

# APOIO À IMPLEMENTAÇÃO

## SEE LEARNING® ÍNDIA



### Um guia prático para implementação do Programa SEE Learning®

© SEE Learning India, Max India Foundation, 2022

## **Professoras e Professores Corações e Mentes,**

Este material foi produzido pela equipe SEE Learning® da Índia com o objetivo de auxiliar na implementação do programa naquele país.

O material é tão, tão rico, que a Gaia+ solicitou o uso para o Brasil. Isso demonstra a universalidade do SEE Learning®, um programa de aprendizagem social, emocional e ética para estudantes do mundo inteiro. Mantivemos o material como no original, realizando pequenas adaptações para melhor se adequar ao contexto brasileiro.

Aqui você encontrará preciosas dicas e reflexões sobre como implementar o SEE Learning®, seja nas escolas ou outros contextos de aprendizagem.

Nosso agradecimento especial a Neha Bathia, Reshma PIRAMAL e Christa M. Tinari, idealizadoras deste material. A generosidade de vocês alcança muitas pessoas.

Sigamos, juntas e juntos, no Brasil, na Índia, na Colômbia, no México, no Quênia, na Inglaterra, na Mongólia, nos EUA, na Guatemala...

Porque temos certeza de que não há fronteiras para uma educação com compaixão.

### ***Gaia+***

Nota: Neste material adotamos o uso do termo “professoras” para designar todas as pessoas que implementam o SEE Learning® em qualquer contexto de aprendizagem.

*Prezadas professoras,*

*Diante de muitos pedidos de suporte adicional para ajudá-las a compreender e implementar o Programa SEE Learning®.*

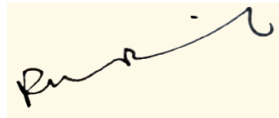
*Isso levou à criação deste documento — Apoio à Implementação — que temos o prazer de apresentar a você.*

*Nele há diversas referências práticas, tais como listas de verificação e dicas sobre como decodificar uma experiência de aprendizagem, para auxiliá-la em sua jornada com o SEE Learning®.*

*Desejamos a todas e todos o melhor nesta jornada!*



**Neha Bhatia**



**Reshma Piramal**



**Christa M Tinari**

*Também gostaríamos de agradecer a contribuição de Suchita Sarda, Chhavi Rahul e Sharanya Joshi na criação deste documento.*



# Parabéns!!!

Você está embarcando em uma jornada para implementar o SEE Learning® na sala de aula.

Esta seção inclui listas de verificação, dicas, exemplos de aulas sobre como decodificar uma experiência de aprendizagem.

Não deixe de compartilhar conosco as suas sugestões de melhoria! A comunidade SEE Learning® cresce por meio da colaboração!

Entre em contato por:  
[seelearning@gaiamais.org](mailto:seelearning@gaiamais.org)

## OBJETIVO



Fornecer às professoras orientações detalhadas sobre como implementar o SEE Learning® de forma a alcançar os melhores resultados possíveis.

## ABORDAGEM



Uma proposta imersiva para que professoras compreendam os conteúdos e as práticas de maneira abrangente e reflexiva. Assim, poderão levá-los com autonomia e autenticidade para as salas de aula. Quanto maior o envolvimento com o SEE Learning®, mais ele terá características da comunidade de aprendizagem — professoras, estudante, familiares — aproximando-se dos contextos sociais e atendendo demandas locais.

## PARA QUEM É?



Pessoas que concluíram os cursos **Aprendizagem para Corações e Mentes** e **Rotina de Autocuidado na Sala de Aula**.

# SUMÁRIO

## 01

### INTRODUÇÃO AO SEE LEARNING

- SOBRE O SEE LEARNING®
- O SEE LEARNING® E O CONTEXTO BRASILEIRO
- EM QUE O SEE LEARNING® É DIFERENTE?
- O SEE LEARNING® É PARA MIM?

## 02

### IMPLEMENTANDO

- DICAS PARA IMPLEMENTAÇÃO
- REVISITANDO O MATERIAL DO SEE LEARNING®
- ENTENDENDO O MATERIAL PARA DOCENTES
- PREPARANDO UMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM
- CRIANDO UMA SALA DE AULA COMPASSIVA
- PROFESSORA COMO MEDIADORA E APRENDIZ
- ANALISANDO O ESTILO PEDAGÓGICO

## 03

### COMUNIDADE DE PRÁTICA SEE LEARNING®

- O QUE É UMA COMUNIDADE DE PRÁTICA?
- CONECTANDO-SE A UMA COMUNIDADE DE PRÁTICA
- PRINCÍPIOS PARA UM COMUNIDADE DE PRÁTICA EFETIVA
- FERRAMENTAS PARA CONDUZIR REUNIÕES

# 04

## SEE LEARNING® & EU

- PROPÓSITO E NECESSIDADE DA PRÁTICA PESSOAL
  - O SEE LEARNING® É DE ALGUMA RELIGIÃO?
  - PRÁTICA NA ROTINA
  - SEE LEARNING® NA MINHA VIDA PESSOAL
- 

# 05

## MATERIAL ADICIONAL

- DICAS PEDAGÓGICAS
  - PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM
  - ENVOLVENDO FAMILIARES E/OU RESPONSÁVEIS
  - GERENCIANDO EXPECTATIVAS
  - CELEBRANDO AS CONQUISTAS
-

Cap // 01

# INTRODUÇÃO AO SEE LEARNING®





# INTRODUÇÃO AO SEE LEARNING®

## Cap // 01

SEE Learning® é um programa de habilidades sociais, emocionais e éticas desenvolvido para a educação básica.

Presente em mais de 130 países, promove uma formação integral de seus participantes, baseada em pesquisa científica e nas melhores práticas educacionais.

O programa promove a formação de professoras e disponibiliza um material rico para implementação em sala de aula. Além disso, incentiva as adaptações aos contextos sociais e culturais de cada local.

# SOBRE O SEE LEARNIG®

O SEE Learning® é um programa educacional desenvolvido pela **Universidade Emory**. Ele oferece aos educadores as ferramentas necessárias para promover o **desenvolvimento social, emocional e ético tanto para os estudantes quanto para si**.



Desenvolvido com a colaboração de uma **equipe de especialistas** em psicologia do desenvolvimento, educação, neurociência e cuidado informado sobre trauma, o SEE Learning® é o resultado de mais de duas décadas de colaboração acadêmica entre a Universidade Emory e o prêmio Nobel da Paz, o Dalai Lama, que há muito tempo defende uma educação que abranja tanto o coração quanto a mente. O programa adota uma abordagem **universal, não sectária e baseada em ciência para promover o desenvolvimento ético integral de crianças e adolescentes**.



Dalai Lama



Geshe Lobsang Tenzin Negi



Mark Greenberg,  
PhD  
Penn State University



Geshe Thupten  
Jinpa, PhD  
McGill University



Linda Lantieri  
CASEL, Columbia University



Daniel Goleman,  
PhD  
Author of *Emotional  
Intelligence, Social  
Intelligence, and A Force  
for Good*; Co-author of  
*The Triple Focus*



Rob Roeser, PhD  
Penn State University



Kimberly  
Schonert-Reichl,  
PhD  
CASEL; University of British  
Columbia



Elaine Miller-Karas  
Trauma Resource Institute

O SEE Learning® é composto por três domínios - **Pessoal, Social e Sistêmico** - e três dimensões - **Consciência, Compaixão e Engajamento**<sup>1</sup>.

O modelo pedagógico permite que as e os estudantes vão **do conhecimento adquirido ao pensamento crítico** e, então, para a **compreensão incorporada**. Isso é feito por meio de quatro elementos fundamentais no processo de aprendizagem:

- Metodologias de aprendizagem ativa
- Perspectiva científica
- Pensamento crítico, e
- Práticas reflexivas

<sup>1</sup> Para mais informações consulte o capítulo 2 do Livro de Apoio.

# O SEE LEARNING® E O CONTEXTO BRASILEIRO

O SEE Learning® é um programa internacional, com o objetivo de promover o **letramento emocional e ético**.

**Transcendendo fronteiras e culturas**, baseia-se em **uma abordagem não sectária para ética universal**, aceitável por pessoas de qualquer fé religiosa ou sem nenhuma.

O letramento ético é o cultivo de habilidades que promovem o bem-estar próprio e das outras pessoas. Está fundamentado na ideia de que a educação pode, e de fato deve, ser ampliada para promover os valores e competências que conduzem a uma maior felicidade, tanto para indivíduos quanto para a sociedade em geral.

O SEE Learning® é baseado no **bom senso, na experiência compartilhada e na ciência**, construído sob a base da **humanidade compartilhada e da interdependência**. Ele representa o estado da arte na educação ao aprimorar Aprendizagem Socioemocional com componentes adicionais-chave, a saber:

- Treino de atenção
- Compaixão e discernimento ético
- Pensamento sistêmico
- Resiliência baseada no cuidado informado pelo trauma.

“

Precisamos de uma abordagem ética que seja igualmente aceitável para aqueles com e sem fé religiosa.

Precisamos de uma ética secular.

Dalai Lama ”

A **Base Nacional Comum Curricular (BNCC)** insere de forma explícita as habilidades socioemocionais entre as competências gerais da educação básica, a saber:

- Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas (competência 8).
- Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza (competência 9).
- Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários (competência 10).

