

**Material para  
docentes**

Anos Iniciais do  
Ensino Fundamental



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

Aprendizagem Social, Emocional e Ética



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

Material para docentes dos Anos Iniciais  
do Ensino Fundamental

## APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA

Copyright © Emory University 2019.

ISBN : 978-0-9992150-2-9

Edição: Gaia+

Tradutor: Valentin Conde

Revisão técnica: Flávia Pereira Lima e Valentin Conde

Revisão: Bruno Vichi, Daniel Sarmento e Nádia Ferreira

Projeto gráfico por Estella Lum Creative Communications

Capa por Estella Lum Creative Communications

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

Para mais informações, por favor, visite [seelearning.emory.edu](https://seelearning.emory.edu)

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Aprendizagem para corações e mentes [livro eletrônico] : material para docentes dos anos iniciais do ensino fundamental: aprendizagem social, emocional e ética / [Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão] ; tradução Daniel Sarmento. -- Piracicaba, SP : Gaia+, 2023.  
PDF

Título original: Social, emotional and ethical learning : late elementary school curriculum.  
ISBN 978-65-980440-1-5

1. Competências socioemocionais 2. Educação socioemocional I. Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão.

23-169530

CDD-370.115

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Educação socioemocional 370.115

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



Um programa para educar corações e mentes

# Sumário

<b>Prefácio à edição brasileira</b>	2
<b>Introdução e agradecimentos</b>	4
<b>Capítulo 1</b> Criando uma sala de aula compassiva	15
<b>Capítulo 2</b> Desenvolvendo resiliência	47
<b>Capítulo 3</b> Fortalecendo a atenção e a autoconsciência	113
<b>Capítulo 4</b> Navegando nas emoções	179
<b>Capítulo 5</b> Aprendendo uns com os outros	223
<b>Capítulo 6</b> Autocompaixão e compaixão pelos outros	247
<b>Capítulo 7</b> Estamos todos no mesmo barco	283
<b>Projeto Final</b> Construindo um mundo melhor	317

## Prefácio à edição brasileira

---

A necessidade de um novo modelo de Educação vem sendo pautada em importantes documentos internacionais. Em 1996, por exemplo, o relatório da Unesco, intitulado “Educação: um tesouro para descobrir”, apresentou os aspectos socioemocionais entre os quatro pilares dessa área. Ressaltou pontos relevantes como a conexão com o próximo e o engajamento em projetos coletivos para o desenvolvimento social. Em 2014, quase duas décadas depois, o documento “Educação para cidadania global: preparando alunos para os desafios do século XXI”, também da Unesco, falou explicitamente sobre as habilidades socioemocionais e sua importância na construção de valores e atitudes para transformações sociais. Contribuindo para o fortalecimento desse ideal, diversas pesquisas científicas comprovaram a relação positiva entre a aprendizagem socioemocional e a promoção de comportamentos pró-sociais e de melhorias nos resultados acadêmicos de alunos<sup>1</sup>.

No Brasil, uma das inovações apresentadas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), homologada em 2017, é a inserção explícita da aprendizagem socioemocional entre as competências da Educação Básica. Desde então, as escolas brasileiras têm se mobilizado para incluir em seus currículos as habilidades socioemocionais.

O programa Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE Learning® – Social, Emotional and Ethical Learning) é uma abordagem pedagógica para o desenvolvimento dessas habilidades na Educação Básica. Criado pelo Centro para Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão, da Universidade Emory (EUA), ele é totalmente alinhado às diretrizes propostas pela BNCC, mostrando-se como uma resposta ao desafio de construir uma Educação para o século XXI no Brasil. Sua estrutura conceitual dialoga diretamente com as três últimas competências gerais da BNCC, abordando o autoconhecimento, a cooperação e a responsabilidade social com grande profundidade.

No Brasil, o programa recebeu o carinhoso nome de **Aprendizagem para Corações e Mentes**, fazendo alusão à fundamental ideia de superação do modelo conteudista de Educação vigente no país. Corações e mentes, afeto e cognição são componentes interdependentes no processo de aprendizagem. Defendemos uma forma de educar que inclua harmoniosamente o cultivo de habilidades acadêmicas, sociais, emocionais e éticas. Por isso, qualquer educação que procure ser uma resposta aos desafios do século XXI deve convidar corações e mentes para a sala de aula. Como já dizia o patrono da Educação brasileira, Paulo Freire:

---

<sup>1</sup> DURLAK, J. A.; WEISSBERG, R. P.; DYMNIKI, A. B.; TAYLOR, R. D.; SCHELLINGER, K. The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, v. 82, p. 405-432, 2011.

TAYLOR, R. D.; DURLAK, J. A.; ORBELE, E.; WEISSBERG, R. P. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, p. 1-16, 2017.

É preciso ousar, no sentido pleno desta palavra, para falar em amor sem temer ser chamado de piegas, de meloso, de a-científico, senão de anti-científico. É preciso ousar para dizer, cientificamente e não bla-bla-blantemente, que estudamos, aprendemos, ensinamos, conhecemos com o nosso corpo inteiro. Com os sentimentos, com as emoções, com os desejos, com os medos, com as dúvidas, com a paixão e também com a razão crítica. Jamais com esta apenas. É preciso ousar para jamais dicotomizar o cognitivo do emocional. (FREIRE, 1997, p. 8)<sup>2</sup>

Para incluir corações e mentes, o programa adota a ciência contemplativa como arcabouço metodológico, promovendo a investigação das sensações, emoções e pensamentos em primeira pessoa, ou seja, como nos tornamos cientes do que acontece dentro de nós no momento presente. Para cultivar dedicação à vida interior do ser humano, o treino da atenção é necessário. Não se trata de treinar uns aos outros, mas, sim, de aprender a fazer isso a si mesmo, por meio de técnicas e de estratégias diversificadas.

O fruto de tal exercício é a atenção consciente, um jeito de estar presente no aqui e agora de forma amável e por meio da percepção das sensações do corpo inteiro. Esse estado é também denominado pelo termo inglês *mindfulness*, uma tradução do termo *sati*, da língua páli, que significa “recordar” ou “relembrar” no sentido de manter-se consciente dos sentimentos que experienciamos em nossas vidas. *Mindfulness* tem sido amplamente vertido para a língua portuguesa como “atenção plena”. Apesar de entender que nenhuma tradução é suficientemente adequada para exprimir a essência dessa faculdade psicológica, a edição brasileira do programa Aprendizagem para Corações e Mentes adere ao termo “atenção consciente”.

Entendemos que esse modo de chamar a atenção nos ajuda a compreender que o foco não deve ser rígido, duro nem estático, mas gentil, flexível e em constante mudança de acordo com a impermanência da realidade. A atenção não é como um platô, ao qual chegamos com muito esforço e lá ficamos, sem mais obstáculos. Nossa atenção tem uma qualidade oscilante e isso nos ajuda a navegar em uma realidade muitas vezes desafiadora. A ênfase deve estar na qualidade consciente dessa atenção, ou seja, na percepção constante e bondosa de onde posicionamos nosso foco. Assim, podemos manter nossas mentes abertas, posicionadas para as descobertas interiores e exteriores, com autocuidado e diligência.

Desejamos que você, leitora e leitor, tenha uma excelente experiência de pesquisa, estudo e aplicação do programa Aprendizagem para Corações e Mentes. Fazemos aspirações para que juntos possamos cocriar a melhor Educação para crianças e jovens de todas as idades e em toda a parte.

Gaia+

Afiliada primária do SEE Learning® no Brasil

---

<sup>2</sup>FREIRE, P. *Professora sim, tia não: cartas para quem ousa ensinar*. São Paulo: Olhos d'água, 1997.

## Introdução e Agradecimentos

---

O SEE Learning® (Social, Emotional and Ethical Learning) é um programa de habilidades sociais, emocionais e éticas desenvolvido pelo Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão da Universidade Emory (EUA). No Brasil ele foi denominado Aprendizagem para Corações e Mentes.

Este é o Material para Docentes dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Aqui você encontrará sete capítulos e um projeto final que visam ajudar educadores a cultivar as habilidades sociais, emocionais e éticas de seus alunos. Além de disponibilizar planos de aula detalhados, o material também traz dicas de implementação e versões abreviadas para adaptação rápida às necessidades diversas.

Recomendamos a leitura do Livro de Apoio da Aprendizagem para Corações e Mentes que explica os principais objetivos e a estrutura conceitual do programa. Inspirado no trabalho do Dalai Lama e outros líderes intelectuais e especialistas em educação, ele detalha como o Programa Aprendizagem para Corações e Mentes complementa a Aprendizagem Socioemocional (ASE) com novas práticas pedagógicas para o cultivo da autocompaixão e compaixão pelos outros, da atenção consciente, das habilidades de resiliência e do pensamento sistêmico. É importante atenção especial ao Guia de Implementação no qual há orientações sobre a melhor forma de usar o Material para Docentes.

Mais de 600 educadores participaram do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes entre 2016 e 2019. Fizeram workshops para conhecer as bases do programa, implementaram as experiências de aprendizagem com seus alunos e contribuíram com sugestões e comentários.

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

## Escopo e sequência

---

O Material para Docentes dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental contém sete capítulos e um projeto final. Os capítulos são compostos por uma introdução, que resume os principais conteúdos, e por experiências de aprendizagem. Cada uma delas foi elaborada para durar uma aula, considerando-se o tempo mínimo para concluir as atividades previstas. No entanto, se houver possibilidade, considere aumentar a duração para promover um aprendizado mais gradativo e aprofundado. Além disso, a maioria das experiências de aprendizagem pode facilmente ser dividida em duas partes, caso não haja tempo suficiente para sua conclusão em uma única aula.

Cada experiência de aprendizagem é composta por até cinco partes, a saber:

1. Checagem
2. Apresentação/Discussão
3. Atividade Eureka
4. Prática Reflexiva
5. Balanço Final

As cinco partes da experiência de aprendizagem correspondem ao modelo pedagógico da Aprendizagem para Corações e Mentes, que vai do conhecimento adquirido, passando pelo pensamento crítico, até a compreensão incorporada. Em geral, a Apresentação/Discussão ajuda a construir o conhecimento; a Atividade Eureka busca provocar o pensamento crítico; e a Prática Reflexiva permite uma reflexão pessoal mais aprofundada, que pode levar a compreensão incorporada. Essas partes serão explicadas em mais detalhes na introdução do Capítulo 1.

A sequência dos capítulos das experiências de aprendizagem foi planejada com muito cuidado para que seus conteúdos possam, gradualmente, complementar e reforçar um ao outro. Por isso, é recomendado que sejam implementados na sequência apresentada. Pesquisas mostram que programas educacionais como a Aprendizagem para Corações e Mentes funcionam melhor quando são implementados de acordo com os quatro princípios conhecidos pela sigla SAFE<sup>3</sup>. São eles:

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

---

<sup>3</sup> Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) - <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>.

A realização de capítulos ou de experiências de aprendizagem fora da sequência idealizada pode gerar confusão entre os alunos. Por exemplo, muitas das ideias que são apresentadas no início deste material (tais como a interdependência ou o uso de habilidades de resiliência para acalmar o sistema nervoso) são retomadas mais à frente (por exemplo, quando a definição de interdependência é recapitulada para que os alunos entendam sistemas, ou quando se retoma o que foi aprendido sobre o sistema nervoso para o entendimento das emoções). A Aprendizagem para Corações e Mentes é um programa centrado na resiliência que utiliza estratégias de autorregulação baseadas no cuidado informado pelo trauma. Tais habilidades de resiliência são ensinadas aos alunos no Capítulo 2. Logo, a omissão desse capítulo resultaria em um programa que não incorpora as melhores práticas nessa área. Possibilitar que os alunos trilhem esse caminho de experiências, com um passo de cada vez, ajudará a garantir que eles tenham o conhecimento essencial para avançar com confiança por cada seção subsequente, gerando um senso de autonomia e de domínio sobre as ideias mais importantes. Se não for possível implementar todo o material, recomenda-se que seja adotado o formato abreviado, disponibilizado mais adiante.

### **Capítulo 1:** Criando uma sala de aula compassiva

Este capítulo dá uma amostra de como o pensamento sistêmico, a compaixão e o pensamento crítico estão inseridos nos demais capítulos. A essência da Aprendizagem para Corações e Mentes é que os alunos aprendam a cuidar de si mesmos e aprendam a cuidar uns dos outros da melhor forma possível, especialmente no que diz respeito à chamada saúde social e emocional. Por isso, pode-se considerar que a base de toda a Aprendizagem para Corações e Mentes é a compaixão: a compaixão por si mesmo (autocompaixão) e a compaixão pelos outros. Contudo, não basta apenas pedir para que os alunos tenham compaixão pelos outros e por si mesmos; eles precisarão entender o valor disso, além de dispor de uma série de métodos e ferramentas. Conforme os alunos vão entendendo o valor dessas ferramentas e métodos, começarão a usá-los por conta própria. Com isso, passarão a ser professores de si mesmos, além de professores uns dos outros.

### **Capítulo 2:** Desenvolvendo resiliência

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

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

e mentes e a regular seus sistemas nervosos. Este capítulo ensina habilidades de resiliência para que os alunos aprimorem esse autocuidado.

