

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

A estrutura Aprendizagem SEE

		DIMENSÕES		
		CONSCIÊNCIA	COMPAIXÃO	COMPROMISSO
DOMÍNIO	PESSOAL	 Atenção e autoconsciência	 Autocompaixão	 Autorregulação
	SOCIAL	 Consciência interpessoal	 Compaixão pelos outros	 Habilidades de relacionamentos
	SISTÊMICO	 Compreendendo da interdependência	 Reconhecendo a humanidade compartilhada	 Engajamento local e global



compassion.emory.edu

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



Pré-escola e anos iniciais do Ensino Fundamental
Curriculo Escolar da Aprendizagem SEE

APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA

Pré-escola e anos iniciais do Ensino Fundamental

Capítulos iniciais

APRENDIZAGEM
* SOCIAL,
EMOCIONAL
& ÉTICA

Educando o Coração e a Mente

Lista de Conteúdos

Introdução e Agradecimentos	3
Capítulo 1 Criando uma Sala Aula Compassiva	13
Capítulo 2 Construindo Resiliência	43
Capítulo 3 Fortalecendo a Atenção e a Autoconsciência	103
Capítulo 4 Navegando Emoções	155
Capítulo 5 Aprendendo sobre os Outros e Aprendendo uns com os Outros	189
Capítulo 6 Compaixão por Si Mesmo e pelos Outros	211
Capítulo 7 Estamos Todos Juntos no mesmo Barco	243
Projeto Final Construindo um Mundo Melhor	273



Introdução e Agradecimentos

Bem-vinda(o) ao currículo do SEE Learning para as primeiras séries do ensino fundamental. Este 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 Baseada em Compaixão da Universidade Emory em Atlanta, Geórgia, EUA.

Antes de implementar o currículo do SEE Learning, 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. Essa preparação visa apoiar a implementação e proporcionar melhores resultados para os alunos e a comunidade escolar.

Além disso, os educadores são encorajados a ler o Livro de Apoio do SEE Learning, 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 este currículo. O currículo é baseado diretamente na estrutura do SEE Learning encontrada nesse volume, que foi em grande parte inspirada pelo trabalho do Dalai Lama, bem como por outros pensadores e especialistas em educação.

Ele fornece uma abordagem abrangente para complementar a Aprendizagem Social e Emocional (SEL) com o cultivo de valores humanos básicos, pensamento sistêmico, habilidades de atenção e resiliência e outras práticas educacionais importantes. Ao desenvolver este currículo, você é incentivado a participar da comunidade mundial do SEE Learning para compartilhar suas experiências, aprender com os outros e se envolver nas oportunidades contínuas de desenvolvimento profissional projetadas para ajudar você e seus alunos.

Mais de seiscentos educadores participaram da formação SEE Learning de 2016-2019. Eles participaram de oficinas, planejaram suas aulas com base no currículo do SEE, foram visitados e observados pelos membros da equipe SEE Learning e contribuíram com seus comentários e sugestões.

Este currículo foi preparado sob a supervisão de Linda Lantieri, consultora sênior do programa SEE Learning, Brendan Ozawa-de Silva, diretor associado SEE Learning e Lindy Settevendemie, coordenadora de projetos SEE Learning. Além disso, outros redatores-chefe do currículo incluem Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards e Christa Tinari. Inúmeros outros educadores e redatores de currículo contribuíram de maneira valiosa para versões anteriores do currículo, e quase cem educadores forneceram devolutivas sobre as experiências em sala de aula. Como em todos os aspectos do programa SEE Learning, o processo também foi supervisionado pelo Dr. Lobsang Tenzin Negi, diretor do Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão da Emory.

Escopo e Sequência

O currículo do SEE Learning consiste em sete capítulos (ou unidades) e um projeto final. Cada capítulo começa com uma introdução que descreve o conteúdo principal do capítulo, seguido 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, conforme o tempo permitir. Além disso, muitas das experiências de aprendizagem podem ser divididas em duas partes, caso o tempo da aula não permita sua conclusão de uma vez.

Cada experiência de aprendizagem tem até cinco partes:

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 do SEE Learning, que vai do conhecimento adquirido ao pensamento crítico e à compreensão incorporada. Em geral, a seção Apresentação / Discussão está relacionada à transmissão do conhecimento adquirido, a Atividade de Insight tem como objetivo gerar insights críticos. A Prática Reflexiva permite uma reflexão individual mais profunda que pode levar à compreensão incorporada. Isso é explicado em mais detalhes na introdução ao capítulo 1 do currículo.

Os capítulos e as experiências de aprendizagem foram cuidadosamente projetadas para que se reforcem gradualmente, por isso recomendamos que você os faça na ordem apresentada. Pesquisas demonstram que programas educacionais como o SEE Learning funcionam melhor quando são implementados seguindo os quatro princípios conhecidos pelo acrônimo SAFE¹. São eles

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

Capítulo 1: Criando uma sala de aula compassiva

Este 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, todo o SEE Learning pode ser visto como enraizado 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

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

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 o SEE Learning 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, um passo de cada vez, ajudará a garantir que eles 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.

por conta própria. Nesse ponto, eles se tornam seus próprios professores e os dos outros.

Capítulo 2: Criando Resiliência

O capítulo 2 explora o importante papel que nosso corpo, e em particular nosso sistema nervoso, desempenha em nossa felicidade e 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 pesquisa 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, recomendamos que você procure ajuda e aconselhamento profissional, conforme necessário. No entanto, a abordagem adotada no SEE Learning é uma abordagem baseada na resiliência que se concentra nos pontos fortes de cada aluno, e não no tratamento de trauma. 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 autoconsciência

Além do “letramento corporal” e da consciência do sistema nervoso, a autocompaixão e a compaixão pelos outros são apoiadas pela “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 com muita atenção. Este é o tópico do Capítulo 3, “Fortalecendo a atenção e a autoconsciência”.

O treinamento de atenção tem vários 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 a saúde física e psicológica. Embora os estudantes sejam instruídos a “prestar atenção!”, eles raramente aprendem os métodos pelos quais podem corrigir essa distração. No SEE Learning, 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-as mais interessantes do que pensávamos inicialmente. Em terceiro lugar, o capítulo introduz exercícios de atenção interessante e acessíveis. Por fim, introduz o treinamento da atenção com objetos de atenção mais neutros e menos estimulantes, como o simples ato de caminhar ou prestar atenção à 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

As emoções também são ensinadas no contexto de cadeias de causa e efeito e pensamento sistêmico. Este capítulo ajuda a apresentar aos alunos a ideia de pensar sobre suas emoções e começar a desenvolver o que pode ser chamado de “mapa da mente”, uma forma de compreender diferentes estados mentais, como emoções e suas características. Esse mapa da mente é um tipo de alfabetização emocional, contribuindo para a inteligência emocional e ajudando os alunos a navegar melhor em suas próprias vidas emocionais. Já que emoções fortes podem estimular determinados comportamentos, ao aprender a navegar suas emoções, os alunos também estão aprendendo a controlar impulsos e conter comportamentos prejudiciais. Quando reconhecerem isso, entenderão o valor de cultivar uma boa “higiene emocional”. Isso não significa suprimir emoções; ao contrário, significa desenvolver uma maneira saudável de lidar com elas.

Capítulo 5: Compaixão por Si Mesmo e pelos Outros

Com este capítulo, o currículo passa do domínio Pessoal para o Social, e as experiências de aprendizagem procuram ajudar os estudantes a voltar sua atenção para os outros. Muitas das mesmas habilidades que foram cultivadas nos capítulos 1 a 4 para o domínio Pessoal também podem ser aplicadas aqui, mas desta vez concentrando-se nos colegas de classe e nas pessoas com quem eles se relacionam diariamente.

As crianças dessa idade são naturalmente curiosas sobre os outros e, por isso, prestam muita atenção à eles, mas às vezes não têm as habilidades necessárias para saber como cuidar dos outros, fazer perguntas

e explorar suas semelhanças e diferenças de maneira significativa. Este capítulo se concentra em três áreas principais, cada uma expressa em uma experiência de aprendizagem: entendendo as emoções dos outros dentro do contexto; escuta consciente; apreciando a diversidade e as semelhanças compartilhadas. 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. A empatia e a habilidade de escutar conscientemente, por sua vez, estabelecem as bases para o capítulo seguinte sobre autocompaixão e compaixão pelos outros.

Nessa idade, às vezes, as crianças assumem que outras pessoas sempre pensam e sentem o mesmo que elas, ou então podem sentir que as diferenças de outras pessoas são completamente diferentes, com pouco em comum. O objetivo deste capítulo é explorar o meio termo entre esses dois extremos, apreciando as semelhanças e as diferenças, reconhecendo que elas não se excluem, mas se complementam. Em um meio termo, que abraça tanto semelhanças quanto diferenças, pode surgir uma compaixão respeitosa e genuína pelos outros.

Capítulo 6: Compasión por Sí mismo y los Otros

Este capítulo se concentra em como os estudantes podem aprender a ser mais gentis uns com os outros e com eles mesmos. Para isso, é preciso ajuda-los a aumentar a consciência de suas próprias vidas emocionais e de outras pessoas. Quando os alunos são capazes de entender as emoções e os comportamentos dos outros dentro de um contexto, eles podem ter mais empatia com os outros. Esse processo pode propiciar mais conexão com os outros e, portanto, menos isolamento e solidão.

Os temas principais deste capítulo são compaixão e autocompaixão. O Dr. Thupten Jinpa, um 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 e da capacidade de envolver-se empaticamente com ela, isso tudo combinado com um sentimento de afeto e carinho por essa pessoa. 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.

É importante ajudar os estudantes a explorar a autocompaixão, porque eles estão entrando em uma etapa da vida em que serão cada vez mais avaliados por outros. Portanto, é fundamental que eles aprendam que quaisquer contratempos encontrados em sua aprendizagem ou na vida jamais devem significar a perda do valor pessoal ou da dignidade deles, mas podem servir como experiências de crescimento para seu desenvolvimento no futuro.

Capítulo 7: Estamos todos juntos no mesmo barco

O capítulo 7 do currículo foca nos sistemas e no pensamento sistêmico. Esses não são temas totalmente

² Jinpa, Thupten. Um Coração Sem Medo:

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

novos, pois foram introduzidos ao longo do currículo. No capítulo 1, os estudantes desenharam uma rede de interdependência, mostrando quantas coisas estão conectadas a um único item ou evento. Nos capítulos 3 e 4, eles exploraram como as emoções surgem das diferentes causas e essas estão dentro de um contexto. Ainda nesse sentido, eles 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.

SEE Learning define o pensamento sistêmico como: “A capacidade de entender como múltiplas pessoas, objetos e eventos existem de forma interdependente entre si.”

Embora isso possa parecer complicado, até crianças pequenas têm a capacidade inata de pensar em sistemas. Embora muitas delas não possam empregar o termo “sistema”, elas têm um entendimento intuitivo de que o ambiente familiar é uma unidade complexa com dinâmicas específicas. Nem todos na família gostam das mesmas coisas ou agem da mesma maneira - e mudar uma coisa nesses sistemas pode afetar todas as partes. O que é necessário na educação é pegar essa capacidade inata de pensar em sistemas e cultivá-la ainda mais através da prática e aplicação.

Projeto Final: Construindo um Mundo Melhor

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

O Projeto Capstone é dividido em oito etapas, cada uma levando no mínimo 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 este projeto seja elaborado em pelo menos oito encontros. Se houver maior disponibilidade de tempo, 10 a 12 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 Resumida

Se você não conseguir implementar o currículo completo do SEE Learning, recomendamos uma versão resumida. Essa versão reduz o tempo de implementação pela metade, mas ainda inclui elementos

fundamentais de todos os capítulos e progride em uma ordem lógica, para que as habilidades posteriores sejam construídas sobre uma base adequada. A versão resumida consiste nas experiências de aprendizagem (EA) e omite o projeto final. Se a versão resumida não puder ser implementada, sugerimos que o educador progrida até onde for possível.

Capítulo 1: EA 1, EA 4, EA 5

Capítulo 2: EA 1, EA 2, EA 4, EA 5

Capítulo 3: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 4: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 5: EA 1

Capítulo 6: EA 1, EA 3, EA 4

Capítulo 7: EA 1, EA 2

Implementando efetivamente o SEE Learning

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 eficácia do programa.⁵ A implementação de alta qualidade está baseada em evidências e é essencial para alcançar os resultados específicos pretendidos pelo programa.

Ao implementar o SEE Learning, é essencial concluir todas as experiências de aprendizagem da maneira como foram projetadas por seus desenvolvedores, aumentando a chance de beneficiar o ambiente da sala de aula e os estudantes.

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 SEE Learning.

A pesquisa nos mostra que o monitoramento e suporte contínuos do processo de implementação são vitais. Em sua meta-análise, Durlak e seus colegas descobriram que as intervenções de aprendizagem socioemocional produzem ganhos acadêmicos, e comportamentais, e esses são aproximadamente duas vezes maiores quando implementados de forma coerente com as diretrizes originais.⁶

Embora seja importante implementar o programa e seus componentes individuais conforme descrito e pretendido no currículo, contextualizar a implementação do programa é bastante 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 aproximar-se dos interesses e necessidades específicos dos estudantes. Às vezes, a implementação completa é impossível devido a restrições de tempo, mas observe que alterar

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

a implementação pretendida pode comprometer a eficácia do currículo.

Os principais conceitos relacionados ao estabelecimento de alta qualidade de implementação incluem::

- **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 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 o contexto de implementação.
- **Engajamento do participante:** o grau em que os alunos se envolveram nas atividades.⁷

O que é Aprendizagem Socioemocional (ASE)?

A estrutura do SEE Learning baseia-se 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 os estudantes 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 construtivos e tomar decisões responsáveis, vivendo com autoconsciência e consciência dos outros, conduzindo vidas cheias de significado e ética.⁸

As competências da ASE são vistas como “habilidades de domínio” e essas são transversais através 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 “peça que faltava”, porque representa uma parte da educação que está inextricavelmente ligada ao sucesso escolar e que tem habitado os currículos ocultos das escolas. 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 experiências

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.

centradas no cuidado e no florescimento do indivíduo.¹⁰

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 bastante distintas das origens históricas desse conceito. Uma das definições atuais mais populares de atenção plena descreve-a 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. Considerando que esse debate segue em andamento, o SEE Learning escolhe se concentrar especificamente na atenção, uma faculdade que todos possuem e que foi estudada de perto pela psicologia e neurociência por décadas. Embora alguns possam questionar a universalidade do termo “atenção plena”, não há dúvida sobre a universalidade da atenção.

No SEE Learning, atenção plena refere-se à capacidade de permanecer atento a algo de valor, manter isso em mente e não esquecer-se ou se distrair-se de tal objeto. É semelhante à ideia de retenção. Por exemplo, se é 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 que é mais importante aqui é que os alunos desenvolvam um entendimento de que também podemos estar atentos aos valores e compromissos que fazemos. 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 aos nossos valores e a agir de acordo com eles. Afinal, quando nos “esquecemos de nós mesmos” costumamos agir desalinhados com nossos valores.