O **SEE Learning®** está totalmente alinhado à **BNCC**, promovendo o cultivo de habilidades relacionadas a **Consciência**, a **Compaixão** e ao **Engajamento**, nas esferas **Pessoal**, **Social** e **Sistêmica** da vida. Participantes do programa têm a oportunidade de aprender, refletir e praticar sobre: Atenção e Autoconsciência; Autocompaixão; Autorregulação; Consciência interpessoal; Compaixão pelos outros; Habilidades de relacionamento; Interdependência; Humanidade compartilhada; Engajamento local e global.

# EM QUE O SEE LEARNING® É DIFERENTE?



## FOCO NA ÉTICA

O SEE Learning® adiciona à Aprendizagem Socioemocional um foco mais abrangente na ética, baseada em **valores humanos fundamentais, como a compaixão**. Os benefícios da bondade e da compaixão são investigados e promove-se o desenvolvimento de habilidades **para cuidar melhor de si e das outras pessoas**.



## CUIDADO INFORMADO SOBRE TRAUMA

O SEE Learning® incorpora os avanços mais recentes **na pesquisa e cuidado informado sobre trauma** para oferecer uma maneira de investigar emoções, autorregulação e práticas reflexivas de forma segura e eficaz. Faz isso por meio de uma abordagem centrada na **resiliência baseada em pontos fortes**, o que significa que é apropriado para **todos os estudantes**.



## PENSAMENTO SISTÊMICO

O SEE Learning® promove o aumento da **consciência da interdependência e o cultivo do pensamento sistêmico**. Em um mundo cada vez mais dinâmico e globalizado, é necessário a apreciação de como nos relacionamos e dependemos uns dos outros. O SEE Learning® inclui tanto o ensino do pensamento sistêmico quanto adota essa abordagem.



## CONSTRUTIVISMO

No SEE Learning®, os estudantes são estimulados a **investigar a vida interior por si mesmos**. Professoras desempenham o papel de mediadoras, estimulando o engajamento, a reflexão e a compreensão dos conteúdos e práticas. Dessa forma, a aprendizagem leva a uma **compreensão pessoal**, que se aprofunda em uma **compreensão incorporada**. Os valores éticos não são prescritos pela professora, pelo programa ou pela escola, mas surgem a partir da **reflexão** e do **pensamento crítico**.



## CULTIVANDO A ATENÇÃO CONSCIENTE

A **atenção** é uma habilidade fundamental que impacta todos os aspectos da aprendizagem e do bem-estar. No entanto, o cultivo dela ainda não é uma prática comum nas salas de aula. No SEE Learning®, os estudantes participam de práticas e discussões que desenvolvem a atenção.

# O SEE LEARNING® É PARA MIM?

01

O SEE Learning® é um programa **UNIVERSALMENTE APLICÁVEL** e não promove nenhuma filosofia ou cultura.

02

O SEE Learning® promove o desenvolvimento de uma **ÉTICA SECULAR** que fornece a base para relações justas e pacíficas entre todas as pessoas.

03

O SEE Learning® estimula a **ADAPTAÇÃO** dos materiais, pois cada sala de aula ou grupo é diferente. Além disso, é importante considerar as necessidades dos estudantes durante a realização das experiências de aprendizagem.

04

O SEE Learning® será ainda mais efetivo quando os esforços na sala de aula receberem **SUPORTE** e espelharem os esforços das **FAMÍLIAS** e da **SOCIEDADE** em geral.

05

O amplo desenvolvimento das habilidades promovidas pelo SEE Learning® depende não apenas das atividades propostas, mas igualmente do **AMBIENTE** em que a aprendizagem ocorre.

06

O SEE Learning® pode ser **IMPLEMENTADO EM QUALQUER CONTEXTO EDUCACIONAL**. Não há ambiente ou estrutura ideal para realizá-lo.



# IMPLEMENTANDO



# IMPLEMENTANDO

## Cap // 02








O SEE Learning® pode ser implementado em qualquer ambiente educacional, seja nas escolas ou na educação não-formal. É importante alinhar a proposta do programa às características do seu contexto, como a duração e frequência dos encontros.

A seguir há algumas opções de como realizar a implementação do SEE Learning®. Analise-as e veja qual melhor se encaixa em sua realidade. Você também pode se inspirar nelas e pensar em outras opções que sejam ainda melhores.



# DICAS PARA IMPLEMENTAÇÃO

## IMPLEMENTAÇÃO DO SEE LEARNING®

Como eu posso implementar?	ESCOLA	PROJETOS ONG's
Leia o “Material para Docentes” adequado para a faixa etária da turma.		
Torne o SEE Learning® parte do seu planejamento.		
Ofereça SEE Learning® como uma disciplina eletiva no Ensino Médio.		
Realize as experiências de aprendizagem (completas ou parte delas) pelo menos uma vez por semana.		
Se o SEE Learning® for parte da rotina diária, divida a experiência de aprendizagem em mais encontros.		
Realize atividades de checagem, práticas de autocuidado e fechamento diariamente ou sempre quando possível.		

## SEE LEARNING® PARA DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Como implementar o SEE Learning®  
como ferramenta para desenvolvimento  
profissional

ESCOLA

PROJETOS  
ONG's

Estimular colegas a fazerem o curso  
Aprendizagem para Corações e  
Mentes e o Rotina de Autocuidado  
na Sala de Aula.



Fundamentar todas as interações  
profissionais na compaixão, no respeito e na  
consciência em si e nas outras pessoas.



Conectar com outras pessoas da  
comunidade SEE Learning®



Discutir mensalmente os desafios,  
conquistas e novas ideias com colegas.



Usar checagens e práticas de autocuidado  
em reuniões de equipe e com as famílias.



# REVISITANDO O MATERIAL DO SEE LEARNING®

O SEE Learning® tem um conjunto de materiais para formação de professoras e apoio à implementação do programa:

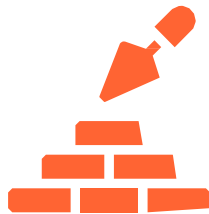
- Materiais do curso Aprendizagem para Corações e Mentes;
- Livro de Apoio;
- Material para Docentes;
- Apoio à Implementação (este material).

O quadro a seguir apresenta o melhor uso dos materiais:

	FAÇA O MELHOR USO DO:			
Como o material do SEE Learning® pode me ajudar?	Materiais do curso	Livro de Apoio	Material para Docentes	Apoio à Implementação
Introdução aos objetivos e componentes do SEE Learning®	✓	✓		✓
Estrutura conceitual do SEE Learning®	✓	✓		✓
Visão geral do modelo pedagógico	✓	✓	✓	✓
Experiências de aprendizagem com fundamentação teórica			✓	
Dicas de implementação		✓		✓

# ENTENDENDO O MATERIAL PARA DOCENTES

## Modelo pedagógico do SEE Learning®



A base para o processo de ensino e aprendizagem do SEE Learning®



No SEE Learning® as mudanças positivas ocorrem ao longo do tempo e novos hábitos são gradualmente desenvolvidos. Portanto, não se preocupe caso não veja a aplicação imediata da habilidade enquanto estiver ensinando.



Conhecimento adquirido



Pensamento crítico



Compreensão incorporada

# Segmentos da aprendizagem



São componentes pedagógicos que funcionam como caminho para:

- a investigação
- a avaliação crítica
- a internalização de conhecimentos e habilidades



- Pensamento crítico
- Práticas reflexivas
- Perspectivas científicas
- Pedagogia baseada na aprendizagem participativa

devem estar evidentes no currículo e, por isso, **são alinhavados em todo o programa**, permitindo que o conhecimento e a compreensão se tornem mais fortes e profundos ao longo do processo.

## Como estão organizados os capítulos e as experiências de aprendizagem?



As experiências de aprendizagem (planos de aula) são organizadas dentro de capítulos.



Há sete capítulos e um projeto final.



Eles são cuidadosamente projetados em uma sequência para que, gradualmente, se construam e se reforcem mutuamente. Recomendamos que você os faça na ordem apresentada.



As experiências de aprendizagem são assim chamadas porque são atividades experienciais, nas quais os estudantes aprendem a partir de suas descobertas e reflexões.

# PREPARANDO UMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

Alguns passos para você preparar a sua aula SEE Learning®.

