrição Geral

Esta atividade de insight oferece aos alunos a oportunidade de explorar quantas pessoas se importam com uma criança, para que ela atinja a idade de 14 anos (ou escolha a idade que a maioria de seus alunos está) e as muitas maneiras como cuidam dessa criança.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- É preciso muito cuidado de muitas pessoas para criar uma criança.
- Todos receberam inúmeras instâncias de cuidado de muitos outros ao longo de suas vidas.
- Reconhecer o atendimento que recebemos pode afetar a maneira como nos sentimos sobre os outros e nós mesmos.
- Muitos desses cuidados não são prestados com a finalidade de receber algo em troca.

Materiais Necessários

- Uma folha de papel para cada um dos quatro níveis de idade: gravidez; bebê; 2 anos; de 3 a 5 anos; de 6 a 10 anos (o suficiente para tantos grupos de 2 a 3 alunos que você tenha).
- Uma cartolina ou lousa para anotar o nível de idade classificado de 11 a 14 anos e com uma criança dessa idade desenhada no centro.

Instruções

- Divida os alunos em grupos de 2 ou 3. Dê a cada grupo uma folha de nível de idade. Não é um problema se mais de um grupo tenha a folha com o mesmo nível de idade.

- Peça a cada grupo para desenhar uma criança da referida idade no centro da folha. Lembre-se de que um desenho perfeito não é o ponto aqui. O objetivo é criar uma representação rápida de uma criança para ajudar a personalizar as informações.
- Em seguida, peça a cada grupo para escrever ou desenhar todas as pessoas que cuidam de uma criança nessa faixa etária.
- Em seguida, peça aos alunos para escreverem os tipos de cuidados ou apoio ao lado de cada pessoa, o que eles oferecem para ajudar a criança a sobreviver, prosperar, ser saudável e feliz. Escreva e desenhe todas as coisas necessárias para que a criança seja protegida, alimentada, vestida e cuidada para prosperar.
- Enquanto trabalham em sua folha de grupo, selecione grupos para se revezarem, na lousa, com ideias de cuidado para crianças de 11 a 14 anos; para que eles contribuam, da mesma forma que estão fazendo em suas folhas.
- Uma vez que cada grupo tenha completado sua folha do nível de idade e tiver contribuído para a nuvem de ideias para crianças de 11 a 14 anos, na lousa, comece o compartilhamento de grupo.
- Peça aos grupos que se concentraram na "gravidez", para começar. Um grupo pode compartilhar e o outro que também estava com a folha desse nível de idade pode concordar e adicionar ideias ao que o primeiro grupo apresenta. Continue com os níveis de idade restantes e em ordem. Você pode apresentar a idade de 11 a 14 anos. Permita que os alunos adicionem mais ideias a esta.
- Pergunte a todos os grupos quais observações eles têm até esse ponto. Algo os surpreendeu? O que é importante notar/ressaltar?

- Se não surgir, pergunte: o que é esperado da criança em troca de todo esse cuidado que recebe?
- Diga aos alunos que é uma alegria e uma responsabilidade para os adultos criarem um ambiente acolhedor para a criança. É verdade que nem toda criança experimenta isso da mesma maneira, ou de forma tão completa ou facilmente. Mas os adultos que estão na vida de uma criança amam e cuidam delas o melhor que podem.
- Se você tiver tempo, discuta o tema “É preciso toda uma aldeia”, que é o título da experiência de aprendizagem com o grupo.

Proposta de aplicação

- Tenha em mente que, entre os cuidados que seus alunos experimentam enquanto estão crescendo, alguns serão universalmente compartilhados como básicos (ser alimentado, vestido, protegido, cuidado etc.) e alguns não são universalmente compartilhados (receber presentes, ter ambos os pais ao redor, ter acesso a uma família amorosa, ter uma renda estável ou ter uma boa casa). Alguns de seus alunos terão pais separados ou outras circunstâncias difíceis. Essa atividade não deve ser sobre comparar como alguns alunos receberam mais cuidados do que outros, mas sim destacar os cuidados básicos que qualquer um teria que receber para alcançar sua idade atual. Tente manter o foco em apreciar o que foi recebido. E se emoções difíceis surgirem, lembre-se sempre disso: você pode usar as habilidades de resiliência de recurso, estabilização e estratégias de ajuda imediata, com seus alunos, a qualquer momento.
- Desenhar pode levar mais tempo do que escrever; e se você está com pouco tempo,

peça aos alunos que comecem com palavras e adicionem ilustrações conforme o tempo permita. Equilibre essa observação com o seu contexto e as necessidades dos alunos que tenham uma segunda língua, alunos de educação especial e outros que podem se sentir mais confiantes em compartilhar ideias por meio da arte do que da escrita, quando o tempo é limitado. Use as mesmas estratégias de suporte que você geralmente emprega para seus alunos, ajudando a legendar desenhos ou permitindo que eles se apoiem mutuamente.

- O compartilhamento da turma inteira pode ser feito como uma caminhada pela galeria, se você tiver tempo e espaço. Nesse caso, você precisaria pedir para que os alunos cole suas folhas de papel na parede da sala de aula ou ao longo um corredor da sua sala de aula e, em seguida, para que caminhem e olhem as folhas concluídas. Se eles pensam em algo que gostariam de adicionar a essas folhas, podem fazer isso com os post-its, incluindo comentários, perguntas ou elogios aos cartazes dos colegas.

Roteiro para condução da atividade

Tenha as etapas escritas na lousa e visíveis para todos, assim que começar o trabalho em grupo.

- *“Seu grupo receberá uma folha de papel com o nível de idade de uma criança anotado. Todos no grupo farão o seu cartaz. O primeiro passo será desenhar uma imagem simples de um bebê ou criança nessa idade, no centro do papel. Deixe espaço para as palavras que serão adicionadas em torno da imagem.*
- *Em seguida, você pensará em todas as pessoas que fornecem algum tipo de cuidado para uma criança nesse nível de idade. Desenhe as*

peças e identifique quem essas pessoas são.

- Na sequência, escreva e desenhe todas as coisas e experiências em que você pode pensar que sejam necessárias para a criança ser sustentada, protegida, alimentada, vestida e cuidada, pensando especificamente sobre os tipos de cuidado ou apoio que cada uma dessas pessoas fornece para o bebê ou a criança sobreviver, prosperar, ser saudável e feliz. O que eles fazem? Entrarei em contato com vocês daqui a 8 minutos, para verificar quanto tempo mais precisaremos. Trabalhem juntos para ter certeza de que todas as vozes serão ouvidas, todas as ideias serão valorizadas, e que todos no grupo possam dar suas contribuições para o cartaz.
- [Enquanto os alunos estão trabalhando, visite cada grupo e peça-lhes também que escrevam no cartaz da criança de 11 a 14 anos, e faça algumas anotações para criar um documento paralelo ao que os grupos estão fazendo]
- Vamos dar uma olhada no que vocês descobriram. [Cada grupo compartilha verbalmente ou por meio de uma caminhada pela galeria]
- Vamos ver o que temos sobre os jovens de 11 a 14 anos. Leia as respostas em voz alta. O que mais podemos adicionar?
- O que se espera da criança por todo esse cuidado?
- Nada, do bebê e da criança. Essa é a alegria e uma responsabilidade dos adultos: criar um ambiente acolhedor para a criança sob seus cuidados. É verdade que nem toda criança experimenta isso da mesma maneira, ou talvez não completa ou facilmente. Mas os adultos que estão na vida de cada criança amam e cuidam dela o melhor que podem. E conforme cada

criança amadurece e cresce, também começa a encontrar alegria em contribuir para sua casa e para o bom relacionamento daqueles que cuidaram deles.”

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Descrição Geral

Nessas práticas reflexivas, os alunos farão uma atividade mais pessoal. Aqui eles escrevem ou desenham para enumerar todas as pessoas que estiveram envolvidas em cuidar deles durante toda a sua vida. Eles dirão as maneiras como foram cuidados por essas pessoas. Eles vão reparar em que sensações notam em seus corpos enquanto fazem essa reflexão e, então, terão a oportunidade de compartilhar.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Muitas pessoas cuidaram de mim para que eu me sentisse saudável e feliz.

Materiais Necessários

- Acesso aos cartazes, por faixa etária, feitos por todos dos pequenos grupos.
- Papel e utensílios de escrita para cada aluno.

Instruções

Use o roteiro abaixo para facilitar a prática reflexiva.

Roteiro para condução da atividade

- “No centro de sua folha de papel, escreva seu nome e/ou desenhe uma imagem que representa você.
- Em torno dessa imagem, você escreverá (ou desenhará) todas as pessoas em sua vida que cuidaram de você.
- Quando você achar que listou todas elas, pense novamente e veja se lembra de uma ou mais duas pessoas para adicionar. Dê uma olhada em nosso trabalho da classe para ter mais ideias.

- Ao lado da citação ou do desenho de cada pessoa, você escreverá o tipo de cuidado ou suporte que eles forneceram ou ainda fornecem para você. Apenas palavras; frases não são necessárias. Vou colocar um pouco de música enquanto você trabalha, por alguns minutos, nessa atividade de reflexão.
- [À medida que o tempo se aproxima...] Considere como muitas pessoas cuidaram de você hoje (ou ontem). Quantas pessoas cuidaram de você em toda a sua vida... Esse é o seu sistema de cuidado.
- Como você se sentiu em seu corpo enquanto fazia essa reflexão? Você notou alguma coisa agradável ou sensações neutras?
- Em seu papel, circule ou coloque uma estrela ao lado de qualquer tipo de cuidado que você tenha anotado e que você não tinha reconhecido totalmente antes de fazer essa atividade.
- O que você gostaria de compartilhar com o grupo sobre sua reflexão? Percebeu que outras ideias vieram à mente? Se tiver tempo, convide-os a fazer o compartilhamento de todo o grupo com um breve VPSP (vire para seu parceiro), conversas para que todas as vozes sejam ouvidas.
- Quais são alguns dos benefícios de reservar um tempo para reconhecer o cuidado que recebemos?" [Reserve tempo para compartilhar]

REVISÃO | 3 minutos

- "Pensar nas inúmeras maneiras como recebemos cuidados muda a sua perspectiva de qualquer forma ou nos leva a um novo modo de ver as coisas?"
- Por que é importante lembrar como nós temos sido e estamos sendo cuidados?"

Processos que se retroalimentam

PROPÓSITO

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 que vão e voltam entre duas pessoas e 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 estudantes serão capazes de:

- Reconhecer processos que se retroalimentam, tanto positivamente quanto negativamente;
- Ver como a gentileza e a maldade podem levar tanto a processos circulares positivos como negativos;
- Identificar como processos negativos podem se tornar positivos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Apreciando a interdependência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- A história do Show de Talentos.
- Canetinhas.
- Lousa ou cartolina.
- Papel.
- Canetinhas e giz de cera.