O SEE Learning também usa o termo “atenção plena” ao descrever práticas conhecidas como “escuta consciente”, “caminhada consciente” e etc., pois as entendemos como convenções. Se sua escola preferir, no entanto, você pode substituir por outros termos como “escuta ativa” ou “atenta”, “alimentação atenta” ou “caminhada atenta”. Seja qual for o termo que você decidir 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

Le agradecemos su interés en el Aprendizaje SEE. Esperamos que sea un recurso útil para usted y sus estudiantes, y esperamos que comparta sus experiencias e ideas con la comunidad de SEE Learning en su región y en todo el mundo.

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



CICLO 1 (5-7 ANOS)

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 fundamentado na compaixão: compaixão consigo (auto-compaixão), e compaixão com os outros. Isto não é suficiente, entretanto, para dizer aos estudantes terem 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 estudantes venham a entender os valores destas ferramentas e métodos, eles vão começar a empregá-los para eles mesmos. Neste ponto, eles tornam-se 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, enquanto o segundo para os mais velhos. Apesar de talvez haver sutis diferenças entre estes termos, para o propósito da Aprendizagem SEE, o ponto é introduzir estes conceitos e explorá-los com os seus estudantes para que eventualmente os mesmos desenvolvam seu próprio entendimento destes, e como se aplicam na prática. Todos os capítulos subsequentes, serão construídos sobre estes fundamentos, explorando autocompaixão no domínio pessoal no que diz respeito ao corpo, a mente e as 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 “porquê” da Aprendizagem SEE e os capítulos restantes completam o “como”.

A Experiência de Aprendizagem 1, “Explorando a Bondade”, introduz a ideia de bondade, ao explorar o seu significado e o porquê de sua necessidade. No capítulo, a relação entre bondade e felicidade é explorada em duas atividades: um desenho sobre o momento e uma atividade “step in/step out”. Se os alunos compreenderem que o nosso universo prefere ser tratado com bondade e não maldade, relação enraizada em nosso desejo por bem-estar e felicidade, poderão reconhecer que isso tende a assegurar a verdade ao próximo. 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 2, “Combinados de Classe”, provê aos alunos a oportunidade de criarem uma lista de combinados, estes serão responsáveis por manter um ambiente seguro para os estudantes. A criação destes acordos entre eles os ajuda a explorar a bondade de uma maneira mais clara, mostrando a necessidade desta em um ambiente social.

A Experiência de Aprendizagem 3, “Praticando Gentileza”, 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 eles traduzem os acordos de classe em exemplos práticos que podem ser encenados. Então eles 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 de escola e irá facilitar

para se referir aos acordos de classe concretamente durante o ano.

A Experiência de Aprendizagem 4, “Gentileza como uma qualidade interior”, procura aprofundar o entendimento de gentileza através de algumas histórias que podem ser discutidas. Nós facilmente associamos gentileza com atividades externas, como doar comida ou dinheiro à alguém, ou dizer palavras carinhosas para alguém, ou ajudar alguém a levantar quando tropeça. Mas se as intenções por trás dessas ações e palavras têm o objetivo de obter vantagem sobre outra pessoa, então percebemos que não é gentileza real e genuína. Da mesma forma, não entendemos essas como formas de ajuda genuínas. O objetivo da Aprendizagem SEE não é dizer ao estudante o que fazer externamente ou como comportar-se “apropriadamente”, pelo contrário, seu objetivo é ajudar estudantes a desenvolver genuína motivação interna para ser a melhor versão de si e o melhor para os outros. Dessa forma, é importante que estudantes gradualmente aprendam a importância das qualidades internas e não só comportamentos externos. Por essa razão, é importante que os estudantes aprendam 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 para outros. Baseado nesse entendimento, estudantes então desenvolvem a sua própria definição de gentileza, na qual depois eles podem adicionar e mudar elementos, enquanto seu conhecimento se desenvolve em sofisticação.

O capítulo conclui-se com a Experiência de Aprendizagem 5, “Reconhecendo a Bondade e Explorando a Interdependência”, a qual envolve um aprofundamento do conceito de bondade. Tal conceito será explorado, futuramente, no currículo. A ideia é que mesmo rodeados por atos de bondade diários, muitas vezes somos incapazes de reconhecê-los e, por isso, os tomamos como garantias. Observando melhor as atividades do dia a dia, vemos que diversas maneiras de bondade estão presentes, estudantes podem praticar a habilidade de reconhecer a bondade e desenvolvê-la com o tempo. Eventualmente, poderão identificar ações a sua volta e, dessa forma, poderão apreciar seus próprios atos de bondade. A priori, a habilidade de reconhecer as várias formas de bondade pode nos conduzir a profunda apreciação da prática do bem, entendendo o quão essencial é a generosidade para nosso dia a dia, nosso bem estar e até mesmo para nossa sobrevivência. Nessa experiência de aprendizagem, o estudante será apresentado ao conceito de interdependência e como suas conquistas e os objetos a sua volta são influenciados pelas ações dos outros, deixando o aprofundamento deste conceito e gratidão mais tarde no currículo.

Às vezes, estudantes têm dificuldade ao reconhecer a bondade neles 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 para alguns de seus alunos. Seja paciente e permita que seus alunos explorem este conceito gradualmente. Escutar o que os outros alunos entendem como definição de gentileza pode ajudar, assim como ter outros alunos compartilhando atitudes de generosidade que testemunharam. Isso pode levar um tempo, mas é provável que ao longo desse tempo vamos perceber que as perspectivas mudam lentamente, melhorando a 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 utilizar 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 tem a finalidade de fornecer aos estudantes um entendimento básico de um termo ou ideia. As experiências de aprendizagem também incluem atividades de insight, que são elaboradas para serem curtas com potencial de transformar o conhecimento adquirido em insights críticos e momentos "a-há". Sempre que possível, o conhecimento adquirido é incorporado nas atividades de insights (ao invés de uma apresentação separada) para que os estudantes possam aprender na prática.

Complementando, experiências de aprendizagem incluem práticas reflexivas. Estas servem para partir do insight crítico para a compreensão incorporada, cuja função é 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 maiores reflexões e internalizações. Ambos, insight e atividades são, às vezes, marcadas com um asterisco. Este símbolo indica que você está sendo incentivado a praticar determinada atividade mais de uma vez caso sinta a necessidade.

Concluindo, cada lição termina com um questionamento, o qual é uma oportunidade para estudantes refletirem na experiência de aprendizagem como um todo e compartilhar seus pensamentos, sentimentos e perguntas.

Tempo e ritmo

A maioria das experiências de aprendizagem são planejadas para serem executadas 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 que os check-ins atividades de insight são importantes e devem ser incluídos independente do tempo de duração total.

Construindo um cantinho da paz

Recomendamos que os facilitadores preparem um lugar onde os alunos possam ir quando estão chateados ou quando precisam de um tempo ficarem sós. Esse também servirá como local para deixar trabalhos criados por seus alunos, incluindo projetos, obras e cartazes ou outros materiais relacionados à Aprendizagem SEE . Algumas salas têm travessieiros, animais de pelúcias, fotos, cartazes da zona de resiliência (explicação no capítulo 2), ampulhetas, música, livros de histórias, entre outros. Explique para sua classe que o cantinho da paz é um lugar onde eles podem mostrar bondade e compaixão para eles mesmos e para praticar o que aprenderam com a Aprendizagem SEE . Com o tempo, ir para o cantinho da paz pode tornar-se uma

estratégia benéfica para os alunos, pois será um momento onde eles “retornam” para o seu equilíbrio, onde associando o cantinho da paz com 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 destas. A Aprendizagem SEE intensifica as práticas gradualmente de forma a reconhecer que, se não executada corretamente, estas poderão fazer com que os alunos, ao invés de se sentirem melhor, se sintam 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 esta 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 estes passem a se sentir desanimados ou desregulados.

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 quantidade de tempo investida em sua prática pessoal (como poucos minutos diariamente, por exemplo) vai tornar o seu ensino mais efetivo. Começar previamente vai garantir que você pratique o máximo possível antes de trabalhá-las com seus alunos.

Leituras e recursos complementares

Se você ainda não finalizou a leitura da estrutura conceitual da Aprendizagem SEE 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: _____

Caros pais ou responsáveis,

Seu filho está iniciando um programa em Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE). A Aprendizagem SEE é um programa de educação de ensino fundamental e médio criado pela Universidade Emory para enriquecer o desenvolvimento social, emocional e ético dos jovens.

Nosso programa se soma aos outros já existentes na área da Aprendizagem Socioemocional (SEL), incluindo novos tópicos como o foco no treinamento da atenção, compaixão e cuidado, consciência sistêmica mais ampla e o engajamento ético.

Em sua essência, SEE Learning é sobre os alunos aprendendo a melhor forma de cuidar de si e dos outros, especificamente em relação ao que pode ser denominado a saúde emocional e social. A Aprendizagem SEE está enraizada na compaixão: compaixão para si (autocompaixão) e compaixão pelos outros. A compaixão não é ensinada como um ditame, mas por meio do cultivo de habilidades específicas, como aprender a regular o sistema nervoso e lidar com o estresse, aprendendo sobre as emoções e sobre como lidar com elas construtivamente, aprendendo habilidades sociais e de relacionamento, e aprendendo a pensar em um modo mais amplo sobre as comunidades e sociedades em que 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 aos 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 estrutura utilizada pelo programa, junto com referências à pesquisa científica na qual o programa é baseado.

Para este primeiro capítulo, tente perguntar ao 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): _____

Informações de contato do(a) Professor(a)/Educador(a): _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando a Amabilidade

OBJETIVO

O foco dessa primeira experiência de aprendizagem é apresentar aos alunos a Aprendizagem SEE (Social, Emocional e Ética) pelo entendimento da bondade e por que temos uma necessidade do mesmo. A base da experiência SEE é a compreensão e a generosidade. Desde o início, é essencial que os alunos aprendam o que é a benevolência e porque necessitamos disso para nossas vidas. Todos nós queremos estar dentro de um ambiente amigável e livre de problemas e dificuldades. Se nós reconhecermos isso, podemos entender a necessidade da

reciprocidade da bondade, porque todos os outros, como nós, não querem viver infelizes. (Observação: a próxima experiência de aprendizagem necessitará usar esse entendimento da bondade para criar uma lista de acordos das classes previamente acordadas que garantirão um ambiente de aprendizado seguro e produtivo).

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

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Reconhecer que todos nós desejamos a alegria e a generosidade.
- Criar um desenho que mostre sua perspectiva sobre o que é generosidade que sirva como recurso mediador no futuro.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência Interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As instruções abaixo.
- Canetas e materiais para desenhar e colorir.

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Durante o ano vamos usar alguns momentos na semana para aprender sobre nós mesmos e sobre os outros.*
- *Faremos atividades para aprender o que é a alegria e a bondade.*
- *Entenderemos como podemos fazer nossa sala se tornar um ambiente agradável e assim compreenderemos o que é um lugar onde podemos nos sentir seguros.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 12 minutos

Atividade “cada um no seu círculo”

Descrição geral

A professora irá dizer uma frase e se o aluno concordar com a mesma, ele deverá entrar no seu respectivo círculo. Os estudantes levarão um certo tempo para identificar quem está dentro e quem está fora do círculo. Isso mostra 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 indicadas abaixo.

Instruções

- Formar um círculo de alunos.
- Usando as frases no roteiro abaixo, fale aos alunos para dar 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:
 - *“Olhe ao seu redor. Parece que todos nos sentimos mais contentes quando as pessoas*

são generosas conosco, assim como podemos conectar coisas que gostamos ou coisas que temos, como número de irmãos e irmãs, nós podemos nos conectar sobre uma coisa em comum que une nossa classe: o desejo do bem estar.”

Proposta de Aplicação

- Arrume uma área espaçosa o suficiente para caber um círculo grande que possa expandir-se conforme alunos dão passos para fora. A melhor opção seria arrumar uma quadra, mas pode ser uma sala caso você consiga mover as mesas e cadeiras.
- Se preferir, ao invés de formar um círculo de pé e fazer eles darem um passo para frente ou para trás, deixe eles em um círculo de cadeiras e a pessoa 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 providas no roteiro, adicione outras que lhe pareçam pertinentes. Você também pode adaptar questões de acordo com as particularidades de seus alunos. O objetivo é começar com pontos singulares a cada aluno, como preferências ou aspectos de sua identidade, e assim seguir para um ponto em comum: o nosso desejo comum por felicidade.
- 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: futuras experiências de aprendizagem trabalharão com as ideias de benevolência em maior profundidade. Dessa forma, suas visões e sentimentos poderão mudar conforme o progresso de seu 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, percebendo nosso arredor.*
- *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 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 atrás.*
- *Dê um passo para o centro se você já brincou com “Lego” ou algo parecido.*
- *Repare em quem também já brincou. Volte ao seu lugar.*
- *Dê um passo se você gosta de esportes ou jogos e brincadeiras.*
- *Olhe para quem também gosta de se exercitar e brincar. Retorne ao seu lugar.*
- *Alguém notou aspectos em comum? 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 a frente em cada vez. Vamos ver o que acontece se eu perguntar: dê um passo a frente se você prefere ser feliz do que triste.*
- *Olhe ao seu redor. O que você percebe?*
- *Olhe! Quase todos nós estamos no centro! Parece que todos preferimos a felicidade. Vamos dar um passo para trás.*
- *Dê um passo a frente se você se sente melhor quando você está feliz.*

- *Olhe ao seu redor. Em quantos estamos aqui?*
- *Dê um passo a frente se você prefere quando as pessoas são boas, ao invés de serem 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 a frente se você se sente feliz quando as pessoas são boas com você, mais do que quando elas são grossas.*
- *Vamos olhar ao redor. Parece de novo que preferimos pessoas bondosas.*
- *Assim como nós podemos nos conectar por meio das coisas que gostamos ou que temos, como mesmo número de irmãs ou irmãos, podemos nos unir através de outras ligações: nosso desejo por felicidade e nossa preferência por pessoas gentis.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT 2 | 12 minutos Relembrando e desenhando a gentileza *

Descrição geral

Estudantes vão produzir um desenho de quando alguém foi gentil com eles com algumas frases e explicações sobre a cena retratada sobre como eles se sentiram.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Uma folha de papel para cada estudante.
- Lápis, canetinha, giz de cera.

Instruções

- Peça aos estudantes para que, silenciosamente,

imaginem um momento em que alguém foi bondoso com eles.

- Peça aos estudantes para desenharem uma imagem desse momento. Então peça a eles para escrevam algumas frases para responder estas questões sobre a memória / imagem:
- Como foi o momento? Qual foi a sensação? Como você se encontrava? Como você se sentiu?
- Dê aos estudantes alguns minutos para desenhar, orientando-os individualmente se necessário.
- Quando todos os alunos tiverem terminado, convide-os para compartilhar.
- Quando eles estiverem compartilhando, pergunte a eles como foi quando eles estavam experimentando a gentileza.
- Se os alunos compartilharem momentos em que não foram gentis ou que 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 outro momento, quando receberam gentileza e ficaram felizes por isso.
- Permita que a maioria das crianças compartilhem, chamando atenção para o simples fato de que nós todos queremos gentileza porque ela agrega a nossa felicidade e nós todos queremos ser felizes.

Proposta de Aplicação

- Você pode fazer essa atividade em mesas ou carteiras ou juntos num grande grupo sentados em círculo. Esta dica supõe que os alunos estão sentados em mesas ou carteiras.
- Peça a alguns alunos para compartilhar seus momentos de gentileza até como forma de apoiar aqueles que não se sentem encorajados..
- Você pode dar um exemplo com um desenho que já tenha feito.
- Dependendo do tamanho de sua turma a

relutância de alguns alunos de conversarem em um grupo grande, você pode pedir para que fiquem em duplas para conversarem primeiro.