Muitas dessas habilidades são fruto do trabalho que é desenvolvido em relação a trauma e resiliência e têm base em um volume significativo de pesquisas clínicas e científicas. Conforme os alunos vão investigando as sensações do corpo, é possível que alguns deles passem por experiências difíceis que talvez você não consiga abordar por conta própria, especialmente se os alunos já tiverem vivido algum trauma ou se estão vivendo um trauma naquele momento. Logo após uma reação inesperada, você pode sugerir que os alunos utilizem as “estratégias de ajuda imediata”. Conforme a situação, você pode pedir ajuda aos profissionais da psicologia, da orientação educacional ou ao grupo gestor da escola. Contudo, na Aprendizagem para Corações e Mentes o foco da abordagem da resiliência não é o tratamento de traumas; é o desenvolvimento de valências. Podemos caracterizar valências como o cultivo de habilidades mais gerais para o bem-estar que podem beneficiar a todos, independentemente do nível de experiência com traumas. Quando os alunos já tiverem avançado na habilidade de regular o sistema nervoso, estarão bem posicionados para passar para os próximos conteúdos da Aprendizagem para Corações e Mentes.

### **Capítulo 3: Fortalecendo a atenção e a autoconsciência**

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

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

Os alunos não têm dificuldade em prestar atenção às coisas que eles acham interessantes. O problema é prestar atenção quando as coisas não são tão instigantes ou quando há distrações. O Capítulo 3 tem uma abordagem multifacetada para o treino da atenção. Primeiro, apresenta a ideia por trás do treino da mente e seus potenciais benefícios. Segundo, mostra para os alunos que, quando prestamos atenção às coisas, podemos acabar achando que são mais interessantes do que pensávamos inicialmente. Terceiro, fazemos a introdução do treino da atenção com objetos de atenção que são mais neutros e menos estimulantes, tais como o simples ato de caminhar ou de prestar atenção na própria respiração. Ao longo de todo o processo, incentivamos os alunos

a notarem o que acontece em suas mentes e em seus corpos quando eles prestam atenção com calma, estabilidade e clareza.

#### **Capítulo 4: Navegando nas emoções**

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

#### **Capítulo 5: Aprendendo uns com os outros**

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

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

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

## Capítulo 6: Autocompaixão e compaixão pelos outros

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

O tema principal é a compaixão e a autocompaixão. Dr. Thupten Jinpa, um renomado estudioso do tema, define compaixão como “um senso de preocupação que surge quando somos confrontados com o sofrimento do outro e nos sentimos motivados a ver aquele sofrimento aliviado”<sup>4</sup>. Portanto, a compaixão depende tanto da consciência que temos em relação à situação do outro quanto de uma capacidade de ter empatia pelos outros, além de um senso de afeto e carinho por aquela pessoa. Essas qualidades também são importantes para a autocompaixão. A psicóloga Dra. Kristin Neff, uma das maiores especialistas do tema no mundo, escreve que autocompaixão significa sermos “bondosos e compreensivos quando somos confrontados com as nossas próprias falhas”<sup>5</sup>.

É importante ajudar os alunos a trabalharem a autocompaixão, já que eles acabaram de entrar em um estágio da vida em que serão cada vez mais avaliados por professores, pais ou responsáveis e colegas. Portanto, é crucial que eles aprendam que qualquer insucesso que venham a ter no aprendizado ou na vida não significa que não têm valor; são apenas experiências de crescimento que podem servir para o futuro desenvolvimento deles.

## Capítulo 7: Estamos todos no mesmo barco

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

A Aprendizagem para Corações e Mentes define assim o pensamento sistêmico: “A capacidade de entender de que modo pessoas, objetos e situações existem de maneira interdependente com outras pessoas, objetos e situações, em complexas redes de causalidade”.

---

<sup>4</sup> Jinpa, T. *Um coração sem medo: por que a compaixão é o segredo mais bem guardado da felicidade*. Sextante: Rio de Janeiro, 2016.

<sup>5</sup> <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

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

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

### **Projeto Final: Construindo um mundo melhor**

Os alunos vão imaginar como seria se toda a escola fosse baseada na bondade e na compaixão, como todo mundo fazendo as práticas da Aprendizagem para Corações e Mentes. Depois de vislumbrar como seria isso, vão comparar essa perspectiva com o que, de fato, acontece na escola. Em seguida, vão escolher um tema em que querem atuar para criar um conjunto de ações individuais e coletivas. Depois de se engajar nessas ações, vão refletir sobre suas experiências e compartilhar o conhecimento com os outros.

O Projeto Final é dividido em oito passos e cada um leva, no mínimo, uma aula para ser concluído. Mas para realizar esse trabalho investigativo e colaborativo de forma ideal, o melhor é investir cerca de 12 aulas.

### **Adaptações**

Os educadores são aqueles que melhor podem avaliar quais são as necessidades das salas de aula e da escola. Por isso, fique à vontade para alterar o nome das personagens das histórias e os detalhes mais específicos das experiências de aprendizagem, de maneira a alinhá-las ao contexto dos alunos. Além disso, algumas das atividades exigem o registro escrito, que pode facilmente ser substituído por desenhos ou discussão oral nas turmas com crianças ainda não alfabetizadas.

Este Material para Docentes foi elaborado para alunos dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. Para as crianças menores, considere investir mais tempo em cada experiência de aprendizagem, dividindo-as em diversas aulas e complementando-as com mais atividades lúdicas.

Se você pretende fazer mudanças mais significativas, recomenda-se que, primeiro, veja com atenção os objetivos daquela experiência de aprendizagem e considere discutir as mudanças com um colega, para garantir que as mudanças não vão alterar involuntariamente a intenção, o impacto ou a segurança da experiência de aprendizagem. Não deixe de ler o Guia de Implementação presente no Livro de Apoio onde há valiosas dicas sobre as adaptações.

### **Versão abreviada**

O Programa Aprendizagem para Corações e Mentes pode ser implementado em um único ano ou em mais anos. Se não for possível implementá-lo na totalidade, recomenda-se que seja usada a versão abreviada. Ela reduz o número de experiências de aprendizagem (EA) e suprime o Projeto

Final, mas apresenta os elementos cruciais de todos os capítulos e vai progredindo em uma ordem lógica para que as habilidades que se seguem tenham uma base apropriada. Se a versão abreviada completa não puder ser adotada, comece do início e vá avançando até o ponto que seu tempo permitir.

**Capítulo 1:** EA 1, EA 4, EA 5

**Capítulo 2:** EA 1, EA 2, EA 4, EA 5

**Capítulo 3:** EA 1, EA 2, EA 4

**Capítulo 4:** EA 1, EA 2, EA 4

**Capítulo 5:** EA 1

**Capítulo 6:** EA 1, EA 3, EA 4

**Capítulo 7:** EA 1, EA 2

## Implementando a Aprendizagem para Corações e Mentes de forma efetiva

---

A efetiva implementação de qualquer programa tem um papel crucial sobre os resultados e os benefícios para os alunos.<sup>6</sup> A implementação diz respeito à forma como o programa é colocado em prática. Trata-se de deixar explícito como ele deve ser facilitado, o que é um componente essencial para a efetividade de uma intervenção.<sup>7</sup> Uma implementação de alta qualidade nas escolas, com base em evidências, é essencial para se chegar aos resultados específicos que o programa almeja.

As pesquisas mostram que o monitoramento e o suporte contínuo durante a implementação são cruciais. Por meio de uma meta-análise, Durlak e colaboradores descobriu que os efeitos positivos das intervenções da Aprendizagem Social e Emocional no progresso acadêmico, na redução de depressão e ansiedade e na redução de problemas de conduta foram, aproximadamente, duas vezes maiores quando os programas foram realizados de forma coerente com as diretrizes originais.<sup>8</sup>

Embora seja importante implementar o programa e seus componentes individuais integralmente e da forma como foram descritos e idealizados neste material, também é natural que se contextualize a implementação (adaptação). Por exemplo, o professor pode optar por adaptar para adequá-lo ao seu estilo de ensinar ou para atender às necessidades e aos interesses específicos dos alunos na sala de aula. Por vezes, a implementação completa é impossível devido a restrições de tempo, mas observe que alterar a implementação pretendida pode alterar a eficácia do programa. Os conceitos-chave para uma implementação de alta qualidade incluem o que se segue:

---

<sup>6</sup> O SEE Learning® agradece à educadora Kimberly Schonert-Reichl por contribuir com esta seção e com esta introdução.

<sup>7</sup> Durlak, J. A. Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings. *Cambridge Journal of Education*, v. 46, p. 333-345, 2016.

<sup>8</sup> 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*, v. 82, p. 405-32, 2011.

- **Fidelidade:** em que medida que os principais elementos deste material foram realizados conforme projetados.
- **Dosagem:** quanto do programa foi realizado (quantas experiências de aprendizagem foram realizadas e em que medida foram concluídas).
- **Qualidade da realização:** em que medida a implementação foi conduzida de forma completa e quanto de suporte e formação os educadores tiveram.
- **Adaptação:** de que forma o programa foi alterado ou adaptado para melhor se adequar ao contexto de implementação.
- **Engajamento dos participantes:** o quanto os alunos se engajaram nas atividades.<sup>9</sup>

Antes de iniciar a implementação, converse com outros docentes da escola para descobrir se eles estão utilizando a Aprendizagem para Corações e Mentes, ou outro programa de Aprendizagem Socioemocional, em suas salas. Além da troca de experiências e apoio, isso ajuda a construir um trabalho em rede, evitando a repetição de conteúdos nas turmas.

É importante ressaltar que o Programa Aprendizagem para Corações e Mentes não visa substituir a atuação de profissionais da área da saúde, como psicólogos, psiquiatras e outros especialistas. As dimensões cognitiva e psicológica do estresse e do trauma devem ser tratadas por profissionais especializados que são capazes de produzir diagnósticos e prescrever tratamentos individualizados para seus pacientes. No entanto, a dimensão biológica, aquela que diz respeito à prevenção e redução dos sintomas fisiológicos do estresse e do trauma, pode e deve ser abordada nas escolas. Isso inclui ensinar estratégias simples que possibilitem que crianças e jovens notem seus estados emocionais e se autorregulem de acordo com suas necessidades e objetivos.

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

A estrutura conceitual da Programa Aprendizagem para Corações e Mentes baseia-se no trabalho inovador desenvolvido pela Aprendizagem Social e Emocional (ASE) e por outras iniciativas educacionais que buscam introduzir uma educação holística nas escolas. A ASE consiste nos processos pelos quais alunos e adultos adquirem e aplicam de forma efetiva o conhecimento, as atitudes e as habilidades necessárias para: compreender e manejar as emoções; sentir e demonstrar empatia pelos outros; estabelecer e alcançar objetivos positivos; desenvolver e manter relações positivas; e tomar decisões responsáveis. Com isso, somos capazes de lidar com nós mesmos e com aqueles com quem nos relacionamos, além de conseguirmos trabalhar com efetividade e ética.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Durlak, J. A.; DuPre, E. P. Implementation matters: a review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology*, v. 41, p. 327–350, 2008.

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

<sup>10</sup> 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*. New York: Guilford, 2015, p. 3–19.

As competências da ASE são consideradas “habilidades qualificadas”, inerentes a praticamente todos os aspectos do que é ser humano. Além disso, a ASE proporciona práticas e estratégias importantes para que educadores, alunos, famílias e comunidades possam se preparar melhor para o “teste da vida, e não para uma vida de testes”.<sup>11</sup>

As competências da ASE abrangem habilidades fundamentais para práticas positivas e saudáveis, para uma cidadania engajada e para o sucesso acadêmico e social, tanto na escola quanto fora dela. A ASE é chamada de “a peça que faltava”, porque, até recentemente, ela constituía uma parte da educação que, apesar de intrinsecamente ligada ao sucesso na escola, não era tratada de forma explícita ou não recebia muita atenção. A boa notícia é que as habilidades da ASE podem ser aprendidas quando criamos intencionalmente experiências e ambientes de aprendizagem que propiciam acolhimento e carinho.<sup>12</sup>

## Agradecimentos

---

Agradecemos o seu interesse na Aprendizagem para Corações e Mentes. Esperamos que o programa forneça recursos úteis para você e para os seus alunos. Compartilhe suas experiências e ideias com colegas da comunidade da Aprendizagem para Corações e Mentes da sua região e do mundo todo.

---

<sup>11</sup> Elias, M. J. Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, v. 21, n. 40, 2001.

<sup>12</sup> Greenberg, M. T. School-based prevention: current status and future challenges. *Effective Education*, v. 2, p. 27–52, 2010.



ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

CAPÍTULO 1

# Criando uma sala de aula compassiva

## Descrição

---

Na essência, a intenção da Aprendizagem para Corações e Mentes é que os alunos aprendam a cuidar de si mesmos e uns dos outros da melhor forma possível, especialmente no que diz respeito à chamada saúde social e emocional. Por isso, pode-se considerar que a base de toda a Aprendizagem para Corações e Mentes é a compaixão: a compaixão por si mesmo (autocompaixão) e a compaixão por outros. Contudo, não basta simplesmente pedir para que os alunos tenham compaixão por outros e por si mesmos. É necessário que desenvolvam estratégias para isso e, com o tempo, é esperado que passem a valorizá-las e usá-las por conta própria. Assim, se tornarão professores de si mesmos e das outras pessoas.

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

A primeira experiência de aprendizagem, Investigando a bondade, introduz o conceito de bondade e discute o que ela significa e por que precisamos dela. Também é discutida a relação entre bondade e felicidade, por meio de duas propostas de atividades: a de desenhar um momento de bondade e uma dinâmica de entrar/sair do círculo. Quando os alunos compreenderem que o desejo de sermos tratados com bondade — e não com grosseria e desrespeito — é universal e tem raízes no nosso desejo por bem-estar e felicidade, perceberão que isso também tende a ser verdade para os outros. Portanto, se quisermos ser tratados com bondade, faz todo o sentido sermos bondosos com os outros também. Esse é o princípio da reciprocidade.