## PASSOS PARA UMA IMPLEMENTAÇÃO ADEQUADA DAS EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM

<b>PASSO 1</b>	<b>Estude o Modelo Pedagógico e os segmentos da aprendizagem.</b> O modelo pedagógico indica a investigação pelos próprios estudantes, não a instrução direta ( <b>Livro de Apoio, páginas 21-25</b> )
<b>PASSO 2</b>	Estude os objetivos e as habilidades para a vida do <b>SEE Learning®</b> ( <b>Livro de Apoio, páginas 25-28</b> )
<b>PASSO 3</b>	Analise o Material para Docentes de acordo com a faixa etária dos seus estudantes. Selecione a experiência de aprendizagem.
<b>PASSO 4</b>	Cada experiência de aprendizagem foi planejada para durar cerca de 50 minutos. Mas isso pode variar muito de acordo com a turma. Sempre que possível, divida a experiência de aprendizagem em mais encontros, para uma aprendizagem mais gradual.
<b>PASSO 5</b>	Planeje a sua aula. Cada experiência de aprendizagem é composta por: checagem; apresentação/discussão; atividade eureka; prática reflexiva; balanço final. Se dividir a experiência de aprendizagem, lembre-se de incluir a checagem em todas os encontros.
<b>PASSO 6</b>	Avalie o seu planejamento fazendo as perguntas da lista de verificação a seguir.
<b>PASSO 7</b>	Seja uma professora mediadora enquanto realiza a experiência de aprendizagem com a turma. Lembre-se que você está aprendendo junto com os estudantes

## VERIFIQUE SEU ENTENDIMENTO SOBRE A EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

Esta lista de verificação pode ser usada para revisar o seu planejamento

	QUESTÕES	SIM/ NÃO	SE NÃO, ESCREVA OS PRÓXIMOS PASSOS PARA GARANTIR A PREPARAÇÃO
1	Sei o principal componente da experiência de aprendizagem e as habilidades para a vida?	S/N	
2	Compreendi os objetivos da experiência de aprendizagem?	S/N	
3	Pratiquei a checagem comigo, com colegas ou familiares?	S/N	
4	Li a experiência de aprendizagem e refleti sobre as perguntas pelo menos uma vez?	S/N	
5	Visualizei a mim e aos meus estudantes realizando as atividades em sala e antecipei possíveis desafios?	S/N	
6	Organizei o material necessário para a experiência de aprendizagem?	S/N	
7	Calculei a duração aproximada de cada atividade?	S/N	
8	Fiz as adaptações necessárias?	S/N	
9	Identifiquei algum conteúdo que pode gerar reações fortes nos estudantes e pensei em maneiras de como modificar ou lidar com isso?	S/N	
10	Pensei como expandir os temas da experiência de aprendizagem para outras atividades na escola e fora dela?	S/N	

# CRIANDO UMA SALA DE AULA COMPASSIVA

O programa SEE Learning® promove o cultivo da consciência, da compaixão e do engajamento, potencializado em uma sala de aula compassiva na qual as professoras são modelos de respeito, paciência e acolhimento. O convite é que as professoras encontrem em cada estudante algo que desperta a compaixão genuína. Consciência, respeito, paciência e transformação de conflitos fazem parte da rotina de uma sala de aula compassiva.

Aqui estão as principais características de uma sala de aula compassiva, que ajuda os estudantes a sentirem segurança emocional e pertencimento, resultando em bem-estar e ganhos na aprendizagem.



## ESTUDANTES

Se sentem confortáveis para fazer perguntas

Podem cometer erros

Se desafiam

Expressam seus pensamentos

Compartilham seus sentimentos

Se sentem aceitos por quem são e sabem que é seguro expressar suas identidades únicas



# Princípios de uma sala de aula/escola compassiva

## 01

### RESPEITO À DIVERSIDADE



Cada estudante traz experiências, necessidades, pontos fortes e desafios para a sala de aula. O domínio Sistêmico do SEE Learning® propõe pensar as comunidades de uma maneira que **respeita as diferenças individuais e de grupos, compreendendo essas diferenças dentro dos contextos e da igualdade fundamental de todas as pessoas**. Portanto, é importante que as professoras criem um ambiente de sala de aula que reflita tais valores.

## 02

### ABORDAGEM POSITIVA NA MEDIAÇÃO DOS COMPORTAMENTOS



**Comportamentos desafiadores** entre estudantes é uma ocorrência comum nas escolas. Geralmente são tentativas de comunicar e/ou atender necessidades, ou de liberar fortes emoções. Algumas dicas para lidar com esse tipo de comportamento:

- Adote uma abordagem **orientada para o futuro**. Juntos, você e seu estudante podem refletir: Por que isso aconteceu? Como você pode fazer uma escolha diferente e melhor na próxima vez?
- **Construa relacionamentos positivos** com cada estudante, conhecendo-os como indivíduos. De forma respeitosa, conheça mais sobre suas vidas fora da escola para expandir seus sentimentos de conexão e empatia em relação a eles.
- **Seja modelo de comportamento carinhoso** em relação aos seus estudantes. Quando há um estudante particularmente desafiador, isso pode ser difícil de fazer. Nesses casos, é ainda mais importante.

---

# 03

## ABORDAGEM BASEADA NA RESILIÊNCIA



O SEE Learning® adota uma abordagem de **fortalecimento dos pontos fortes**, em vez de se concentrar em remediar deficiências. O programa visa fortalecer a **resiliência das crianças**, oferecendo um ambiente de sala de aula compassivo, incentivando o desenvolvimento da consciência, fomentando a autocompaixão e a compaixão pelos outros, ensinando e praticando atitudes e habilidades que permitem aos estudantes e professoras a lidar com situações estressantes do dia a dia.

---

# 04

## ESTUDANTES COMO PENSADORES SISTÊMICOS E TOMADORES DE DECISÕES RESPONSÁVEIS



No SEE Learning®, os estudantes são incentivados a cultivar **discernimento sobre suas decisões** e o impacto que essas decisões têm sobre si mesmos e os outros. Quando combinado com um senso de compaixão e cuidado consigo mesmo e com os outros, esse discernimento e pensamento sistêmico provavelmente levarão a **tomadas de decisão éticas e responsáveis**.

## Organização do espaço na sala de aula

Ajustes simples na sala de aula contribuem para criar um espaço mais confortável e acolhedor.

---

### 01

Sempre que possível, coloque os **estudantes em roda** e explore outros ambientes da escola, tais como pátio e áreas verdes. Havendo espaço, crie um **cantinho da paz** para apoio nos momentos de autorregulação.



### 02

Organize os pôsteres das **estratégias de ajuda imediata** de forma bem visível. Faça o mesmo com o cartaz da **Zona de Resiliência**.



### 03

Ambiente as paredes da sala com as **produções dos estudantes** relacionadas ao SEE Learning®.



### 04

Crie um espaço de destaque para os **combinados de classe**.



### 05

Permita que os estudantes usem tanto quanto necessitarem todos os recursos do SEE Learning®.



# PROFESSORA COMO MEDIADORA E APRENDIZ

O programa SEE Learning® apresenta informações que podem ser novas tanto para estudantes quanto para professoras. **Não é necessário ser uma especialista em compaixão, consciência e engajamento para ensinar SEE Learning®.**

Espera-se que as professoras tenham:

- um interesse sincero em desenvolver suas habilidades nessa área;
- um desejo sincero de ajudar os estudantes a desenvolverem as habilidades deles.

## Professora como mediadora

### Por quê?

Para facilitar o **envolvimento** dos estudantes com conteúdo e práticas e promover a abordagem ética do SEE Learning®: reflexão, análise coletiva, pensamento crítico e diálogo.

### O quê?

Como mediadora a professora precisa ser uma **“companheira de aprendizagem”** em vez de “sabe-tudo”.

### Como?

- Esteja **ciente**, na medida do possível, das experiências de cada estudante, bem como da classe.
- **Conecte os novos conceitos do SEE Learning®** com ideias e experiências com as quais seus estudantes já estão familiarizados.
- Se os estudantes precisarem de mais tempo para aprender um novo conceito, **repita a experiência de aprendizagem.**

- **Priorize as necessidades de aprendizagem dos estudantes**, em vez de focar nos objetivos que você preestabeleceu.
- **Apoie os estudantes** no uso de suas próprias habilidades de **questionamento, observação, formulação de hipóteses e discernimento**.

---

## Professora como aprendiz

---

### Por quê?

Primeiro, porque ninguém sabe tudo. Não exija isso de você. Segundo, para **aprofundar sua compreensão**, desenvolver novas habilidades e lidar com desafios e sucessos semelhantes aos de seus estudantes. Isso resultará em benefícios pessoais para você, bem como em uma maior habilidade para desenvolver o programa.

### O quê?

As **experiências compartilhadas** entre você e seus estudantes pode evocar empatia e compreensão, gerando um **impacto positivo nas relações**.

### Como?

- Ao adotar uma abordagem baseada na **curiosidade, na compaixão e no não julgamento** com relação à sua própria jornada SEE Learning®, seus estudantes seguirão o seu exemplo.
- **Reduza as expectativas** de “acertar sempre”.
- Adote uma **prática pessoal regular**. Tente praticar o uso de recursos, estabilização, treino de atenção ou qualquer uma das práticas pessoais diariamente ou várias vezes por semana.
- Engaje na comunidade de **Professoras e Professores Corações e Mentes** e troque ideias e experiências com colegas.

# ANALISANDO O ESTILO PEDAGÓGICO

O SEE Learning® se baseia na **abordagem construtivista** de ensino e aprendizagem. Talvez você não adote essa abordagem em suas salas e isso não é um problema. O importante é estar disposta a implementar essa nova proposta. Para isso, é **importante refletir sobre o seu próprio estilo pedagógico** e entender o que precisa ser trabalhado para se alinhar à abordagem pedagógica do programa.

## Abordagem construtivista

Na abordagem construtivista, a aprendizagem é **um processo ativo** que valoriza a experiência pessoal para que os estudantes **construam um conhecimento com significado**.

A aprendizagem dos conceitos e práticas se dá **por meio do intercâmbio de experiências e conhecimentos** entre os próprios estudantes. A professora cria situações de estudo, reflexão, análise para ampliar conhecimentos, além de promover a reflexão sobre o aprender e como a compreensão de cada um na turma (de si, do outro, da comunidade, dos fenômenos locais e globais) muda constantemente.

Há quatro características essenciais no construtivismo presentes no SEE Learning®:

CONSTRUIR A  
PARTIR DO  
CONHECIMENTO  
PRÉVIO

Exemplo: o Projeto Final permite que os estudantes integrem os conhecimentos e habilidades que construíram a partir das experiências de aprendizagem do SEE Learning®.