- Você também pode perguntar para outros alunos o que eles sentem, o que eles veem enquanto outro aluno compartilha um momento de gentileza, pois isso faz com que ele também se sinta feliz, ou o faz lembrar de um momento em que recebeu uma gentileza similar.
- Este desenho pode ser feito em diferentes aulas, mas tenha certeza de que possua no mínimo uma cópia de cada desenho, pois eles serão usados mais tarde em outra experiência de aprendizado.
- Os estudantes podem guardar os desenhos ou pendurá-los na parede ou você pode pegá-los e distribuí-los novamente quando precisarem. Esta atividade pode ser repetida pelo menos uma vez por mês.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos voltar para nossas carteiras*
- *Lembre-se que anteriormente vimos que todos nós gostamos de quando alguém é gentil conosco.*
- *Vamos ficar em silêncio por um momento e pensar em uma vez que alguém foi gentil. As vezes é mais fácil ter lembranças se nós fechamos 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 te deu 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*

alunos não estejam se sentindo confortáveis, isso os dará mais apoio).

- *Agora vamos desenhar o que aconteceu quando foram gentis conosco.*
- *Respondam as perguntas: Como foi? O que você sentiu? Como foi para você? Como você se sentiu? (Dê aos alunos alguns minutos para desenhar, orientando-os se necessário. Quando a maioria tiver terminado, peça que compartilhem).*
- *Agora todos nós temos desenhos de quando alguém foi gentil conosco.*
- *Quem gostaria de compartilhar seu desenho e nos falar sobre esse momento?*
- *Esses desenhos estarão disponíveis como um recurso para que vocês possam retornar caso precisem de momentos de gentileza. Vocês sempre serão bem-vindos a olhar para o que fizemos e trazer sentimentos positivos.”*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *“¿O que você pensa: 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 nós vamos nos 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. Então é isso que vamos fazer.*
- *Em uma palavra ou frase, tem alguma coisa que você aprendeu hoje sobre gentileza? ” (Convide os alunos individualmente para compartilharem.)*

Combinado da Classe

OBJETIVO

O principal foco dessa experiência de aprendizagem é nos aprofundarmos na ideia de gentileza e como todos nós precisamos dela e nos beneficiamos quando há uma lista de acordos desenvolvida mutuamente para criar um ambiente seguro e produtivo. A criação desses acordos pelos estudantes os ajuda a explorar a gentileza de uma maneira direta, que mostra a clara implicação de nossa necessidade por gentileza, dentro do contexto de um espaço compartilhado com os demais. Isso também aumenta a sua própria dedicação para

reconhecer um comportamento construtivo e não-construtivo na sala de aula, já que eles percebem como os itens da lista impactam eles e os demais. Isso também conduz os estudantes a atentar-se na realidade da presença dos outros e seus sentimentos e necessidades.

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

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos 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**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

45 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *"A última vez que nós aprendemos sobre gentileza e felicidade. Nós jogamos o jogo do círculo e fizemos um desenho que retrata um momento quando alguém foi gentil conosco.*
- *Alguém se recorda de alguma das coisas sobre as quais falamos?*
- *O que você lembra? O que você pode me dizer sobre gentileza e felicidade? (possíveis respostas:*
- *Nós todos queremos felicidade e gostamos quando as pessoas são gentis conosco ao invés de más).*
- *Quando outra pessoa é gentil conosco, isso nos ajuda a ser feliz?*
- *Vamos lembrar o nosso desenho de gentileza da última vez (ou um outro) por um momento.*
- *Você notou alguma mudança no seu corpo ou no seus sentimentos? O que você sente de diferente?"*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 24 minutos

Criando um Combinado de Classe

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Papel gráfico ou lousa branca.
- Canetinha

Instruções

- Perguntar para os alunos o que nós podemos fazer para que tenhamos uma classe 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 como:

- gentileza
- se divertir
- sem bullying
- ajudar aos outros
- dividir/revezar
- mostrar respeito pelos outros
- ouvir os outros
- não ser maldoso
- não gritar
- pedir ajuda
- prestar atenção
- pedir desculpa

Proposta de Aplicação

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

Se for possível completar essa atividade, um dia depois da primeira, use os check-ins abaixo para começar.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Vamos tentar fazer uma lista de como nós 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 felicidades 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, coisas que podemos concordar em fazer como sala para que possamos ser felizes e ter uma classe segura*

e carinhosa.

- Quando um aluno sugerir algo, use isso como uma oportunidade para aprofundar-se, sugerindo uma ou duas perguntas como:

- O que significa?
- Dê um exemplo disso?
- O que vai acontecer se nós fizermos isso?
- O que vai acontecer se nós não fizermos isso?

[Continúe este proceso según el tiempo lo permita.]

ATIVIDADE DE INSIGHT

15 minutos (outro dia, se possível)*

Criando acordos de classe, Parte 2

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Uma cartolina ou uma lousa branca.
- Marcador (canetão).
- A lista feita na atividade anterior.

Instruções

- Juntos, agrupem os acordos e escrevam-nos no pedaço da cartolina onde está escrito “Em nossa classe concordamos em...”
- Para isso, é importante colocá-los em frases de ação que estejam na afirmativa, como “Seja gentil” ou “Seja prestativo” ou “Peça ajuda quando precisar”.
- Leiam juntos os acordos em voz alta.
- É importante para as crianças assinar a cartolina

com os acordos e pendurar na sala.

- Lembre os estudantes de que 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; certas vezes eles ainda desenvolvem mais na próxima vez que sentarem juntos.
- Se você for capaz de completar essa atividade no segundo dia, use o check-in disponibilizado abaixo para começar.

Roteiro para Condução da Atividade

- [Faça o check-in se você está completando em um dia diferente: *“A última vez que nos encontramos, desenvolvemos uma grande lista de coisas 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 nós possamos colocar algumas destas juntas se forem similares, então podemos ter alguns acordos coletivos que lembraremos daqui em diante.*
- *Nesta 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 vão juntos?”*
- [Continue esse processo enquanto há tempo]
- *Agora teremos alguns acordos que podemos fazer com cada um.*
- *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. "*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *"Esse ano aprenderemos sobre como podemos ser mais gentis conosco e com os outros. Nós estaremos aprendendo maneiras para fazer isso e esses acordos que criamos juntos são 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 outro alguém a encontrar o que eles precisam?"*

Praticando Gentileza

OBJETIVO

O foco desta terceira experiência de aprendizagem é construir sobre a aprendizagem prévia e se envolver na modelagem real e prática de bondade para compreensão experiencial e incorporada. Isso envolve duas etapas: uma atividade de insight em que os alunos traduzem os acordos em exemplos práticos que podem ser encenado; e depois uma atividade prática onde eles representam esses exemplos na frente um do outro, além de refletir sobre o que eles experimentaram. Ao encenar as ações que eles disseram que queriam ver na sala de aula,

eles vão chegar a uma melhor compreensão da bondade, de seus acordos de classe e de como eles se manifestam na prática. Este 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.

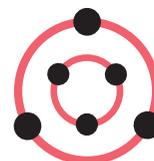
* O asterisco indica as práticas que podem ser repetidas múltiplas vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Desenvolver jeitos específicos de demonstrar generosidade baseados 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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O combinado de sala de aula escrito num cartz ou na lousa.
- Outro cartaz ou pedaço de papel para escrever as ideias e praticar os combinados.

DURAÇÃO

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

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos tomar um momento para sentar em silêncio e descansar nossas mentes e corpos para que possamos pensar um pouco. [Pausa.] Talvez você esteja cansado ou cheio de energia, talvez tenha sido uma manhã ou dia desafiador(a) ou animado(a). De qualquer forma, está tudo bem agora.*
- *Agora vamos ver se podemos pensar em qualquer momento de bondade do dia até agora. Talvez algo aconteceu 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 você não consegue 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 pensou?*
- *Como aquilo fez você se sentir?*
- *Alguém mais? ”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Transformando o Combinado de Sala de Aula em Ações que Ajudam

Descrição geral

Nesta atividade de insight, os alunos discutem traduzindo os acordos de classe em ações e comportamentos que eles podem praticar uns com os outros, tornando assim o combinado de classe “visível” de forma direta.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- O combinado escrito num cartaz ou na lousa.
- Um cartaz extra ou espaço na lousa.

Instruções

- Pergunte aos alunos como cada regra do combinado soa como, com que se parece e como nos faz sentir quando está sendo observada na prática.
- Conforme os alunos dão exemplos, documente o que eles estão dizendo, escrevendo ou desenhando em um pedaço de papel e relacione essas ideias ao combinado de sala de aula.

Proposta de Aplicação

- Dependendo dos acordos de classe, às vezes as ações listadas serão óbvias. Nesse caso, peça aos alunos que dêem exemplos para que sua compreensão de como eles podem praticá-las cresça. Por exemplo, se um dos acordos é “Ouvir uns aos outros”, você pode pedir que sejam muito específicos sobre essa ação, fazendo perguntas como: “O que parece quando ouvimos uns aos outros? “ou” O que fazemos com nossos olhos quando ouvimos? Nós olhamos para a outra pessoa? “ou” Conversamos enquanto ouvimos a outra pessoa ou estamos quietos?”
- Você pode não ter tempo suficiente para concluir todos os acordos em uma sessão, nesse caso você pode passar para a prática reflexiva por enquanto, e retornar a esta atividade de novo mais tarde.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Eu percebi que, embora possamos todos chamar esta boa ação de “_____” (escolha um item da lista de combinados, tipo “Ajude*

o outro”) nós não necessariamente estamos conscientes do que isso significa. Você conhece o significado específico? Para isso, é preciso fazer algo mais claro por meio de um exemplo real. Vamos dar uma outra olhada em nossos acordos de classe que fizemos juntos e ver se podemos ser mais específicos sobre alguns deles.

- Como seria _____ (ajude o outro) na prática? Podemos transformar a ideia de _____ (ajude o outro) em ações efetivas de ajuda? Como é quando nós _____ (ajudamos o outro)? Como você acha que o outro se sente quando fazemos isso?
- Se vimos alguém que não _____ (ajuda o outro), o que poderíamos dizer ou fazer? “

Experimente este formato com vários combinados da turma. Quando você chegar a um bom ponto de reflexão, você pode sugerir retornar ao resto dos acordos durante outra aula ou horário de reunião. Eventualmente você terá especificado todas as idéias ligadas a cada acordo geral.

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos Praticando e Agindo com Generosidade

Descrição geral

Nesta prática reflexiva, os alunos vão demonstrar as ações generosas que eles mesmos criaram.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- O combinado de sala de aula.
- A lista de ações e comportamentos efetivos criados na atividade anterior.

Instruções

- Modele a atividade primeiro você mesmo. Comece selecionando as ações de ajuda que você considera mais concretas e fáceis de modelar. Em seguida, peça dois ou três voluntários para modelar as ações selecionadas.
- Em seguida, peça a um voluntário que possa fingir que precisa de ajuda e que um ou dois alunos sejam voluntários para atender a essa necessidade e se engajar nas ações de ajuda. Os voluntários podem se levantar e representar uma cena na frente da turma.
- Outros alunos devem ser solicitados a observar em silêncio e de perto para que possam compartilhar mais tarde o que viram.
- Depois que a cena tiver terminado, o que pode levar apenas um minuto, permita que aqueles que encenaram compartilhem o que viram e sentiram.
- Depois pergunte aos alunos que observaram o que viram e sentiram.
- Em seguida, faça outro exemplo dessa ação de ajuda ou avance para a próxima ação de ajuda e faça uma cena modelando essa ação.
- Repita para todos os acordos do grupo.

Proposta de Aplicação

- Em alguns casos, não haverá um tema em particular, mas você pode criar outras cenas que possam surgir na sala de aula relacionadas ao combinado de classe e às ações de ajuda advindas dele.
- Você pode descobrir que 10 minutos não são tempo suficiente para praticar todas as ações de ajuda que foram geradas durante a atividade de insight anterior. Você pode repetir essa prática reflexiva várias vezes, sempre enfatizando acordos ou atividades de classe

diferentes.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vocês vieram com várias ideias de como podemos nos ajudar aqui na aula. Agora podemos ver com mais clareza como serão esses acordos de classe.*
- *Pode ser ainda mais claro se praticamos algumas das ações de ajuda que acabamos de falar.*
- *Talvez possamos fingir que um de nós precisa de ajuda e podemos adivinhar quais ações de ajuda podemos praticar? Com qual ação de ajuda devemos começar? Dois ou três de vocês viriam aqui para fazer a ação de ajuda?*
- *Vou começar sendo a pessoa que precisa de ajuda. Então aqueles de vocês que vieram para cá podem praticar essa ação de ajuda quando virem que eu preciso de ajuda. [Encenar]*
- *Isso foi ótimo! Agora vou contar o que senti.*
- *[Compartilhe com um depoimento sobre como é ser ajudado dessa maneira, como “Isso me fez sentir feliz” ou “Isso me fez sentir melhor” ou “Isso me fez sentir mais seguro” .]*
- *Agora gostaria de perguntar a quem me ajudou. Como você se sentiu quando me ajudou dessa maneira?*
- *Agora gostaria de perguntar a quem está assistindo. O que você viu e sentiu?*
- *Agora talvez um de vocês possa ser a pessoa que precisa de ajuda e poderíamos tentar outras ações de ajuda. ”*

REFLEXÃO | 4 minutos

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

É importante que as crianças pratiquem a bondade em situações autênticas. Na próxima semana, estabeleça uma meta a cada dia para as crianças praticarem um dos acordos (isso pode ser definido no início do dia) e, em seguida, fazer check-in no final do dia para ver como foi. Isso também pode ser revisitado ao longo do ano, quando as crianças podem acabar se tornando negligentes quanto ao combinado de sala de aula.

A Gentileza como Qualidade Interna

OBJETIVO

O foco dessa quarta experiência é nos aprofundarmos mais na ideia de gentileza, investigando se é simplesmente uma ação externa ou se também é algo que está dentro dos nossos corações e mentes.

É fácil associarmos gentileza com atividade 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, e nem uma ajuda 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: a intenção de levar ajuda e felicidade para uma outra pessoa.

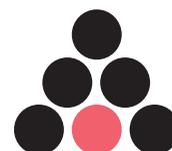
* O asterisco indica que esta prática pode ser repetida várias vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos 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.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Compaixão
pelos Outros**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas com "gentileza" escrito no meio.
- A história disponível abaixo.

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Da vez passada, falamos sobre como poderíamos criar uma classe gentil e carinhosa, e fizemos alguns combinados de classe. Alguém lembra de alguma das coisas que criamos e colocamos em nossa lista? [Dê um tempo para que alunos compartilhem]*
- *Hoje iremos pensar em como podemos praticar gentileza. ”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Os dois irmãos e o bebê cisne

Descrição geral

Nessa atividade, você irá ler uma história para seus alunos que mostra como todos nós naturalmente preferimos a gentileza, porque a gentileza nos faz sentir seguros e protegidos. A história que traremos mostra que a gentileza também está relacionada com as nossas intenções e que é uma qualidade interior. Se alguém está fingindo que é gentil, mas no fundo quer tirar vantagem de alguém, nós não consideramos isso gentileza genuína. Se os alunos passam a entender que a gentileza é uma qualidade interior, e não simplesmente ações, eles se darão conta de que para cultivar a gentileza, é preciso cultivar essa qualidade interior, e não apenas atuar externamente de uma determinada forma.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós preferimos gentileza e queremos nos aproximar da gentileza e nos afastar da maldade
- A 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

- História disponível abaixo.