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

A terceira experiência de aprendizagem, Praticando bondade, retoma os combinados de classe com a intenção de torná-los mais concretos na mente dos alunos. Primeiro, os alunos participam de uma

atividade eureka, na qual traduzem os combinados de classe em exemplos práticos que podem ser encenados. Em seguida, interpretam esses exemplos uns para os outros e refletem sobre suas experiências. Esse processo de entendimento internalizado deverá continuar no decorrer do ano escolar e ficará mais fácil trazer à tona os combinados de classe de forma mais concreta.

A quarta experiência de aprendizagem, Bondade como uma qualidade interior, procura aprofundar o entendimento de bondade por meio de algumas histórias que depois serão discutidas com os alunos. É fácil associarmos bondade com atividades externas, tais como: doar comida ou dinheiro, dizer palavras carinhosas ou ajudar alguém a levantar quando tropeça. No entanto, se a intenção por trás dessas ações e palavras é tirar vantagem dos outros, então não se trata, genuinamente, de uma bondade real, nem mesmo de uma ajuda de verdade. O objetivo da Aprendizagem para Corações e Mentes não é dizer aos alunos o que eles devem fazer externamente ou como é a forma apropriada de se comportar; pelo contrário, o objetivo é ajudá-los a desenvolver uma sincera motivação interna de buscar o melhor neles próprios e o melhor para os outros. Dessa forma, é importante que os alunos, gradualmente, aprendam a importância das qualidades internas e não só de comportamentos externos. Portanto, é fundamental que aprendam que a bondade vai além de ações externas; ela também está relacionada a estados da mente e do coração: trata-se da intenção de ajudar e levar felicidade aos outros. Com base nesse entendimento, os alunos chegarão na própria definição de bondade, que pode ser complementada e modificada à medida que o entendimento deles for ficando mais sofisticado.

O Capítulo 1 termina com a quinta experiência de aprendizagem, Reconhecendo a bondade e investigando a interdependência. Essa última experiência vai se aprofundar ainda mais na bondade, mas também incorporando a ideia de interdependência, um conceito que tem muito em comum com a gratidão, que, por sua vez, será tratada em detalhes mais adiante. A ideia é que, mesmo rodeados diariamente por atos de bondade, muitas vezes somos incapazes de reconhecê-los e, por isso, não lhes damos o devido valor. Observando as atividades do dia a dia mais de perto e vendo que a bondade está presente de diversas formas, os alunos vão fazer a prática de reconhecer o valor da bondade, que é uma habilidade que vai se desenvolvendo passo a passo. Com o tempo, serão capazes de identificar mais atos de bondade a sua volta e aperfeiçoarão a capacidade de reconhecer e apreciar seus próprios atos de bondade.

Praticar a habilidade de reconhecer o valor da bondade em suas várias formas faz com que tenhamos uma profunda apreciação do quanto a bondade é essencial para o nosso dia a dia, para o nosso bem-estar e, até mesmo, para a nossa sobrevivência. Nessa experiência de aprendizagem, os alunos serão apresentados ao conceito de interdependência e ao fato de que nossas conquistas e os objetos que nos rodeiam só são possíveis devido aos atos de bondade dos outros, o que prepara o terreno para que a interdependência e a gratidão sejam aprofundadas em futuras experiências de aprendizagem.

Às vezes, os alunos têm dificuldade de reconhecer a bondade neles próprios e nos outros. Atos que, para nós são bondade, como segurar a porta para outra pessoa (ou, até mesmo, o ato de ensinar),

para alguns alunos podem não ser tão evidentes. Seja paciente e permita que eles explorem esse conceito gradualmente. Escutar o que os colegas entendem por bondade pode ser útil, assim como pedir para que alguns deles compartilhem com a classe atitudes bondosas dos colegas que eles tenham testemunhado. Pode até demorar, mas é bem provável que você perceba, com o tempo, pequenas mudanças de perspectiva que vão melhorando a habilidade dos alunos de reconhecer a bondade nas suas mais variadas formas.

### **Os componentes das experiências de aprendizagem**

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

Algumas experiências de aprendizagem trazem Apresentações/Discussões que passam um entendimento básico sobre um termo ou uma ideia. Isso é para que os alunos adquiram o conhecimento. As experiências de aprendizagem também incluem Atividades Eureka, que são elaboradas para serem curtas, mas com potencial de transformar o conhecimento adquirido em momentos eureka, ou seja, quando os alunos entendem ou descobrem algo por si mesmos. Sempre que possível, em vez de tratado à parte, o conhecimento adquirido é incorporado às atividades eureka para que os alunos possam aprender na prática.

Além disso, as experiências de aprendizagem incluem Práticas Reflexivas, para que os alunos passem do pensamento crítico para a compreensão incorporada. São práticas para aprofundar as experiências. Em alguns casos, não há uma distinção clara entre atividades eureka e práticas reflexivas, porque a prática reflexiva pode levar à sacada (um *insight*), e uma atividade eureka pode ser repetida e aprofundada para estimular mais reflexões e internalizações. Há atividades marcadas como um asterisco, indicando que você pode realizá-la mais de uma vez, caso ache interessante.

Cada experiência de aprendizagem termina com um Balanço Final. Trata-se de uma oportunidade para que os alunos reflitam sobre a experiência de aprendizagem como um todo e compartilhem seus pensamentos, sentimentos e perguntas.

### **Tempo e ritmo**

Cada experiência de aprendizagem foi planejada para durar, no mínimo, uma aula. Mas, se for possível, recomendamos uma duração maior, com mais tempo dedicado especialmente para as atividades e práticas reflexivas. Se você tem menos de uma aula, pode escolher entre fazer uma das atividades ou apenas parte de uma atividade, encerrando a experiência de aprendizagem no encontro seguinte. No

entanto, lembre-se de que é importante incluir as checagens e as atividades eureka independentemente do tempo.

### **Construindo um cantinho da paz**

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

### **Prática do aluno**

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

### **Prática do professor**

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

### **Leituras e recursos complementares**

É importante que você realize a leitura do Livro de Apoio que apresenta a estrutura conceitual da Aprendizagem para Corações e Mentos e um guia de implementação.

Também recomendamos o livro *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*, escrito por Daniel Goleman e Peter Senge, e *Building emotional intelligence: practice to cultivate inner resilience in children*, de Linda Lantieri e Daniel Goleman (em tradução livre, "Construindo inteligência emocional: práticas para cultivar a resiliência interior em crianças", inédito em português).

## Carta às famílias ou responsáveis

Data: \_\_\_\_\_

Prezados familiares ou responsáveis,

Sua criança vai começar a jornada do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes, elaborado pela Universidade Emory (EUA) com o objetivo de desenvolver as habilidades sociais, emocionais e éticas na educação básica. Durante essa jornada, os alunos terão a chance de aprender estratégias para regular as emoções, treinar a atenção, cultivar a compaixão, aprender sobre o pensamento crítico (sistêmico) e ampliar seu engajamento social.

Na essência, os alunos que participam do programa têm a oportunidade de aprender a cuidar melhor deles mesmos e dos demais, considerando os aspectos sociais e emocionais dos indivíduos. Para cultivar esse senso de comprometimento com o bem-estar coletivo, adotamos a compaixão como base do nosso programa, tanto em sua forma dirigida para si mesmo, como para as demais pessoas.

Entendemos que a compaixão não pode ser ensinada de maneira impositiva ou moralista. Ela deve ser cultivada por meio do desenvolvimento de habilidades como o autoconhecimento, a autorregulação, as habilidades de relacionamento e o pensamento crítico e sistêmico. Ao oferecer ferramentas para que os alunos desenvolvam suas habilidades, buscamos que sejam pessoas mais felizes no presente e no futuro.

### Começando – Capítulo 1

O Material para Docentes do programa Aprendizagem para Corações e Mentes está dividido em sete capítulos e um projeto final. O Capítulo 1, intitulado **Criando uma sala de aula compassiva**, introduz os conceitos básicos da bondade. “Bondade” é o termo usado para falar sobre compaixão com os alunos dos Anos Iniciais. A bondade é a capacidade que todos possuímos de cuidar de nós mesmos e dos demais. Esse capítulo ensina a bondade como uma fonte de força e empoderamento, não como um sinal de vulnerabilidade ou fraqueza. Essa visão vem sendo confirmada pela ciência, que demonstra os efeitos positivos do cultivo da compaixão na nossa saúde e nos nossos relacionamentos.

### Prática em casa

Você pode fazer a diferença nessa jornada! Que tal ler o material com as pessoas da sua casa e descobrir mais sobre como cada uma pode contribuir para o desenvolvimento das habilidades sociais, emocionais e éticas?

### Como você pode ajudar sua criança a reconhecer e valorizar a bondade

- Durante uma refeição, você pode perguntar quais atos de bondade cada pessoa da família observou ou praticou naquele dia.
- Quando estiver assistindo TV ou passeando, chame a atenção da sua criança para atos de bondade ao redor e dê oportunidade que ela faça seus próprios atos de bondade. Isso desenvolverá a habilidade de reconhecer e de valorizar a bondade e a compaixão.

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

Nome completo do(a) professor(a)/educador(a) \_\_\_\_\_



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

## Investigando a bondade

## OBJETIVO

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

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

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

## RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- reconhecer que todos nós desejamos bondade e felicidade;
- ver a relação entre bondade e felicidade;
- criar um desenho sobre bondade para ser usado como um recurso.

## COMPONENTE PRINCIPAL



**Consciência  
interpessoal**

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Diário e lápis para cada aluno
- Canetinhas e canetas para desenhar

## CHECAGEM

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

## ATIVIDADE EURECA

### Pé dentro, pé fora

#### Descrição

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

#### Conteúdos a serem investigados

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

#### Materiais necessários

Roteiro de frases (disponível na próxima página).

#### Instruções

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

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

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

#### Dicas de facilitação

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

em comum: todos nós queremos felicidade e preferimos bondade.

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

#### **Roteiro para condução da atividade**

- *“Vamos formar um círculo. Esse círculo é um espaço seguro. Aqui, todos podem pensar e sentir o que quiserem, sem serem julgados pelos outros.*
- *Quando eu disser algo que seja verdadeiro para você, dê um passo à frente. Vamos tentar fazer isso em silêncio, tentando perceber o que está acontecendo à nossa volta.*
- *Vamos começar!*
- *Dê um passo para frente se você tem um irmão ou uma irmã.*
- *Agora, vamos parar para ver quem também tem um irmão ou uma irmã e quem não tem. Podem voltar para o grande círculo.*
- *Agora, vamos falar de coisas que gostamos.*
- *Dê um passo adiante se você gosta de pizza.*
- *Agora, dê uma olhada para ver quem também gosta de pizza. Pode voltar, por favor.*

- *Dê um passo para dentro se você gosta de brincar de pular corda.*
- *Dê uma olhada para ver quem também gosta de pular corda. Volte para o seu lugar, por favor.*
- *Dê um passo para o centro se você gosta de esportes ou de brincadeiras com muita ação.*
- *Dê uma olhada para ver quem também gosta dessas coisas. Retorne ao seu lugar, por favor.*
- *Quem tem coisas em comum com os outros? Que coisas foram essas? [Essas questões são importantíssimas, porque é assim que as crianças começam a se conectar mais e a se preparar para a próxima etapa.]*
- *Eu percebi que, a cada frase, alguns de vocês dão um passo à frente. Vamos ver o que acontece se eu disser a seguinte frase: dê um passo à frente se você prefere ser feliz a ser triste.*
- *Agora, dê uma olhada em volta. O que vocês perceberam?*
- *Olha só! Todos nós (ou quase todos) estamos no centro! Parece que todos nós preferimos a felicidade. Vamos voltar para trás.*
- *Dê um passo para frente se, quando você está feliz, se sente melhor do que quando está triste.*
- *Olhe ao seu redor. Em quantos estamos aqui?*
- *Dê um passo à frente se você prefere que as pessoas sejam bondosas em vez de grosseiras.*
- *Vamos olhar de novo. Estamos todos aqui? Parece que preferimos quando as pessoas são bondosas com a gente. Vamos voltar para trás.*

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

## ATIVIDADE EURECA

### Relembrando e desenhando bondades\*

#### Descrição

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

#### Conteúdos a serem investigados

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

#### Materiais Necessários

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

#### Instruções

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

## Dicas de facilitação

- Você pode fazer essa atividade nas mesas e carteiras ou com todos juntos sentados em um grande círculo. O roteiro pressupõe os alunos sentados em mesas ou carteiras.
- Peça a alguns alunos para que compartilhem com a classe seus momentos de bondade, para dar uma ideia para aqueles que estejam com dificuldade.
- Ajuda muito já ter as instruções escritas no quadro ou em uma cartolina.
- Você pode dar o exemplo mostrando um desenho, que você tenha feito, já com as respostas para as perguntas da atividade relativas ao seu desenho.
- Dependendo do tamanho da turma e da relutância dos alunos em compartilhar com um grupo grande, você pode pedir para que formem duplas para conversar num grupinho menor.
- Você também pode perguntar para os alunos o que eles sentem quando ouvem um colega compartilhando um momento de bondade, pois talvez fiquem felizes também, ou isso pode fazê-los se lembrar de um momento em que receberam uma bondade similar.
- Essa atividade de desenho pode ser feita mais vezes em outros encontros, mas guarde no mínimo um desenho de cada um, pois eles serão usados mais adiante, em outra experiência de aprendizagem. Os alunos podem guardar os desenhos ou pendurá-los na parede, ou você pode recolhê-los e distribuí-los novamente quando for preciso. Essa atividade pode ser repetida pelo menos uma vez por mês.