CRIAR  
DISSONÂNCIA  
COGNITIVA

A dissonância cognitiva ocorre quando dois pensamentos opostos coexistem na mesma pessoa, gerando contradição interna. Novos conhecimentos podem gerar dissonância cognitiva à medida que entram em conflito com crenças e conhecimentos prévios.

IMPLEMENTAÇÃO  
DA  
APRENDIZAGEM

Exemplo: o cultivo da atenção é praticado em diferentes atividades, como na escuta consciente, na caminhada consciente, na alimentação consciente, na percepção dos pensamentos etc.

REFLEXÃO  
SOBRE  
A APRENDIZAGEM

A atividade de revisão (balanço final) ajuda a refletir sobre a própria jornada de aprendizagem.

# Fundamentos construtivistas no SEE Learning®

## 01

### APRENDIZAGEM ATIVA



Embora a instrução direta permaneça como parte integral e vital nas relações de aprendizagem, em uma sala de aula construtivista ela é equilibrada **por uma abordagem investigativa com participação ativa dos estudantes**, valorizando mais os processos do que os resultados em si. É papel da professora criar situações que promovam essa forma de aprender.

## 02

### ORGANIZAÇÃO DIVERSIFICADA



Uma sala de aula construtivista se organiza de **diversas formas**: atividades com a turma toda, em grupos menores, em pares ou individual, promovendo investigação, reflexão e avaliação.

## 03

### ESPAÇOS VARIADOS



A sala de aula pode ser organizada para o trabalho individual, em dupla ou em grupo. Materiais estarão disponíveis para os estudantes expressarem suas aprendizagens. É interessante que as **estratégias de ajuda imediata e o cartaz da Zona de Resiliência** estejam visíveis e possam ser acessados livremente. Se houver possibilidade, usar outros espaços da escola como quadra, pátio, jardim.



# 04

## PRÁTICAS DE AVALIAÇÃO



No Brasil, o SEE Learning® oferece um conjunto de rubricas como suporte para a avaliação da aprendizagem de conceitos e práticas. É fundamental que a professora exerça uma postura de não julgamento e compreenda que cada criança tem seu ritmo de aprendizagem. Caso um conceito/prática não seja totalmente aprendido/a, haverá mais oportunidades ao longo do programa. É importante não criar expectativas em relação a mudanças rápidas de comportamento. O modelo pedagógico do SEE Learning® prevê uma aprendizagem gradual, reflexiva e crítica, que visa ser uma base para mudanças de comportamentos orientados pela compaixão. As rubricas também são referência para a construção de situações avaliativas em sala de aula, baseadas em estratégias variadas (texto, desenho, análise de situação etc.).

# 05

## DIMENSÃO ÉTICA



O SEE Learning® é fundamentado **em uma ética secular, baseada em valores humanos**, não dependente de princípios religiosos. Tem como alicerce a **humanidade compartilhada e a interdependência** e se constrói a partir do bom senso, da experiência comum e do conhecimento científico.

## Professoras adotam uma abordagem construtivista quando:

- 01** Criam e mantêm um ambiente de aprendizagem **acolhedor e convidativo** para todos os estudantes e seus familiares/responsáveis.
- 02** **Constroem coletivamente** combinados de classe e discutem-os com regularidade. Refletem com os estudantes como as normas ajudam a manter um bom ambiente de aprendizagem.
- 03** **Promovem o poder de agência** dos estudantes (ex.: dando voz, escolha, autonomia, estabelecimento de objetivos construídos pelos estudantes) de maneiras adequadas à aprendizagem.
- 04** **Oferecem oportunidades** para que os estudantes colaborem e construam relacionamentos uns com os outros, fornecendo apoio e estratégias para facilitar interações autênticas e positivas.
- 05** **Adaptam** as experiências de aprendizagem para atender as necessidades e particularidades da turma.
- 06** **Incentivam a discussão** quando um estudante apresenta uma ideia diferente da maioria dos colegas.
- 07** **Criam oportunidades** para a investigação, o pensamento crítico, a reflexão, a prática de habilidades e a expressão, mantendo-se consciente das experiências de cada aluno, assim como da turma como um todo.
- 08** **Possibilitam** aos estudantes a chance de aplicar habilidades e estratégias em novos contextos.
- 09** **Reconhecem** quando uma estratégia ou habilidade está sendo aplicada de uma nova maneira e ressalta isso.
- 10** **Mantêm** recursos disponíveis para apoiar diferentes necessidades e estilos de aprendizagem.

- 11** **Procuram** entender as situações em vez de dizer aos estudantes o que está certo ou errado.
- 12** **Encorajam** os estudantes a refletirem sobre a própria aprendizagem.
- 13** **Praticam** uma postura de não julgamento.
- 14** **Estimulam** a aprendizagem nos três domínios e nas três dimensões do SEE Learning® por meio do conhecimento adquirido, do pensamento crítico e da compreensão incorporada.

# ENTENDENDO MEU ESTILO PEDAGÓGICO

Reflita sobre seu estilo pedagógico e identifique áreas alinhadas ao SEE Learning® e aquelas que precisam de algum tipo de mudança.

Nº	PERGUNTAS PARA GUIAR A REFLEXÃO	NOTAS SOBRE SUA REFLEXÃO, COM EVIDÊNCIAS	SE POSSÍVEL, O QUE VOCÊ FARIA DIFERENTE NA PRÓXIMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM?
1	O que eu faço para garantir que os estudantes se sintam bem-vindos, acolhidos e pertencentes?		
2	Como crio oportunidades para os estudantes desenvolverem o pensamento crítico e a compreensão incorporada na sala de aula?		
3	Como construo proativamente relacionamentos positivos com cada estudante e de que maneiras eu os conheço como indivíduos?		
4	De que forma adapto as experiências de aprendizagem para atender às necessidades dos estudantes?		

Nº	PERGUNTAS PARA GUIAR A REFLEXÃO	NOTAS SOBRE SUA REFLEXÃO, COM EVIDÊNCIAS	SE POSSÍVEL, O QUE VOCÊ FARIA DIFERENTE NA PRÓXIMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM?
5	Que estratégias/ métodos uso para promover uma aprendizagem ativa e participativa? (Ex.: projetos em grupo, discussões lideradas pelos estudantes, jogos colaborativos, artes, música, escrita.)		
6	Como crio oportunidades para os estudantes questionarem estereótipos e explorarem diferentes perspectivas por meio do diálogo atento e do pensamento crítico?		
7	O que eu tenho feito para criar e manter combinados coletivos? O que eu faço para incorporar sugestões dos estudantes sobre como eles podem se comprometer com os combinados ou apoiar uns aos outros para cumpri-los de maneira mais consistente?		
8	Como eu encorajo o desenvolvimento da atenção consciente que ajuda os estudantes a regular os corpos e a se proporcionarem autocuidado?		

Nº	PERGUNTAS PARA GUIAR A REFLEXÃO	NOTAS SOBRE SUA REFLEXÃO, COM EVIDÊNCIAS	SE POSSÍVEL, O QUE VOCÊ FARIA DIFERENTE NA PRÓXIMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM?
9	Como eu ajudo os estudantes a compreenderem a interdependência e a humanidade compartilhada entre todas as pessoas, independentemente das diferenças?		
10	O que eu faço para priorizar as necessidades e os processos de investigação dos meus estudantes, em vez de focar rigidamente em alcançar objetivos estabelecidos?		
11	O que faço para me lembrar de não ter uma postura de julgamento?		

# COMUNIDADE DE PRÁTICA SEE LEARNING®



# PARTICIPANDO DE UMA COMUNIDADE DE PRÁTICA

## Cap // 03

Participar de uma Comunidade de Prática (CoP) é uma oportunidade de trocar experiências com outras colegas e fortalecer a implementação do programa. A comunidade pode ser formada em sua escola ou mesmo de forma virtual, com professoras e professores de todo Brasil.



# O QUE É UMA COMUNIDADE DE PRÁTICA?



A Comunidade de Prática (CoP) é impulsionada pelo valor que traz aos seus membros.



Participar de uma CoP ajuda a conectar com outras pessoas que desejam uma escola mais compassiva.



Ela se forma a partir de um conjunto de professoras e professores que concordam em trocar experiências regularmente para melhorar seus conhecimentos e habilidades em uma área específica.



Ela pode existir enquanto fizer sentido para as pessoas participantes.



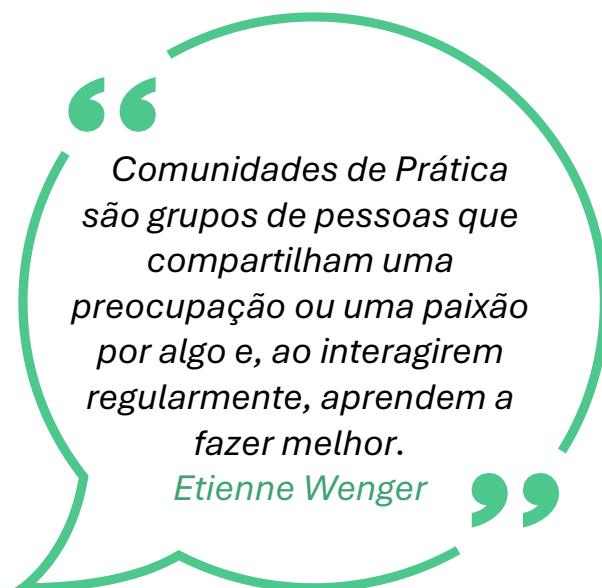
Trocar experiências com colegas ajuda no planejamento, no desenvolvimento e na avaliação do SEE Learning®, além da possibilidade de acessar novas perspectivas e pensar soluções para desafios comuns.