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nestas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem mudar a postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*
- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar suas respirações. [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Você pode fortalecer sua atenção focando nas sensações ou se concentrando na respiração. Essa é uma escolha sua; você decide.*
- *O que você percebeu?” [Compartilhe em voz alta]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 14 minutos

Processos que se retroalimentam

Descrição Geral

Nessa apresentação e discussão, os alunos vão aprender sobre ciclos/processos positivos e negativos por meio da história sobre dois alunos que agem com grosseria e gentileza um com o outro. Comparando as ações dos personagens e suas respostas, os alunos vão explorar como ciclos/processos podem ser fortalecidos pelas escolhas que fazemos.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Um ciclo que se retroalimenta é um ciclo de reforço; ele continuará com intensidade crescente até que algo ou alguém o pare ou mude seu curso.
- Os ciclos de retroalimentação podem ser positivos ou negativos.
- Bondade e maldade podem levar a ciclos positivos e negativos.

Materiais Necessários

- A história do Show de Talentos, partes I e II (disponíveis).
- Canetinhas.
- Cartolina.

Instruções

- Diga aos alunos que você lerá um breve história e, depois, você perguntará como eles acham que a história vai acabar.
- Leia O Show de Talentos, Parte 1. Termine com a pergunta: como é provável que Tadeu responda a esse insulto de Alice? Dê algumas respostas dos alunos.
- Pergunte aos alunos o que Tadeu e Alice podem fazer, se eles continuassem respondendo um ao outro com sentimentos feridos.
- Explique que você vai criar um desenho para descrever o que aconteceu na história, e o que pode acontecer a seguir. Na lousa ou na cartolina, desenhe um diagrama de um ciclo de retroalimentação, como o fornecido no fim dessa experiência de aprendizagem.
- Conforme você desenha o ciclo da retroalimentação, peça aos alunos para ajudarem a preencher os sentimentos e as ações de Alice e Tadeu, enquanto o ciclo continua. Use as perguntas fornecidas e escreva os sentimentos e as ações de cada personagem.

Perguntas sobre o ciclo de retroalimentação negativo

- *“Como Alice deve ter se sentido quando ela entrou na aula?”*
- *“Quando Tadeu insultou Alice, como ela pode ter se sentido, então?”*
- *“O que aconteceu depois?”*
- *“Como você acha que Tadeu poderia ter se*

sentindo, então? De que outra forma ele poderia ter respondido?”

- *“Onde você acha que eles podem estar em suas zonas (zona alta, zona baixa ou zona de resiliência)?”*
- *“O que poderia acontecer se eles continuassem se sentindo magoados e fazendo coisas indelicadas um com o outro?”*
- *“Como o que aprendemos sobre emoções arriscadas ou necessidades está relacionado ao que está acontecendo entre Alice e Tadeu?”*
- Explique que o desenho circular que você criou na lousa/cartolina com os alunos é chamado de “ciclo de retroalimentação”. Você pode fornecer a seguinte definição e explicação para o termo:
 - *“Um ciclo de retroalimentação é um ciclo de reforço; ele vai continuar dando voltas e mais voltas, com intensidade crescente, até que algo ou alguém o interrompa ou mude o seu curso.”*
 - *“O ciclo de retroalimentação é uma expressão que significa algo contínuo se alimentando e crescendo mais forte, porque parte de sua produção torna-se uma nova entrada. Quando um microfone é colocado antes de um alto-falante, às vezes faz um som estridente ensurdecedor, que é o retorno, porque a saída do alto-falante está sendo captada pela entrada do microfone. Isso muito rapidamente amplifica o sinal em um ruído ensurdecedor, até que alguém direcione o microfone para longe do alto-falante ou gire o alto-falante abaixando o volume.”*
- Explique que esse desenho é chamado de o ciclo de retroalimentação porque mostra como as ações de cada personagem levam a

sentimentos que provocam mais ações, que só tornam as coisas piores:

- Ação cruel → *sentimentos feridos*
→ *ação cruel* → *sentimentos feridos*
- No entanto, os personagens da história poderiam fazer outras escolhas. Eles poderiam fazer o equivalente a “girar o microfone em uma direção diferente” ou “diminuir seu volume”. Peça aos alunos para identificarem “pontos de escolha” no cenário; os lugares onde alguém pode escolher fazer algo diferente por Alice ou Tadeu.
- Assim que os alunos tiverem identificado os pontos de escolha (eles estão prontos para todas as etapas no ciclo de retroalimentação), diga a eles que você vai ler uma versão diferente do Show de Talentos. Mostre a história.
- Leia para os alunos O Show de Talentos, Parte II.
- Explique que essa história tem um resultado diferente porque os personagens fizeram escolhas diferentes.
- Como desenharíamos outro ciclo de retroalimentação, dessa vez positivo em vez de um negativo, para mostrar o que aconteceu nesta segunda versão da história?
- Aceite as sugestões dos alunos sobre como desenhar um ciclo de retroalimentação, começando com palavras positivas e continuando a partir daí.
- Pergunte aos alunos: como pode a história do ciclo de retroalimentação positivo continuar?
- Finalmente, coloque os dois ciclos de retroalimentação lado a lado para que seus alunos possam olhar para ambos, demonstrando o que é um ciclo de retroalimentação negativo e o que é um ciclo de retroalimentação positivo.
- Lembre seus alunos que, à medida que os

ciclos ocorrem, mais fortes eles ficam enquanto continuam. Os ciclos de retroalimentação criam padrões porque, sem intervenção, eles se repetem e podem se tornar um hábito.

- Faça uma ou duas as perguntas:
 - Que tipos de ciclo de retroalimentação positivos ou negativos você já viu acontecer na escola? Lembre-se de descrever a situação sem nomear. (Eu conheço alguém que...)
 - Alguém estaria disposto a compartilhar um exemplo de um momento em que sentiu que estava participando de um ciclo de retroalimentação negativo ou de um ciclo de retroalimentação positivo? O que contribuiu para que o ciclo parasse ou continuasse?

O Show de Talentos, Parte 1

“Alice entrou na aula sentindo-se tensa e olhando com expressão nervosa para seus colegas de classe. No dia anterior, Alice estava cantando no show de talentos e ficou muito nervosa quando ela viu todos olhando para ela. Entrou em pânico e esqueceu as palavras bem no meio da música e teve que começar tudo de novo. Quando se sentou, seu colega de classe Tadeu sorriu e disse sarcasticamente: “Legal, foi uma comédia o show de talentos de ontem”.

O rosto de Alice ficou quente e ela respondeu: “Pelo menos, eu tenho um talento e não sou uma chata; ninguém gosta de você!”.

[Pergunta:] Qual é a probabilidade de Teddy responder para Alice?”

O Show de Talentos, Parte 2

“Alice entrou na aula sentindo-se tensa e olhando com expressão nervosa para seus colegas de classe. No dia anterior, Alice estava cantando no show de talentos e ficou muito nervosa quando

viu todos olhando para ela. Entrou em pânico e esquece as palavras bem no meio da música e teve que começar tudo de novo.

Quando se sentou, seu colega de classe Tadeu, disse: “Você parecia bem ontem. Muito bem”.

O corpo de Alice relaxou. “Obrigado!”, ela disse. “Isso significa muito para mim! Você também foi muito bem!”

[Pergunta:] Qual é a probabilidade de Tadeu responder para Alice?”

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Transformando um ciclo de retroalimentação negativo em positivo

Descrição Geral

Nessa prática reflexiva, os alunos vão explorar maneiras de quebrar um ciclo de retroalimentação negativo e transformá-lo em positivo. Eles vão desenhar imagens representando tanto o negativo quanto o positivo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Ciclos de retroalimentação que ocorrem frequentemente podem levar a hábitos, que são padrões de comportamento que podem ser difíceis de mudar.
- As pessoas podem fazer escolhas e depois trabalhar para mudar um ciclo negativo para um ciclo positivo.

Materiais Necessários

- Papel.
- Canetinhas ou lápis para desenhar

Instruções

- Diga aos alunos que eles devem desenhar um ciclo de retroalimentação que demonstra uma situação ou relacionamento que é positivo em

sua vida.

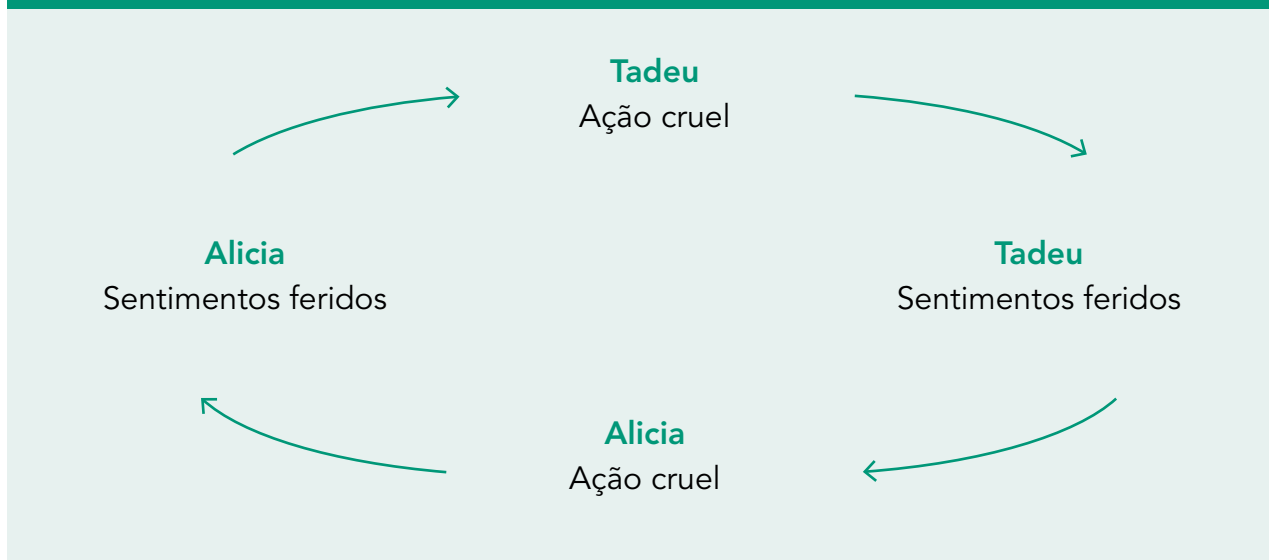
- Pense em algo pelo qual você trabalha duro para que seja bom ou em um relacionamento valioso e positivo em sua vida. Pense ainda sobre como algumas coisas são para manter essas experiências ou relacionamentos prósperos. Escreva e/ou desenhe em formato de ciclo.
- Depois de concluído, os alunos podem compartilhar seus desenhos aos pares, acrescentando uma apreciação para a contribuição específica deles ou de outra pessoa para esse ciclo de feedback positivo; ciclo que melhora suas vidas e os ajuda a “construir o músculo” para somar positividade a uma situação

REVISÃO GRUPAL | 3 minutos

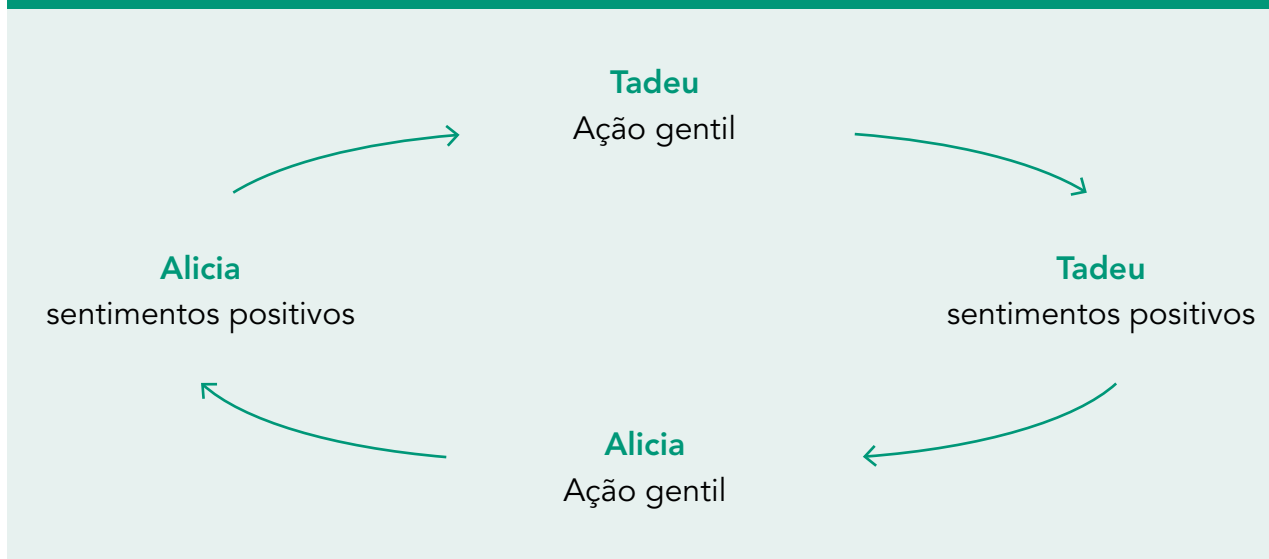
“Como podemos criar mais ciclos de retroalimentação positivos na escola?”