Instruções

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

Proposta de Aplicação

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

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Hoje iremos ler uma história que tem a ver com gentileza. Às vezes, as pessoas fazem coisas que aparentemente são gentis, mas, no fundo do coração delas, elas não estão sendo gentis e compassivas de verdade. Conforme eu for lendo a história, pretem atenção em quem realmente está sendo gentil e quem está apenas fingindo.”*
- [Leia a história abaixo]
- *“Agora vamos conversar um pouco sobre a*

história”

- O que aconteceu na história? Quais são as coisas que vocês notaram?
- Como você acha que os diferentes personagens da história estavam se sentindo ?
- Se o bebê cisne pudesse falar conosco, quais são as coisas que ele diria? Mais alguma coisa?
- Por que vocês acham que o cisne foi com o irmão mais novo?
- Lembra quando o irmão mais velho estava falando coisas gentis para o bebê cisne? O que aconteceu depois disso?
- Vocês acham que o irmão mais velho estava sendo gentil com o bebê cisne quando ele estava falando aquelas coisas? Por que vocês acham isso?
- O que tem de parecido entre ser gentil e ajudar?
- Se alguém está só fingindo ser gentil, mas por dentro não quer ajudar a outra pessoa, isso é gentileza? Explique por que você pensa assim.
- Gentileza é simplesmente uma ação externa, como falar coisas gentis, ou é algo que vem de dentro de nós? É uma qualidade interior? Explique por que você pensa assim.
- Será que uma ação que, a princípio, parece indelicada pode, na verdade, ser gentil? Por exemplo, quando os pais falam “não” para os filhos, isso é sempre mau ou pode ser gentileza? E se a criança estiver fazendo algo perigoso e os pais disserem “não”? O que vocês acham? ”

HISTÓRIA | Os Dois Irmãos e o Bebê Cisne

“Um dia, dois irmãos estavam brincando no parque quando um deles viu um lindo bebê cisne. O irmão mais velho pensou: “Nossa, que

passarinho bonito!”, e quis pegar o cisne para ele. Então, ele atirou um graveto nele. O bebê cisne se assustou e tentou fugir, mas, como ele ainda não sabia voar direito, ele teve que correr com suas pernas. O irmão mais novo disse: “Pare! Não machuque o passarinho! Ele é só um bebê!”, e foi ajudá-lo e protegê-lo. Quando chegou perto do cisne, ele o acariciou e lhe ofereceu comida. Mas o irmão mais velho ficou bravo e continuou a correr atrás do bichinho.

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

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

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

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

Ela colocou o bebê cisne entre os dois garotos e disse a ele: “Com quem você gostaria de ficar?”

O irmão mais velho, que tentou machucar o bebê cisne, tentou chamá-lo de um jeito bondoso “Por favor, venha para mim, passarinho! Eu cuidarei bem de você!”

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

“Olhe, o pássaro prefere você,” disse a mãe.

“Você que deve ficar com ele.”

Então, ela deu o bebê cisne ao irmão mais novo, que alimentou, cuidou e o manteve seguro.”

[Fin]

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Refletindo e definindo gentileza

Descrição geral

Nessa Prática Reflexiva, os alunos irão fazer um mapa de palavras da palavra "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 e também depois de criarem a definição, para 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

- Cartolina ou lousa para escrever.

Instruções

- Escreva a palavra "gentileza" no meio da lousa ou de uma cartolina.
- Depois peça sugestões de outras palavras que ajudam a definir gentileza. Escreva essas outras palavras em volta da palavra "gentileza". Você pode conectar as palavras traçando uma linha entre elas e a palavra "gentileza". Isso irá criar uma espécie de mapa de palavras.
- Se durante a discussão anterior, os alunos tiverem mencionado palavras ligadas aos conteúdos/insights, mas não as mencionarem

agora, você pode ajudá-los dizendo, por exemplo: "Lembra que alguém falou alguma coisa sobre a gentileza ser uma qualidade interna, e não só ações e palavras? Devemos colocar algo relacionado a isso no mapa?"

- Deixe que os alunos expressem o que a gentileza significa do jeito deles e com as suas próprias palavras.
- Crie uma definição de gentileza em uma só frase. Se os alunos tiverem dificuldade de criar a frase sozinhos, você pode propor diferentes composições de texto que incorporem algumas das palavras que eles citaram. Se necessário, você pode agrupar as palavras para facilitar.
- Quando vocês chegarem a uma definição, por mais provisória que seja, escreva-a em uma outra cartolina e dê um minuto para que os alunos possam pensar sobre a definição em silêncio.

Proposta de Aplicação

- Não se preocupe se você não conseguir criar a definição perfeita de gentileza logo de primeira. Se não for possível chegar a uma definição na sala de aula, você pode criar uma depois por conta própria, com base nas sugestões que os alunos deram e que agora estão registradas na cartolina.
- 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 alunos. 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.

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 sobre ela.*
- *Eu vou escrever a palavra gentileza no meio da lousa, e vocês podem sugerir palavras que tem a ver com gentileza e que possam ser usadas para definir o significado de gentileza.*
- *Que palavras devemos deixar perto de gentileza? Que palavras tem a ver com gentileza ou ajudam a explicá-la?*
- *Agora já temos várias palavras aqui. Fizemos um mapa de palavras em volta da ideia de gentileza.*
- *Vamos parar um pouco e ficar em silêncio para pensar sobre essas palavras. Tem algo faltando? Tem algo que vocês gostariam de adicionar? Não responda rápido demais. Vamos parar e pensar por um minuto. (Faça um momento de silêncio para reflexão. Isso pode ser tão curto quanto 15 segundos ou mais longo, caso deseje).*
- *Agora que já esperamos um pouco, que tal se vocês levantarem a mão bem calmamente caso tenham algo para adicionar? Se não, vocês podem continuar em silêncio, refletindo enquanto os outros fazem sugestões.*
- *(Adicione as sugestões enquanto os alunos as propõem)*
- *Agora vamos trazer para cá os desenhos que fizemos sobre a gentileza.*
- *Vamos parar um momento em silêncio para*

olhá-los e refletir. Tem alguma coisa nos desenhos que está faltando no nosso mapa de palavras? Não responda rápido demais. Vamos parar e pensar por um minuto em silêncio. (Faça um momento de silêncio para reflexão. Isso pode ser tão curto quanto 15 segundos ou mais longo, caso deseje.)

- *Agora que já esperamos um pouco, levante sua mão em silêncio caso você tenha algo para adicionar. Se não, você pode continuar refletindo enquanto os outros fazem sugestões.*
- *(Adicione as sugestões enquanto os alunos as propõem)*
- *Agora vamos ver se conseguimos fazer aquela frase para explicar a gentileza. Como nós poderíamos explicar em uma frase o que é gentileza, usando essas palavras aqui? Deixe eu tentar fazer uma frase e vocês podem me ajudar.*
- *Então agora temos aqui nossa explicação do que é gentileza. Ela pode não ser perfeita, mas nós podemos sempre melhorá-la à medida que formos aprendendo mais sobre gentileza.*
- *Vamos parar um pouco em silêncio para ler a definição e pensar sobre o que gentileza significa e o quão importante ela é. Vamos fazer isso em silêncio para que nós possamos realmente pegar a ideia e a sensação do que gentileza significa dentro de nós. ” ((Dê tempo para reflexão).*

REFLEXÃO | 2 minutos

- *“Fale algo que você aprendeu sobre gentileza hoje.*
- *Os alunos podem escolher se preferem fazer o reflexo sozinhos, com uma dupla de sua escolha ou em um círculo de compartilhamento, com o direito de passar para o próximo, se quiserem. ”*

Reconhecendo a Gentileza & Investigando a Interdependência

OBJETIVO

O foco desta experiência de aprendizagem é praticar o reconhecimento da gentileza e a investigação da interdependência. Embora os alunos já tenham uma noção do que é gentileza, se eles olharem as atividades cotidianas mais a fundo e enxergarem as diversas maneiras em que a gentileza está presente, o valor que eles dão para gentileza pode aumentar ainda mais. Da mesma forma, embora os alunos já tenham também uma ideia do que é interdependência, a simples atividade de identificar uma conquista e as coisas das quais ela dependeu para acontecer, pode ajudá-los a ver a interdependência mais claramente. Interdependência refere-se 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 outros. Além disso, ela contribui para o pensamento sistêmico, já que interdependência faz parte de todos os sistemas.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência Interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina.
- Canetinhas.

DURAÇÃO

35 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Alguém se lembra da nossa definição de gentileza? Nós criamos uma forma de explicar o que é gentileza para que outros. Quem lembra como foi?”*
- *Vamos ler a nossa explicação agora. Eu a escrevi nesta 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 você quiser, feche os olhos e tente lembrar de um momento no qual 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 os atos de gentileza que pensaram com o resto? ”*

Proposta de Aplicação

- Como é você que conhece como são 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 eles deram uma canetinha para alguém que precisava, ou quando eles sorriram para alguém que eles geralmente não dão muita atenção. Deixe claro que não há problema em não lembrar de nenhum momento, porque eles 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 o check-in em uma manhã e deixar as outras partes 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 eles estiveram envolvidos ou que eles observaram durante o dia, fazendo-os refletir sobre como eles e outros se sentiram naquele momento 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.

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 final 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. Alunos do Ensino Fundamental I estão na idade de desenvolver a habilidade de se colocar em outra perspectiva, pensando de uma forma mais ampla do que só neles mesmos. Este 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 que aconteceram? 10? 20? [Deixe eles chutarem e escreva os números na lousa ou em uma cartolina].*
- *Eu irei registrar esses números na lousa para retomá-los depois.*
- *Agora vamos ver quantos atos de gentileza conseguimos nos lembrar. Quem consegue lembrar de alguma coisa que ocorreu hoje 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 você 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 o que compartilhou, assim todos podem pensar nas diversas maneira em que esse ato foi gentil e quais 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 tenham tido atos de gentileza que não notamos ou que nem sequer sabemos que aconteceram?*
- *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 que lembramos? Foi mais do que pensamos? (Compare com os números que os alunos chutaram lá no início 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

Nesta atividade, os alunos irão 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 poder desenhar.

- Canetinhas

Instruções

- Comente com a sala que vocês têm pensado bastante sobre os atos de gentileza.
- Diga que hoje vocês irão explorar um conceito chamado interdependência.
- Peça ao grupo um exemplo de uma conquista ou de um acontecimento importante em suas vidas. Exemplos como: viajar; aprender a andar de bicicleta; aprender como jogar um jogo; aprender a ler e escrever; entre outros. Deixe que eles deem exemplos por 1 ou 2 minutos.
- Escreva as sugestões e selecione uma que a maioria teve em comum ou que todos se identificaram.
 - Se o seu grupo não conseguir pensar em um exemplo que a maioria tenha em comum, peça para que citem um objeto que foi feito pelo homem e que todos precisam.
- Desenhe essa conquista, acontecimento ou objeto no meio da lousa ou da cartolina. Esse será o “tópico” da atividade.
- Dê o exemplo e peça para que eles também façam o seguinte:
 - Crie um primeiro círculo, adicionando (desenhando ou escrevendo) alguma coisa do qual o tópico depende ou precisa para existir. Pergunte “O que mais nós precisamos para ter X (tópico)”?
 - Trace uma linha conectando o que foi citado com o tópico.
 - Por exemplo, se você escolher “aprender a andar de bicicleta” como um tópico, talvez você precisará adicionar um professor ou um amigo, a bicicleta, uma superfície plana para andar, a pessoa que inventou a bicicleta, e assim por diante.

Se você escolher um lápis, será necessário adicionar a madeira, o grafite, a fábrica, tinta...

- Peça para que eles tentem chegar a menos 10 pessoas ou coisas das quais o tópico depende.
- Agora peça para que eles adicionem e desenhem itens dos quais as próprias coisas do primeiro círculo dependem para existir. Novamente, peça para que eles tracem linhas para conectar os novos itens conforme forem adicionando-os.
- Deixe que eles continuem o processo livremente, selecionando algum item na página e identificando coisas ou pessoas das quais aquilo depende.
 - Você pode propor para 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, pare a aula e pergunte qual é o total de pessoas que eles acham que são necessárias para que esse tópico exista.
 - Por exemplo, “Quantas pessoas no total são necessárias para um lápis ser feito? Ou quantas pessoas no total são necessárias para você aprender a andar de bicicleta? Dê a eles um pouco de tempo para calcularem e discutirem.
- Faça uma reflexão.

Proposta de Aplicação

- Essa atividade funciona muito bem com os alunos em pé ao redor do quadro branco ou com uma cartolina no chão, no centro de um círculo de alunos, cada um com um marcador para participar.

- Exemplos de conquistas / acontecimentos podem ser viajar; aprender a andar de bicicleta; aprender a jogar um jogo; aprender a ler e escrever; e assim por diante.
- Como em todas as atividades de reflexão, os alunos podem ter outros insights críticos à medida que você avança - se for o caso, registre-os ou anote-os no quadro para que você possa retornar a eles mais tarde.

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 isso de interdependência: o fato de estarmos constantemente dependendo dos outros.*
 - *Hoje, nós iremos investigar a ideia de interdependência mais profundamente. Quem pode citar uma conquista ou um acontecimento importante que vivenciaram? (Escreva algumas sugestões e selecione uma particularmente importante e relevante para o grupo todo. Se o seu grupo não conseguir um exemplo que a maioria tenha em comum, peça para que eles citem um objeto feito por humanos que todos precisam.)*
 - *Agora, vamos pensar sobre as pessoas e as coisas das quais _____(andar de bicicleta) depende. Toda vez que pensar sobre alguma coisa, escreva ou desenhe, circule e então faça uma linha conectando com o tópico. Primeiro, deixe-me mostrar como é. Pois então, o nosso foco é (andar de bicicleta). Isso depende de termos uma bicicleta, uma rua e alguém para te ensinar.*
 - *Vamos tentar pensar em no mínimo 10 coisas*
- de que (andar de bicicleta) depende e depois vamos escrever ou desenhá-las no mesmo círculo. (Deixe que os alunos desenhem/ escrevam. Dê tempo suficiente para que isso aconteça)*
- *O que vocês perceberam?*
 - *Agora, nós 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?*
 - *Deixe-me dar um exemplo. Deixa eu voltar na “bicicleta”. A bicicleta existe porque alguém a fabricou em alguma fábrica em algum lugar. Então, eu vou escrever: “trabalhador de fábrica” perto da “bicicleta”.*
 - *Continuem e adicionem ramificações para cada círculo, escrevendo ou desenhando do que cada coisa depende. Crie uma conexão entre os círculos da melhor forma que puder.*
 - *Vamos ajudar uns aos outros. Vamos ver quantas conexões conseguimos fazer. ”*

REFLEXÃO | 5 minutos

- *“O que vocês observaram sobre a rede que fizemos?*
- *O que vocês sentem se pensarem que vocês mesmos fazem parte dessa rede?*
- *O que interdependência significa para você? O que você pensa sobre essa ideia?*
- *Como podemos conectar ‘gradidão’ à interdependência? ”*





SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

Educando o Coração e a Mente

CICLO 1 (5-7 ANOS)

CAPÍTULO 2

Criando 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 na nossa felicidade e bem-estar. Vamos explorá-lo por meio dos seguintes conceitos:

A 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 de dentro do corpo ou através dos cinco sentidos. É diferente das emoções e dos sentimentos não-físicos (Como se sentir feliz ou triste).