## Roteiro para condução da atividade

- *“Vamos voltar para as nossas carteiras.*
- *Vocês lembram que já vimos que todos nós gostamos quando alguém é bondoso conosco?*
- *Vamos ficar em silêncio por uns instantes e pensar em uma situação em que alguém foi bondoso conosco. Às vezes, fica mais fácil lembrar se fecharmos os nossos olhos ou se olharmos para o chão. Eu vou ficar com meus olhos abertos.*
- *Pode ser algo muito especial ou algo muito simples.*
- *Pode ser alguém que te ajudou ou que tenha falado alguma coisa legal para você.*
- *Pode ser um amigo que brincou com você ou alguém que te deu um brinquedo ou um presente.*
- *Levante a mão se você se lembrou de um momento em que alguém foi bondoso com você. [Peça para que alguns alunos compartilhem a lembrança com a classe para dar uma ideia para outros alunos que estejam com dificuldade.]*
- *Agora, vamos desenhar a situação em que alguém foi bondoso conosco e escrever o que aconteceu.*
- *Vamos usar nossos diários especiais para registrar nossas ideias e o que aprendemos. Em algumas ocasiões, vocês vão fazer desenhos nesse diário: em outras, vão escrever e, às vezes, as duas coisas juntas. Hoje, vamos abrir na primeira página do diário e começar a desenhar e escrever.*

- *Respondam as seguintes perguntas: como foi a situação? Como foi passar por essa situação? Como você estava? Como você se sentiu? [Dê aos alunos alguns minutos para desenhar, orientando-os, se necessário. Quando a maioria já tiver terminado, peça para que compartilhem com a classe.]*
- *Ótimo! Agora todos nós fizemos desenhos de quando alguém foi bondoso conosco.*
- *Quem gostaria de compartilhar o desenho com a classe para contar como foi a situação?*
- *Esses desenhos estarão disponíveis como um recurso que vocês podem usar caso precisem se lembrar de momentos de bondade. Fiquem sempre à vontade para olhar de novo o que fizeram, a fim de trazer sentimentos agradáveis à tona."*

## **BALANÇO FINAL**

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

## Combinados de classe

### OBJETIVO

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

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

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

### RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- identificar diversas consequências práticas de tratarmos uns aos outros com bondade;
- identificar combinados que podem ajudar a criar uma sala de aula bondosa e acolhedora.

### COMPONENTE PRINCIPAL



**Consciência  
interpessoal**

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas ou lousa
- Caneta ou canetinha

## CHECAGEM

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

## ATIVIDADE EURECA

### Fazendo combinados de classe - parte 1

#### Descrição

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

#### Conteúdos a serem investigados

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

#### Materiais necessários

- Cartolina ou lousa
- Caneta ou canetinha

#### Instruções

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

#### Dicas de facilitação

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

### Roteiro para condução da atividade

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

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

### ATIVIDADE EURECA

*(Se possível, realizar em outro dia.)\**

#### Fazendo combinados de classe - parte 2

##### Descrição

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

### Conteúdos a serem investigados

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

### Materiais necessários

- Cartolina ou lousa
- Canetas e/ou canetinhas
- Lista de combinados feita na atividade anterior

### Instruções

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

### Dicas de facilitação

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

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

### Roteiro para condução da atividade

- [Caso essa segunda parte da atividade não ocorra no mesmo dia da primeira parte, comece com a checagem que se segue.]

No nosso encontro anterior, fizemos uma grande lista de coisas das quais precisaremos para nos sentirmos felizes e seguros na nossa sala de aula. Hoje, vamos voltar para a lista. Se vocês perceberem que querem adicionar algo, avisem.

- *Talvez possamos juntar as coisas parecidas que dissemos, para que só permaneçam os combinados mais importantes e fique mais fácil nos lembrar de todos.*
- *Nessa cartolina, está escrito: “Em nossa sala de aula, cada um de nós concorda em”. Então, podemos usar a lista que fizemos para escrever embaixo quais são os nossos combinados.*
- *Será que podemos juntar esses dois combinados aqui?*
- *E talvez possamos escrever esse combinado da seguinte forma: “Ser bondoso”.*
- [Continue esse processo, de acordo com a disponibilidade de tempo.]
- *Agora, já temos alguns combinados entre nós.*
- *Vamos dar uma olhada neles e lê-los juntos, em voz alta.*
- *Vamos tentar cumprir esses combinados para o nosso próprio bem, para que nós mesmos*

*possamos nos sentir felizes e seguros em nossa sala de aula.*

- *Vamos continuar pensando nessa lista até o nosso próximo encontro. Talvez tenhamos mais coisas para acrescentar.”*

### BALANÇO FINAL

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

### PRÁTICA EXTRA

- Durante as próximas uma ou duas semanas, peça para que os alunos escrevam em seus diários algo relacionado aos combinados de classe. Por exemplo, se um dos combinados foi “criar um espaço físico seguro para nós mesmos e para os outros”, eles podem escrever sobre as seguintes questões: “Como vocês imaginam a sala de aula, se esse combinado for cumprido? E se ele não for cumprido? Por que esse combinado é importante?”
- Outra sugestão é fazer um mapa de ideias ou um mural com os combinados de classe. Em grupos pequenos, os alunos devem pegar um combinado e sugerir palavras, frases curtas e imagens que lhes vem à mente quando pensam naquele combinado.

## Praticando a bondade

## OBJETIVO

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

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

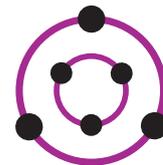
\*O asterisco indicará que a atividade pode ser repetida várias vezes (com ou sem modificações).

## RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- formular maneiras concretas de demonstrar bondade com base nos combinados de classe;
- aplicar o entendimento do que é bondade em ações concretas, individuais e coletivas.

## COMPONENTE PRINCIPAL

**Habilidades de relacionamento**

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lista dos combinados de classe
- Folhas de papel

## CHECAGEM

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

## ATIVIDADE EURECA

Colocando os combinados de classe em ação\*

### Descrição

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

## Conteúdos a serem investigados

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

## Materiais necessários

- Lista dos combinados de classe
- Cada um dos combinados de classe escritos em folhas de papel individuais

## Instruções

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

encontro. Ao fim, você deverá ter ideias específicas para cada um dos combinados.

- Seria bom registrar as “cenas”, para que elas sirvam de referência durante o ano.
- É importante que os alunos encenem comportamentos construtivos, e não comportamentos que não sejam tão desejáveis.
- Com as crianças menores, você pode realizar essa atividade de forma mais orientada e não promover as encenações. Para isso, pergunte para a turma como o combinado é na prática e como ele nos faz sentir quando está sendo realizado. Tal reflexão ajuda os alunos a tornarem o combinado mais concreto.

#### **Roteiro para condução da atividade**

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

*para a turma. [Dê 3-5 minutos para que eles decidam e ensaiem.]*

- *Pronto. Vamos ver o primeiro grupo se apresentar para a turma. Os alunos da plateia vão se preparar para tentar adivinhar qual combinado eles estão encenando. Se nosso tempo acabar antes, podemos continuar no nosso próximo encontro.*
- [Repita a atividade com todos os grupos até passar por todos os combinados de classe.]
- [Caso você não tenha realizado a encenação, você pode fazer as seguintes perguntas para tornar o combinado mais concreto: “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. Para isso, é preciso fazer algo mais claro por meio de um exemplo real. Vamos dar uma outra olhada em nossos combinados 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? ”]

#### **BALANÇO FINAL**

- *“Vamos dedicar alguns instantes para pensar sobre o que acabamos de ver e sentir.*
- *Vocês notaram como se sentiram quando viram alguém pedindo ajuda ou recebendo ajuda?*

- *Muitas vezes, nós nos sentimos bem não só por receber ajuda, mas também por dar ajuda, ou até mesmo por ver alguém sendo ajudado. Quando recebemos ajuda dos outros e os outros são bondosos conosco, isso pode nos deixar mais felizes e seguros.*
- *Tem alguma coisa que vocês aprenderam sobre bondade que podem usar no futuro?*
- *Depois do que fizemos hoje, tem alguma coisa que deveríamos acrescentar aos nossos combinados de classe?"*

### **PRÁTICA EXTRA**

- É importante que os alunos consigam praticar a bondade em situações reais. Na semana seguinte, estabeleça a meta de que os alunos deverão fazer, na prática, um combinado por dia (o combinado escolhido pode ser definido no início do dia) e, ao fim do dia, cheque para saber como foi. Isso também pode ser retomado ao longo do ano quando você sentir que os alunos estão começando a relaxar em relação aos combinados de classe.
- No diário da Aprendizagem para Corações e Mentes, os alunos poderão escrever ou desenhar sobre como reagiriam se alguém estivesse quebrando os combinados de classe. Por exemplo, "Se visse alguém sendo descuidado com os materiais que temos na sala de aula, o que você poderia dizer ou fazer?". Os alunos também podem usar o diário para descrever ou desenhar situações em que respeitaram ou que viram alguém respeitando os combinados de classe.

## A bondade como uma qualidade interior

## OBJETIVO

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

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

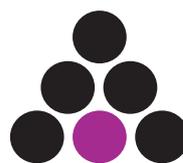
\*O asterisco indicará que a atividade pode ser repetida várias vezes (com ou sem modificações).

## RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- investigar a bondade enquanto ação externa e enquanto intenção ou motivação interna;
- reconhecer a diferença entre bondade real (genuína, que vem de dentro) e bondade superficial;
- desenvolver sua própria definição de bondade;
- dar exemplos de atos que podem parecer ruins, mas que, na verdade, são bondosos, e vice-versa.

## COMPONENTE PRINCIPAL



**Compaixão  
pelos outros**

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas
- Canetas ou canetinhas
- Diários dos alunos, materiais para escrita
- História "Dois irmãos e o cãozinho"
- Os desenhos de bondade

## CHECAGEM

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

## ATIVIDADE EURECA

### Os dois irmãos e o cãozinho

#### Descrição

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

#### Conteúdos a serem investigados

- Todos nós preferimos bondade, queremos nos aproximar da bondade e queremos distância da grosseria.
- A bondade nos dá uma sensação de maior segurança e proteção.

- Bondade é uma qualidade interior.
- Bondade não genuína (ações externas sem boas intenções por trás) não é bondade de verdade.

#### Material necessário

- História "Dois irmãos e o cãozinho" disponível na experiência de aprendizagem.

#### Instruções

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

#### Dicas de facilitação

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

#### Roteiro para condução da atividade

- *"Hoje, vamos ler uma história que tem tudo a ver com bondade. Às vezes, as pessoas fazem coisas que aparentemente são bondosas, mas, no fundo do coração delas, não estão sendo*

bondosas e compassivas de verdade. Conforme eu for lendo a história, prestem atenção em quem realmente está sendo bondoso e em quem está apenas fingindo.

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

- Será que podemos achar algo ruim à primeira vista, quando, na verdade, é uma bondade? Por exemplo, quando os pais falam “não” para os filhos, isso é sempre ruim ou pode ser bondade? E se a criança estiver fazendo algo perigoso e os pais disserem “não”? O que vocês acham?”

### **HISTÓRIA** | Os dois irmãos e o cãozinho

“Um dia, dois irmãos estavam brincando no parque quando um deles viu um lindo cãozinho. O irmão mais velho pensou: “Nossa, que cachorrinho bonito!”, e quis pegá-lo. Então, atirou um graveto no bichinho. O cãozinho se assustou e tentou fugir. O irmão mais novo disse: “Pare! Não machuque o cachorrinho! Ele é só um bebê!”, e foi ajudá-lo. Quando chegou perto do cãozinho, o acariciou e lhe ofereceu comida. Mas o irmão mais velho ficou bravo e continuou a correr atrás do bichinho.

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

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

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

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

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

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

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

“Olhe, o cachorrinho prefere você,” disse a mãe. “Você que deve ficar com ele.”

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

[Fim]

## PRÁTICA REFLEXIVA

Refletindo sobre bondade e definindo bondade

### Descrição

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

### Conteúdos a serem investigados

- Todos nós preferimos bondade; queremos nos aproximar da bondade e queremos distância da grosseria.

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

### Materiais necessários

- Cartolinas com a palavra Bondade escrita no centro (uma cartolina por grupo)
- Canetas e canetinhas
- Os diários dos alunos
- Os desenhos de bondade que eles fizeram na experiência de aprendizagem 2.

### Instruções

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

na cartolina. É possível que eles tenham novas ideias depois que forem compartilhando.

- Quando você sentir que eles já compartilharam o suficiente (isso pode ser feito em outro encontro), peça para que achem um lugar para se sentarem sozinhos, com o diário da Aprendizagem para Corações e Mentes, e peça que escrevam uma frase que defina o que é bondade.
- Os alunos podem compartilhar com a classe as frases que escreveram, ao fim dessa atividade ou em algum outro momento.
- Com as crianças ainda não estejam alfabetizadas, você pode colocar a cartolina e solicitar palavras que ajudam a definir bondade. Ao conectar as palavras traçando uma linha entre elas e a palavra “bondade” vocês criarão uma espécie de mapa de palavras. Elabore com a turma uma definição de bondade 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.