Ciclo de retroalimentação

Ciclo de retroalimentação negativo



Ciclo de retroalimentação positiva



Explorando o pensamento sistêmico

PROPÓSITO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão analisar de que forma a sua escola se caracteriza como um sistema, e identificar as maneiras pelas quais as pessoas, no sistema, estão interligadas de forma interdependente. Os alunos vão explorar de que modo partes do sistema (as pessoas dentro da escola) agem juntas para atingir

objetivos comuns e impactam umas às outras por meio de suas escolhas diárias, atitudes e comportamentos. Essa exploração fornece uma visão mais profunda da compreensão da interdependência, que pode ajudar os alunos a compreenderem as maneiras pelas quais nosso comportamento e o comportamento de outros têm consequências de longo alcance.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Explorar como aplicar os princípios do pensamento sistêmico;
- Identificar as formas que fazem com que a escola funcione como um sistema;
- Explorar como os indivíduos da escola impactam os sistemas uns dos outros;
- Explorar as maneiras pelas quais alterar uma parte de um sistema leva a mudanças (algumas intencionais, algumas não intencionais) em outras partes do sistema.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Apreciando a interdependência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas.
- Canetinhas.
- Lápis/canetas.
- Cópia da “lista de checagem de sistemas”.

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nestas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem mudar a postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar suas respirações. [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Você pode fortalecer sua atenção focando nas sensações ou se concentrando na respiração. Essa é uma escolha sua; você decide.*
- *O que você percebeu?” [Compartilhe em voz alta]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 7 minutos

O que é pensamento sistêmico?

Descrição Geral

Nesta aula, os alunos são apresentados aos princípios básicos do pensamento sistêmico e a uma lista de verificação simples.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Um sistema é algo que tem partes, e as partes estão conectadas umas às outras.
- Quando procuramos entender de que modo as coisas estão conectadas, estamos promovendo pensamento sistêmico.
- Os sistemas estão por toda parte.

Materiais Necessários

- Lousa ou cartolina.
- Canetinhas.
- Cópia da lista de verificação de pensamento sistêmico (disponível aqui).

Instruções

- Diga aos alunos que você falará sobre pensamento sistêmico hoje. Dê-lhes a definição de um sistema.
 - *“Um sistema é algo que tem partes, e suas partes estão conectadas umas às outras de tal forma que, se mudarmos uma parte, afetamos outras partes do sistema e, possivelmente, todo o sistema.”*
- Explicar o que é pensamento sistêmico, como se segue.
 - *“Quando olhamos para algo e suas partes, e pensamos sobre como as partes são conectadas e relacionadas entre si e com o todo, estamos fazendo pensamento sistêmico”.*
 - *Apresente a seus alunos a lista de verificação do pensamento sistêmico, que nos ajuda a explorar as coisas como sistemas. Use a lista de verificação para explorar, com eles, o corpo humano como um exemplo de um sistema.”*

Lista de verificação de pensamento sistêmico

1. *“Um sistema tem partes? E quais são?”*
 2. *As partes estão conectadas entre si? Como?*
 3. *Se mudarmos uma parte, isso afeta as outras partes? Como?*
 4. *As partes estão conectadas a outras coisas no lado de fora? Como?”*
- Peça aos alunos para sugerir outras coisas que eles poderiam explorar como sistemas. Escreva cada sugestão por meio da lista de verificação de pensamento sistêmico.
 - Conclua a discussão lembrando os alunos: pensamento sistêmico significa olhar para as

conexões entre as partes de um todo.

Proposta de aplicação

- Quase tudo tem partes e pode ser pensado como uma espécie de sistema. O nosso objetivo é não identificar corretamente o que é e o que não é um sistema, mas sim ensinar uma certa maneira de ver as coisas como sistemas; seja encorajador mesmo quando os alunos sugerirem coisas que podem não parecer sistemas.
- Pode ser útil mostrar aos seus alunos exemplos visuais de coisas que podem ser facilmente reconhecidas como sistemas, como uma casa de cartas (ou qualquer outra construção onde remover uma parte causaria o colapso), um relógio mecânico ou outro objeto onde se pode ver o funcionamento interno, uma colcha onde muitos fios estão interconectados para formar um todo maior etc.

Roteiro para condução da atividade

- *“Hoje, vamos aprender sobre uma maneira interessante de pensar. Nós chamamos esse modo de pensar de pensamento sistêmico.*
- *Um sistema é algo que tem partes, e suas partes estão conectadas umas às outras de tal forma que, se mudarmos uma parte, afetamos outras partes do sistema e, possivelmente, todo o sistema.*
- *Quando olhamos para algo e suas partes, e pensamos em como as partes estão conectadas e relacionadas umas com as outras e com um todo, estamos promovendo o pensamento sistêmico.*
- *O pensamento sistêmico é essencial para compreendermos qualquer coisa que tenha complexidade. Imagine se estivéssemos*

tentando entender algo complexo, mas se apenas olhássemos para as partes: não conseguiríamos reconhecer como elas interagem ou como são partes de um sistema. Provavelmente, não chegaríamos a uma compreensão profunda e poderíamos facilmente cometer erros.

- Para começar com o pensamento sistêmico, temos uma lista de verificação simples que podemos usar.

Lista de Verificación del Pensamiento Sistémico:

1. O sistema tem partes? Quais são?
 2. As partes estão conectadas entre si? Como?
 3. Se mudarmos uma parte, isso muda o sistema como um todo?
 4. As partes estão conectadas a outras coisas no lado de fora? Como?
- Podemos usar essa lista de verificação para analisar qualquer coisa complexa, como o meio ambiente ou nossos corpos. Por que pode ser importante pensar em nosso corpo como um sistema, em vez de apenas um conjunto de partes independentes?
 - Vamos pensar em outras coisas. O que mais poderia ser um sistema? Pegue exemplos da turma. Passe algum tempo analisando pelo menos mais um exemplo, usando a lista de verificação para ver se o exemplo é ou não um sistema. Se o tempo permitir, use a lista de verificação para mais exemplos. Muitas coisas são sistemas.
 - Que problemas podem surgir se não pensarmos sobre as coisas como sistemas?
 - O pensamento sistêmico significa procurar conexões entre as coisas e como elas constituem um todo maior e interconectado. Assim que começarmos a procurar conexões, vamos

descobrir que os sistemas estão em toda parte”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos
Mapeando nossa escola de forma sistêmica e explorando as consequências não intencionais

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos vão explorar como a escola pode ser entendida como um sistema e vão “mapear” a escola como um sistema para mostrar as conexões entre suas partes. Os alunos trabalharão em pequenos grupos para explorar o impacto de uma mudança no sistema escolar. Eles vão identificar as maneiras pelas quais mudar uma parte do sistema pode causar “consequências indesejadas” em outra parte do sistema.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos mapear e analisar sistemas e suas partes.
- Coisas e pessoas dentro de um sistema podem impactar umas às outras de maneira complexa.
- Alterar uma parte do sistema pode causar “consequências não intencionais” em outra parte do sistema.
- Ao pensar na mudança em um sistema, pode ser útil pensar sobre as necessidades e os sentimentos de todas as pessoas que poderiam ser impactadas.

Materiais Necessários

- Cartolinas e canetinhas. Você pode usar papel manteiga, ou fita adesiva para as cartolinas, para fazer o mapa de sistemas grande o suficiente para que toda a turma consiga ver de seus lugares.
- Folhas para os alunos.
- Lápis ou canetinhas

Instruções

- Explique que vocês agora vão falar sobre sistemas pensando em sua escola.
- Desenhe um círculo no meio da cartolina e rotule como “nossa escola”.
- Use a lista de verificação do pensamento sistêmico para criar um mapeamento da escola como um sistema, fazendo cada pergunta e convidando os alunos a desenharem e escreverem na cartolina. Ao listarem as partes, peça a eles para nomear as várias pessoas e grupos de pessoas que estão envolvidos na escola ou conectados a ela, como professores, alunos, o diretor, zeladores, secretárias, enfermeiras, motoristas de ônibus, pais etc.
- Pergunte a eles como as pessoas, nesse sistema, são conectadas umas às outras. Se necessário, faça a eles as perguntas do roteiro abaixo.
- Se houver alguém listado no círculo que ainda não está conectado a outra pessoa/grupo, orientar os alunos para fazerem as conexões visíveis.
- Pergunte o que eles notam sobre o mapeamento de sistemas e os encoraje a fazer conexões com as aulas passadas e com outras áreas que pareçam estar relacionadas a essa experiência.
- Divida os alunos em grupos de 4 a 6 integrantes. Providencie para cada grupo um cenário e a questão sobre os exemplos abaixo, bem como uma cartolina. Peça-lhes que leiam o cenário e, em seguida, explorem em grupo como a mudança descrita no cenário pode afetar a escola como um sistema e as pessoas dentro dela, respondendo a cada uma das perguntas.
- Convide cada grupo para compartilhar seu cenário e suas respostas às perguntas sobre o impacto que esse cenário pode ter. Após cada compartilhamento, convide outros alunos para

sugerirem outras consequências que podem surgir de tal mudança.

Proposta de aplicação

- Durante a discussão, seus alunos podem vir com respostas que você não tenha considerado. Esteja aberto a respostas e processos de pensamento para ajudá-los a explorar a interconexão entre as partes de um sistema.
- Se os cenários fornecidos não se adequarem ao seu contexto, crie seus próprios cenários ou faça uma nuvem de ideias com seus alunos.