Rastreamento

Perceber e se atentar para as sensações do corpo para desenvolver a consciência corporal ou “alfabetização corporal”.

Recursos Pessoais

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

Estabilização

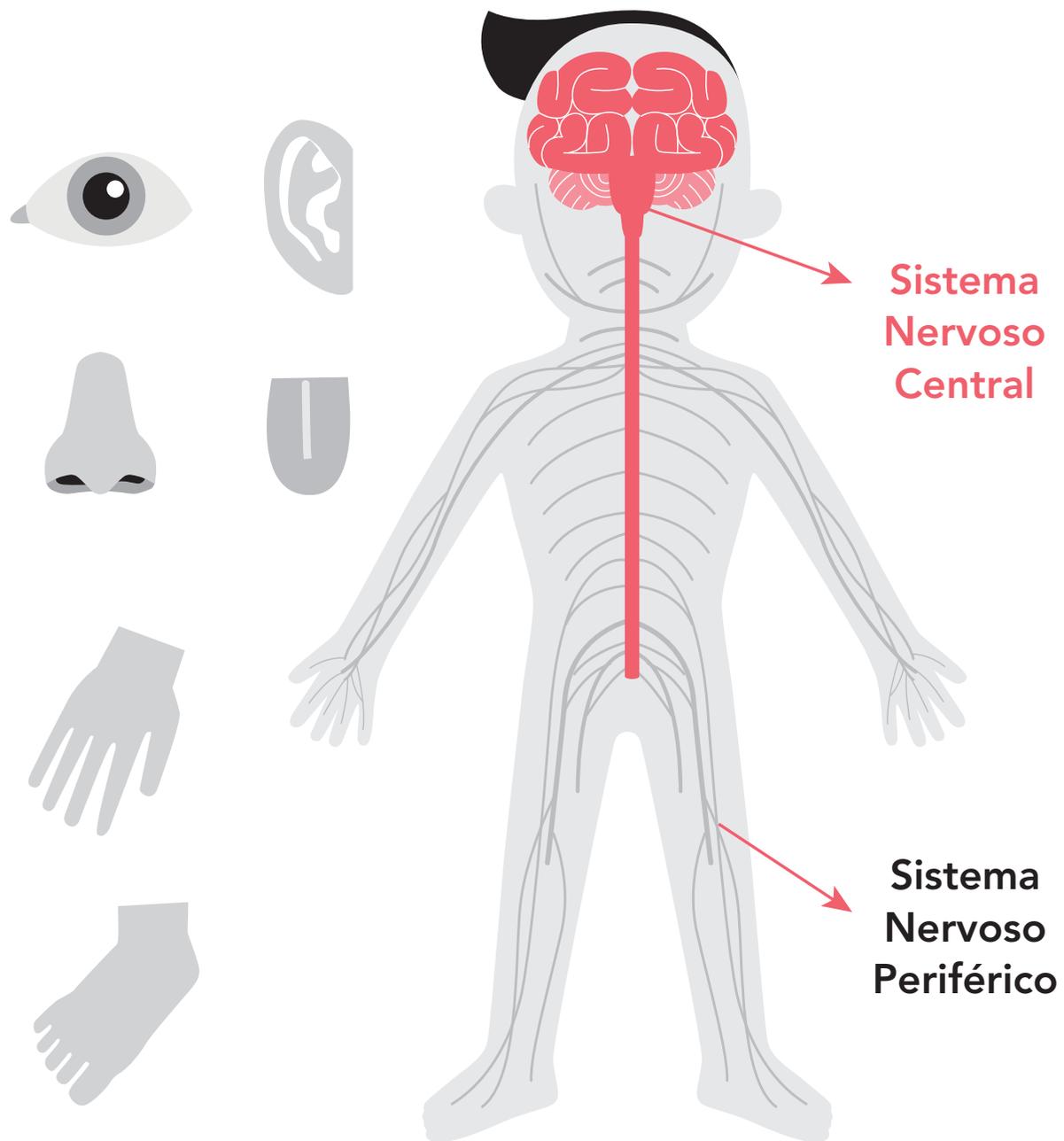
Atentar-se no contato do próprio corpo com objetos ou com o solo para voltar ou permanecer na zona de resiliência.

Estratégias de Ajuda Imediata

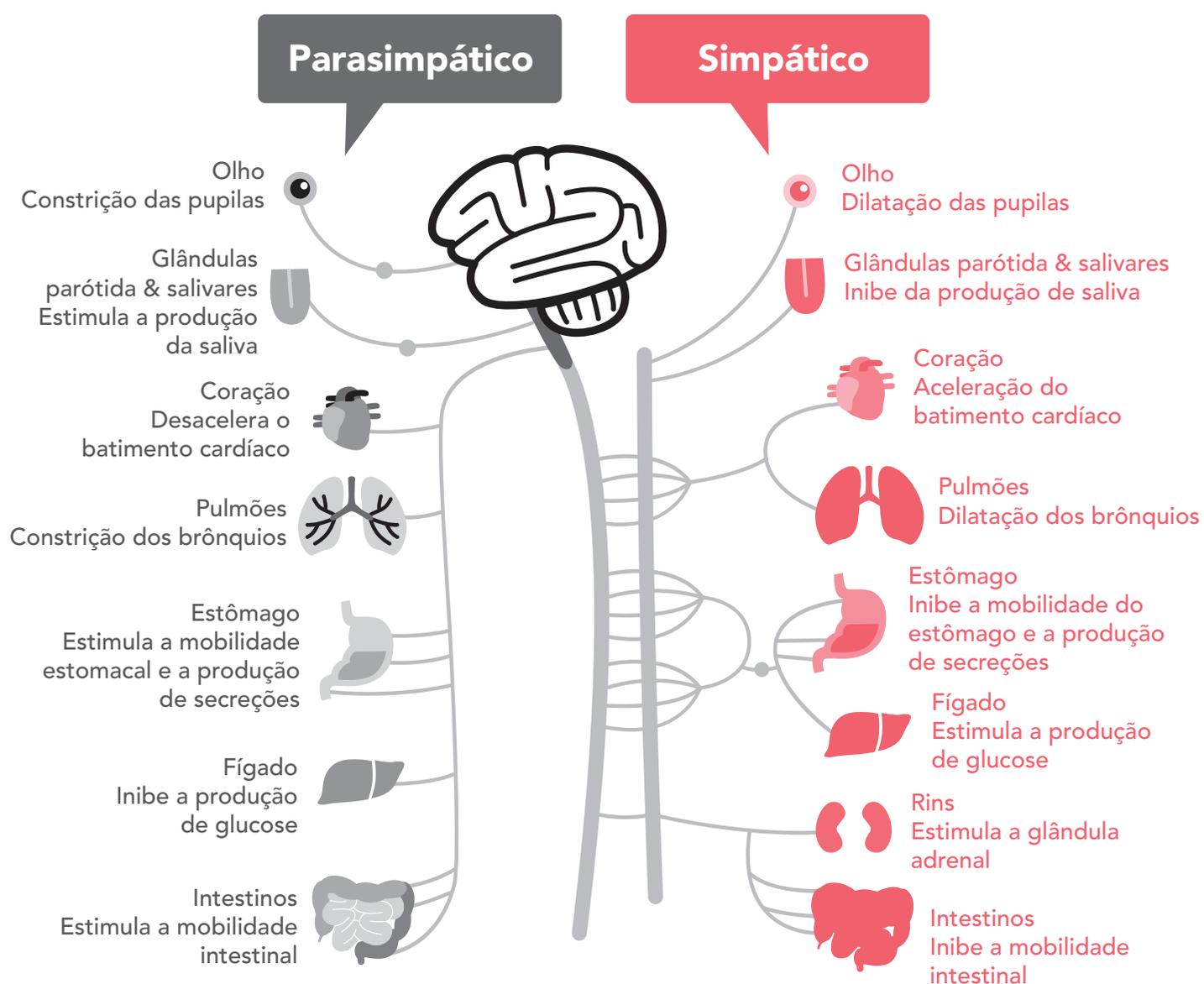
Técnicas simples e imediatas para ajudar os alunos a retornarem às suas zonas de resiliência quando eles estiverem fora.

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 o 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 nosso cérebro e a coluna vertebral ao resto do nosso corpo, incluindo nossos órgãos internos e os 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 autoregulado. 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 nosso 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 a nossa saúde e bem-estar.

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

Sensações

A primeira Experiência de Aprendizagem, “Explorando Sensações”, ajudará os alunos a desenvolver

um vocabulário de sensações para ajudá-los a notar o 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.), as quais serão exploradas na Aprendizagem SEE posteriormente. Os sentimentos serão abordados mais tarde, 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. Trata-se de ações simples que podemos praticar para rapidamente trazermos nossos corpos e mentes de volta para o presente, e, portanto, são maneiras eficientes de trazermos equilíbrio de volta para o nosso corpo caso sejamos arrastados para as zonas de alta ou baixa pressão (estados de demasiada agitação ou acomodação).

Aplicação de Recursos

Na Experiência de Aprendizagem 2, “Uso de Recursos”, vamos utilizar 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 trazem 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 tempo e espaço, elas podem se aprofundar. Isso aumenta a sensação de segurança do nosso Sistema Nervoso, gerando uma sensação cada vez maior de bem-estar e relaxamento no corpo.

Rastreamento

O rastreamento ocorre quando notamos as sensações e mantemos a atenção nelas. Chamamos 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 a Alfabetização Corporal, ou seja, a compreensão sobre o nosso próprio corpo e sobre como ele responde a situações de estresse ou segurança. Apesar de termos 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 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 retorne 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 Baú de Tesouros e a Pedra de Recursos

A Experiência de Aprendizagem 3, “Criando um Baú de Tesouros”, 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 utilizados quando necessário. Com isso, reforçamos as habilidades “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 mais também a forma como nos apoiamos ou 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 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 nossa zona de resiliência. Ao praticarmos a Estabilização, desenvolvemos novas estratégias e deixamos as que já temos conscientes, tornando-as mais acessíveis para quando precisarmos.

As Três Zonas

A Experiência de Aprendizagem 5, “A 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 este modelo pode ser muito útil para tanto os alunos quanto para os 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 também onde nos sentimos mais em controle

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, o 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 simpáticos e parassimpáticos 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 audição.

Quando ficamos presos na Zona Baixa, sentimos os efeitos da acomodação demasiada. Podemos nos sentirmos 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 a zona alta e a baixa.

Na Experiência de Aprendizagem 6, os alunos irão aprender sobre essas três zonas através de cenários e irão dar dicas uns aos outros sobre como retornar 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 o nosso bem-estar e 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 respostas emocionais.

A Experiência de Aprendizagem 7, "Gentileza e Felicidade no Corpo", conecta este 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, eles 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 a 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 mantermos na zona de resiliência ou a retornarmos quando perdermos 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 logo de primeira. Pode ser que as atividades tenham que ser repetidas algumas vezes até que os alunos consigam descrever as sensações, perceber se são agradáveis, desagradáveis ou neutras e 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 tem base em extensas pesquisas científicas sobre corpo e mente. É possível que, ao explorar as diferentes sensações do corpo com os estudantes, alguns deles tenham experiências difíceis com as quais você não consiga ajudar sozinho, especialmente se eles já sofreram ou estiverem sofrendo com 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 ou alguém da administração com mais sabedoria, 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, independente da experiência traumática. Os alunos estarão então preparados para as próximas etapas da Aprendizagem SEE: cultivar atenção e desenvolver consciência emocional quando tiverem uma capacidade maior de regular seus Sistemas Nervosos.

Check-ins e Repetições

Do capítulo 2 em diante, a prática se torna ainda mais importante na Aprendizagem SEE. Você irá notar que os check-ins deste capítulo complementam-se, cada um incorporando as habilidades e materiais utilizados nas Experiências de Aprendizagem anteriores. Sinta-se à vontade para escolher o check-in que mais funciona em sua classe e use-o regularmente, mesmo quando não estiver em uma sessão de Aprendizagem SEE. Embora as Experiências de Aprendizagem contenham seções de “Prática Reflexiva”, para o desenvolvimento da compreensão incorporada, a repetição dos check-ins e das atividades de insight (com as mudanças que você achar apropriado) irá 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 para 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 próxima sessão. Contudo, lembre-se de que é importante concluir as atividades de check-in 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 neste processo, é importante reconhecer que cada aluno é diferente e que imagens, sons e atividades que são relaxantes para alguns podem agitar outros. Até mesmo coisas como o som de um sino, uma foto de um animalzinho, posturas de yoga, longos momentos de silêncio e respiração controlada podem ser desagradáveis para alguns alunos e podem inclusive atrapalhar a concentração deles em vez de aguçá-la. Você perceberá isso observando seus alunos e perguntando o que eles gostam, e dando-lhes opções para que possam desenvolver uma prática pessoal efetiva.

Prática do Professor

Naturalmente, o ensino dessas práticas será potencializado pela sua própria familiaridade com elas. É recomendado que, se possível, você primeiro tente fazer essas práticas sozinho e com seus colegas, amigos e familiares. Quanto mais experiência você tiver com a prática, mais fácil será trazer 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, não deixem de ler o livro de Elaine Miller-Karas "*Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models*" (2015) e de acessar 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,

Esta carta é para informar que seu(sua) filho(a) está começando o **Capítulo 2 da Aprendizagem SEE: “Construindo Resiliência”**. Lembrando que a Aprendizagem SEE é o programa educacional, para ensino fundamental e médio, criado pela Universidade Emory com o objetivo de enriquecer as habilidades sociais, emocionais e éticas dos jovens.

No Capítulo 2, o seu (sua) filho(a) 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 bastante 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, seu (sua) filho(a) só será encorajado(a) a utilizar e praticar as habilidades que efetivamente lhe são benéficas.

Prática em Casa

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

Leituras e Recursos Complementares

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children de Linda Lantieri.

Introdução de Daniel Goleman.

Recursos do SEE Learning estão disponíveis na internet em: www.compassion.emory.edu. Quaisquer perguntas, por favor entre em contato.

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

Investigando as Sensações

OBJETIVO

A primeira Experiência de Aprendizagem investiga as sensações e ajuda os alunos a criar um vocabulário para descrevê-las, uma vez que as sensações podem nos indicar o estado do nosso Sistema Nervoso. Os Alunos aprenderão também sobre as Estratégias de Ajuda Imediata, muitas das quais consistem em sentir as coisas ao nosso redor. As Estratégias

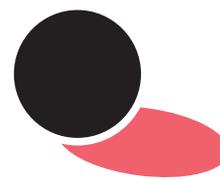
de Ajuda Imediata (desenvolvidas por Elaine Miller-Karas e o Trauma Resource Institute) são ferramentas rápidas para ajudar os alunos a retornarem a um estado físico regulado quando eles ficarem presos em um estado desregulado (muito agitado, por exemplo). Elas também servem para introduzir o conceito de sensações e como melhor lidar com elas.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Desenvolver e listar um vocabulário de palavras que descrevem diversas sensações.
- Praticar a atenção às sensações externas e aprender 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).
- Canetas.