### Dicas de facilitação

- Observação: muitas das práticas reflexivas da Aprendizagem para Corações e Mentes trazem momentos de reflexão em silêncio para que os alunos pensem, ponderem e internalizem suas sacadas. A duração desses momentos

vai depender do ambiente da sala de aula e dos alunos. O silêncio pode durar apenas 15 segundos ou então alguns minutos. Você é quem melhor saberá o tempo apropriado. É possível que, com a prática, os alunos se sintam mais confortáveis e familiarizados com esses momentos. Com isso, você poderá ir aumentando a duração.

- Talvez seja interessante pedir para que parte da atividade em grupo seja feita em silêncio, como um desafio – talvez só por alguns minutos ou só pela metade do tempo que você tem para a atividade.
- Talvez seja interessante deixar as definições de bondade expostas de alguma forma na sala de aula, servindo de referência. Por exemplo, os alunos podem fazer tiras de cartolina com as definições e pendurá-las em um mural.

### Roteiro para condução da atividade

- *“Será que vocês conseguem pensar em uma frase para explicar o que é bondade? Assim, se alguém perguntar “o que significa bondade”, saberemos o que responder.*
- *Vamos ficar em silêncio por um momento para pensarmos sobre a história e sobre a discussão que tivemos sobre a história.*
- *Eu vou dividir vocês em pequenos grupos. Cada grupo vai receber uma folha de papel com a palavra “bondade” escrita no centro. Você e o grupo devem pensar em palavras que são semelhantes à bondade e que podem ser usadas para explicar o que é bondade. Para ajudar, vocês podem olhar os desenhos de bondade que fizeram.*

- [Deixe que os alunos trabalhem em pequenos grupos por 5-7 minutos.]
- *Vamos ouvir cada um dos grupos. O que podemos acrescentar ao cartaz de bondade da nossa sala de aula?*
- *Nós temos boas ideias aqui. Agora, o último passo será pensar em uma definição para bondade. Vocês podem voltar para o lugar de vocês, junto com o diário da Aprendizagem para Corações e Mentes, e escrever uma frase que defina o que é bondade. Vocês podem começar a frase assim: "Bondade significa..."*
- [Deixe que os alunos trabalhem em pequenos grupos por 3-5 minutos. Se tiver tempo, peça para que os alunos compartilhem suas frases com a classe.]

### **BALANÇO FINAL**

- *"Vocês querem dizer alguma coisa que aprenderam sobre bondade hoje?"*

## Reconhecendo a bondade e investigando a interdependência

### OBJETIVO

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

A interdependência se refere ao fato de que todo objeto ou evento existe em função de uma variedade de causas, ou seja, depende de outras coisas. Pensar sobre a interdependência

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

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

### RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

### COMPONENTE PRINCIPAL



**Consciência  
interpessoal**

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas
- Canetas, canetinhas, lápis, lápis de cor
- Diários dos alunos

## CHECAGEM

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

## Dicas de facilitação

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

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

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

## ATIVIDADE EURECA

### Reconhecendo bondades\*

#### Descrição

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

#### Conteúdos a serem investigados

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

#### Materiais necessários

- Cartolina ou lousa
- Canetas e canetinhas

#### Instruções

Você pode começar fazendo um bolão e perguntando: "Quantos atos de bondade vocês acham que nós todos vamos conseguir nos lembrar só de pensar em coisas que aconteceram no dia de hoje?" Em seguida, anote no quadro

os números que eles forem dizendo. No fim da atividade, pergunte se acham que suas apostas estavam certas ou se estavam muito altas ou muito baixas.

### **Dicas de facilitação**

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

### **Roteiro para condução da atividade**

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

como, por exemplo: por que isso é um ato de bondade? Como você se sentiu? Como você acha que a outra pessoa se sentiu?]

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

## PRÁTICA REFLEXIVA

### Reconhecendo a interdependência

#### Descrição

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

#### Conteúdos a serem investigados

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

#### Materiais necessários

- Cartolinas (uma para cada grupo)
- Canetas, canetinhas, lápis de cor

#### Instruções

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

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

- Quando já tiver dado o tempo ou quando os papéis já estiverem cheios, pare a aula e pergunte qual é o total de pessoas que eles acham necessárias para que o componente deles exista. Por exemplo: quantas pessoas, no total, são necessárias para que um lápis seja feito? Ou, quantas pessoas, no total, são necessárias para você aprender a andar de bicicleta? [Dê a eles um pouco de tempo para calcularem e peça para que escrevam suas conclusões no papel.]
- Peça para que os grupos compartilhem com a turma. Eles devem explicar o que é o componente, devem mostrar os vários aspectos da rede de interdependência que criaram e, depois, compartilhar a estimativa de quantas pessoas precisaram ser envolvidas para que o componente pudesse existir.

### Dicas de facilitação

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

### Roteiro para condução da atividade

- *“Temos investigado muito a bondade em nossas vidas, e uma coisa que talvez tenhamos percebido é que a bondade raramente envolve apenas nós mesmos – normalmente, os atos de bondade que ocorrem em nossas vidas têm pelo menos mais uma pessoa envolvida. Nós chamamos a isso de interdependência: o fato de estarmos constantemente dependendo uns dos outros. A interdependência não está limitada somente a atos de bondade. Ela também engloba as coisas do nosso dia a dia e as experiências que temos.*
- *Hoje, vamos investigar essa ideia de interdependência mais profundamente. Em grupos pequenos, você e seus colegas vão pensar em um êxito ou um acontecimento importante que têm em comum. Um exemplo pode ser ter feito uma viagem, ter aprendido a andar de bicicleta, aprendido a jogar um jogo, aprendido a ler e escrever etc. Quando o grupo decidir o que será, desenhem ou escrevam o que vocês escolheram no centro do papel. Esse será o componente de vocês.*
- [Divida a classe em grupos de 4 ou 5 alunos e deixe que façam a atividade com as instruções que você já deu.]
- *Agora, pensem em pessoas e coisas que são necessárias para que o componente de vocês exista. Toda vez que vocês se lembrarem de alguma coisa, escrevam a ideia, façam um círculo em volta, e liguem o que escreveram ao componente principal com uma linha. Deixem que eu mostre a vocês como eu fiz. O componente que foi importante para todos os integrantes do meu grupo imaginário foi: aprender a dirigir um carro. Vou escrever/ desenhar isso no centro do papel.*
- *Em seguida, nós, do meu grupo imaginário, pensamos em quem e o que foi necessário para que esse componente ocorresse. Eu vou escrever “A professora da autoescola”, porque foi ela quem me ensinou a dirigir. Outro membro do meu grupo sugeriu “pneus”, porque, sem pneus, não conseguiríamos dirigir o carro.*
- *Tente pensar em pelo menos dez coisas necessárias para que o componente de vocês exista. E escreva ou desenhe essas coisas no*

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

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

## PRÁTICA REFLEXIVA

Reconhecendo a interdependência em nossas vidas

### Materiais necessários

- Diário da Aprendizagem para Corações e Mentes
- Lápis

### Instruções

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

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

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

## BALANÇO FINAL

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

ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

CAPÍTULO 2

# Desenvolvendo resiliência

## Descrição

---

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

### Zona de Resiliência

É a designação para o estado em que o sistema nervoso está regulado (em homeostase). Ou seja, nem agitado demais (ou preso na Zona Alta), nem acomodado demais (ou preso na Zona Baixa). Também podemos chamá-la de Zona Ok ou Zona de Bem-Estar.

### Sensação

Uma percepção física que vem de dentro do corpo ou por meio dos cinco sentidos.

### Rastreamento

Perceber e prestar atenção nas sensações do corpo para desenvolver a consciência corporal, ou seja, o letramento corporal.

### Recurso

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

### Estabilização

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

### Estratégias de ajuda imediata

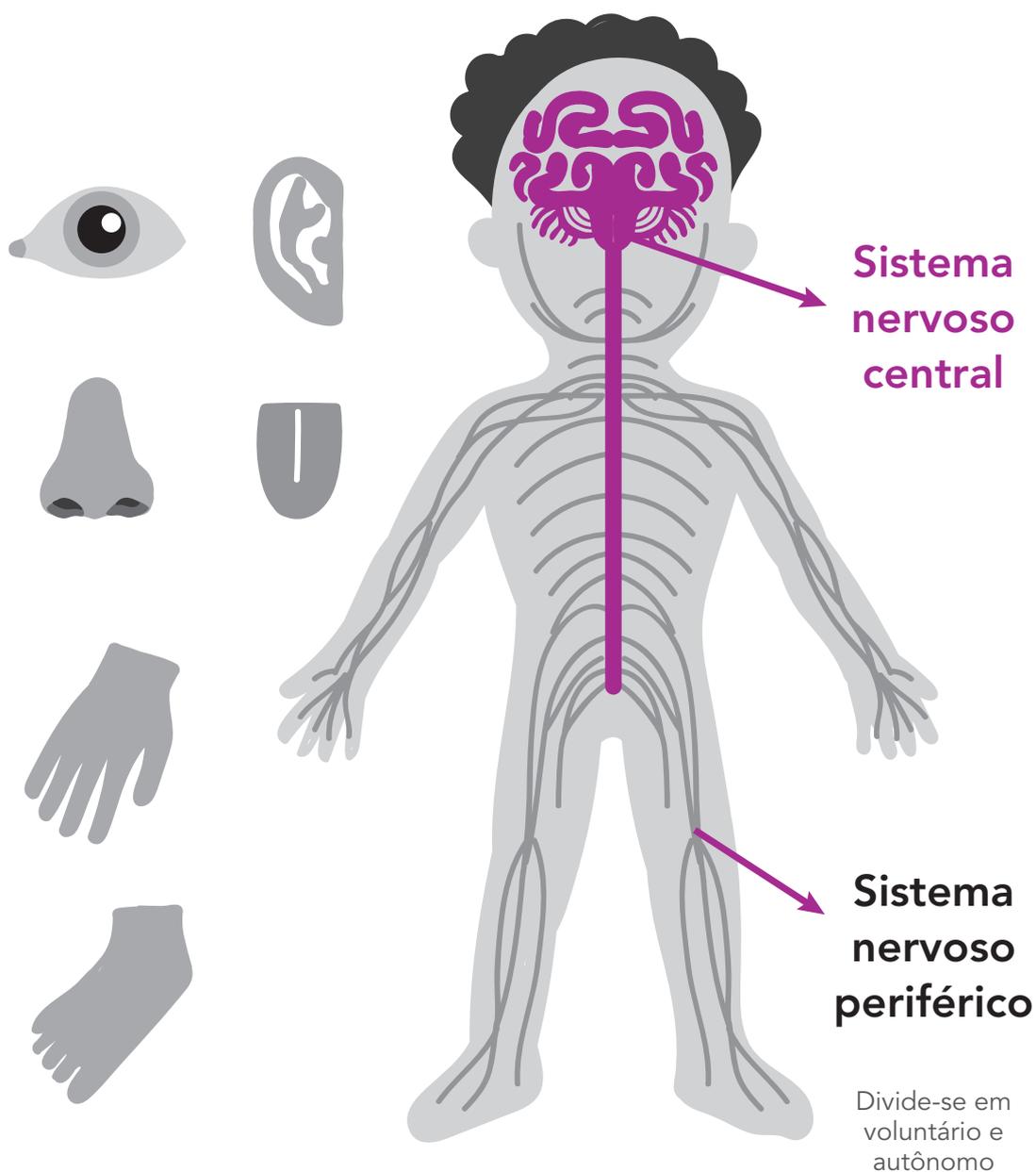
Técnicas simples e rápidas que nos ajudam a retornar para a Zona de Resiliência.