Cenários

1. A escola decide aumentar a quantidade de alunos para 500
 2. O diretor da escola definiu muitas metas elevadas para o desempenho dos estudantes. E se eles forem bem o suficiente e conseguirem alcançar esses objetivos, o Estado fornecerá à escola mais dinheiro. Lembre-se de explorar ambos os aspectos desafiadores dessa situação, e possíveis estratégias que a escola já emprega, ou poderia empregar – como mentoria, aprendizagem colaborativa, boas-vindas aos embaixadores, áreas sociais e experiências de aprendizagem emocional –, a fim de contribuir para a conquista das notas altas para o maior orçamento do Estado.
 3. As pessoas que dirigem a escola estão considerando mudar a hora de início do funcionamento escolar para uma hora mais cedo.
 4. A escola está decidindo eliminar, para os alunos, o funcionamento de clubes, organizações e esportes a favor do investimento na área acadêmica
- *“Que consequências – positivas, negativas, ou*

não intencionais – podem surgir para a escola e as pessoas que estão nela? Há algumas consequências que podem ser positivas para algumas pessoas, mas negativas para outras?

- Como os sentimentos e as necessidades das pessoas seriam afetados?
- Essa mudança pode levar a qualquer ciclo negativo ou positivo?
- Quais podem ser alguns dos efeitos de longo prazo?
- Como a escola pode garantir que essa mudança será implementada de uma maneira compassiva?"

Roteiro para condução da atividade

- *"Agora que sabemos o que é um sistema e praticamos algum pensamento sistêmico, vamos aprender como criar um mapa de sistemas.*
- *Vamos considerar nossa escola como um sistema. [Desenhe um grande círculo no papel gráfico e rotule o círculo como "nossa escola" ou o nome da sua escola]*
- *Vamos nos concentrar nas pessoas em nossa escola como um sistema. Quem são as pessoas que compõem a nossa escola? [Enquanto os alunos fornecem respostas, escreva cada uma delas dentro do grande círculo. Ajude-os para que eles se esforcem para incluir todos que puderem; pense em incluir quem está conectado à sua escola diretamente]*
- *Um mapa do sistema mostra as conexões entre as partes de um sistema, para que possamos entender isso. Como as pessoas, nesse sistema, estão conectadas umas com as outras? Vamos ver quantas conexões podemos encontrar. Conforme o necessário, peça respostas para algumas das perguntas que se seguem.*

- *Quais são algumas das relações entre professores e alunos? Por exemplo, os alunos precisam estar atentos aos seus professores? Os professores precisam prestar atentos aos seus alunos? Então, a atenção é uma das maneiras pelas quais alunos e professores se conectam. Para mostrar essa conexão entre professores e alunos, desenhem uma linha rotulada "atenção", que conecta professores e alunos no mapa de sistemas. As linhas têm setas em ambas as extremidades para mostrar que a atenção é dada e recebida por ambas as partes.*
- *Quais são algumas outras maneiras pelas quais os professores e os alunos estão conectados? [Pegue as respostas e adicione mais algumas linhas que são rotuladas para mostrar a natureza das conexões]*
- *Há alguém aqui que ainda não está conectado com várias outras pessoas? Se sim, vamos ver como eles podem ser conectados.*
- *O que vocês notam sobre esse mapa de sistemas?*
- *E se mudássemos uma parte do nosso sistema? Por exemplo, e se 50 novos alunos comesçassem a estudar na nossa escola amanhã? Que mudanças isso iria gerar no sistema? Como impactaria os professores, por exemplo? E os outros alunos? Como isso impactaria outras pessoas no sistema? Como seria fazer diferentes grupos de pessoas no sistema? Como isso pode afetar suas necessidades? [Se ninguém mencionar os novos alunos como parte do sistema, adicione-os e peça conexões e impactos sobre eles. Da mesma forma, se nenhuma consequência positiva de adicionar novos alunos for mencionada, faça uma nuvem de ideias em torno dessa perspectiva – novas*

perspectivas, novas oportunidades para amigos, a riqueza de conhecimento e as habilidades que os novos alunos trariam com eles]

- *Agora, e se 500 novos alunos estivessem aqui para começar na escola amanhã, em vez de 50?*
- *Podemos receber os 500 novos alunos com a intenção de fornecer uma educação justa e acessível, mas esse não seria o único resultado da nossa ação. Existem as consequências não intencionais que ocorreriam como resultado. Quais são algumas delas? [Registre as respostas] Qualquer uma dessas consequências pode tornar mais difícil alcançar nosso objetivo de fornecer a todos os alunos uma excelente educação?*
- *Em seguida, vocês trabalharão em pequenos grupos de 4 a 6 alunos, e vão considerar um breve cenário que descreve uma mudança no sistema escolar. Você deve discutir com seu grupo como outras partes do sistema podem ser impactadas por mudanças descritas no cenário. Tentem pensar em todos os diferentes resultados possíveis de mudança – positivos, negativos e não intencionais. Uma consequência não intencional é um impacto que foi imprevisto ou inesperado pela pessoa que faz a mudança original.*
- *Divida os alunos em pequenos grupos e forneça a eles um dos cenários listados abaixo, bem como a lista de exemplos de perguntas. Alternativamente, faça uma nuvem de ideias com eles sobre um cenário que gostariam de analisar.*
- *Dê-lhes tempo para debater em seus pequenos grupos antes de fazer um balanço final. Visite os pequenos grupos para responder às suas perguntas e verifique seu processo de trabalho e os resultados.*

- *Vamos ouvir algo de cada grupo. Por favor, compartilhem suas respostas às perguntas.*
- *O que aprendemos sobre como mudar uma parte do sistema pode impactar as outras partes?"*

REVISÃO | 5 minutos

Escolha um dos seguintes formatos:

- **Em duplas:** *"Pensem sobre como os sistemas nos ajudam a perceber o quão importante cada parte é e o quanto cada pessoa é importante, porque cada ação de uma pessoa afeta muitas outras pessoas. De que sistemas você faz parte e como você impactou nas pessoas?"*
- **Todo o grupo:** *"O que poderia ser diferente se nossa turma ou escola usasse o pensamento sistêmico mais regularmente para considerar como as nossas ações podem impactar os outros?"*

Lista de verificação do pensamento sistêmico

- O sistema tem partes? Quais são?
- As partes estão conectadas entre si?
Como?
- Se mudarmos uma parte, isso muda o sistema como um todo?
- As partes estão conectadas a outras coisas fora do sistema? Como?

Eventos e suas estruturas sistêmicas

PROPÓSITO

Nessa experiência de aprendizagem os alunos aprendem sobre como compreender mais profundamente uma ação ou evento, considerando as muitas variáveis e fatores que levaram a isso, incluindo estruturas sistêmicas subjacentes. Em vez de concentrar toda a culpa ou elogio em um único indivíduo, os alunos podem identificar como as estruturas internas

e externas, considerando algumas das que estão além do controle das pessoas, podem contribuir para o resultado dos eventos. Esse entendimento pode aprofundar a apreciação da interdependência e da humanidade comum.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Analisar as estruturas pessoais, sociais e sistêmicas que contribuem para o comportamento de um indivíduo, incluindo estruturas sistêmicas subjacentes;
- Identificar as estruturas mais profundas que moldam os nossos comportamentos nos ajuda a entender melhor e a ter empatia com a situação dos outros e a nossa própria, e nos ajuda a tomar melhores decisões.

COMPONENTES PRINCIPAIS

**Apreciando a
interdependência**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolina.
- Canetinhas ou lápis.
- Gráfico do Iceberg (disponível nesta EA).
- Cópias da folha "O conto dos dois testes de matemática".

DURAÇÃO

40 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma curta prática de atenção. Como queremos que nosso corpo fique?”*
- *Primeiro, vamos nos colocar em uma postura reta e confortável. Depois, vamos escolher entre manter o olhar baixo ou fechar os olhos.*
- *Antes de fortalecer a nossa atenção, vamos fazer uma prática de estabilidade ou de recurso para acalmar o nosso corpo. Escolham um dos recursos do seu kit pessoal, ou vocês podem escolher um recurso novo, ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora, tragam o seu recurso à mente. E vamos ver se vocês conseguem prestar atenção somente em seus recursos, por alguns segundos, em silêncio. Caso alguns de vocês tenham escolhido fazer uma prática de estabilidade, prestem atenção nos pontos de estabilidade do seu corpo agora. Qualquer que seja a prática que tenham escolhido, vamos repousar em silêncio e atenção nesses pontos por alguns segundos. [Pausa]*
- *O que vocês estão sentindo? Caso tenham notado sensações agradáveis ou neutras, podem repousar suas mentes nestas sensações.*
- *Caso tenham se sentido desconfortáveis, podem trocar de recurso ou decidir realizar uma prática de estabilidade. Vocês também podem mudar a postura, mas tentem não incomodar os demais, caso escolham fazer isso. Caso não desejem modificar a postura ou a prática, somente repousem a atenção em seu recurso. [Pausa]*
- *Agora, vamos prestar atenção na nossa respiração. Vamos ver se vocês conseguem prestar atenção no ar que entra e sai de seus corpos.*

- *Caso vocês achem que prestar atenção na respiração não é confortável, sintam-se à vontade para voltar sua atenção para o seu recurso ou para os pontos de estabilidade, ou somente façam uma pausa, certificando-se de que não vão incomodar os demais. [Pausa de 15 ou 30 segundos]*
- *Caso vocês se distraiam, é só voltar a atenção para a respiração. Vocês também podem contar suas respirações. [Pausa de um tempo maior, por 30 ou 60 segundos ou mais]*
- *Você pode fortalecer sua atenção focando nas sensações ou se concentrando na respiração. Essa é uma escolha sua; você decide.*
- *O que você percebeu?” [Compartilhe em voz alta]*

APRESENTAÇÃO / DISCUSSÃO | 10 minutos

A ponta do iceberg

Descrição Geral

Nessa apresentação, os alunos vão discutir a ideia de compreender os eventos e os comportamentos usando a metáfora do iceberg para explorar contexto, padrões, estruturas sistêmicas e interdependência.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- *Ações e eventos não podem ser compreendidos apenas por meio de padrões de comportamento, mas também olhando para estruturas sistêmicas mais profundas que estão subjacentes a esses padrões, como a parte submersa de um iceberg.*
- *Identificar as estruturas mais profundas que dão forma a comportamentos nos ajudam a entender melhor e a ter empatia com as situações dos outros e com a nossa, e apresentar soluções melhores.*

Materiais Necessários

- Uma cartolina.