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Bem-vindos. Pensem em tudo que se passou desde o começo do dia até agora, do momento em que vocês acordaram até chegarem aqui, e levante a mão se vocês conseguem se lembrar de algo gentil que vocês vivenciaram ou fizeram para alguém. Alguém gostaria de compartilhar?”*
- *Alguns de vocês anda praticando a gentileza utilizando os combinados de sala de aula? Quais? Como vocês se sentiram?*
- *Vocês já viram mais alguém praticando um dos combinados? Descrevam. Como que 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 entender o que é uma sensação e, em seguida, vai levá-los a fazer uma lista de palavras que descrevem 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 nas sensações internas.
- Sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras.
- Existem estratégias bastante simples que podem nos ajudar a acalmar nossos corpos a ponto de nos sentirmos mais seguros.

Materiais Necessários

- Cartolina ou uma Lousa
- Canetas

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 uma lista de palavras relacionadas a sensações com os alunos.
- 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 “Onde do corpo que 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 reconhecer mais facilmente as sensações no corpo, o que consequentemente os ajudará a monitorar o estado de seus corpos.
- Caso você se sinta confortável, nós recomendamos que você 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 todo 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 você conseguir trazer mais informações sobre o Sistema Nervoso Autônomo de forma gradual, é bem provável que isso enriqueça a compreensão geral dos alunos.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Ultimamente, temos investigado a gentileza e a felicidade. Hoje, iremos aprender sobre como nossos sentidos podem nos ajudar a entender o que estamos sentindo no corpo.*
- *Será que conseguimos nomear 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, os 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 vamos 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 será 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 seria se ficássemos parados no sol. Nossos sentidos irão avisar que*

está muito quente, e então nós fazemos alguma coisa para ficar debaixo de 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 sensações internas.

- *Vamos ver quantas podemos citar. Se alguém disser algo que nos deixe na 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 este motivo, pode ser útil perguntar o seguinte: “o que que você sente por dentro quando está com sono? Que parte do seu corpo te diz que você está com sono? E quando você está com fome? O que você se 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 seguir 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 criação 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. Essa atividade de insight é realizada por meio das 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 em sensações dentro do corpo.
- As sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras.
- Existem estratégias bastante simples que podem nos ajudar a acalmar o corpo e a nos sentirmos mais seguros.

Materiais Necessários

- Opcional: cópias das folhas de instrução das estações, caso você já esteja aplicando-as
- Pôster das Estratégias de Ajuda Imediata. (Esses dois itens estão disponíveis ao final 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 o pôster das Estratégias de Ajuda Imediata para a classe.

- Use esse modelo para explorar as diversas Estratégias de Ajuda Imediata, de acordo com o tempo disponível, 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 coloque-as pela sala. Faça com que os seus alunos andem pela sala, em duplas, até que encontrem uma estação de Estratégia de Ajuda Imediata que eles gostariam 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 que todos retornem ao grupo e compartilhem quais estações foram 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 eles aprendam a notar se as sensações envolvidas são agradáveis, desagradáveis ou neutras. Esse vocabulário (agradáveis, desagradáveis ou neutras), junto com a capacidade de associá-las 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 se encostar na parede. Alguns podem querer tocar nas mobílias que estão em volta, enquanto outros não. Uma parte importante do processo é permitir que cada estudante descubra o que mais funciona para si, enquanto você, como professor, também descobre o que funciona para cada um dos seus alunos. Isso que é alfabetização 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.
- Segue abaixo uma lista de Estratégias de Ajuda Imediata, além de um roteiro de como conduzir a atividade para usar algumas delas de cada vez.
 - Perceba os sons dentro da sala e, em seguida, fora dela.
 - Fale o nome das cores na sala.
 - Toque em uma mobília próxima a você. Preste atenção na temperatura e na textura dela (se é quente, fria ou amena; se é lisa, áspera ou outra coisa?)
 - Faça força contra uma parede com as mãos ou com as costas, prestando atenção nos seus músculos das mãos e das costas, e perceba como você se sente.
 - Conte de trás para frente, do 10 ao 0.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Vocês se lembram que nós dissemos que queremos ser felizes e receber gentilezas.*
- *Os nossos corpos também podem sentir felicidade ou tristeza. Se prestar atenção nisso, podemos fazer coisas que são gentis com o nosso corpo.*
- *Vamos começar sentindo as coisas que estão do lado de fora.*
- *Vamos todos escutar e ver se conseguimos ouvir 3 coisas dentro da sala. Ouça e depois levante a mão quando você já tiver 3 coisas que você ouviu dentro desta sala. (Aguarde até que todos ou a maioria dos estudantes tenha levantado a mão).*
- *Agora, vamos compartilhar. Quais foram os 3 sons que vocês ouviram? (Chame alunos individualmente).*
- *Agora, vamos ver se conseguimos ouvir 3 sons fora desta sala. Levantem a mão quando ouvirem os 3 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 levantarem as mãos, permita que eles 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 você note que quando vocês estão ouvindo sons, seus corpos ficam mais quietos e se movem menos).*
- *"Agora iremos 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 como se está muito quente para ficar debaixo do 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 vocês podem notar dentro do corpo quando fazemos isso? Vocês conseguem sentir alguma sensação dentro do corpo agora? Levante a mão quem notar alguma sensação interna.*
- *O que vocês sentiram? Onde? É agradável, desagradável ou neutra? (permita que outros alunos compartilhem)*
- *Agora vamos ver se conseguimos achar coisas de certas cores ao redor da sala. Começaremos com o vermelho.*
- *Olhem ao redor e procurem três coisas vermelhas nessa sala.*
- *Observem o que vocês sentem dentro do corpo quando vocês encontram a cor vermelha. Alguém consegue notar alguma sensação no corpo? Levantem as mãos 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.

Estratégia	Que sensações você nota pelo seu corpo?	As sensações são agradáveis, desagradáveis ou neutras?
Encontre e diga o nome de seis cores dentro da sala.		
Conte de 10 até 0.		
Note 3 sons diferentes dentro da sala e outros 3 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 seu pé e o solo.		
Aperte suas mãos uma contra a outra ou esfregue-as até que elas esquentem.		
Toque em uma mobília ou na superfície de alguma coisa perto de você. Note a textura e a temperatura.		
Vá fazendo força devagarinho contra uma parede com suas mãos ou costas, prestando atenção no que você sente em seus músculos.		
Olhe ao redor da sala e perceba se algo chama a sua atenção..		

REFLEXÃO | 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 pode nos ajudar a ser mais felizes e gentis? Quando que 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 de Ajuda Imediata

Estação 1



Beba um copo d'água lentamente.
Sinta-a 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?

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

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

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 6



Aperte suas mãos ou esfregue-as
até que se esquentem.

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

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 7



Tente ouvir 3 sons de dentro da sala
e 3 sons vindos de fora dela.

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 as suas mãos ou costas.

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

Uso de Recursos

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é ajudar os alunos 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 em um estado 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 retorna a zona de resiliência (a qual será explorada pelos alunos mais à frente). Tanto o Uso de Recursos quanto o Rastreamento são habilidades que se desenvolvem com o tempo e que levam ao que chamamos de Alfabetização Corporal, uma vez que estamos aprendendo a ler o nosso corpo e entender como ele responde ao estresse e ao bem-estar.

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos 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

25 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 vocês sentem por dentro enquanto fazem isso? Vocês sentem algo agradável, desagradável ou neutro? Lembrem-se de que neutro significa um meio termo.*
- *Olhe ao redor da sala e veja se algo chama a sua atenção, algo que seja agradável ou neutro. Pode ser um objeto, uma cor, um amigo ou qualquer outra coisa.*
- *Agora vamos fazer o check-in 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, ajude-os a encontrar alguma parte do corpo em que eles se sentem bem)*
- *Quando encontrarem um local agradável ou neutro, façam um momento de silêncio e foquem na sensação. Veja 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 elas são agradáveis ou neutras.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Sensações pode ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Uma mesma sensação (como calor) 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 do Uso de Recursos.

Proposta de Aplicação

- Trazer 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 podem variar muito. Se o rastreamento nos levar a sentir sensações

desagradáveis, podemos tentar encontrar um outro lugar no corpo que tenha uma sensação melhor, mantendo o foco então neste 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 eles 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 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 e 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 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 seu 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 todos nós?
- É importante que, enquanto um compartilha, os outros permaneçam quietos e prestando atenção."

Permita que as crianças compartilhem uma por vez. Quando uma acabar, pergunte imediatamente (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?
- Quais 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 lhe faça 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 eles comentem sobre as mudanças físicas que eles observaram.

Quando você já tiver feito isso algumas vezes, peça que os alunos formem pares e compartilhem entre si.

REFLEXÃO | 5 minutos

- "O que descobrimos sobre recursos pessoais e sensações?
- Que tipos de sensações vieram quando usamos nossos recursos pessoais?
- Em qual lugar do corpo sentimos essas sensações?
- Será que conseguiremos pensar em mais recursos pessoais no futuro?
- Caso vocês estejam com sensações desagradáveis no futuro, vocês acham que conseguiriam usar os recursos pessoais para se sentir melhor? "

Criando um Baú de Tesouros

OBJETIVO

Essa Experiência de Aprendizagem complementa a anterior (Uso de Recursos), pois ajuda os alunos a criarem um “Baú de Tesouros” cheio de recursos pessoais. Os Recursos Pessoais são coisas internas, externas ou imaginárias que servem para trazer uma maior uma sensação de bem-estar ao corpo. Cada pessoa têm seus próprios recursos pessoais e pensar neles tende a trazer uma sensação de bem-estar no 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 este ajuda na alfabetização corporal.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Criar um Baú de Tesouros cheio de recursos pessoais que eles 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.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os desenhos de gentileza feitos no Capítulo 1.
- Cartões brancos ou coloridos 10x15cm (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 Baú de Tesouros para cada aluno guardar os seus desenhos dos recursos pessoais.
- Uma caixa com pequenas pedras coloridas, cristais ou outros objetos (opcional).
- Materiais pra decorar o Baú de Tesouros. (opcional)

DURAÇÃO

30 minutos (ou 40 minutos com a atividade 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 vocês percebem que acontece dentro do corpo? (caso os alunos compartilhem sensações boas ou neutras, permita que a atenção deles se assente nessas sensações. Caso eles sintam algo desagradável, encoraje-os a Desviar e manter, ou a utilizar 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 Baú de Tesouros cheio de Recursos Pessoais*

Descrição geral

Nessa atividade, os alunos irão 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 de Baú de Tesouros do aluno, contendo os Recursos de Pessoais dele. Caso seus alunos prefiram, você pode chamar o Baú de Tesouro de outras coisas, como Bolsa de Tesouros, Bolsa de Recursos, Caixa de Ferramentas ou Kit de Ferramentas. (Você pode usar bolsas, em vez de caixas). Ao longo do ano, eles podem acrescentar recursos pessoais ao Baú ou pegá-los para usar quando necessário.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos desenvolver e usar uma variedade de recursos para ajudar nossos corpos a se sentirem mais calmos e seguros.
- Nosso Sistema Nervoso reage quando pensamos em algo agradável ou que nos fazem nos sentir seguros.
- Alguns recursos podem funcionar melhor ou pior dependendo da situação.
- Com prática, o Uso de Recursos pode ficar mais fácil.

Materiais Necessários

- Cartões 10x15cm 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 Baú de Tesouros (opcional).

Instruções

- Diga aos alunos que vocês irão fazer um baú de Tesouros e explique a eles o que são recursos.

- Faça perguntas que encorajem os alunos a compartilhar alguns dos seus recursos.
- Dê tempo suficiente para que os seus alunos 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 dessa atividade é que os alunos identifiquem o que serve de recurso pessoal para eles, isto é, reconhecer que algo na vida deles pode ser um recurso para fazer com que eles se sintam melhor. Ainda que todos nós tenhamos coisas que nos façam sentir bem (lugares, pessoas, atividades, memórias, sonhos, etc.), às vezes, não reconhecemos o valor que estas coisas têm.
- Você pode repetir essa atividade para gerar mais recursos. Além disso, você pode separar um tempo para que os seus alunos decorem seus baús de tesouros, personalizando-os. Desta maneira, o próprio baú de tesouro pode se tornar um recurso. Você também pode usar a atividade opcional de insight (pedras de tesouro) para complementar o Baú.
- Observação: Os Recursos Pessoais podem ser bem simples; não é necessário que sejam coisas 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 funciona para ele.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Hoje vamos criar um Baú de Tesouros"*
- *Para que serve um Baú de Tesouros? Que tipo de coisas nós podemos encontrar em um Baú*

de Tesouros?

- *Nesse Baú, colocaremos lembretes de coisas que nos trazem uma sensação boa, coisas que nos trazem segurança ou coisas que gostamos.*
- *Chamamos 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 – coisas das quais nos orgulhamos ou nos fazem sentir bem.*
- *Vocês têm alguém de quem gostam e que faz vocês se sentirem felizes ou seguros quando pensam nesta pessoa?*
- *Tem um lugar que faz vocês se sentirem melhor quando vocês 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 te faz se sentir bem, ou sentir-se melhor, quando você não se sente bem.*
- *Pode até ser uma coisa que você cria na imaginação e que, quando você lembra, faz você se sentir melhor ou se sentir 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 para depois e usá-lo quando quisermos.*
- *Podemos manter os recursos em nossos Baús de Tesouro. Vamos escrever nossos nomes em nossos baús.*
- *Vamos compartilhar o que fizemos uns com os outros. Quem gostaria de compartilhar um de seus recursos e explicar por que ele é um recurso para você?"*

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 tenha uma sensação melhor ou que simplesmente esteja neutro. Essa habilidade é chamada de Desviar e manter. Lembre-se também de que você está ajudando-os 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 sensação 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 eles 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).*
- *Escolham 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.*
- *Dediquem 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 você notar sensações desagradáveis, volte sua atenção para outra parte que esteja se sentindo melhor. Fique no local onde a sensação é agradável.*
- *Assim que encontrarem uma sensação agradável ou um sensação que é só neutra, parem e fiquem neste local, sentindo a sensação. (Pausa).*
- *É como se estivéssemos lendo nosso corpo e suas sensações. Chamamos 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? ”*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *“Esses baús de tesouro são de vocês e vocês podem usá-lo para ajudá-los sempre que vocês 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 que você tem gratidão. Ou olhe para as imagens de seus recursos.*
- *Que tipos de sensações vieram quando vocês olharam para os recursos pessoais?*
- *Vocês acham que poderíamos criar mais recursos pessoais no futuro?*
- *Em que situação vocês acham que poderiam usar o Baú de Tesouros? ”*

ATIVIDADE OPCIONAL DE INSIGHT | 10 minutos Pedra de Recursos

Descrição geral

Essa é uma atividade suplementar opcional de insight que pode acompanhar a atividade do Baú. Talvez você não tenha tempo de fazer ambas na mesma aula, mas você sempre pode fazê-la depois. Nessa atividade, convide os alunos a formarem um círculo e escolherem uma pequena pedra, cristal ou outro objeto de dentro de uma caixa ou bolsa. Depois, eles devem pensar em algo pelo qual eles são gratos, e a pedra passa a representar isso. O objeto então deve ser adicionado ao Baú de Tesouros.