---

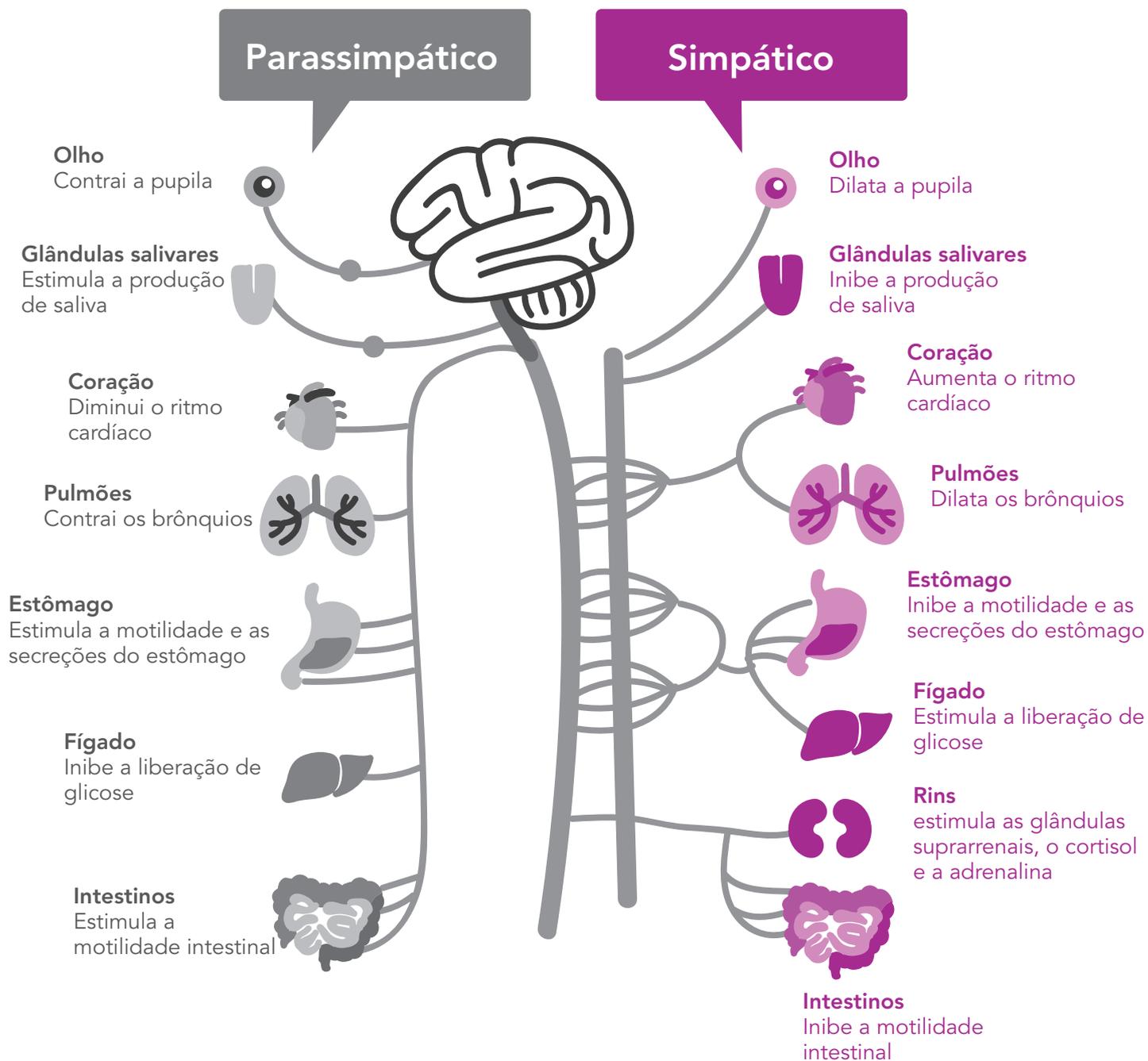
## O sistema nervoso

---

Divide-se em central e periférico



## Sistema nervoso autônomo



## O sistema nervoso

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

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

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

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

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

## Sensações

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

## Estratégias de ajuda imediata

A primeira experiência de aprendizagem também apresenta as estratégias de ajuda imediata, que são ações simples que podemos praticar para, rapidamente, trazer nossos corpos e mentes de volta para o presente. Essas estratégias, portanto, funcionam como formas eficazes de retornarmos ao ponto de equilíbrio quando tivermos ido parar na zona alta ou na zona baixa (estados de excessiva ou reduzida intensidade).

## Uso de recurso

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

## Rastreamento

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

É preciso lembrar que as sensações não são intrinsecamente agradáveis, desagradáveis ou neutras. Elas variam de pessoa para pessoa e de momento para momento. Dependendo do momento, uma sensação de calidez, por exemplo, pode ser uma experiência agradável, desagradável ou neutra. É por isso que é sempre importante perguntar se a sensação é agradável, desagradável ou neutra.

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

### Direcionar e manter

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

### O baú de tesouros e a pedra de recursos

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

### Estabilização

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

### As três zonas

A quinta experiência de aprendizagem usa as três zonas para explicar como funciona o nosso corpo (mais especificamente, o nosso sistema nervoso autônomo). As três zonas são: a Zona Alta, a Zona Baixa e a Zona de Resiliência (ou Zona de Bem-Estar). Entender esse modelo pode ser muito útil tanto para os alunos quanto para os professores.

Nesse modelo, o nosso corpo pode estar em três zonas. A Zona de Resiliência é a nossa zona de bem-estar, onde nos sentimos calmos e alertas. É também onde mais nos sentimos preparados para tomar decisões. Embora haja altos e baixos, mesmo que estejamos muito animados ou então um pouco sem energia, nessa zona o nosso julgamento não é afetado e o nosso corpo não está em um estado de estresse prejudicial. Na Zona de Resiliência, o sistema nervoso autônomo está em homeostase, ou seja, em um equilíbrio psicológico estável em que os sistemas simpático e parassimpático são ativados com uma alternância adequada.

Às vezes, em função dos acontecimentos da vida, saímos da Zona de Resiliência. Quando isso ocorre, nosso sistema nervoso autônomo fica desregulado. Se vamos parar na Zona Alta, ficaremos em um estado de hiperativação, excessivamente ansiosos, bravos, nervosos, agitados, com medo, obsessivos, frustrados, empolgados, ou seja, menos capazes de tomar boas decisões. Em termos fisiológicos, podemos manifestar tremores, respiração rápida e superficial, dor de cabeça, náusea, rigidez nos músculos, indigestão e alterações na visão e na audição.

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

Na quinta experiência de aprendizagem, os alunos vão aprender sobre essas três zonas criando cenários e, em seguida, dando dicas, uns para os outros, de como retornar para a Zona de Resiliência com base nas habilidades que já aprenderam (uso de recursos, estabilização, rastreamento e estratégias de ajuda imediata).

A capacidade de monitorar o estado do nosso corpo é essencial para nosso bem-estar e felicidade porque o sistema nervoso autônomo pode dar curto-circuito em outras partes do cérebro (afetando nossa tomada de decisão e interrompendo funções executivas). Quando aprendemos a nos manter na nossa Zona de Resiliência, há diversos benefícios para a saúde do nosso corpo, incluindo a capacidade de manter a mente tranquila e de ter mais consciência sobre nosso comportamento e nossas respostas emocionais. A sexta experiência de aprendizagem propõe diversas histórias para que os alunos compreendam cada vez mais sobre a Zona de Resiliência e as formas de se voltar a ela.

A sétima experiência de aprendizagem conecta o capítulo 2 com o capítulo 1 nos temas de felicidade, bondade e combinados de classe. Agora que os alunos já entendem o importante papel que seus corpos desempenham para o bem-estar e a felicidade, eles conseguirão entender melhor por que é importante demonstrar bondade e consideração pelos outros. Começarão a aprender que ser

grosseiro ou sem consideração com os outros gera estresse, e nossos corpos podem responder a esse estresse de maneiras desagradáveis e que atrapalham a nossa capacidade de ser feliz. Os alunos poderão refletir sobre a ideia que, dado que estamos constantemente interagindo uns com os outros e coexistindo no mesmo espaço, podemos contribuir positivamente para ajudarmos uns aos outros a permanecer na Zona de Resiliência ou a retornar a ela se perdermos o equilíbrio.

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

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

### **As checagens e as práticas com repetições**

Do capítulo 2 em diante, a parte prática se torna ainda mais importante na Aprendizagem para Corações e Mentes. Você vai notar que há uma sequência nas checagens deste capítulo. Cada checagem vai incorporando as habilidades e materiais usados nas experiências de aprendizagem anteriores. Sinta-se à vontade para selecionar aquelas que funcionam melhor para sua classe. A partir disso, faça essas checagens regularmente, mesmo quando não estiver facilitando uma sessão completa da Aprendizagem para Corações e Mentes. Embora as experiências de aprendizagem contenham práticas reflexivas, que já estimulam a internalização do entendimento, repetir as

checagens e as atividades eureka (com as alterações necessárias) contribuirá significativamente para o processo de ajudar os alunos a internalizarem o que foi aprendido, até que isso se torne natural.

### **Tempo e ritmo**

Cada experiência de aprendizagem foi planejada para durar, no mínimo, uma aula (50 minutos). Mas, se for possível, e conforme a capacidade dos alunos, recomendamos uma duração maior, com mais tempo dedicado especialmente para as atividades e práticas reflexivas. Se você tem menos de uma aula, pode escolher entre fazer uma das atividades ou apenas parte de uma atividade, encerrando a experiência de aprendizagem no encontro seguinte. No entanto, lembre-se de que é importante incluir as checagens e as atividades eureka independentemente do tempo disponível.

### **Prática do aluno**

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

### **Prática do professor**

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

### **Leituras e recursos complementares**

O conteúdo das experiências de aprendizagem deste capítulo foi adaptado dos trabalhos de Elaine Miller-Karas e do Trauma Resource Institute, com a gentil permissão de ambos. Para os professores interessados em se aprofundar no conteúdo e nas habilidades apresentadas no capítulo, não deixem de ler o livro de Elaine Miller-Karas, *Building resilience to trauma: the trauma and community resiliency models* (2015) e acesse: [www.traumaresourceinstitute.com](http://www.traumaresourceinstitute.com)

Também é recomendada a leitura do livro de Bessel Van Der Kolk, *O corpo guarda as marcas: cérebro, mente e corpo na cura do trauma*.

E, por fim, retorne ao Livro de Apoio da Aprendizagem para Corações e Mentes sempre que necessário.

## Carta às famílias ou responsáveis

Data: \_\_\_\_\_

Prezados familiares ou responsáveis,

Sua criança vai iniciar o Capítulo 2 do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes, intitulado **Desenvolvendo resiliência**, continuando a jornada para desenvolver as habilidades sociais, emocionais e éticas na educação básica.

No Capítulo 2, os alunos aprenderão um conjunto de estratégias para regular o sistema nervoso e ampliar a resiliência em situações de estresse e adversidade. Essas estratégias contribuem para o cultivo do letramento corporal, a habilidade de reconhecer as sensações físicas que indicam o bem-estar ou mal-estar (rastreamento) e a capacidade de se acalmar quando mais precisamos (estabilização).

### Como você pode ajudar sua criança a desenvolver resiliência

- Peça que sua criança compartilhe as estratégias com você. Essas técnicas de rastreamento e estabilização são adequadas para adultos e crianças. Experimente realizar as práticas em família.
- Você pode conversar sobre as técnicas que você usa para se acalmar. Isso pode ser uma oportunidade para criar juntos outras estratégias para buscar o bem-estar e evitar o estresse.

### Conectando com capítulos anteriores

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

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

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

\_\_\_\_\_



## Investigando as sensações

### OBJETIVO

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

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

### RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

### COMPONENTE PRINCIPAL



#### Atenção e autoconsciência

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolina ou lousa
- Cópias impressas da lista das estratégias de ajuda imediata (opcional)
- Pôsteres das estratégias de ajuda imediata
- Canetas

## CHECAGEM

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

## APRESENTAÇÃO/DISSCUSSÃO

O que são sensações?

### Descrição

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

### Conteúdos a serem investigados

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

## Materiais necessários

- Cartolina ou uma lousa
- Canetas, canetinhas

## Instruções

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

## Dicas de facilitação

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

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

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

### Roteiro para condução da atividade

- *“Nós temos investigado a bondade e a felicidade. Hoje, vamos aprender como os nossos sentidos podem nos ajudar a entender o que estamos sentindo no corpo.*
- *Será que conseguimos nomear os cinco sentidos? É por meio deles que conseguimos sentir o que acontece fora da gente: podemos “ver” as coisas, “ouvir, cheirar, tocar e sentir o gosto”.*
- *Quais são as coisas que podemos sentir fora da gente, com a ajuda dos nossos sentidos? A audição, por exemplo. Vamos ficar em silêncio para notar os sons que conseguimos ouvir*

*durante um minuto de silêncio. O que vocês conseguiram ouvir? Alguém quer compartilhar com a classe alguma outra coisa que consegue perceber usando os outros sentidos? E com a visão? E com o tato? E com o olfato?*

- *Existe uma parte do nosso corpo que nos ajuda a sentir tanto as coisas que estão do lado de fora do nosso corpo quanto as que estão em nosso interior. É o que chamamos de sistema nervoso.*
- *O nome é sistema nervoso porque nosso corpo é cheio de nervos que enviam informações de várias partes do corpo para o cérebro. Nós vamos aprender coisas interessantes sobre o nosso sistema nervoso. Coisas que podem nos ajudar a ser mais felizes e saudáveis juntos.*
- *Pois bem. Os nossos sentidos nos ajudam a sentir coisas que estão fora do nosso corpo, como sons e cheiros. Vamos tentar notar se é possível sentir algo dentro do corpo. Vamos colocar uma mão no coração, a outra na barriga e vamos fechar os olhos para ver se conseguimos sentir alguma coisa dentro do corpo.*
- *Às vezes, é possível sentir coisas dentro do corpo, como, por exemplo, se estamos com calor ou com frio. Chamamos essas coisas de sensações, porque podemos senti-las.*
- *Ter a sensação de alguma coisa é sentir algo com o corpo. As sensações não são nada mais do que coisas que sentimos com o nosso corpo. É ele que nos diz o que estamos sentindo.*
- *Vamos pensar em coisas que podemos sentir fora da gente, e vamos fazer juntos uma lista de sensações.*

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

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

## ATIVIDADE EURECA

### Sentindo dentro e fora do corpo\*

#### Descrição

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

#### Conteúdos a serem investigados

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

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

### **Materiais necessários**

- Cópias da lista das estratégias de ajuda imediata (opcional)
- Os pôsteres das estratégias de ajuda imediata (Os dois itens estão disponíveis no fim dessa experiência de aprendizagem.)

### **Instruções**

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

### **Dicas de facilitação**

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

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

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

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

### **Roteiro para condução da atividade**

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

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

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

- *Vamos ouvir coisas de dentro ou de fora da sala que não tínhamos conseguido ouvir antes. [Pausa]*
- *Enquanto ouvimos, o que conseguem notar dentro do corpo? Conseguem perceber alguma sensação dentro do corpo agora, nesse momento? Levante a mão se você notar alguma sensação interna.*
- *O que vocês sentiram? Onde sentiram? É agradável, desagradável ou neutra? [Permita que alguns alunos compartilhem com a classe.]*
- *Agora, vamos ver se conseguimos achar coisas na sala de uma determinada cor. Vamos começar com vermelho.*
- *Olhem em volta da sala e vejam se acham três coisas vermelhas.*

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

- *Observem o que vocês sentem dentro do corpo quando encontram a cor vermelha. Alguém notou alguma sensação no corpo? Levante a mão se notar algo.*

## **BALANÇO FINAL**

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

# Estratégia 1



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

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

## Estratégia 2



Cite o nome de seis cores que você consegue ver.