- Gráfico de iceberg (disponível abaixo)

Instruções

- Desenhe um iceberg em uma cartolina ou na lousa, ou mostre a foto de um iceberg; ou mostre a imagem fornecida no fim desta experiência de aprendizagem.
- Pergunte aos alunos se eles gostariam de adivinhar que porcentagem de um iceberg é normalmente visível acima da água e qual a porcentagem abaixo da água. [Apenas 10% são visíveis acima da água]
- Explique que o iceberg aqui é uma metáfora para compreender eventos e comportamentos.
- Quando vemos uma pessoa fazendo algo, como dizer algumas palavras raivosas ou falhar em um teste, por exemplo, muitas vezes sabemos pouco sobre o contexto. Essa ação – as palavras raivosas ou a falha em um teste – é a ponta do iceberg, que é o que vemos. Quando olhamos mais profundamente para o contexto, é como olhar abaixo da superfície da água para ver todas as coisas que contribuíram para aquele evento.
- Compartilhe o gráfico do iceberg com os alunos. O topo é o evento individual (dizer palavras raivosas, falhar em um teste, passar em um teste). O topo é facilmente visível para todos.
- Mostre o próximo nível: logo abaixo do evento estão padrões de comportamento. Por exemplo, a pessoa que disse palavras raivosas pode, muitas vezes, falar com raiva. A pessoa que falhou no teste pode não estudar muito. A pessoa que passou no teste pode ser um aluno muito bom, em geral. Esse segundo nível pode ser visto por pessoas que observam e prestam atenção ao longo do tempo.
- Mostre o nível seguinte: abaixo dos padrões de comportamento há um nível ainda mais profundo, que só podemos ver investigando profundamente e praticando o pensamento sistêmico. Esse é o nível de estrutura sistêmica. Estruturas sistêmicas ajudam a explicar os padrões de comportamento acima delas. São chamadas de “sistêmicas” porque apontam para sistemas maiores em torno do indivíduo em questão. São chamadas de “estruturas” porque ficam embaixo, apoiam e moldam os padrões de comportamento.
- Explique que podemos explorar o sistema, as estruturas, fazendo a nossa pergunta de interdependência: “Do que isso depende?”. Ao se sair bem em um teste, pergunte: “Para me sair bem em um teste, eu dependo do quê?”. Depende de estudar muito, o que é o padrão de comportamento. Mas do que esse padrão de comportamento, em si, depende? Que fatores internos e externos apoiam isso?
- Quando eles fizerem sugestões, escreva-as abaixo, em duas listas: “interna” e “externa”. Explique que um fator interno é algo de dentro da pessoa. Muitos deles foram explorados já no SEE Learning, como a habilidade para regular o Sistema Nervoso de alguém, se concentrar com atenção e navegar emoções. Um fator externo é algo fora dessa pessoa, tal como um tutor, pais ou responsáveis que os apoiam, bons livros e materiais de estudo, um bom professor, tempo, ter um ambiente para estudar, não ter que trabalhar ou fazer muitas tarefas que impediriam o estudo etc.
- Conclua, amarrando o pensamento sistêmico de volta à empatia e à compaixão com as duas perguntas que se seguem:
 - *“Como analisar eventos e comportamentos*

dessa forma nos ajuda a ter empatia com os outros?

- Como isso pode nos ajudar a praticar a autocompaixão?"

Roteiro para condução da atividade

- "Quem viu a foto de um iceberg ou mesmo já viu um iceberg de verdade? [Pausa para respostas]
- Que percentual de um iceberg você acha que é normalmente visível acima da água e que percentual está abaixo da água, invisível para um navio se aproximando? [Resposta: apenas 10% de um iceberg são visíveis acima da água. Mostre o desenho ou a imagem fornecida de um iceberg]
- O nosso comportamento é semelhante ao de um iceberg. O que nós podemos ver e saber, à primeira vista, é como a ponta do iceberg: mas o que levou aos fatos está abaixo da superfície, e muitas vezes não podemos ver imediatamente. Quando um evento ocorre, nós, muitas vezes, elogiamos ou culpamos aquilo que pensamos que vimos de um indivíduo sem pensar sobre o contexto mais amplo, incluindo estruturas sistêmicas.
- Imagine esse iceberg como uma representação visual de um evento. No topo está o indivíduo fazendo um evento, como dizer palavras raivosas, falhando em um teste, ou passando em um teste. Esses acontecimentos são facilmente visíveis para todos.
- Logo abaixo da ocorrência estão os padrões de comportamento. Por exemplo, a pessoa que disse palavras com raiva pode, muitas vezes, se expressar com raiva. A pessoa que falhou no teste pode não estudar muito. A pessoa que passou no teste pode ser um bom aluno.

Esse segundo nível pode ser visto por pessoas que observam e prestam atenção ao longo do tempo.

- Mas, por baixo dos padrões de comportamento, está um nível ainda mais profundo, que só podemos ver investigando profundamente e praticando o pensamento sistêmico. Esse é o nível da estrutura sistêmica. Estruturas sistêmicas ajudam a explicar os padrões de comportamento acima delas. Elas são chamadas de "sistêmicas" porque apontam para sistemas maiores em torno do indivíduo em questão.
- Denominam-se "estruturas" porque estão embaixo e suas funções são apoiar e moldar as pessoas e seus padrões de comportamento.
- Como saberemos o que são essas estruturas? Podemos começar usando a nossa pergunta de interdependência: "Do que isso depende?". Ao promovermos uma ocorrência, como nos sairmos bem em um teste, devemos nos perguntar: "Para ir bem em um teste eu dependo do quê? Dependo de alguns padrões de comportamento". Peça que os alunos respondam por escrito. Exemplos: estudar muito, prestar atenção na aula etc.
- Mas do que esses padrões de comportamento dependem? Vamos um pouco mais fundo no nível da estrutura sistêmica. [Convide-os a respostas]
- Nesse nível mais profundo, podemos falar de fator interno e de estruturas externas. Interno é algo dentro da pessoa. Nós exploramos muitos desses fatores: a capacidade de regular o Sistema Nervoso, concentrar a atenção e navegar emoções. Um fator externo é algo fora dessa pessoa, como o ambiente ou outras pessoas. Quais estruturas sistêmicas apoiam a habilidade de estudar bem? [Escreva sugestões

de alunos em duas listas: “interno” e “externo”. Estruturas sistêmicas externas podem incluir: um bom ambiente escolar, pais ou responsáveis que dão apoio, bons livros e materiais de estudo, bons professores, tempo, ter um bom ambiente para estudar, não ter que trabalhar ou fazer muitas tarefas que iriam evitar estudar, ter sido elogiado ou apoiado no passado para estudar etc.]

- Como analisar eventos e comportamentos dessa forma nos ajuda a ter empatia com os outros?
- Como isso pode nos ajudar a praticar a autocompaixão?
- Quando olhamos para esses fatores, começamos a ver como esse comportamento está ocorrendo dentro de um sistema mais amplo de interdependência.”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Procurando estruturas sistêmicas

Descrição Geral

Em pequenos grupos, os alunos irão considerar um cenário e debater uma lista de possíveis variáveis que poderiam ter contribuído para resultados diferentes para os dois personagens. Por meio da comparação de suas listas de nuvens de ideias, eles vão considerar as maneiras pelas quais um evento é o resultado cumulativo de muitos fatores.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Na análise de eventos, o pensamento sistêmico nos encoraja a considerar um período de tempo mais longo de análise para que possamos descobrir as conexões entre as influências do passado e os resultados do presente.

Materiais Necessários

- Papel.
- Canetinhas ou lápis.
- Cópias da folha “Um conto sobre dois testes de matemática”, incluído abaixo.

Instruções

- Peça aos alunos que se dividam em grupos de 4 a 5 alunos cada.
- Dê a cada grupo uma folha com o cenário e as instruções incluídas abaixo.
- Instrua os alunos a discutirem o cenário em grupo e a criar duas listas, com base nas nuvens de ideias do grupo: uma lista deve identificar fatores e variáveis que podem ter levado Aída a se sair bem no teste de matemática; a outra lista deve nomear todos os fatores e variáveis que eles pensam que podem ter contribuído para Arnaldo ter se saído mal no teste.
- Lembre aos alunos de considerar todos os fatores internos e externos que imaginam que pode ter contribuído para os resultados diferentes.
- Informe aos alunos quando eles tiverem dois minutos restantes para completar sua nuvem de ideias; eles precisam escolher um porta-voz que irá ler suas listas para a classe.
- Quando o tempo acabar, peça a cada grupo para compartilhar suas listas de discussão com a turma.
- Você pode pedir para que o porta-voz de cada grupo levante brevemente a mão cada vez que a pessoa que está compartilhando com a classe citar um dos fatores que estão em sua lista também. Isso reconhece as semelhanças entre as listas e todo o trabalho de cada equipe, sem ouvir os itens redundantes. Então, cada porta-voz subsequente apenas lê em voz alta

os fatores que ainda não foram lidos por um porta-voz anterior.

- Conclua, discutindo com uma ou mais perguntas
 - *“Muitas vezes, quando as pessoas tentam corrigir um evento, só descem até um nível abaixo da superfície para os padrões de comportamento. Para mudar ou “consertar” o comportamento habitual. Por exemplo, como um professor pode “consertar” um aluno que está quase reprovado ou não está indo bem em seus exames? Que efeito essas ações podem ter?*
 - *Se olharmos mais profundamente nas estruturas subjacentes, internas e externas, o que isso pode incluir? Quais estruturas sistêmicas ajudam alguns alunos a ter um bom desempenho?*
 - *Que estruturas sistêmicas tornam mais difícil para alguns alunos fazer bem suas tarefas?*
 - *Como o pensamento sistêmico pode ajudar a Aída e o Arnaldo? Como isso pode ajudar os professores ou adultos que estão trabalhando com eles?*
 - *Que outros eventos poderíamos ser capazes de entender melhor se usássemos mais apropriadamente a análise de sistemas?”*

Cenário: Um conto sobre dois testes de matemática

Aída e Arnaldo estão na mesma classe de matemática e fizeram um teste na semana passada. Quando os testes foram devolvidos pela professora, Aída ficou muito feliz por ver que ela não só passou, mas recebeu um “A”, a nota mais alta da classe! Quando Arnaldo pegou seu teste corrigido, porém, viu que recebeu um “F”, apesar de ter se encontrado com a professora para receber aulas de reforço. Quando sua professa

devolveu os testes, ela elogiou o trabalho árduo de Aída. Ela disse para Arnaldo, no entanto, que ficou desapontada com ele por não ter se saído bem.

Roteiro para condução da atividade

- *“Agora que você está em seu pequeno grupo, sua tarefa é trabalhar em conjunto para revisar o cenário de “Um conto sobre dois testes de matemática” e pensar sobre isso em termos de pensamento sistêmico e a metáfora do iceberg. Seu grupo fará duas listas: uma que nomeia algumas estruturas sistêmicas que poderia ter levado a Aída a se sair bem no teste de matemática e a outra lista que nomeia as estruturas que poderiam ter levado Arnaldo a se sair mal no mesmo teste.*
- *Considere as estruturas internas e externas. Não existem respostas certas. Em vez disso, essa é uma chance de pensar amplamente sobre muitos possíveis fatores que podem ajudar a levar a qualquer um desses resultados. Por favor, todos trabalhem para garantir que todas as vozes em seu grupo sejam ouvidas, e certifiquem-se de registrar suas ideias em seus cartazes.*
- *Você terá cerca de 6 minutos para isso.*
- *[Alerte os grupos quando faltar dois minutos e peça a eles que escolham um porta-voz que lerá suas listas para a classe]*
- *O porta-voz de cada grupo, por favor, levante sua mão. [Conte para reconhecer cada porta-voz, para que o processo corra bem ao começar] Todos os porta-vozes, por favor, ouçam cuidadosamente enquanto seus colegas leem as ideias deles.*
- *Quando você ouve uma ideia que é igual ou muito semelhante a uma de sua lista, risque-a*

da sua lista. Todos observem quando suas mãos levantam, e então veremos onde ocorreram semelhanças de pensamento. Quando for a sua vez de falar por seu grupo, por favor, compartilhe apenas os itens de suas listas que não foram compartilhados por outros grupos. [Participe da discussão como apropriado para o seu grupo. Em seguida, converse sobre as questões que se seguem]

- Muitas vezes, quando as pessoas tentam corrigir um acontecimento, elas só pensam em aspectos que estão apenas abaixo da superfície, enquanto avaliam um comportamento. Elas tentam mudar ou “consertar” esse comportamento da pessoa. Por exemplo, como um professor ou um adulto tenta “consertar” um aluno que está quase reprovado ou não foi bem nos testes, que tipo de efeitos que essas ações podem ter?
- Como o pensamento sistêmico pode ajudar a Aída e o Arnaldo? Como isso pode ajudar os professores ou os adultos que trabalham com eles?
- Que outros eventos poderíamos ser capazes de entender melhor se fôssemos usar essa análise de sistemas?”