Uma CoP pode começar com você e outra colega! Depois outras pessoas vão se juntando.

# Ao se juntar a uma Comunidade de Prática você tem oportunidade de...

<p><b>Se conectar</b> com colegas que possuem ideias semelhantes</p>	<p><b>Revisar</b> os conceitos desenvolvidos ao longo do programa</p>	<p><b>Praticar</b> a implementação das experiências de aprendizagem com colegas</p>
<p><b>Compartilhar e obter</b> dicas e recursos práticos para a implementação do SEE Learning®</p>	<p><b>Refletir e compartilhar</b> <i>insights</i></p>	<p><b>Compartilhar sua experiência de implementação</b> — sucessos, desafios, adaptações</p>
<p><b>Encontrar caminhos coletivos para uma implementação efetiva.</b></p>	<p><b>Aprender novas estratégias</b> mantendo a comunidade atualizada sobre o que funciona bem</p>	<p><b>Experimentar práticas</b>, tais como checagem, estabilização e recurso com colegas e refletir sobre a experiência.</p>
<p><b>Discutir</b> sobre os avanços e necessidades dos estudantes (mantendo sempre apropriada confidencialidade)</p>	<p>Receber e proporcionar <b>suporte emocional e engajamento</b></p>	

# CONECTANDO-SE A UMA COMUNIDADE DE PRÁTICA



Uma CoP é uma maneira fácil de **colaborar e promover uma maior compreensão** sobre o SEE Learning®. Trata-se de um **grupo** que compartilha uma paixão ou preocupação comum e que se reúne para aprender uns com os outros e, ao mesmo tempo, aprofundar seu conhecimento.

## Uma CoP pode se iniciar por meio:



# Comparando diferentes Comunidades de Prática

CARACTERÍSTICAS	ESCOLA / ORGANIZAÇÃO	GRUPO DE PROFESSORAS
Estrutura	Espaço estruturado (virtual ou presencial).	Espaço informal organicamente formado por um grupo de pessoas comprometidas que se inscrevem voluntariamente.
Responsabilidade	A curadoria dos encontros (planejamento, realização, agenda, acompanhamento etc.) recai sobre a escola/organização.	Os membros assumem a responsabilidade pela curadoria dos encontros (planejamento, realização, agenda, acompanhamento etc.).
Propriedade	Pertence à escola/organização.	Pertence e é liderado pelas professoras.
Frequência	Os encontros são realizados regularmente e de acordo com o calendário estabelecido.	Os encontros podem ser conduzidos de acordo com a conveniência das professoras
Encontros	Encontros direcionados a atender às necessidades do grupo.	Encontros são realizados a partir de um acordo mútuo e cada membro se encarrega de realizar o que é acordado.
Desafios	Dependência da escola/organização para a manutenção da comunidade.	Poucos participantes assumem a maior parte das responsabilidades. Isso pode gerar trabalho excessivo e perda de interesse.
Destaques	É um espaço formal de aprendizagem estruturada e regular.	É alto o compromisso dos membros em contribuir e aprender.

# PRINCÍPIOS PARA UM COMUNIDADE DE PRÁTICA EFETIVA



## DIÁLOGO REFLEXIVO

São as conversas que permitem às professoras **discutir sobre suas práticas**, refletir sobre as conquistas e desafios e construir aprimoramentos de **forma conjunta**.



## RESPONSABILIDADE COLETIVA

Ao compartilhar conquistas e buscar soluções conjuntas, professoras potencializam uma experiência rica e completa no SEE Learning® para seus estudantes, adaptada ao contexto social e cultural.



## DIFERENTES TIPOS DE PARTICIPAÇÃO

As pessoas participam das comunidades de prática por **diferentes motivos** — algumas pela conexão pessoal, outras pela oportunidade de aprimorar suas habilidades ou ainda pelo próprio valor de fazer parte de um grupo.



## DIMENSÃO PÚBLICA E PARTICULAR

A dimensão pública (encontros) e a dimensão particular (telefonemas, trocas de e-mails, trocas de mensagens etc.) são **interrelacionadas**. Quando a relação entre as pessoas participantes é forte, mais ricas e variadas serão as interações.



## COMBINAR FAMILIARIDADE E ENTUSIASMO

A CoP se torna um **"lugar"** onde as pessoas **têm liberdade de pedir orientação**, compartilhar opiniões e testar suas ideias em um ambiente seguro.

## Frequência e tipo

É importante estabelecer a frequência e o tipo dos encontros, de forma a atender as necessidades e expectativas das pessoas participantes.

CRITÉRIO	DENTRO DA ESCOLA	CoP INDEPENDENTE
Frequência	Semanal	Mensal/Quinzenal
Tipo	Presencial/virtual (se presencial não for possível)	Preferentemente virtual

Os membros da CoP devem ter concluído os cursos Aprendizagem para Corações e Mentes e Rotinas de Autocuidado na Sala de Aula oferecidos pela Gaia+.

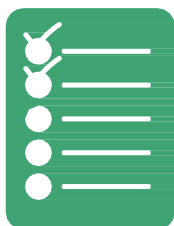


Dica: A CoP não precisa começar com muitos membros. Convide mais professoras interessadas no SEE Learning<sup>®</sup> depois que a CoP estiver ativa por 2 meses ou tiver realizado 8 ou mais reuniões. É importante criar critérios para convidar mais pessoas e expandir a comunidade de forma sustentável.

## Passos para uma Comunidade de Prática efetiva (sugestão)

<b>Passo 1</b>	Reunindo pessoas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontrar pessoas com ideias semelhantes que desejam implementar o SEE Learning®.</li> <li>• Garantir que todas as pessoas tenham feito o curso Aprendizagem para Corações e Mentas.</li> </ul>
<b>Passo 2</b>	Estabelecendo os objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir coletivamente os objetivos da CoP</li> <li>• Construir acordos</li> <li>• Estabelecer papéis e responsabilidades</li> <li>• Criar calendário de reuniões</li> </ul>
<b>Passo 3</b>	Comunicando e recebendo <i>feedback</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartilhar abertamente os desafios, bem como os sucessos</li> <li>• Receber <i>feedback</i> dos membros da CoP</li> <li>• Usar os objetivos da CoP para manter as responsabilidades</li> <li>• Compartilhar recursos e materiais</li> </ul>
<b>Passo 4</b>	Medindo sucesso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os membros da CoP estão participando e liderando sessões</li> <li>• Os membros da CoP estão compartilhando ideias e aprendizagens</li> <li>• A CoP continua a crescer em número</li> <li>• Os encontros da CoP estão produzindo histórias de impacto</li> </ul>

# FERRAMENTAS PARA CONDUZIR REUNIÕES



Esta seção inclui um modelo de planejamento que pode ser usado para os encontros da CoP. Você pode usar o Google Drive ou outras plataformas para esse exercício e compartilhar o documento com os membros da CoP para que possam vê-lo enquanto você trabalha nele.

## Modelo de planejamento para os encontros da CoP

01

OBJETIVOS

02

CONCEITO SEE LEARNING® A SER ESTUDADO NO ENCONTRO

03

DIA E HORA

04

PÚBLICO

05

PAPÉIS E RESPONSABILIDADES DOS MEMBROS

06

INFORMAÇÃO A SER COMPARTILHADA E COMO

07

PERGUNTAS PARA OS MEMBROS

08

PRÓXIMOS PASSOS

09

*FEEDBACK* E MEDIDAS



## DICAS



As CoP's devem se certificar de que seus membros estejam cientes do direito de privacidade e incluí-lo nos acordos comuns.



Com o tempo, criem seus próprios modelos de planejamento.



Lembre-se de que também pode-se incluir atividades conjuntas, como planejamento das experiências de aprendizagem, análise do Material para Docentes, estudo do Livro de Apoio, experimentação de novas atividades.

# Modelo de planejamento para encontros da CoP

OBJETIVOS

CONCEITOS SEE  
LEARNING® A  
SEREM  
ESTUDADOS NO  
ENCONTRO

DIA E HORA

PÚBLICO

PAPÉIS E  
RESPONSABILI-  
DADES DOS  
MEMBROS

# Modelo de planejamento para encontros da CoP

INFORMAÇÃO A  
SER COMPARTI-  
LHADA E COMO

PERGUNTAS  
PARA OS  
MEMBROS

PRÓXIMOS  
PASSOS

*FEEDBACK* E  
MEDIDAS

# SEE LEARNING® & EU



# SEE LEARNING® & EU

## Cap // 04



A teoria da aprendizagem social afirma que as crianças aprendem muito observando os comportamentos modelados pelos adultos ao seu redor. Muitas professoras estão imersas em suas próprias jornadas de aprendizagem SEE Learning®. Isso propicia experiências comuns com os estudantes e gera ricos momentos de reflexão e discussão coletiva. Compartilhar experiências evoca empatia e compreensão, tendo um impacto positivo nos relacionamentos entre professoras e estudantes.

Professora, quando você adota uma perspectiva de curiosidade, de compaixão e de não julgadora em torno de sua própria jornada SEE Learning®, as chances de seus estudantes seguirem o exemplo é muito maior!