Materiais Necessários

- Uma pequena pedra, cristal ou outro pequeno objeto para cada aluno e seu Baú.

Instruções

- IConvide 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 Baú de Tesouros de vocês.*
- *É uma pedra (ou cristal) que pode ajudá-los a lembrar de como se sentirem seguros, calmos e em paz. Chamaremos ela de Pedra de Recursos, já que a utilizaremos como lembrete de um recurso.*
- *Mas, para isso funcionar, antes teremos que praticar algo novo.*
- *Vamos parar um momento para pensar em algo que 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 pelo qual é grato.*
- *Agora vamos fazer uma rodada pelo círculo para cada um compartilhar alguma coisa que nos faz*

ter 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 retornar para suas mesas e colocar a pedra especial dentro do Baú.*
- *Podemos também escrever um lembrete no Baú para não esquecermos o que nos faz gratos".*

Estabilização

OBJETIVO

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 (atentar-se para as sensações do corpo), uma vez que, juntas, essas habilidades geram a alfabetização corporal. Existem muitas maneiras de se praticar a Estabilização e cada

aluno irá encontrar métodos próprios que funcionam melhor para ele/ela. Por isso, recomendamos que você repita algumas vezes as atividades dessa experiência de aprendizagem.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos pegar nossos Baús de Tesouros e ver se temos algo que gostaríamos de usar.*
- *Escolham um dos seus recursos e segurem-no suas mãos ou coloque-o na sua frente.*
- *Repousem 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 1 | 12 minutos

Estabilizando com a própria postura*

Descrição geral

Nessa atividade, os alunos irão 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 pode torná-la mais fácil e eficaz com o tempo.

Materiais Necessários

- Nenhum

Instruções

- Você talvez 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, usando as posições e o rastreamento.
- Explique que vocês aprenderão uma habilidade chamada “Estabilização”, que serve para ajudar o corpo a se acalmar, sentir-se 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 (levantados, sentados, pressionando suas mesas, encostados na parede, pressionando a parede), pausando por alguns momentos após cada posição para que eles possam rastrear suas sensações (se houver alguma).
- Conclua deixando que eles pratiquem a posição que mais gostaram. Lembre-os de que eles podem usar essas posições e posturas sempre que precisarem acalmar-se ou sentir-se melhor.

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 em nossa postura pode ajudar o Sistema Nervoso a se regular melhor. O Rastreamento das sensações permite um aprofundamento da experiência e desenvolve uma alfabetização corporal.
- Se você 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 nossos Sistemas Nervosos são diferentes e o que é agradável para um pode não ser para outro. Já que estamos todos sentados agora, vamos notar as sensações que os 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.*
- *Vamos ficar em pé. Fiquem de 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).*
- *Levantem a mão aqueles que se sentem melhor em pé. Agora levanta 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 cara 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 nas sensações, é possível ver se a maneira que mantemos o nosso corpo muda essas sensações.*
- *Às vezes, mudar de posição pode nos ajudar a nos sentirmos 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 pelos 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 o fazemos, 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 naturais.*
- *Levante a mão aqueles que se sentiram melhor quando empurraram a parede. Levantem a mão aqueles que se sentiram melhor encostando às costas na parede. Levante a mão quem preferiu empurrar a mesa ou o banco.*

- *Agora cada um pode fazer o que preferir. Se quiserem sentar, podem sentar. Vocês podem ficar de pé, encostar 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 vocês notaram? Será que todos gostamos das mesmas coisas?*
- *Teve alguma coisa que fez vocês se sentirem 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 2 | 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 que eles tragam seus próprios objetos). Nessa prática, eles vão segurar alguns dos objetos e perceber quais 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 a Estabilização pode torná-la mais fácil e eficaz com o tempo.

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 que os estudantes tragam de casa os objetos que julgarem ser adequados para a atividade).

Instruções

Na primeira vez que fizer essa atividade, use o roteiro abaixo para guiar os alunos pela Estabilização usando um objeto e o Rastreamento.

Proposta de Aplicação

- Estabilização é o contato físico entre o nosso corpo e um objeto, incluindo o chão, uma cadeira ou uma parede, como já mostrado na atividade anterior. Mas também pode envolver segurar um objeto. Quando as sensações que surgem ao seguramos 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 tragam objetos 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 quer 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 qual 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 estabilizarem. Se isso acontecer, deixe esses objetos na sala de aula para que os alunos pratiquem a Estabilização quando precisarem.

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL #2

10 minutos

Estabilização usando uma parte do corpo*

Descrição geral

Essa atividade é mais uma das maneiras em que os alunos podem fazer a Estabilização. Neste 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 o 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”.

REFLEXÃO | 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 não funcionaram para vocês?
- Alguém se lembra de uma sensação que sentiu ou de uma sensação que alguém compartilhou?
- Em que situações vocês acham que podem usar a Estabilização.”

Nelson e a Zona de Resiliência

OBJETIVO

O objetivo dessa Experiência de Aprendizagem é apresentar aos alunos o conceito da 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 refere-se a quando nossa mente e corpo estão em um estado de bem-estar. Quando estamos na nossa 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 ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos 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 retornar a 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.
- Um fantoche de mão (você também pode utilizar um boneco ou um bicho de pelúcia).

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 o nosso corpo e os nossos sentidos para nos acalmarmos e ficarmos melhor. Vocês conseguem lembrar de algo que fizeram que fez vocês sentirem algo agradável ou neutro? (Ouça relatos até que quase todas as estratégias tenham sido mencionadas). Alguém está com dificuldades em 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 para você? Conseguem notar alguma diferença no corpo?”*

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 10 minutos

A Zona de Resiliência

Descrição geral

Você apresentará e discutirá os conceitos de Zona de Resiliência, Zona Alta e Zona Baixa, utilizando fantoches 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 (Nelson) e ver como é a experiência desse dia se manifesta no corpo e no sistema nervoso. Caso você não tenha um fantoche, você pode usar uma foto de uma criança que tenha mais ou menos a mesma idade dos seus alunos.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Fatores de estresse podem nos tirar da zona de resiliência. Todo mundo pode passar pela experiência de ficar preso na zona Alta ou 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 retornar a 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.
- Um fantoche de mão (você também pode utilizar um boneco ou bicho de pelúcia).

Instruções

- Mostre o fantoche para as crianças e apresente-o como uma criança da mesma idade que os seus alunos e que vai para uma escola muito parecida com a deles. Peça que os alunos deem um nome ao boneco (vamos chamá-lo de “Nelson” para fins dessa atividade). Explique que vocês irão conversar sobre o dia do Nelson e peça para que os alunos pensem nas coisas que Nelson pode estar sentindo à medida que o dia dele vai passando. Para fazer isso, explique que vocês irão usar um cartaz que mostra as Zonas ou os modos diferentes em que Nelson pode estar em relação ao que sente no corpo.
- Mostre um cartaz com as Zonas de Resiliência ou desenhe-as 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 sala). É nessa região que colocaremos o Nelson 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, uma 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 Nelson bravo ou o fazem se sentir menos seguro. Caso encontremos algo assim na história, podemos utilizar o desenho do raio para indicar que algo pode estar estressando o Nelson. Isso pode até fazer com que Nelson saia de sua Zona de Resiliência. Se isso acontecer, ele pode ficar preso na Zona Alta ou Baixa.
 - Agora, use duas fotos que representem uma criança presa na zona alta ou zona baixa, como demonstrado na ilustração disponibilizada. (Você pode imprimir as ilustrações anexas e usá-las).
 - Pergunte aos alunos o que eles acham que o menino na zona alta está sentindo. Muito bravo, nervoso, ansioso? Caso Nelson 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? Triste, cansada, sozinha? Se o Nelson 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 Nelson que está no roteiro abaixo, pausando para checar: (a) o que os alunos pensam que Nelson está sentindo no corpo; (b) onde ele está no gráfico das zonas; (c) o que ele poderia fazer para ficar na zona de resiliência ou voltar para ela.
 - Lembre-se de concluir a atividade lembrando os alunos que já aprendemos muitas habilidades que podemos utilizar para continuar na Zona de Resiliência. Convide-os a usarem recursos e/ou 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 baixa e perguntar aos alunos o que eles acham que aquela representação está sentindo. Essa é uma maneira de indiretamente apresentar aos alunos às três zonas. Não é recomendado fazer perguntas diretas aos alunos, tais como: “Como você se sente quando está na sua zona alta?”, ou “Como é para nós quando ficamos presos na zona alta?” ou “Você lembra de uma vez que ficou preso na zona alta?”. Fazer isso poderia levar os alunos a resgatar uma memória traumática ou a descrever a pior experiência da

vida deles. Também é bom evitar criar cenários onde os alunos diretamente tenham que simular estarem na zona alta ou baixa, optando, em vez disso, por usar algo indireto ou por fazer uma encenação.

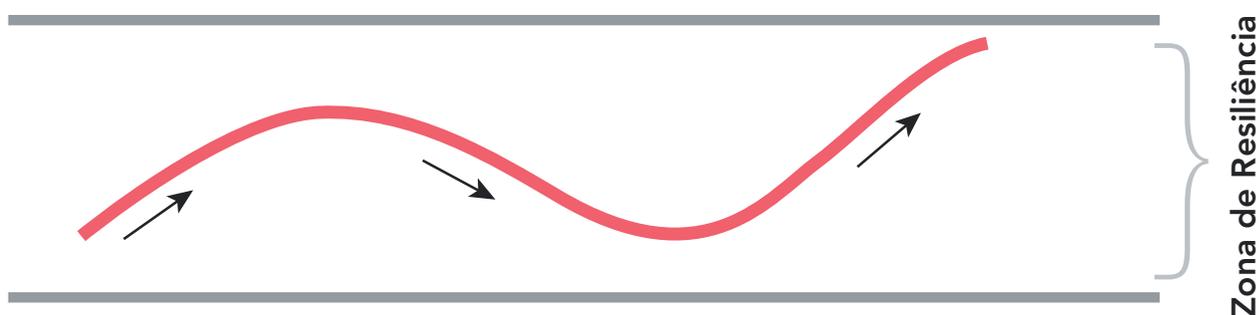
Roteiro para Condução da Atividade

- *“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 acalmarmos com o Uso de Recursos, Estabilização e Estratégias de Ajuda Imediata.*
- *Vou apresentá-los para um amigo meu. [Mostre o fantoche]. Nosso novo amigo precisa de um nome. Qual nome vamos dar para ele? [A história que segue usará o nome Nelson].*
- *Nelson tem a mesma idade que vocês. Ele também vai para uma escola muito parecida com a de vocês e irá nos ajudar a compreender o sistema nervoso, mostrando o que ele passa durante o dia. O Nelson teve um dia muito agitado!*
- *Para fazer isso, nós iremos criar uma imagem que nos ajude a compreender nosso Sistema*

Nervoso. Nossa imagem irá nos mostrar o que o Sistema Nervoso do Nelson 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 Nelson está aqui no meio, ele está se sentindo Resiliente.*
- *Resiliente significa que estamos fortes internamente e em controle, podendo lidar com quaisquer dificuldades. Mesmo se as dificuldades aparecerem, como estamos resilientes, podemos nos recuperar e retomar o controle.*
- *Quando estamos em nossa Zona de Resiliência, podemos até ter dificuldades, mas conseguimos lidar com elas, pois temos força interior. Não estamos superestressados nem superpreocupados, porque aprendemos a trazer nossa mente e corpo para um lugar melhor que nos ajuda a nos sentirmos melhor.*
- *Como vocês acham que o Nelson se sente por dentro quando está nessa zona?*
- *Ao longo do dia, podemos subir e descer [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.*

Zona de Resiliência

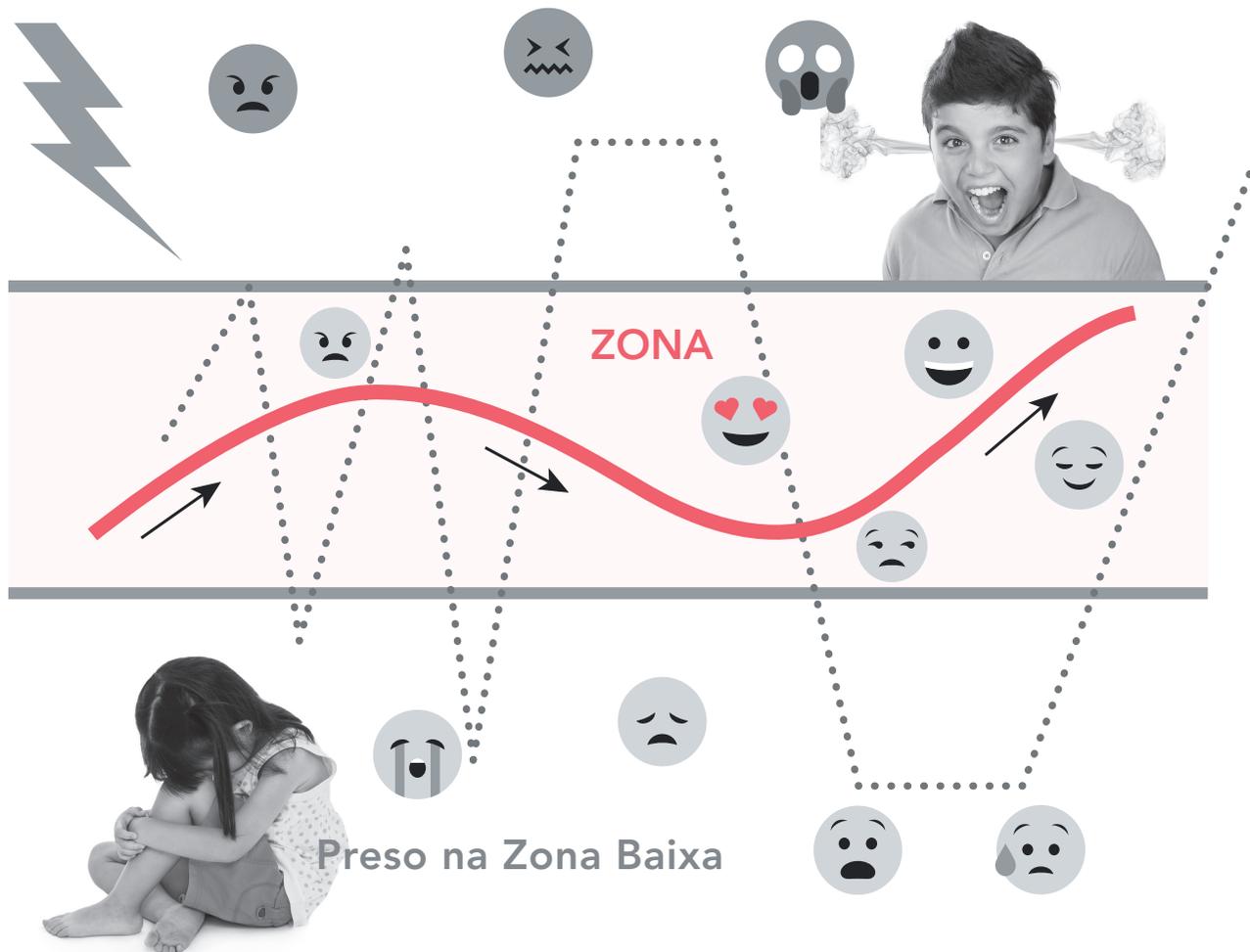


© Trauma Resource Institute

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

Gatilho ou
Evento Estresante

Preso na Zona Alta



- Mas aí algo inesperado ou algo que não gostamos acontece [desenhe o raio]. Isso faz com que nós saíamos da nossa zona de resiliência e podemos ficar presos na Zona Alta.
- Como você acham que o Nelson se sente quando fica preso em sua Zona Alta? [Permita que eles respondam].
- (Se você que ajuda, peça que a turma pergunte diretamente ao Nelson sobre o que ele sente na Zona Alta ou Baixa. Isso permite que você mencione sensações que os alunos não falaram). Vamos perguntar para ele: Nelson, como você se sente quando fica preso na sua Zona Alta?
- Nelson diz: "Eu não acho bom. Às vezes, fico ansioso e assustado. Às vezes, fico muito bravo e chateado! Não sei o que vou fazer porque não estou no controle. Sinto muito estresse na Zona Alta, mas às vezes sinto isso enquanto estou na Zona Baixa. Quando fico preso na Zona Baixa, fico como a garota daquela imagem"
- Como vocês acham que a garota presa na Zona Baixa se sente? [Permita que eles respondam]
- Você se sente dessa maneira, Nelson?
- Nelson diz: "Quando estou preso na Zona Baixa, fico sem energia e triste. Fico sem vontade de fazer as coisas. Às vezes fico até sem vontade

de brincar das coisas que eu gosto, fico sem vontade. Às vezes, só quero ficar sozinho. Às vezes, mesmo quando estou rodeado de pessoas, sinto-me sozinho. Não é bacana ficar na Zona Baixa, isso eu garanto. Mas eu volto a me sentir melhor quando retorno à Zona de Resiliência”.