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Compreendendo o sucesso por meio de uma lente de pensamento sistêmico

Descrição Geral

Os alunos desenharão um iceberg de pensamento sistêmico que mostra as estruturas sistêmicas que contribuíram com um objetivo que eles alcançaram.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nossas ações são o resultado de muitos fatores e variáveis; sobre algumas delas temos controle

e sobre outras, não.

- Podemos apreciar as escolhas positivas que fizemos e que ajudaram a trazer um resultado positivo para nós e para os outros.
- Podemos agradecer aos outros pelos fatores sobre os quais não tínhamos controle, mas isso nos ajudou a atingir uma meta ou realização..

Materiais Necessários

- Folha para desenho.
- Canetinhas ou lápis para cada aluno.

Instruções

- Peça aos alunos para identificar um objetivo que eles alcançaram; pode até ser algo pequeno. Essa pode ser uma meta que alcançaram, uma oportunidade que tiveram, ou alguma pequena melhoria ou mudança que fizeram.
- Distribua papel e canetinhas para todos. Convide os alunos a criarem um desenho de iceberg que deve ser rotulado com a conquista escrita na ponta do iceberg, a parte acima da água. Então, eles podem adicionar os padrões de comportamento e estruturas sistêmicas (internas e externas) que contribuíram para a conquista deles, colocando-as sob a superfície da água.
- Na identificação de estruturas sistêmicas, os alunos podem começar com ações muito concretas, como uma pessoa que os ajudou diretamente. Ajude-os a encontrar a estrutura sistêmica a partir disso, peça que continuem fazendo a pergunta da interdependência: “Do que isso depende?”. Em outras palavras, por que esse alguém foi capaz de ajudá-los? Essa pessoa precisava da ajuda de alguém antes deles? Que sistema(s) tornou possível que esta ajuda fosse dada e recebida?

- Peça aos alunos para marcarem os fatores sobre os quais eles têm algum controle.
- Peça aos alunos para identificarem algo que desejam para se valorizar em relação a essa conquista, e os convide silenciosamente a dar a si mesmos essa mensagem, percebendo como é isso.
- Peça aos alunos para identificar duas pessoas que estão representadas em seu desenho e que os ajudaram a alcançar seus objetivos e convidá-los a, silenciosamente, agradecer a essas pessoas também. Observe que eles também podem querer chegar a essas pessoas e agradecer diretamente a elas.
- Convide os alunos a compartilharem, se estiverem confortáveis para isso

Proposta de aplicação

Os alunos podem precisar de alguma orientação ou assistência na identificação de uma realização. Lembre-os de que as realizações podem ser em qualquer momento de sua vida, e podem se tratar de coisas pequenas que podemos considerar certas, mas que são realmente importantes, como, por exemplo: no sentido acadêmico (aprender algo novo, aprender a ler ou a escrever), social (ter uma amizade), físico (ser capaz de praticar um esporte), criativo (ser capaz de desenhar, cantar ou tocar um instrumento) e assim por diante.

Roteiro para condução da atividade

- *“Agora, vamos criar um sistema com o nosso próprio iceberg. Pense por um momento sobre algo que você conquistou ou realizou. Pode ser uma coisa pequena, nada grandiosa. Não precisa ser nada especial. Pode ser uma oportunidade que você teve, ou algo que você aprendeu, até mesmo ler e escrever. Pode ser*

uma amizade que você conquistou ou uma habilidade que você tem, como praticar um esporte ou tocar um instrumento. Pode ser um evento, como se sair bem em algo ou ser capaz de fazer algo divertido. [Pausa]

- *Em seu papel, você criará um desenho de iceberg sobre sua realização pessoal. Por favor, escreva a realização na ponta do iceberg, a parte acima da água. Abaixo disso, veja se há algum padrão de comportamento que ajudou ou contribuiu para a sua realização, seja por você ou por outros.*
- *Se você tiver dificuldades para pensar em algo para colocar abaixo do nível da água, faça a pergunta de interdependência: “Do que isso depende?”.*
- *Agora, vá para um nível mais profundo. O que são as estruturas sistêmicas que estavam envolvidas? Lembre-se de que elas podem ser internas e externas. Mais uma vez, encontramos isso procurando por conexões e fazendo a pergunta da interdependência. O que foi necessário? Do que essas coisas dependem? Tinha algum sistema maior envolvido?*
- *Você também pode voltar no tempo. Quais foram as outras pessoas envolvidas? Outros sistemas? [Dê tempo para que pensem, desenhem e escrevam]*
- *Temos apenas alguns minutos; então, por favor, termine a última ideia em que você está trabalhando agora. [Pausa] E, em seguida, analise todos os fatores e ideias que você registrou. Coloque uma estrela ao lado dos fatores sobre os quais você tem controle. [Pausa]*
- *Agora, identifique algo sobre essa conquista que você quer apreciar para si mesmo, e silenciosamente se dê essa mensagem de*

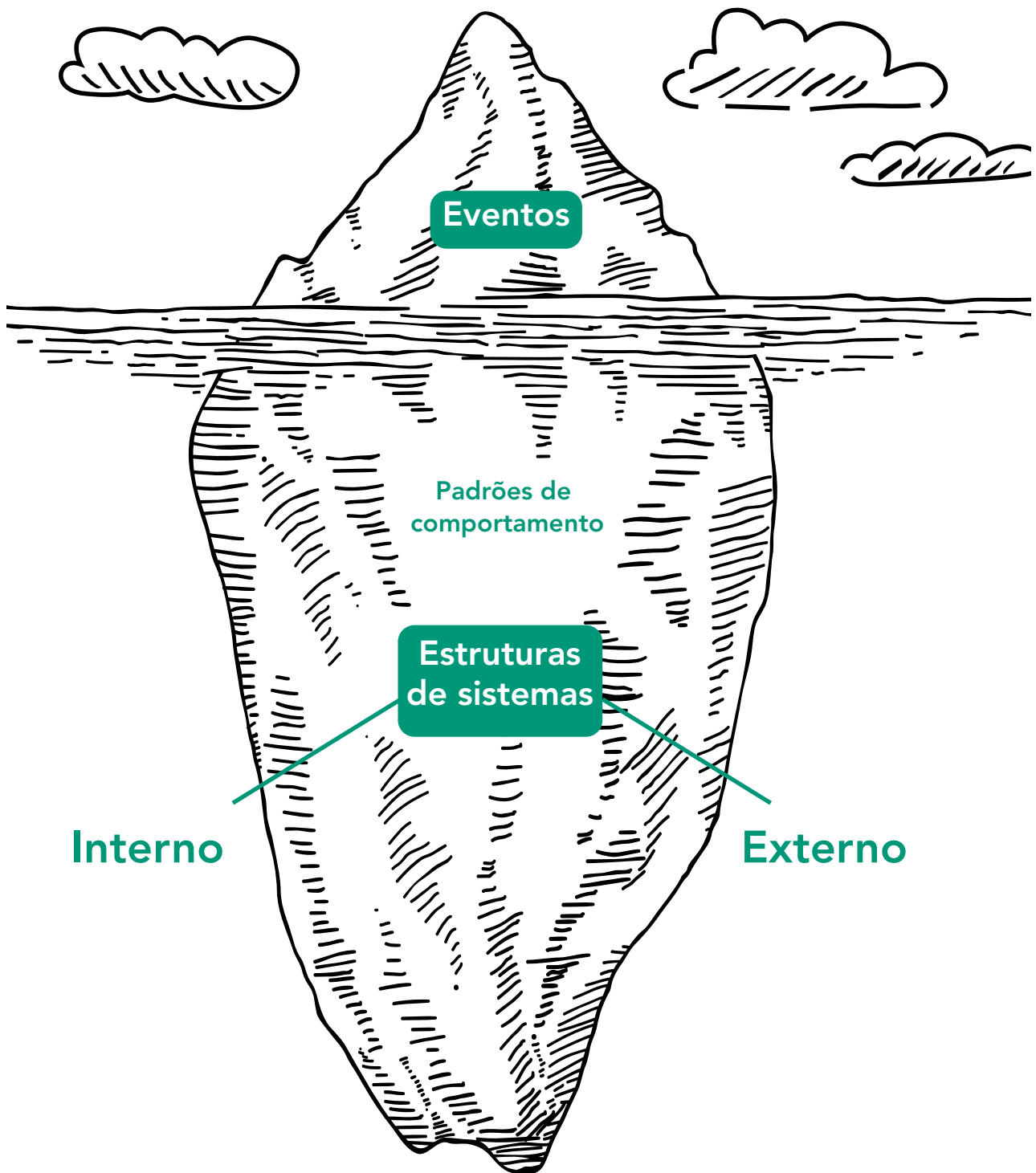
agradecimento. Às vezes, pode ser mais fácil pensar em coisas boas para dizer aos outros do que para nós mesmos; então, aproveite esse momento para observar como é a sensação quando você expressa sua apreciação para si mesmo.

- Se você pode identificar pessoas, em seu desenho, que te ajudaram, tire um momento para silenciosamente agradecer a elas também.
- Agora, se alguém quiser, pode compartilhar uma coisa sobre seus sistemas de pensamento em iceberg."

REVISÃO | 2 minutos

- "Como usar o pensamento sistêmico para entender de que modo os eventos da nossa própria vida afetam nossos pensamentos ou sentimentos sobre esse acontecimento?"

O iceberg do pensamento sistêmico



O conto dos dois testes de matemática

Aída e Arnaldo estão na mesma classe de matemática e fizeram um teste na semana passada. Quando os testes foram devolvidos pela professora, Aída ficou muito feliz por ver que ela não só passou, mas recebeu um "A", a nota mais alta da classe! Quando Arnaldo pegou seu teste,

no entanto, viu que recebeu um "F", apesar de ter se encontrado com a professora para fazer aulas de reforço. Quando sua professora devolveu os testes, ela elogiou o trabalho árduo de Aída. Para Arnaldo, porém, ela disse que ficou desapontada por ele não ter se saído tão bem.

Quais são alguns possíveis fatores ou variáveis que podem ter levado a esses resultados diferentes? Pense em duas listas.

1. Uma lista que identifica algumas das estruturas sistêmicas que poderiam ter impactado o resultado da Aída (o "A").
2. Uma lista que identifica algumas das estruturas sistêmicas que podem ter impactado o resultado de Arnaldo (o "F").

Dica: comece considerando o que pode ter acontecido no dia do teste. Então comece a pensar no tempo. O que aconteceu na semana anterior ao teste? O que acontece no mês anterior e no mês anterior? E assim por diante...