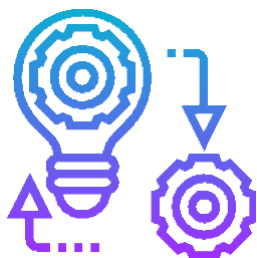
# PROPÓSITO E NECESSIDADE DA PRÁTICA PESSOAL

No programa SEE Learning® foram introduzidos diferentes tipos de práticas pessoais, incluindo exercícios de compaixão, práticas de atenção, habilidades de resiliência baseadas no corpo e práticas reflexivas projetadas para aprofundar a compreensão dos conceitos. São as chamadas “**práticas de autocuidado**” que **aprimoram as habilidades sociais, emocionais e éticas**. Uma vez introduzidas, podem ser realizadas de forma independente, praticadas de acordo com um cronograma ou utilizadas conforme necessário.

Afinal, as habilidades para a vida que buscamos cultivar nos estudantes com a ajuda do SEE Learning® se aplicam igualmente às professoras e, de fato, a qualquer ser humano. É uma aprendizagem ao longo da vida e para a vida toda.

Benefícios de desenvolver uma prática pessoal:

- aprimorar o autoconhecimento e autoconsciência;
- desenvolver a resiliência interna;
- diminuir o estresse;
- aumentar o bem-estar físico e emocional.



Engajar-se em práticas pessoais e refletir sobre elas pode levar a **momentos eureka** e a **compreensão incorporada** que promovem mudanças duradouras nos pensamentos, emoções e ações.

# O SEE LEARNING® É DE ALGUMA RELIGIÃO?

01

SEE Learning® não se baseia em nenhuma tradição religiosa. É um programa fundamentado em uma **ética secular, não sectária e universal**, aceitável por pessoas com fé religiosa ou mesmo sem ela. SEE Learning® é para pessoas **com ou sem religião**

02

**Todas as religiões defendem a importância da compaixão. Compaixão não é limitada** apenas às pessoas que se parecem conosco, ou compartilham de nossa nacionalidade ou religião; **ela alcança a todas as pessoas** dada a nossa **humanidade compartilhada**.

03

De alguma forma estamos todos **interconectados**. Os desafios que enfrentamos, e que enfrentarão as gerações futuras, exigem cooperação além **das fronteiras nacionais, étnicas e religiosas**.

04

SEE Learning® adota e promove o cultivo da **postura inclusiva**, e de nenhuma forma sugere oposição a qualquer religião.

05

SEE Learning® é construído a partir do **bom senso, da experiência compartilhada e da ciência**, fundamentado na humanidade compartilhada e na interdependência.

06

No SEE Learning®, **as práticas contemplativas** são **seculares**.

07

As práticas pessoais também promovem o **desenvolvimento da atenção**, que, por sua vez, apoia a aprendizagem.

# PRÁTICA NA ROTINA

Você pode escolher para a sua rotina aquelas práticas que desenvolve com os estudantes em sala de aula, tais como a estabilização, o uso de recursos, as estratégias de ajuda imediata e o treinamento da atenção. Além disso, há as práticas de autocuidado disponibilizadas no curso “Aprendizagem para Coração e Mentes”. O importante é que sejam realizadas com regularidade, diariamente ou várias vezes por semana.

“A prática não é aquilo que fazemos quando somos bons. É aquilo que fazemos e nos faz bons.”  
Malcolm Gladwell

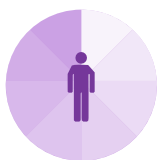
## Práticas contidas no SEE Learning®

PRÁTICA PESSOAL	O QUE É	IDEIAS DE QUANDO USAR
Recurso	<p>Trazer algo à mente que gere conforto e segurança e acompanhar as sensações agradáveis ou neutras que surgem no corpo durante a prática.</p> <p>Exemplo: lembrar de situações, pessoas, animais, lugares, objetos ou mesmo imaginar algo.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quando você precisa sentir maior apoio e bem-estar.</li><li>• Quando você quer entrar em contato com as coisas que te fortalecem, sejam internas e externas.</li></ul>
Relembrar e refletir sobre bondade	<p>Relembrar uma bondade ou um ato de compaixão focando neles como um recurso.</p> <p>Exemplos: lembrar-se de atos de bondade, registrar em diário, desenhos de bondade, compartilhar histórias de bondade.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Como um ritual diário.</li><li>• Como uma introdução ao recurso.</li><li>• Durante o tempo em família, nas refeições.</li></ul>

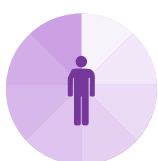


<p><b>Zona de Resiliência</b></p>	<p>Compreender como o sistema nervoso responde ao estresse e desenvolver consciência de onde estamos na Zona de Resiliência para responder de forma saudável.</p> <p>Exemplos: checagem, identificar-se no diagrama da Zona de Resiliência, investigar as três zonas por meio de cenários.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como checagem durante o tempo em família; em qualquer evento estressante que você queira reconhecer o estado do seu sistema nervoso e identificar uma forma de regular-se.</li> <li>• Durante momentos de transformação de conflitos na família.</li> </ul>
<p><b>Estratégias de ajuda imediata</b></p>	<p>Ações rápidas e simples que ajudam o corpo e a mente a retornarem para o momento presente.</p> <p>São acompanhadas pela prática de notar as sensações e se elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras.</p> <p>Exemplos: no Capítulo 2 do Material para Docentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use-as quando você sair da Zona de Resiliência</li> <li>• Tire 5 minutos do seu dia para praticar uma estratégia de ajuda imediata.</li> </ul>
<p><b>Estabilização</b></p>	<p>Perceber o contato do nosso corpo com objetos ou com alguma superfície e acompanhar sensações agradáveis ou neutras que surgem durante a prática.</p> <p>Exemplos: prestar atenção na postura, o contato com objeto, com o solo, com a cadeira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use como uma prática para acalmar depois de momento de muita energia, física ou emocional.</li> </ul>
<p><b>Rastreamento</b></p>	<p>Perceber o que está acontecendo dentro do corpo no momento presente e aprender a ler as sensações.</p> <p>Exemplo: focar a atenção no que está acontecendo dentro do próprio corpo, identificando sensações agradáveis, neutras ou desagradáveis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre durante o recurso, a estabilização e as estratégias de ajuda imediata.</li> <li>• Muito útil também durante as práticas de treino da atenção.</li> </ul>
<p><b>Direcionar e manter</b></p>	<p>Mover a atenção para um lugar no corpo com sensação agradável ou neutra e manter a atenção por lá alguns segundos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando você precisar mover a atenção para algum local do corpo com menor desconforto físico.</li> </ul>

# SEE LEARNING® NA MINHA VIDA PESSOAL



SEE Learning® não é apenas um programa para os estudantes; é um caminho de autoconhecimento também para as professoras.



Quando uma professora decide pelo compromisso com uma prática pessoal, a compreensão e habilidades dela se desenvolverão ao longo do tempo. Isso levará a benefícios pessoais, bem como a uma capacidade aumentada para implementar as experiências de aprendizagem com os estudantes. Esses certamente irão notar e aprenderão também por meio das ações conscientes, compassivas e de engajamento da professora.

## Registro diário

**Aumenta a consciência**, que também é um dos domínios do SEE Learning®. A autoconsciência nos ajuda a entender melhor o **funcionamento da nossa mente e como ela afeta as nossas ações**. Isso nos ajuda a mudar hábitos e comportamentos, contribuindo para uma melhor relação conosco e com as outras pessoas.

Fazer o registro ajuda a entender os benefícios de cada prática do SEE Learning®, em que momentos cada uma delas é mais adequada e até se você tem alguma preferida. Assim, você conseguirá personalizar a sua prática para as mais diferentes situações.



## Tenha em mente

- Você pode **escolher** a frequência que deseja fazer o registro.
- Recomenda-se que seja um **registro diário**.
- Você pode usar papel e caneta, planilha, celular.
- **Não é um registro detalhado**. Escreva a prática usada, a situação e o que você sentiu.
- Tente registrar sempre **no mesmo horário/período do dia**. Isso ajuda a tornar um hábito.

Um exemplo de diário para registrar a prática pessoal:



## Diário da prática

DATA	PRÁTICA	REFLEXÃO SOBRE A PRÁTICA
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		

# MATERIAL ADICIONAL



# MATERIAL ADICIONAL



## Cap // 05

Este capítulo inclui dicas que ajudam a implementar o SEE Learning® de forma acolhedora, tranquila e efetiva.

# DICAS PEDAGÓGICAS

As dicas apresentadas contribuem para uma implementação efetiva do SEE Learning® nas salas de aula. Você pode testá-las, adaptá-las ao seu contexto e descobrir novas formas interessantes de implementação.



## 01 Gestão de comportamentos



Você pode ter estudantes que têm dificuldades de seguir os combinados de classe, que prejudicam a própria aprendizagem ou dos colegas ou que age de forma desrespeitosa. Pode haver estudantes com dificuldade de regulação emocional e que às vezes “explodem”. É importante lembrar que esses **comportamentos são indícios de que algo não vai bem, uma tentativa de se comunicar, de atender às necessidades ou de descarregar emoções fortes**. Responder de forma eficaz a comportamentos desafiadores de estudantes é uma tarefa necessária.