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

O dia de Nelson

Descrição geral

Nessa atividade de insight, os alunos irão ouvir sobre o dia de Nelson, 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 Nelson 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 Baixa.
- Quando estamos presos em uma dessas duas zonas, é comum não tomarmos as melhores decisões e não nos sentirmos tão bem.
- Existem práticas específicas que podemos fazer para retornarmos 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)
- Caneta
- 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 Nelson e sobre onde ele está nas Zonas. Pergunte: “Que sensações vocês acham que o Nelson pode estar sentindo agora?”. Depois que todo mundo falar, peça que sejam mais específicos. “Onde exatamente ele está da Zona de Resiliência? No alto? Em baixo? 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 Nelson baseado nas respostas das crianças.

- Em alguns momentos, os alunos podem sentir que algo estressante aconteceu e isso tirou Nelson 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 Nelson da Zona de Resiliência, desenhe sua linha de acordo com isso.
- Além disso, quando você ver um asterisco e pausar a história, peça aos alunos que recomendem coisas que Nelson pode fazer para se acalmar ou se sentir melhor. À medida que Nelson faz essas coisas, eles podem decidir que ele 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 eles olhem para o quadro com um todo e compartilhem o que notaram. Por último, explore a ideia de que se o Nelson pensar sobre seu dia e ver quando eventos estressantes tendem a acontecer, será que ele pode se preparar para esses acontecimentos, fazendo com que eles

não consigam o tirar da Zona de Resiliência.

- Termine dando uma oportunidade para que eles pratiquem o Uso de Recursos e a Estabilização por conta própria.

Proposta de Aplicação

- Temos um exemplo de história logo abaixo, mas fique à vontade para fazer as alterações que mais se adequam ao dia a dia dos seus alunos, fazendo-os se relacionar mais com Nelson. (Lembre-se que depois de fazer essa atividade, eles serão capazes de fazer atividades similares com qualquer história que você contar. Isto é, eles poderão dizer o que o personagem está sentindo no corpo e onde ele está na Zona de Resiliência - ou 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 Nelson.

A História de Nelson

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

A mãe de Nelson entrou no quarto. "Nelson! Você acordou cedo. Por que você não escova os dentes e coloca a roupa?" Ela pega algumas meias para ele, mas são meias que ele não gosta. Elas fazem o pé dele coçar.

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

"Ok, você não precisa usar essas meias então.", diz a mãe de Nelson, "Quais meias você quer?"

Nelson procura e procura até encontrar seu par de meias favorito. Elas são das cores do arco-íris e são muito macias. "Eu gosto dessas!" ele diz.

"Ok", diz a mãe de Nelson. "Você pode usar essas meias". Ele as veste e seus pés ficam muito confortáveis!

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

"Nelson, vamos nos atrasar." Diz a mãe. "Apreste-se e termine sua comida. Você está com sua mochila?"

"Não, está lá em cima", diz Nelson enquanto come.

"Vá pegá-la", Diz a sua mãe. "E não esqueça de colocar sua lição de casa dentro da mochila"

"Mas eu ainda estou comendo!" diz Nelson. Ele estava gostando muito daquela comida.

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

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

Nelson chega na escola e vai para sua sala. 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?"

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

"Ai, não", ele pensa, "Como que eu fui esquecer disso de novo?"

"Vamos ir passando pelo círculo", diz a professora.

Um por um, os alunos vão mostrando suas lições de casa. Nelson sabe que daqui a pouco será sua vez. "

"Agora é a sua vez, Nelson", diz a professora enquanto aponta para ele.*

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

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

Nelson vê que outros alunos também esqueceram, e que a professora também deixou que eles trouxessem a lição de casa no dia seguinte" *

Na hora de almoço, Nelson está muito feliz pois é a sua comida favorita: Pizza! *

Nelson vai para o pátio na hora do intervalo depois do almoço, onde eles sempre têm um tempinho para brincar antes de voltarem para a aula. Ele vê outras crianças jogando futebol. "Eu amo futebol!" ele pensa.

Mas quando ele vai brincar com eles, ele percebe que são crianças maiores e elas não querem deixá-lo brincar também. "Você não pode brincar com a gente!", eles gritam.

Nelson ficou surpreso e triste. Ele se isola e se vai ficar no canto do parquinho. Ele deixa de querer brincar com os outros. Seu corpo inteiro se sente pesado. *

Então sua amiga Theresa vem até ele.

"Ei, Nelson", 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 vai e joga futebol com a Theresa e seus amigos até o fim do recreio.

Ao fim do dia, Nelson vai para casa. Ele janta

com sua família e deita na cama. Ele está muito cansado e suas pernas doem um pouco de tanto jogar futebol, mas o travesseiro é tão macio e o faz se sentir muito bem.*

Fim. "

REFLEXÃO | 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?"

Explorando a Zona de Resiliência Através de Histórias

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizado é ampliar os conceitos da Experiência de Aprendizagem 5, "Nelson e a Zona de Resiliência", ao fazer os alunos se locomoverem por um mapa das três zonas (colocado no chão) de acordo com o que eles acham que os personagens da história estão se sentindo. Isso irá ajudá-los a enraizar os conceitos de resiliência e Sistema Nervoso, usando ainda

métodos indiretos, em que, em vez de perguntar diretamente para os alunos como eles se sentem quando estão presos na Zona Alta ou Baixa, fazemos isso por meio de personagens dentro de uma história.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Entender o funcionamento das três zonas.
- Desenvolver maior habilidade para descobrir a zona em que estão no momento (utilizando o rastreamento).
- Desenvolver a habilidade de retornar para a zona de resiliência com o Uso de Recursos e a Estabilização.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- O cartaz da Zona de Resiliência e do Sistema Nervoso para serem pendurados e deixados à vista dos alunos .
- Exemplos de histórias (disponível abaixo).
- Fita colorida para demarcar as três zonas no chão.

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Dedique um momento para prestar atenção nas sensações de 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 dificuldades em 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 você se sente agora? Vocês conseguem dizer se o exercício foi útil? Conseguem notar alguma diferença no corpo?”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Explorando as três zonas através de histórias*

Descrição geral

• Nessa atividade, você trará diferentes situações hipotéticas e os alunos vão se locomover para a zona que eles consideram que a personagem deve estar se sentindo no corpo com base naquela história. Eles irão então compartilhar como é estar naquela zona e vão sugerir o que os personagens podem fazer para retornar para a 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 utilizar para retornar para a zona de Resiliência.
- Uma vez na zona de resiliência, sentimos mais bem-estar, nossos corpos ficam mais saudáveis, somos mais gentis com os outros e 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 histórias
- 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 será a inferior. Se você quiser, coloque placas que indiquem qual zona é qual.
- Se você achar útil, talvez porque os alunos ainda não entendem completamente o que é resiliência, você pode escrever “resiliência” em um quadro ou cartolina e pedir que os estudantes digam palavras relacionadas a ela, criando assim um mapa de palavras.
- Peça que 2-4 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 ou baixo dentro dela (agitados mas não hiper-ativos, por exemplo).

- Depois que eles encontrarem suas posições, peça que os voluntários compartilhem o porquê de estarem onde estão (eles não precisam estar todos no mesmo lugar), e peça que eles digam o que sentem em seus corpos.
- Peça para o resto da sala (observadores) sugestões do que os personagens podem fazer para se sentirem melhor. Eles devem sugerir algumas das habilidades como Estratégias de Ajuda Imediata, Estabilização, Rastreamento, entre outros. 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 na zona 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 os alunos fazem podem ajudá-los a regular seus corpos.

- Gradualmente, a prática dessas habilidades irá expandir a Zona de Resiliência dos alunos, dificultando que eles saiam dela ou facilitando que eles retornem 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 Histórias

Essas histórias são apenas exemplos. Fique à vontade para mudar nomes ou acontecimentos para que encaixem melhor com a 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 porquê de estarem ali, mas algumas sugestões de respostas comuns serão indicadas em parênteses.

- David é um aluno da idade de vocês, e ele ele tem que fazer uma apresentação na frente da escola inteira Como vocês acham que ele deve estar se sentindo? Alguém acha que ele sente algo diferente? E se ele já tiver muita prática com isso e gostar da situação? Quais sensações ele deve estar sentindo?
- Keiko está na cama em sua casa. Ela não consegue dormir pois amanhã é seu aniversário e ela sabe que ganhará presentes maravilhosos. *[ela pode estar agitada mas não estressada, portanto não está na zona alta].*
- Sandra sai para brincar com seus amigos, mas nenhum quer brincar com ela. Todos saem e deixam ela sozinha. *[Provavelmente presa na zona*

baixa, ou na parte baixa na zona de resiliência. Ela também pode ficar brava e estar na zona alta ou na parte alta na zona de resiliência].

- Cameron chega na escola e seu professor pede para ver sua lição de casa, mas ele não a fez.
- Steven está em casa à noite. Ele ouviu seu irmão mais velho brigando com a sua mãe e os dois estão gritando.
- Amy está em casa com seus pais no fim de semana. Eles dizem: "Vamos sair e você ficará com uma nova babá". Ela gostava muito da babá antiga, mas não conhece a nova.
- Aliyah está com seus pais em um shopping lotado. Então ela olha ao seu redor e percebe que não consegue mais ver seus pais. *[Você também pode perguntar em que zona os pais devem estar quando percebem que Aliyah não está com eles].*
- Kiara chega na escola e percebe que sua turma preparou uma festa surpresa!
- Tyler e Santiago estão em uma casa mal-assombrada. "Vamos entrar, vai ser divertido!", diz Tyler. "Eu não quero ir", responde Santiago. "Vamos sim", insiste Tyler enquanto puxa Santiago para dentro da casa." *[Faça com que alguns alunos mostrem onde Tyler está nas zonas enquanto outros mostrem onde Santiago está].*

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.

REFLEXÃO | 5 minutos

- *"Vamos dedicar um momento para lembrar de um de nossos recursos. Vocês podem tirá-lo do baú de tesouros 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 se lembrar para usarem no futuro se precisarem?"*

CAPÍTULO 2

Criando Resiliência

EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

7

Como a Gentileza e Segurança Afetam o Corpo

OBJETIVO

O objetivo dessa última experiência de aprendizagem do capítulo 2 é voltar aos conceitos fundamentais de gentileza, segurança e felicidade explorados no capítulo 1 e 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 essas informações com o que foi aprendido sobre felicidade, gentileza e o valor dos acordos de classe. O estresse e a sensação de perigo podem nos tirar da Zona de Resiliência, deixando-nos desconfortáveis e liberando substâncias químicas pelo corpo, desregulando o Sistema Nervoso de maneiras que não são

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

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

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 para você utilizar)

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos pegar nossos Baús de Tesouros e ver se conseguimos encontrar algo que gostaríamos de usar. Se vocês preferirem praticar Estabilização, encontrem uma maneira confortável de sentar 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 nas 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. [Pause]*
- *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 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 – utilize o 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 Baús de Tesouros 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 retornar para a zona de Resiliência.

Proposta de Aplicação

- Nossos Sistemas Nervosos foram feitos para nos manter vivos, por isso o 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 o nosso corpo e nos deixa

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 que tratamos os outros. Ser grosso 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 façamos com os 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 sentirmos mais felizes, seguros e calmos em nossos corpos. Quais são algumas das coisas que aprendemos que nos ajudam nisso? [Deixe que os alunos cometem só o tempo suficiente para que eles se conectem com as aulas anteriores]*
- *Mostre o gráfico da Zona de Resiliência. Alguém pode me mostrar como é quando estamos na zona ok/de resiliência? Por quê?*
- *O que vocês acham que acontece dentro do corpo quando estamos na Zona de Resiliência.*

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 Baú de Tesouros, 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 baixa por muito tempo, não é saudável para o nosso corpo.*
- *Ficamos estressados e nossos Sistemas Nervosos liberam 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 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, podemos fazer tudo isso sem problemas. Também estamos mais protegidos contra germes e doenças.*
- *Mas quando estamos presos na zona alta ou baixa, nosso Sistema Nervoso tem dificuldades*

em 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 na zona 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-los da zona de Resiliência? Que ações nossas poderiam jogar os outros na zona alta ou baixa? [Permita que eles compartilhem].*
- *O que podemos fazer que ajudaria alguém a permanecer na zona de Resiliência ou que ajudaria alguém a retornar para a zona de resiliência? [permita que eles compartilhem].*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 13+ minutos
Encenando os acordos de classe utilizando rastreamento

Descrição geral

Nessa prática, os alunos irão trabalhar juntos para criar pequenas peças de teatro. Se você puder, pegue uma filmadora e diga para a sala que vocês irão 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. Sentir gentileza nos deixa seguros.

- Quanto menos estresse, mais saudável são nossos corpos.
- Ao ser gentil e respeitar os outros podemos fazer as pessoas se sentirem mais seguras, felizes e saudáveis.

Materiais Necessários

- O cartaz com os combinados de classe.
- O cartaz de ações de ajuda criado no capítulo um.

Instruções

- Usando os combinados e as ações de ajuda criados no capítulo um, explique que os alunos devem criar pequenas histórias em que os combinados de classe são ou 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 dos 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 ações de ajuda.
- Após a criação de uma história, peça que voluntários a encenem. Explique que quando você disser "Ação!", eles devem começar a 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. 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.

REFLEXÃO | 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 classe após a atividade de hoje?*
- *Tem alguma coisa que vocês aprenderam ou praticaram sobre gentileza que gostariam de usar novamente?”*