O resultado de Aída - A	O resultado de Arnaldo - F
Estruturas internas que impactam o resultado de Aída:	Estruturas internas que impactam o resultado de Arnaldo:
Estruturas externas que impactam o resultado de Aída:	Estruturas externas que impactam o resultado de Arnaldo:

SEGUNDO CICLO BÁSICO

PROJETO FINAL

Construindo um mundo melhor

Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE: Construindo um Mundo Melhor

Objetivo

Os objetivos do Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE são:

- 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, explorando 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.

Componentes Principais



**Engajamento
comunitário e global**

Descrição Geral

O Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE é uma atividade de ação comunitária realizada por todos os alunos da turma. A atividade é dividida em oito passos, e é possível concluir cada um deles em uma ou mais sessões. Primeiramente, os alunos devem refletir sobre como seria se a escola inteira fosse um espaço de gentileza e autocompaixão, 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 fazer essas ações, eles 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, cada passo contendo, no mínimo, oito sessões de atividades. Recomendamos que você considere o tempo que os alunos vão trabalhar neste projeto. É fundamental que eles tenham tempo suficiente para se envolverem de forma aprofundada e desenvolverem a compreensão incorporada sobre os temas de trabalho. Leia todos os passos e as anotações ao fim desta 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 deveria ser uma escola mais gentil e compassiva.

- 1 Comece com uma atividade de Contextualização, para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade
- 2 Explique o que será feito na ocasião (desenhos de autoria dos alunos engajados com os princípios do currículo SEE), e os conduza em uma prática de visualização para melhor ancorar seus desenhos.

“Vamos pensar sobre o que nós aprendemos sobre gentileza, nossas zonas de resiliência, emoções e compaixão. Como seria se todos nesta escola estivessem vivendo o que nós aprendemos? Que tipos de ações todas essas pessoas estariam praticando? Como seria a escola? Vamos imaginar por um minuto, de olhos fechados, se desejarem.

Vamos imaginar que estamos caminhando pela escola. O que vocês estão vendo? O que as pessoas estão fazendo? Que tipo de coisas elas estão dizendo? O que mais você está ouvindo? O que você sente enquanto caminha?”

- 3 Anote as respostas dos alunos em uma cartolina/folha de papel craft 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 que se seguem 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 pessoas fazem para praticar a autocompaixão e a gentileza com elas mesmas?
Como você imaginou isso acontecendo?*

E se uma situação difícil surgir, o que essas pessoas vão fazer?”

- 4 Diga aos alunos que essa atividade vai capturar um ou mais dos elementos de uma escola intencionalmente compassiva por meio dos desenhos, nos quais eles vão ilustrar uma cena e criar um “título” que, depois, vão compartilhar com todos da turma. Lembre-os de trabalhar com orgulho e dedicação, adicionando cores e outros detalhes em suas obras de arte.

- 5 Peça que seus alunos pendurem seus desenhos nas paredes da sala de aula ou corredores. Leve-os para fazer um “passeio pela galeria de arte”. Nesse exercício, eles vão caminhar para visualizar as obras de arte que todos fizeram ao som de uma música tranquila. Instrua-os a anotar uma ou mais ideias que eles considerem importantes para compartilhar de forma coletiva as suas impressões dessa atividade de apreciação dos trabalhos.
- 6 Peça para que todos voltem aos seus lugares, ou organize-os em um grande círculo para compartilhar as ideias que eles acham mais valiosas e importantes, as que eles acreditam que vão gerar mais impacto na escola e por quê.

Nota: caso tenha tempo suficiente, peça que todos compartilhem com a turma. Caso tenha um tempo menor, peça que façam um “vire-se para o seu parceiro” (VPSP), quando os alunos compartilham suas ideias em duplas, lembrando-os que o objetivo da atividade é fazer com que o parceiro se sinta ouvido e acolhido. Termine a discussão escolhendo de 2 a 4 voluntários eleitos pelos alunos, compartilhando com toda a turma o que ouviram durante a discussão. Caso eles não estejam familiarizados com esse tipo de compartilhamento, lembre-os dos princípios da escuta atenta para que possam realizar a atividade.

- 7 Explique para os alunos que, na próxima vez, a turma vai pensar coletivamente numa forma de fazer com que a realidade da escola se torne como eles imaginaram e registraram em seus desenhos.

Passo 2: Comparando a visão com a realidade

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão comparar suas visões da “Escola mais gentil e compassiva” com o que realmente acontece no seu ambiente educacional, verificando, assim, as áreas que mais precisam ser melhoradas.

- 1 Comece com uma atividade de check-in 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 nós 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 que os alunos façam um “Passeio pela galeria de arte” novamente e revisitem os desenhos expostos, prestando atenção nas seguintes perguntas:

*“O que já acontece em nossa escola que se parece com isso?
O que ainda não está acontecendo?”*

- 4 Com base na observação dos desenhos e nas análises oriundas das perguntas, peça 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 inclusivo 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.)

Note: se os alunos identificarem problemas que deixem uma pessoa específica em evidência como, por exemplo: “Tomás me disse algo ruim”, tente reformular para algo mais geral. Escreva, por exemplo: “Às vezes, as pessoas colocam as outras para baixo”.

- 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 para defender a importância de se mudar um 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 deles próprios, 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 para que usem as habilidades que eles 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 aos alunos adesivos de duas cores diferentes e deixar que eles 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 itens para ser o “primeiro item sobre o qual vamos refletir juntos”, deixando os outros em uma lista de espera intitulada “bondades futuras”. Esses itens podem se transformar em focos de atenção durante o ano, antes do almoço ou em alguma assembleia, por exemplo, ou algum planejamento de grupo para quando um professor substituto assumir a turma.
- 7 Durante o processo de escolha dos alunos, tenha em mente que as questões que mais possibilitam que os estudantes 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 irá focar, dê a explicação que se segue.

“Amanhã, nós 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 que poderia ajudar a solucionar o problema escolhido. (Pausa)”

Compartilhamento em dupla

Olhe para o colega mais próximo de você e compartilhe uma de suas ideias. Ouça com atenção as ideias da sua dupla. (Dê uns minutos para que as duplas compartilhem). Nós 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 2 a 4 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 deste projeto.”

Passo 3: Explorando o tema por meio da interdependência

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão aplicar seu conhecimento sobre o pensamento sistêmico para explorar todas as coisas e pessoas que estão conectadas com o tema que eles escolheram por meio dos desenhos da interdependência.

- 1 Comece com uma atividade de check-in 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 hoje. Uma nuvem de ideias em pequenos grupos para pensar sobre maneiras positivas que podem impactar o sistema da escola.
- 4 Desenhe 5 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 essas pessoas estão fazendo? O que está acontecendo?

- Quando isso está acontecendo?

- Por que isto está acontecendo?”

- 5 Peça aos alunos que formem grupos de 4 ou 5. Use sua experiência para decidir se os grupos serão formados de forma voluntária ou se haverá outro critério 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 um que esteja conectado com o tema em discussão, traçando no centro uma linha de conexão com o tema.

*“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 lá 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 ocorrer poderiam ser incluídas, os professores, outros adultos, a família da criança que foi vítima, a família da criança que praticou o episódio etc. Note que, embora

nós apontemos o bullying como um exemplo aqui, você pode selecionar outro tema que seja de mais fácil compreensão para seus alunos.

7 Vá passando pelos grupos para ajudar os alunos a pensarem nas variadas formas de interdependência do desenho, dando apoio para que eles expandam a complexidade da rede de interdependência e incluam o máximo de pessoas e situações nela.

8 Quando notar que o fluxo de ideias dos alunos está diminuindo, peça a atenção da turma e explique:

“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 vocês 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, pergunte aos alunos:

*“O que mais nós poderíamos acrescentar que também está conectado com o desenho?
E em quais outros sistemas ou estruturas sistêmicas podemos pensar?”*

10 Depois que os grupos compartilharem, pergunte aos alunos:

“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.”

Passo 4: Como podemos melhorar as coisas

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão pensar em ações que podem ser adotadas para melhorar os problemas identificados na escola.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Relembre a atividade feita no encontro anterior e renove 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 os alunos retornem 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 podemos ver nos cartazes que seria algo que nós, enquanto classe, poderíamos contribuir para que melhorasse?

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 estas listas seriam: “Eu posso...” e “Nós podemos...”.

- 5 Use perguntas para ajudar os alunos a terem as mais variadas ideias.

“Por exemplo: às vezes, quando alguém deixa cair lixo em algum lugar da escola, outras pessoas vêm isso acontecendo. O que essas pessoas poderiam fazer? Ou, então, alguns alunos poderiam passar pelo local depois; o que eles poderiam fazer?”
- 6 Explique que, na próxima vez, vocês vão colocar essas ideias em prática para ajudar a melhorar as coisas.

Proposta de aplicação

As medidas abaixo, elaboradas com base na lista das Ações da Turma para o exemplo do lixo na escola, podem ser adaptadas para o tema em questão.

• Como turma, nós poderíamos:

- 1 Fazer cartazes com coisas sobre o tema em questão. (Sejamos respeitosos com a escola, sejamos gentis uns com os outros).
- 2 Falar com os adultos da escola sobre como manter a escola limpa (ou como prevenir o bullying).
- 3 Ensinar as crianças de outras turmas sobre o tema em questão.
- 4 Promover reuniões entre as turmas para trocar experiências relacionadas ao tema em questão, para falar sobre o que eles sentem em relação ao tema e sobre o que eles precisam das outras crianças e dos adultos.

• Individualmente, as ações dos alunos poderiam ser coisas como:

- 1 Falar com um adulto sobre o tema em questão.
- 2 Falar com a pessoa que jogou o lixo no chão da escola (ou que não está sendo gentil) e pedir para que ela não faça aquilo.
- 3 Encoraje os outros quando os vir fazendo a coisa certa.

Incentivar as outras crianças quando elas estão fazendo a coisa certa. Motive seus alunos a encontrarem meios de pesquisar e aprender sobre a questão escolhida. Por exemplo, se possível:

- Organize uma conversa entre a sua turma e as pessoas apontadas nas redes de interdependência para promover uma troca de perspectivas e abrir para possíveis questionamentos dos seus alunos.
- Peça a seus alunos para elaborarem perguntas que gostariam de fazer para os pais ou responsáveis. Inclua essas perguntas nos relatórios para os 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 eles prestarem atenção e, depois, compartilhem em discussões futuras.

Passo 5: Planejando uma ação individual

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão escolher a ação de ajuda que gostariam de promover individualmente para resolver a questão apontada pelo grupo.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Explique o que os alunos farão nesta atividade.
- 3 Faça uma revisão da lista elaborada no último encontro: “Eu posso” ou “Ações individuais”. Fale sobre as coisas que podem ajudar ou atrapalhar os alunos a, de fato, fazer a ação que eles escolheram. Por exemplo, lembrar-se, ser corajoso, ser persistente. Diga a eles que você estará sempre verificando suas ações e seus progressos.
- 4 Distribua para todos os alunos 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 você não tenha folhas de post-it, peça somente que eles escrevam seus nomes ao lado das ações que eles gostariam de promover. Talvez você precise fazer esse cartaz em tamanho maior para que caibam os post-its ou os nomes escritos dos alunos ao lado das ações que escolheram.
- 5 Pergunte se há alguns deles que gostariam de fazer mais de uma ação da lista. Caso haja, peça para que escrevam seus nomes também em uma segunda opção de ação de ajuda.
- 6 Reúna a turma em grupo ou círculo, de forma que todos possam visualizar o cartaz “Eu posso” ou “Ações individuais de ajuda”. Peça para que eles vejam onde os outros colegas marcaram o próprio nome. Peça para que dediquem um tempo para refletir sobre um aluno ou pequeno grupo de alunos que 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, eu quero saber com quem eu posso brincar”.