### ISSO SIM

- Crie uma **relação positiva** com cada estudante.
- Crie um ambiente de aprendizagem **seguro**, demonstrando em suas ações gentileza, paciência, bom humor e seus próprios desafios.
- **Procure um exemplo de regulação emocional e compaixão** em momentos desafiadores.
- Cultive a habilidade de **autorregulação** entre os estudantes.
- **Elogie** quando a turma se envolve nas atividades e consegue seguir os acordos.



### ISSO NÃO

- **Resista** ao impulso de:
  - dar sermões
  - culpar e envergonhar
  - ameaçar e castigar
  - punir

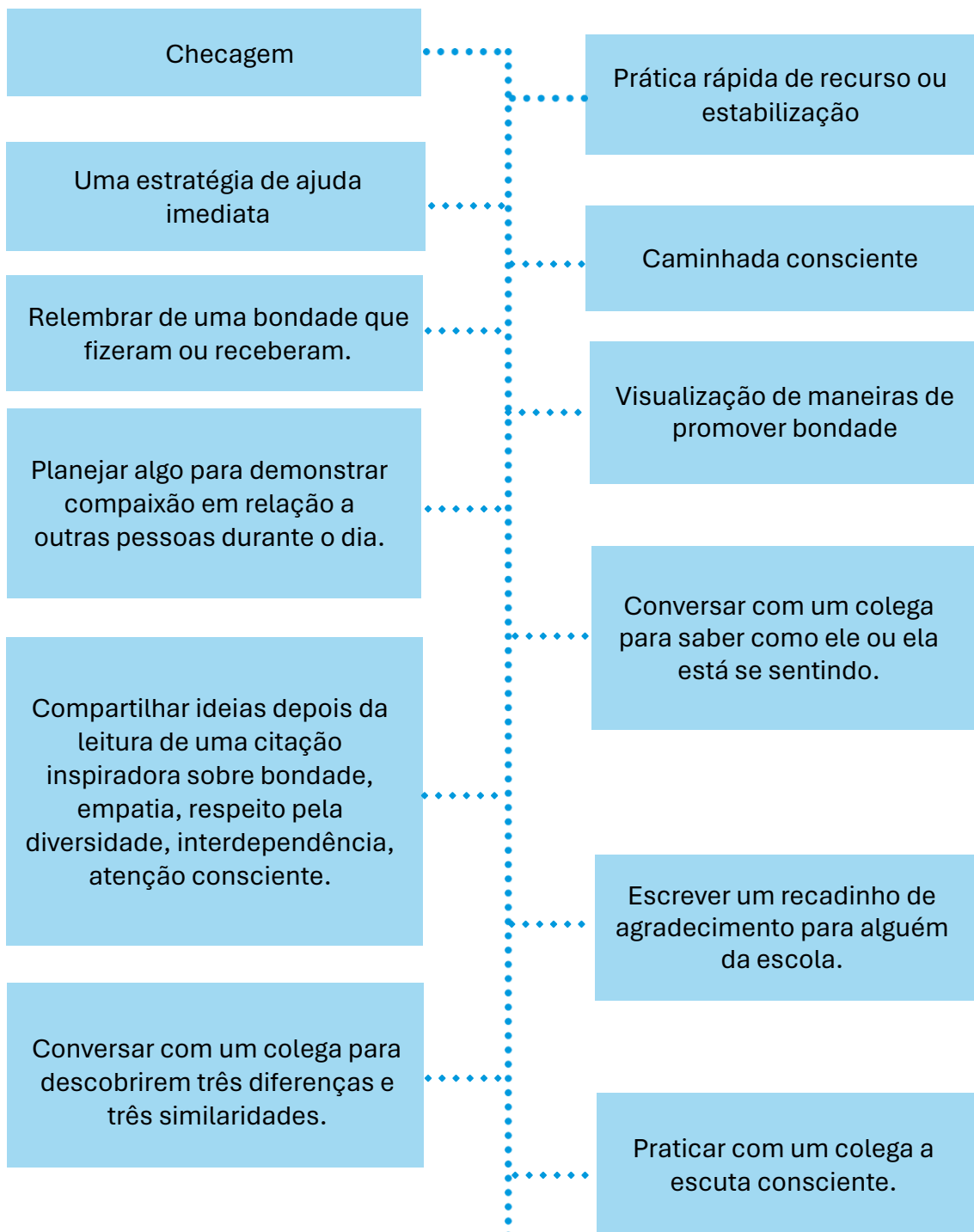
Isso gera medo e vergonha, o que em nada contribui para a aprendizagem e construção de relações saudáveis.

## 02

## Momentos de transição



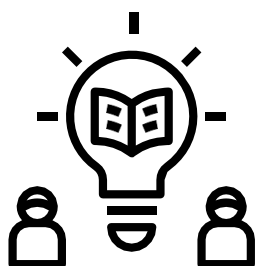
Naqueles dias nos quais você não está realizando uma experiência de aprendizagem, separe **5 minutos** e realize práticas rápidas. Os estudantes podem fazer:



# PROCESSO DE ENSINO E APRENDIZAGEM



## 01 Pedagogia construtivista



No construtivismo, os estudantes **gradualmente chegam às suas próprias sacadas e conclusões por meio de um processo de investigação**, ao invés de receberem passivamente informações e respostas corretas de uma autoridade externa.

“

A brincadeira para uma criança não é simplesmente a reprodução do que ela vivenciou, mas uma reformulação criativa das impressões que adquiriu. Ela as combina e as utiliza para construir uma nova realidade.

Lev Vygotsky

”

### EXEMPLOS

#### ATIVIDADE NÃO CONSTRUTIVISTA

Peça aos estudantes que leiam um texto sobre bondade e depois respondam perguntas.

1

#### ATIVIDADE CONSTRUTIVISTA

Promover uma simulação e pedir que reflitam a partir de algumas perguntas.  
Ex.: Como nos sentimos quando as pessoas são gentis conosco? Como nos sentimos quando as pessoas são grosseiras conosco?



## ATIVIDADE NÃO CONSTRUTIVISTA

Apresentar aos estudantes  
a definição de bondade.

# 2

## ATIVIDADE CONSTRUTIVISTA

Refletir e criar uma  
definição sobre bondade.

Ex.: Será que poderíamos  
pensar em uma frase que  
explicasse o que é  
bondade? Se alguém nos  
perguntasse: "O que  
significa bondade?  
Poderíamos lhe dizer..."

## Neste tópico, quão frequente você...



Aproveita o conhecimento prévio dos estudantes?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Incentiva os estudantes a aplicarem os novos conhecimentos em diferentes aspectos da vida?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Faz perguntas instigantes e incentiva os estudantes a ter pensamentos de forma independente?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Promove oportunidades para os estudantes refletirem?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Apoia os estudantes no desenvolvimento das habilidades para a vida do SEE Learning®?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Instiga os estudantes a procurar relevância pessoal nos tópicos estudados?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Cria um ambiente no qual os estudantes não pensam que devem fazer tudo certo logo na primeira vez?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

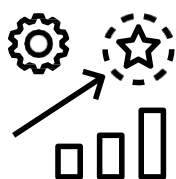
É exemplo das habilidades para a vida promovidas pelo SEE Learning®?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

## 02 Disciplina construtiva



Conjuntos de ações que permitem às professoras ajudarem seus estudantes a **acompanhar comportamentos e avaliar as consequências das ações**. É importante que as professoras compreendam os motivos que levam os estudantes a apresentar comportamentos desafiadores. Portanto, a observação das evidências e o olhar sensível orientam a intervenção. Não é a busca da disciplina em si, mas criação de um ambiente que permita que todas as pessoas possam aprender bem e felizes.<sup>2</sup>

### Neste tópico, quão frequente você...



Cria uma cultura de confiança e segurança na sala de aula? (Ex.: crio e revejo acordos, crio momentos de escuta dos sentimentos, combato o *bullying* etc.)

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Investiga o comportamento desafiador do estudante para entender se surgiu de uma necessidade não atendida?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Esforça-se para construir um relacionamento caloroso e de suporte com os estudantes que apresentam comportamentos desafiadores?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Dá mais espaço e tempo para os estudantes se autorregularem?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Reconhece e comunica o comportamento desejável?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Celebra quando os combinados de classe estão sendo cumpridos?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Ajuda os estudantes a encontrarem caminhos para comportamentos mais construtivos?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

<sup>2</sup> Eileen S. Flicker, Janet Andron Hoffman - Orientando o Comportamento das Crianças - Disciplina de Desenvolvimento na Sala de Aula (Série de Educação Infantil (Teachers College Pr)) (2006).

Envolve-se em práticas de bondade e compaixão orientadas para os estudantes?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Consulta as famílias para entender melhor o comportamento desafiador do estudante?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Garante que o estudante saiba que as intervenções realizadas são dirigidas ao comportamento e não contra ele?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

## 03 Práticas restaurativas



As práticas restaurativas são processos que constroem **proativamente relacionamentos saudáveis** e um **senso de comunidade** para prevenir e responder a conflitos<sup>3</sup>. Adotar uma "**abordagem restaurativa**" significa acreditar que as decisões são mais bem tomadas e os conflitos são mais bem resolvidos por **aqueles que estão mais diretamente envolvidos**. O movimento de práticas restaurativas busca desenvolver **bons relacionamentos e um senso de comunidade** em um mundo cada vez mais desconectado. A abordagem restaurativa exige que as professoras sejam criativas em suas respostas às situações que surgem em suas salas de aula.<sup>4</sup>

### Neste tópico, quão frequente você...



Conduz discussão com toda a classe, permitindo que cada estudante tenha a oportunidade de expressar como o conflito o afetou, o que pode resultar em solução coletiva para o problema?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Cria uma atmosfera de comunidade na sala de aula?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Promove respeito e sensibilidade às diferenças individuais e culturais entre os estudantes?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

Em uma situação de conflito, pede ao estudante que conte o que aconteceu, discutindo suas emoções, chegando a um plano de ação conjunto para modificar o comportamento?