(“Em vez de escolher um aluno para isso, considere usar o nome de um animal de estimação ou de um adulto que todos conhecem e respeitam, como o diretor, o enfermeiro, o bibliotecário, o zelador. “Agradeço que seis pessoas tenham dito que agiriam ao dizer coisas gentis porque isso ajudará todos nós a nos sentirmos melhores enquanto trabalhamos e nos divertimos 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 promover as ações em que colocaram seus nomes. Para terminar essa atividade de compartilhamento, a tarefa é que cada aluno fale em voz alta qual foi a ação que escolheu e receba os cumprimentos batendo na mão do professor, se houver tempo para cada um dos alunos, ou da dupla do lado, depois que compartilhar a ação com seu parceiro de dupla.

Passo 6: Planejando a ação coletiva

Objetivo da aprendizagem

Os alunos deverão escolher quais ações coletivas eles farão para solucionar a questão escolhida pelo grupo.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Reflita com a turma as ações que já foram feitas até então, baseadas nos combinados da aula anterior.

“Vamos pensar nas ações que temos feito desde a nossa última discussão em grupos. (Pausa) Converse com sua dupla e diga uma coisa que você fez na área que escolheu e como foi para você fazer isso? Caso ainda não tenha colocado as ações em prática, fale para sua dupla o que você acha que acabou dificultando o que você queria fazer. Dê tempo para que os alunos compartilhem entre si.

Nós vamos pegar um exemplo de cada categoria. Quem gostaria de indicar o parceiro para falar 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 parceiros para que eles continuem buscando alcançar os objetivos a que se propuseram.”

Você pode expandir essa experiência de aprendizagem pedindo voluntários para compartilhar com a turma, ouvindo também os alunos que ainda não tiveram a oportunidade de fazer alguma ação na sua área, investigando as dificuldades que apareceram ao longo do processo e dando ideias para apoiar e motivá-los, da forma mais adequada para a turma.

- 3 Explique para turma o que vocês farão hoje. Lembre-os sobre as listas “Nós podemos” ou “Ações de ajuda coletiva” que vocês vão usar para pensar em que áreas nas quais poderiam fazer uma ação coletiva.
- 4 Proponha uma discussão sobre as ideias da lista, considerando a dimensão do problema e/ou oportunidade destacado, as possíveis formas que eles têm de influenciar uma mudança, o grau com que estão empolgados para ação, bem como o comprometimento de fazer a diferença em determinada área etc. Diga que o objetivo da discussão é escolher três ações coletivas da lista; e cada um deles deve escolher uma para trabalhar ao longo do projeto final.
- 5 Apoie os alunos a trabalharem em consenso com as três ações.
- 6 Crie seis grupos de alunos, dois grupos para cada uma das três áreas de foco designadas.

Crie grupos adicionais, dependendo da quantidade de alunos na turma.

- 7 Cada grupo desenhará e escreverá seu foco de ação coletiva no meio de um grande pedaço de papel. Eles irão, então, escrever todas as coisas de que precisam ou que estão conectadas a essa ação, como um desenho de interdependência. Por exemplo, se uma ação foi colocar cartazes de conscientização na escola, eles desenhariam um cartaz e, ao redor dele, estariam todas as coisas que eles precisariam, como cartolina ou papel craft, canetinhas coloridas, um local para pendurar os cartazes, permissão dos professores para pendurar os cartazes etc. Incentive os grupos a adicionarem ao seu trabalho os ciclos de retroalimentação negativo e positivo que descrevem as condições atuais.
- 8 Dê aos alunos tempo para caminhar e olhar os desenhos do outro grupo que está trabalhando a mesma ação coletiva, em busca de ideias que gostariam de adicionar aos seus próprios desenhos.
- 9 Quando terminarem, peça a cada grupo para escolher um porta-voz para compartilhar seu cartaz de ação com toda a turma.
- 10 Com base no que é compartilhado, cada grupo escreve uma lista de “etapas de ação” necessárias. Exemplo: “Então, para conseguir isso, precisamos primeiro fazer isso...”.
- 11 Explique que, durante a próxima sessão, todos vocês começarão a trabalhar nessas ações. Para fechar, olhem juntos novamente para a lista de ações individuais. Convide-os a mover seus post-its ou deixar onde estão e, então, comprometer-se a colocar essa ideia em ação. E, importante, contar como foi fazer isso, na próxima sessão.

Passo 7: Fazendo ações coletivas

Objetivo da aprendizagem

Os alunos vão fazer as ações individuais e coletivas para ajudar a escola, refletindo e melhorando o processo do fazer de forma contínua.

- 1 Comece com um check-in para permitir que os alunos se concentrem e se preparem para a atividade.
- 2 Explique o que será feito. Começaremos refletindo sobre as ações individuais que temos até agora; revise as etapas de ação coletiva que geramos na última sessão e, em seguida, faça um plano específico para as ações que começaremos a realizar nessas áreas de foco do grupo.
- 3 Peça aos alunos que verifiquem o cartaz “Eu posso” conforme necessário, para estarem prontos para fazer o check-in com seu parceiro em suas ações de foco pessoal e, em seguida, sentar em pares. Pergunte:

“Que progresso você teve em realmente realizar as ações úteis que escolheu para si mesmo da última vez? Compartilhe exemplos específicos com seu parceiro. Se você não fez a ação com a qual você se comprometeu, diga a seu parceiro porque você acha que não conseguiu realizá-la.”

- 4 Informe o parceiro e compartilhe com todo o grupo, refletindo sobre quais ações eles fizeram usando algumas das perguntas abaixo. Cada pessoa deve falar apenas por si mesma, e o grupo terá um propósito em relação à escuta ativa e respeitosa, sem julgamento.

“Qual ação você fez e o que aconteceu?”

Aconteceu alguma coisa boa?

Aconteceu algo inesperado?

Como você se sentiu ao fazer essa ação?

O que você aprendeu?

Alguém gostaria de tentar uma ação de ajuda diferente da lista que fizemos?

Que ações de ajuda devemos adicionar à lista?”

- 5 Peça para que se reúnam novamente com os grupos que criaram os cartazes. Revejam as listas de etapas preliminares para a ação coletiva. Decidam o que será feito e em que ordem. Vejam se mais alguma coisa precisa ser adicionada. Você pode pedir que os grupos menores que estejam trabalhando numa mesma área se juntem e formem grupos maiores. Verifique

as possibilidades e as circunstâncias.

- 6 Os alunos farão um plano para começar a trabalhar com base no primeiro item da lista, coletivamente como um grupo, indicando como cada aluno está envolvido. Cada aluno irá identificar algo específico sobre o qual vai agir. Muitos alunos podem optar por fazer a mesma ação, o que é bom.
- 7 Com o tempo, repita essa etapa (Etapa 7) à medida que os alunos progridem em sua ação coletiva, ao verificar atos individuais a cada vez, celebrando sucessos, desafios de discussão em grupos, e encorajando-os a tomar ações adicionais conforme apropriado às circunstâncias.

Proposta de aplicação

- O grupo pode decidir realizar as três ações “Toda a classe”, uma por uma, antes de passar para a próxima, em vez de abordar simultaneamente as três ações coletivas inteiras.
- Mantenha o plano de ação visível e o verifique regularmente com a classe. Você pode decidir fazer isso como uma atividade de abertura ou de encerramento da aula, ou ainda durante a aula, sem relação com o Projeto Capstone.
- Permitir a alteração contínua do plano, caso pareça aos alunos que certas ações estão funcionando melhor do que outras; idem se outras ações precisarem ser adicionadas.

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 atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade
- 2 Explique o que será feito hoje. Refletir e celebrar as ações realizadas e as lições aprendidas.
- 3 Depois que os alunos concluírem todo o plano de ação, reflita com a turma e faça algumas dessas perguntas: [Você pode escrever as perguntas na lousa e deixar os alunos guiarem a discussão escolhendo as perguntas que eles gostariam de responder]

“Do que você se sente mais orgulhoso? Por quê?”

O que funcionou melhor e foi mais eficaz? Como nós sabemos?

O que você notou sobre seus colegas de classe enquanto fazíamos este projeto? E sobre si mesmo?

O que não funcionou tão bem? Como nós sabemos?

Se pudéssemos fazer o projeto novamente, o que poderíamos mudar ou fazer de forma diferente?

O que você aprendeu sobre como criar uma classe ou escola ou comunidade mais compassiva?

Como podemos continuar a fazer as coisas que funcionaram bem?

Como podemos compartilhar o que fizemos e o que aprendemos?

Como podemos comemorar nosso trabalho juntos?

O que você quer continuar fazendo pelo resto do ano?”

- 4 Considere celebrar os esforços de seus alunos compartilhando o projeto com outras pessoas na escola, com a comunidade local e com os pais e responsáveis.

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 desenhado numa sequência de ações que se baseiam na habilidade do pensamento sistêmico, ao mesmo tempo em que o foco é praticar a gentileza e a compaixão por todos os envolvidos. Verifique a possibilidade de deixar esse processo registrado (assim como o produto final), para que você possa compartilhar com outros professores, administradores, pais e responsáveis. Compartilhe também com o Programa da Aprendizagem SEE da Universidade Emory, certificando-se de que você tem todas as permissões para distribuir esse material para outras instituições.

O trabalho também pode ser executado antes de completar todos os capítulos do currículo da Aprendizagem SEE. Nesse caso, será necessário fazer ajustes, como retirar perguntas que têm termos que ainda não são habituais para os alunos.

O Programa da Aprendizagem SEE sempre se esforça para manter uma perspectiva baseada em pontos fortes (em vez de uma baseada no déficit) que reconhece que há uma base para uma mudança construtiva. Conforme os alunos se concentram no que pode ser melhorado na escola, ajude-os a lembrar das maneiras como gentileza e compaixão já são demonstradas na escola. O programa também enfatiza a capacidade que os alunos têm tanto para serem agentes de mudança quanto para fazerem a diferença. Como apontado 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 são 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. Seus alunos precisam ser guiados neste processo e receber o seu apoio para realizarem as ações que planejaram. Esse direcionamento não consiste em dar aos alunos as respostas ou dizer o que eles têm que fazer, mas apresentar instruções para levá-los de volta aos seus propósitos de investigação, usando o conhecimento e as habilidades que eles exploraram 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 uns com os outros.

Ao longo do projeto, você pode estimulá-los a lembrar das atividades que fizeram ao longo dos capítulos do currículo da Aprendizagem SEE. Por exemplo: “Vocês lembram quando nós fizemos o desenho de interdependência e vocês desenharam um livro? Vocês acham que essa atividade se parece com aquela?”. Encoraje os alunos a darem espaço para aqueles que parecem estar menos envolvidos, fazendo assim com 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.