Raramente      Às vezes      Frequentemente

É um exemplo das qualidades de compaixão, empatia e respeito que busca ajudar no desenvolvimento dos estudantes.

Raramente      Às vezes      Frequentemente

<sup>3</sup> <https://www.iirp.edu/restorative-practices/defining-restorative/>

<sup>4</sup> Bob Costello, Joshua Wachtel, Ted Wachtel - The Restorative Practices Handbook: For Teachers, Disciplinarians and Administrators. Editora International Institute for Restorative Practices (2009).

## 04 Perguntas abertas



As perguntas abertas ajudam os estudantes a **construírem por si mesmos os conceitos**. É uma ótima maneira de orientar o pensamento e **ensiná-los a pensar**, em vez de fornecer respostas prontas. Isso ajuda os estudantes a pensar sobre as perguntas e como abordá-las. As perguntas abertas **não têm uma resposta certa** e não podem ser respondidas com um simples "sim" ou "não" ou com uma única palavra. Essas perguntas geralmente começam com "Como", "E se" ou "Por que".

### EXEMPLOS

#### PERGUNTAS FECHADAS

Conhecer as sensações o ajudará a se sentir mais feliz e gentil?

1

#### PERGUNTAS ABERTAS

Como o fato de saber um pouco mais sobre as sensações nos ajuda a ser mais felizes e gentis?

O treino da atenção nos ajuda?

2

Como o treino de atenção pode nos ajudar no dia a dia?

## Neste tópico, quão frequente você...



Incentiva os estudantes a obterem as próprias respostas?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Proporciona experiências de raciocínio e reflexão?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Proporciona aos estudantes um ambiente de aprendizagem livre e receptivo a diferentes ideias, no qual há múltiplas possíveis respostas corretas?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Oferece aos estudantes a oportunidade de explicar como chegaram à resposta ou por que escolheram responder de uma determinada maneira?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Encoraja os estudantes a considerarem pontos de vista alternativos?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

Estimula a curiosidade entre os estudantes por meio da comparação e reflexão sobre respostas?

Raramente

Às vezes

Frequentemente

# ENVOLVENDO FAMILIARES E/OU RESPONSÁVEIS

A aprendizagem social, emocional e ética começa em casa. As escolas e os familiares/responsáveis podem **trabalhar juntos** para promover SEE Learning® **na sala de aula e em casa**. Os familiares/responsáveis podem promover o SEE Learning® reforçando o desenvolvimento de habilidades que estão ocorrendo na escola.



## Ideias para envolver familiares/responsáveis:



### CARTA NA INTRODUÇÃO DO CAPÍTULO

Cada capítulo do Material para Docentes do SEE Learning® inclui uma **carta informando** sobre o que os estudantes estão aprendendo e **convida familiares/responsáveis** a se conectarem com as crianças/os adolescentes em torno dos conceitos e habilidades do SEE Learning®.



### ENTREVISTAS

Peça aos estudantes que realizem **entrevistas com familiares/responsáveis** sobre tópicos abordados nas experiências de aprendizagem.



### CARTAS

Solicite que os estudantes **escrevam cartas para familiares/responsáveis** sobre o que estão aprendendo.



## REUNIÃO

Ofereça aos familiares/responsáveis uma **reunião na qual você apresenta as habilidades de resiliência**, ou outras habilidades, e como elas podem ser usadas em casa.



## MATERIAL

**Disponibilize o Material para Docentes** para familiares/responsáveis que tiverem interesse de conhecê-lo.



## APRESENTAÇÃO DOS TRABALHOS

**Apresente os trabalhos** desenvolvidos pelos estudantes na sala de aula ou durante as reuniões calendarizadas ao longo do ano.



## FEEDBACK

**Ofereça retornos** aos familiares/responsáveis sobre como as crianças/os adolescentes **estão avançando nas habilidades** de atenção, compaixão, autorregulação, consciência interpessoal, habilidades de relacionamento etc.



## ATIVIDADES

**Elabore atividades** nas quais familiares/responsáveis possam praticar com os estudantes as habilidades SEE Learning® em casa.

Referências:

[SEE LEARNING INDIA'S #WEEKLY CHALLENGE FOR WHOLE FAMILY WORKSHEETS](#)



# GERENCIANDO EXPECTATIVAS

No SEE Learning®, os estudantes são apresentados a muitos conceitos e habilidades novos. O programa busca **expandir a consciência** sobre si e sobre os outros, **aumentar a compaixão e discernimento ético** e **incentivar o envolvimento em ações positivas** que contribuam para o bem-estar e o bem social.



1

É importante entender **que nem tudo está dentro da esfera de influência** e que mudanças profundas necessitam de tempo para acontecer.

2

As experiências de aprendizagem foram elaboradas para permitir que os estudantes vão do **conhecimento adquirido à compreensão incorporada**, tendo como base o **pensamento crítico**. Esse processo leva tempo e não é muito previsível.

3

A **compreensão incorporada** leva tempo e será potencializada quando mais oportunidades de aprendizagem os estudantes tiverem.

4

A implementação inicial do SEE Learning® pode requerer um maior tempo. Mas à medida que se torna familiar, as demandas diminuem e os resultados se tornam cada vez mais visíveis.

# Desafios para a implementação do SEE Learning®

Baixa prioridade no planejamento.

Pouca compreensão dos benefícios do SEE Learning®, inclusive no desempenho acadêmico.



Falta de apoio para uma implementação estruturada, seja por parte da professora, gestão, famílias.

Falta de consistência na prática pessoal das professoras o que dificulta uma compreensão incorporada das habilidades para vida.

---

## Desafios frequentes



Conforme destacado nas seções acima, a implementação do SEE Learning® leva tempo. É normal enfrentar algumas dificuldades e desafios, principalmente no início.

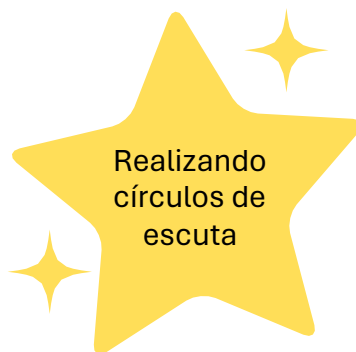
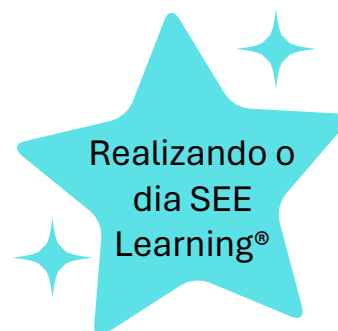
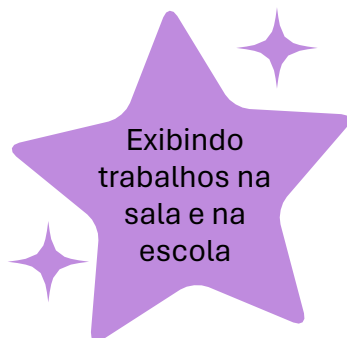
O que você faz quando as coisas não saem como o planejado?

Nº	DESAFIO FREQUENTE	O QUE FAZER ?
1	Falta de compreensão e familiaridade com o SEE Learning®.	Familiarize-se lendo o Livro de Apoio, estudando as experiências de aprendizagem do Material para Docentes e acessando os materiais do curso Aprendizagem para Corações e Mentes.
2	Falta de oportunidade de aprimoramento e compartilhamento de práticas	A Gaia+ oferece cursos de formação e mentoria. Fique atento às redes sociais para saber das novidades. Além disso, tente formar uma Comunidade de Prática, presencial ou <i>on-line</i> .
3	Falta de apoio na escola	Pode levar um tempo para que colegas e gestores da escola compreendam o impacto positivo do SEE Learning®. Até lá, continue investindo na implementação e vendo a transformação acontecer na sua sala de aula.
4	Falta de contextualização local	Adapte as experiências de aprendizagem de acordo com o contexto cultural e social dos estudantes.
5	Não encontrar material do SEE Learning®	A Gaia+ disponibiliza todo o material em <a href="https://www.fiquebem.org.br/seelearningmateriais">https://www.fiquebem.org.br/seelearningmateriais</a>
6	Dificuldade de incorporar as habilidades	As habilidades e práticas levam um tempo para serem incorporadas, mas são um aprendizado para toda vida. Comece fazendo práticas curtas, se possível, no mesmo horário para criar uma rotina. Escolha uma habilidade por semana para focar e desenvolver

# CELEBRANDO AS CONQUISTAS



Você e seus estudantes podem comemorar a jornada SEE Learning® comemorando de muitas maneiras:





## **Feedback**

Com a sua opinião, podemos melhorar ainda mais o nosso material.

Gostaríamos que você respondesse as três perguntas a seguir.

Você pode enviar as respostas para [seelearning@gaiaimais.org](mailto:seelearning@gaiaimais.org)

**Que informações/ferramentas foram úteis para que você começasse a usar o SEE Learning® em sua sala de aula?**

**Que informações/ferramentas adicionais você gostaria de ter para ajudar na implementação?**

**Algum comentário?**