O que você percebe internamente?

A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

## Estratégia 3



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

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

## Estratégia 4



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

O que você está sentindo?

A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

## Estratégia 5



Toque em uma mobília ou em uma superfície próxima de você.

Perceba a temperatura e a textura.

O que você está sentindo?

A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

## Estratégia 6



Aperte suas mãos  
ou esfregue-as até que esquentem.

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

## Estratégia 7



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

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

## Estratégia 8



Ande pela sala.

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

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

## Estratégia 9



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

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

## Uso de recursos

## OBJETIVO

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

Quando percebemos essas sensações (com o rastreamento) e, depois, focamos nas que são

agradáveis ou neutras, o corpo geralmente volta para a Zona de Resiliência (que será ensinada aos alunos mais adiante). Por serem aprendizados sobre o nosso corpo e sobre como ele responde ao estresse e ao bem-estar, tanto o uso de recursos quanto o rastreamento são habilidades que se desenvolvem com o tempo e que levam ao chamado letramento corporal.

## RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

## COMPONENTE PRINCIPAL



## Autorregulação

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Desenhos de bondade criados pelos alunos na experiência de aprendizagem 1 do capítulo 1

## CHECAGEM

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

## ATIVIDADE EURECA

Usando o desenho de bondade como um recurso

### Descrição

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

### Conteúdos a serem investigados

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

### Materiais necessários

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

### Instruções

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

### Dicas de facilitação:

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

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

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

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

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

### **Roteiro para condução da atividade**

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

*desagradável, dizemos que é uma sensação neutra ou meio termo.*

- *Que sensações vocês acham que podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras?*
- *E o calor? Como é o calor quando ele é agradável? E quando ele é desagradável? E meio termo?*
- *E o frio?*
- *E como é quando estamos com muita energia e muito movimento dentro dos nossos corpos? Como é ter essa sensação quando ela é agradável? Vocês já se sentiram assim, mas acharam isso desagradável? Será que essa sensação pode estar em um meio termo ou ser neutra?*
- *Agora, vamos pegar os desenhos de bondade que fizemos.*
- *Vamos parar um momento para olhar para o desenho. Tentem lembrar como foi esse ato de bondade.*
- *Veja o que mais chama a sua atenção no seu desenho e depois toque nessa parte.*
- *Surgem sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras? Quando olham para o desenho da bondade e quando tocam nele, a sensação é diferente?*
- *Alguém gostaria de compartilhar com todos nós o desenho de bondade que fez?*
- *[Quando alguém estiver compartilhando, é importante que os outros permaneçam prestando atenção.]*

- *[Deixe que as crianças compartilhem uma por vez. Quando uma acabar, faça as perguntas logo depois, para não deixar a sensação passar.]*
- *Como você se sente dentro do corpo, agora, depois de lembrar desse momento de bondade?*
- *Tem alguma sensação que você percebe no seu corpo?*
- *Essa sensação que você acabou de contar para nós é agradável, desagradável ou um meio termo?*
- *Tem alguma outra sensação que você nota no seu corpo quando se lembra desse momento de bondade?*
- *Alguém mais gostaria de compartilhar?*

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

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

## **BALANÇO FINAL**

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

## **ATIVIDADES DE AMPLIAÇÃO**

### *Escrita*

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

## Criando um baú de tesouros

### OBJETIVO

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

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

### RESULTADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

### COMPONENTE PRINCIPAL



#### Autorregulação

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Desenhos de bondade feitos na experiência de aprendizagem 1 capítulo 1
- Cartões brancos ou coloridos 10 x 15 cm (ou papéis cortados com um tamanho parecido)
- Canetas coloridas ou canetinhas
- Caixa pequena, uma bolsa ou um envelope grande (para funcionar como baú de tesouros) para cada aluno guardar seus desenhos dos recursos
- Caixa com pequenas pedras coloridas, cristais ou outros objetos (opcional)
- Materiais para decorar o baú de tesouros (opcional)

## CHECAGEM

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

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

## ATIVIDADE EURECA

**Criando um baú de tesouros cheio de recursos\***

### Descrição

Os alunos vão aprender o que é um recurso: algo particular que eles têm que, quando

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

### Conteúdos a serem investigados

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

### Materiais necessários

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

aluno possa armazenar seus desenhos de recursos

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

### Instruções

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

### Dicas de facilitação

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

atividade eureka opcional (pedras de tesouro) para complementar o baú.

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

### Roteiro para condução da atividade

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

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

## PRÁTICA REFLEXIVA

### Praticando uso de recursos e rastreamento

#### Descrição

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

#### Dicas de facilitação

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

### Roteiro para condução da atividade

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

- *O que você sente quando está só prestando atenção nessa sensação?"*

### BALANÇO FINAL

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

### ATIVIDADE EURECA OPCIONAL

#### Recurso da pedra

#### Descrição

Convide os alunos a formarem um círculo e a escolherem uma pequena pedra, cristal ou outro objeto de dentro de uma caixa ou bolsa. Depois, os alunos devem pensar em algo pelo que são gratos, e a pedra passará a representar isso. O objeto, então, deve ser adicionado ao baú de tesouros.

#### Materiais necessários

- Pedrinha, cristal ou qualquer outro pequeno objeto para cada um dos alunos
- Baú de tesouro dos alunos

## Instruções

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

## Roteiro para condução da atividade

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

*Independentemente do que seja, fique alguns instantes imaginando essa coisa na sua cabeça.*

- *Enquanto pensa nessa coisa especial, aperte gentilmente a sua pedra. Você também pode esfregá-la com os dedos.*
- *Enquanto aperta a pedra e pensa em algo pelo que é grato, observe quais são as sensações dentro de você.*
- *Agora, vamos fazer uma rodada pelo círculo para cada um de nós compartilhar alguma coisa pela qual tem gratidão.*
- *Eu começo: "Sou grato por... (as árvores que vejo lá fora, meus amigos, meu gato)".*

*Faça isso até que todos compartilhem. Passar a vez também pode!*

- *Perceba como você se sente dentro do corpo, agora que todos nós expressamos gratidão por algo especial para nós.*
- *Alguém consegue notar sensações internas? O que vocês notam?*
- *Agora, vocês podem voltar para suas mesas e colocar a pedra especial dentro do baú de tesouros de vocês.*
- *Para não esquecer o que deixa vocês agradecidos, podem escrever um bilhete para também colocar no baú."*

## Estabilização

## OBJETIVO

O objetivo desta experiência de aprendizagem é desenvolver a estabilização, para que os alunos tenham uma maneira de voltar e de permanecer na Zona de Resiliência. Estabilização se refere ao ato de perceber o contato do corpo com um objeto. A estabilização é sempre praticada junto com o rastreamento (isto é, estar atento para as sensações do corpo), uma vez que, juntas,

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

## RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

## COMPONENTE PRINCIPAL



## Autorregulação

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

## CHECAGEM

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

## ATIVIDADE EURECA

### Estabilizando com a própria postura\*

#### Descrição

Os alunos vão cultivar a estabilização, testando diferentes posturas e percebendo quais delas trazem uma sensação maior de bem-estar ao corpo.

#### Conteúdos a serem investigados

- Nosso sistema nervoso reage ao contato físico do nosso corpo com objetos e superfícies.
- Manter a atenção em sensações agradáveis ou neutras enquanto cultivamos estabilização pode propiciar o relaxamento.

- Cada um tem estratégias específicas para cultivar estabilização que funcionam melhor para nós.
- Com a prática e com o tempo, a estabilização fica mais fácil e eficaz.

#### Materiais necessários

Nenhum

#### Instruções

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

podem usar essas posições e posturas sempre que precisarem se acalmar ou se sentir melhor.

### Dicas de facilitação

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

### Roteiro para condução da atividade

- *“Podemos usar o tato para praticar uma habilidade chamada estabilização.*
- *Vamos fazer um pequeno experimento para ver se sentimos coisas diferentes, dependendo do que o nosso corpo está fazendo. Lembrem-se de que nosso sistema nervoso é diferente, e o que é agradável para um pode não ser para o outro. Já que estamos todos sentados, agora, vamos notar as sensações que surgem em nossos corpos quando ficamos sentados. Fiquem à vontade para mudar o jeito que vocês estão sentados, para estar de uma maneira mais confortável. Agora, vamos prestar atenção nas sensações para fazer o rastreamento. [Pausa]*
- *Vamos ficar em pé. Fiquem de pé da maneira mais confortável possível.*

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

- ou em um banco e fazer força para se levantar, sentindo o contato e também a pressão nos braços.]
- *Que sensações vocês notaram por dentro? [Permita que os alunos compartilhem com a classe.]*
  - *Vamos tentar outra coisa. Vamos empurrar a parede com as nossas mãos. Enquanto fazemos isso, vamos fazer o rastreamento. Vamos notar as sensações que aparecem quando fazemos essa força, percebendo onde localizamos essas sensações no corpo. [Pausa]*
  - *Que sensações vocês estão notando? [Permita que os alunos compartilhem com a classe.] Elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras?*
  - *Vamos tentar encostar nossas costas na parede. E vamos rastrear enquanto fazemos isso, prestando atenção nas sensações dentro da gente. [Pausa]*
  - *Que sensações vocês estão notando agora? [Permita que os alunos compartilhem com a classe.] Elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras?*
  - *Levante a mão quem se sentiu melhor quando empurrou a parede. Levante a mão quem se sentiu melhor encostando as costas na parede. Levante a mão quem preferiu empurrar a mesa ou o banco.*
  - *Agora, cada um pode fazer o que preferir. Se quiserem sentar, podem sentar. Vocês podem ficar de pé, encostar-se à parede, empurrar a parede ou empurrar a mesa para baixo. Vamos todos fazer aquilo que mais gostamos.*

- *Agora, vamos prestar atenção nas sensações, fazendo o rastreamento. Vocês podem fechar os olhos para ajudar a perceber as sensações.*
- *O que vocês notaram? Todos nós gostamos das mesmas coisas?*
- *Vocês descobriram a postura que fez vocês se sentirem melhor?*
- *Quando fazemos isso, aprendemos como nos sentimos melhor. Podemos usar essa prática de estabilização para ajudar o nosso corpo a se acalmar, caso ele não esteja calmo."*

## **ATIVIDADE EURECA**

### **Estabilizando com um objeto\***

#### **Descrição**

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

#### **Conteúdos a serem investigados**

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

### **Materiais necessários**

- Bolsa cheia de objetos que os alunos possam segurar, tais como: bonecos ou bichos de pelúcia, peças de roupa, pingentes, relógios, brinquedos. (Se você preferir ou tiver dificuldade em conseguir esses itens, peça de antemão para que os alunos tragam de casa algo que gostariam de usar para essa atividade.)

### **Instruções**

Na primeira vez que fizer essa atividade, use o roteiro para guiar os alunos pela estabilização e rastreamento com o uso de um objeto.

### **Dicas de facilitação**

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

### **Roteiro para condução da atividade**

- *“Também podemos praticar a estabilização segurando ou tocando em objetos.*
- *Aqui estão algumas coisas que podemos usar para praticar a estabilização. Cada um de vocês*

*podem escolher um objeto que gostaria de segurar.*

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

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

## ATIVIDADE EURECA OPCIONAL

Estabilização usando uma parte do corpo\*

### Descrição

Os alunos vão praticar a estabilização de diferentes formas: pressionando levemente uma mesa; recostando em uma parede; sentando ou ficando de pé. Como em outras práticas de estabilização, o importante é combiná-la 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 qualquer.*
- *Vamos colocar nossas mãos pressionando a mesa, a parede ou o chão.*
- *Vamos tentar prestar atenção em nossos pés e no posicionamento deles em relação ao chão.*
- *Agora, vamos rastrear as sensações. Vamos prestar atenção nas sensações que temos no corpo.*
- *Vamos fazer silêncio por alguns instantes para tentar notar as sensações no corpo. [Pausa]*
- *O que vocês notaram? Onde, no corpo, vocês notaram isso?*
- *Vamos fazer silêncio de novo para fazer um pouco mais de rastreamento. [Pausa]*
- *O que vocês notaram dessa vez?*
- *Vocês gostaram de prestar atenção nas mãos, nos pés ou nos dois?*
- *Isso também é estabilização."*

## BALANÇO FINAL

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

## Nélson e a Zona de Resiliência

### OBJETIVO

O objetivo desta experiência de aprendizagem é apresentar aos alunos o conceito de Zona de Resiliência, que também pode ser chamada de Zona Ok ou Zona de Bem-Estar. Para facilitar o aprendizado, usaremos um fantoche e cartazes. Estamos na Zona de Resiliência quando nossa mente e nosso corpo estão em um estado de bem-estar. Quando estamos na nossa Zona de Resiliência, conseguimos lidar com o estresse do dia a dia e reagir com o que temos de melhor. O estresse pode nos tirar da Zona de Resiliência e nos jogar na Zona Alta ou na Zona Baixa.

Quando estamos presos na Zona Alta podemos nos sentir ansiosos, agitados, nervosos, bravos, estressados e assim por diante. 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 dificuldade para aprender coisas novas, resolver conflitos ou tomar as melhores decisões.

### RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- compreender as três zonas;
- desenvolver a habilidade de, a qualquer momento, reconhecer, por meio do rastreamento, em qual zona eles estão;
- desenvolver a habilidade de voltar para a Zona de Resiliência com o uso de recursos e a estabilização.

### COMPONENTE PRINCIPAL



#### Autorregulação

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina
- Fantoche, boneco ou bicho de pelúcia
- Canetinhas
- História "O dia de Nélson" (disponível nesta experiência de aprendizagem)

## CHECAGEM

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

## APRESENTAÇÃO/DISSCUSSÃO

### Zona de Resiliência

#### Descrição

Você apresentará e discutirá os conceitos de Zona de Resiliência, Zona Alta e Zona baixa. Para facilitar o aprendizado, serão usados fantoches e cartazes. Isso já servirá como preparação para a próxima atividade, que consiste em analisar um dia na vida de uma criança (o Néelson), para ver

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

#### Conteúdos a serem investigados

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

#### Materiais necessários

- Lousa ou cartolina para desenhar as três zonas
- Fantoche, boneco ou bicho de pelúcia

#### Instruções

- Apresente o fantoche dizendo que ele também é uma criança da mesma idade que os seus alunos e que ele vai para uma escola muito parecida. Peça para que os alunos deem um nome ao fantoche (aqui, vamos chamá-lo de "Néelson"). Explique que você vai contar como é um dia na vida do Néelson, e peça para que os alunos pensem nas coisas que Néelson pode estar sentindo, à medida que o dia dele vai passando. Para fazer isso, explique que vocês

vão usar um cartaz que mostra as zonas ou os estados diferentes em que Néilson pode estar em relação ao que sente no corpo.

- Mostre um cartaz com a Zona de Resiliência ou a desenhe em um quadro ou cartolina. O desenho deve ter duas linhas horizontais e, entre elas, uma linha ondulada indo para baixo e para cima.
- Explique que o desenho mostra como o nosso corpo e, especificamente, o nosso sistema nervoso, funciona ao longo do dia. Às vezes, ficamos mais animados ou irritados e, às vezes, ficamos mais cansados ou sem energia.
- Explique que a zona do meio é a Zona de Resiliência (ou Zona Ok, Zona de Bem-Estar ou outro nome adotado pela turma). É nessa região que colocaremos o Néilson, caso ele esteja ok. Nessa zona, ele pode sentir uma variedade de emoções e sentimentos, mas seu corpo continua saudável e ele é capaz de tomar boas decisões. Ele pode estar um pouquinho triste ou um pouquinho bravo e ainda estar na Zona de Resiliência.
- Você pode explicar que resiliência é a habilidade de lidar e conviver com dificuldades. É a habilidade de se recuperar e retomar a consciência de nós mesmos.
- Desenhe um raio (ou outro símbolo) para representar um fator que causa o estresse. Explique que, às vezes, coisas acontecem que deixam Néilson bravo ou o fazem se sentir menos seguro. Caso encontremos algo assim na história, podemos usar o desenho do raio para indicar que algo pode estar estressando o Néilson. Isso pode até fazer com que Néilson saia de sua Zona de Resiliência. Se isso acontecer,

ele pode acabar ficando preso na Zona Alta ou na Zona Baixa.

- Agora, use duas fotos que ilustrem uma criança presa na Zona Alta ou Zona Baixa, como as que ilustram o gráfico mais adiante. [Ou então você pode imprimir essas ilustrações e usá-las.]
- Pergunte aos alunos o que eles acham que o menino na Zona Alta está sentindo. Está muito bravo, nervoso, ansioso? Caso Néilson fique preso na Zona Alta, o que ele pode estar sentindo por dentro?
- Talvez, você tenha que começar dando exemplos. Escreva as palavras que eles disserem, usando uma cor (como vermelho) quando forem palavras de sensação. Repita isso para a Zona Baixa. O que eles acham que a criança na Zona Baixa está sentindo? Triste, cansada, sozinha? Se o Néilson estivesse preso na Zona Baixa, o que ele estaria sentindo? Escreva o que os alunos disserem, usando uma cor diferente para as palavras de sensação.
- Depois, conte a história de Néilson que está no roteiro, pausando para checar: (a) o que os alunos acham que Néilson 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 aos alunos que eles já aprenderam muitas habilidades que podem ser usadas para continuar na Zona de Resiliência. Convide os alunos a usarem os recursos e/ou praticarem estabilização quando terminarem a discussão.

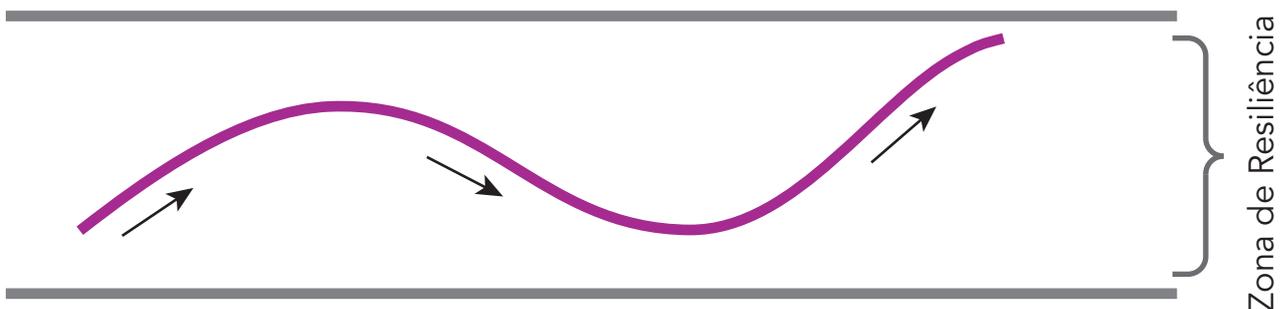
### Dicas de facilitação

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

### Roteiro para condução da atividade

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

## A Zona de Resiliência

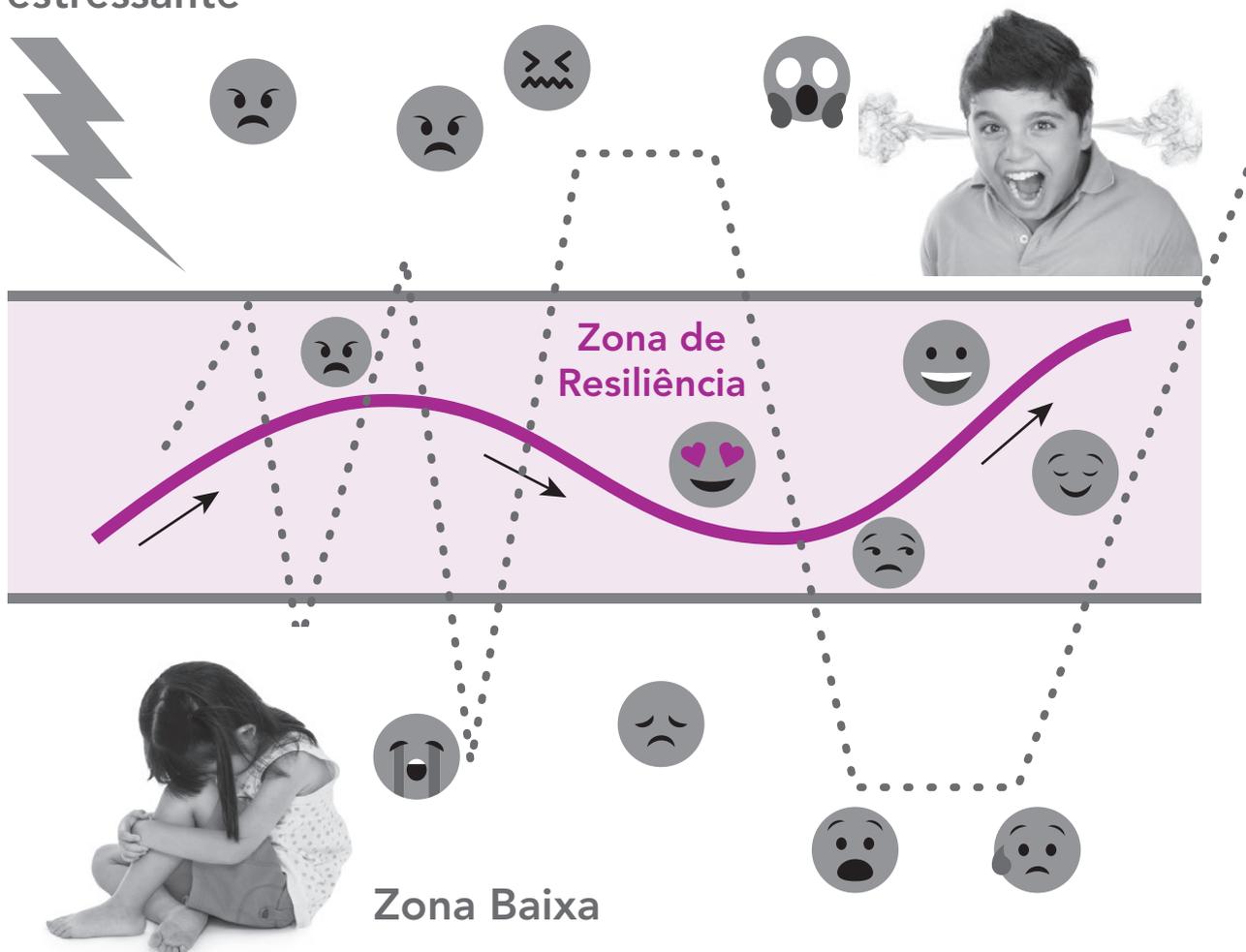


© Trauma Resource Institute

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

Evento  
estressante

Zona Alta



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

- Resiliente significa que estamos fortes internamente, que conseguimos tomar decisões conscientes e lidar com as dificuldades. Quando temos resiliência, mesmo se surgirem dificuldades, podemos nos recuperar e retomar a consciência de nós mesmos.
- Quando estamos em nossa Zona de Resiliência, podemos até ter dificuldades, mas conseguimos lidar com elas, pois temos força interior. É um estado em que não ficamos nem superestressados nem superpreocupados,

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

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

- *Mas, aí, algo inesperado ou algo que não gostamos pode acontecer. [Desenhe o raio.] Isso nos tira da nossa Zona de Resiliência e podemos ficar presos na Zona Alta, por exemplo.*
- *Como vocês acham que o Néelson se sente quando fica preso na Zona Alta? [Deixe os alunos responderem.]*
- *[Se você achar que vai ajudar, peça para que a classe pergunte diretamente ao Néelson o que ele sente na Zona Alta ou na Zona Baixa. Assim, você terá a oportunidade de citar sentimentos e sensações que os alunos não listaram.] Vamos perguntar para ele: "Néelson, como você se sente quando fica preso na sua Zona Alta?"*
- *Néelson: "Eu não gosto. Às vezes, fico ansioso e assustado. Às vezes, quando estou preso na Zona Alta, fico muito bravo e chateado! Nem sei como vou me comportar. Lá em cima, na Zona Alta, eu sinto muito estresse. Mas, às vezes, quando fico estressado, estou na Zona Baixa. Quando fico preso na Zona Baixa, fico como a garota daquela imagem ali".*
- *Como vocês acham que a garota que está presa na Zona Baixa se sente? [Deixe que os alunos respondam.]*
- *"Você se sente assim, Néelson?"*
- *Néelson diz: "Quando estou preso na Zona Baixa, fico sem energia e triste. Fico sem vontade de fazer as coisas. Às vezes, fico até sem vontade de brincar de coisas que eu gosto. Simplesmente, fico sem vontade. Às vezes, só quero ficar sozinho. Às vezes, mesmo quando estou rodeado de pessoas, sinto-me sozinho. Não é nada legal ficar na Zona Baixa. Isso*

*eu garanto. Mas eu volto a me sentir melhor quando retorno para a Zona de Resiliência."*

## ATIVIDADE EURECA

### O dia de Néelson

#### Descrição

Os alunos vão analisar o dia do Néelson, que é um dia comum na vida de uma criança que tem mais ou menos a mesma idade dos seus alunos. Ao narrar a história usando um fantoche, você deixará que os alunos conduzam o processo, perguntando a eles onde o Néelson está no gráfico de resiliência.

#### Conteúdos a serem investigados

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

#### Materiais necessários

- A história "O dia de Néelson" (disponível nesta experiência de aprendizagem)
- Canetinhas
- Lousa ou cartolina

## Instruções

- Há um asterisco (\*) em partes da história nas quais você pode fazer uma pausa e perguntar aos alunos sobre as sensações de Néelson e sobre onde ele está nas zonas. Pergunte: “Que sensações vocês acham que o Néelson pode estar percebendo agora?” Depois que todo mundo falar, pergunte: “Onde Néelson está em relação às três zonas?” Peça para que sejam bem específicos. Se Néelson estiver na Zona de Resiliência, ele está mais no meio, mais no alto ou mais em baixo? Ou será que ele saiu da Zona de Resiliência? Se sim, será que ele está preso na Zona Alta? Na parte mais alta? Na medida em que eles forem respondendo, desenhe uma linha ondulada, da esquerda para a direita, retratando o dia de Néelson e mostrando onde ele está, no gráfico, com base no que os alunos responderem.
- Em alguns momentos, os alunos podem sentir que algo estressante aconteceu e isso tirou Néelson de sua Zona de Resiliência. Nesses momentos, você deve perguntar: “Será que deveríamos colocar um raio aqui? Será que esse raio é um raio grande ou um raio pequeno?” Se os seus alunos acharem que um acontecimento tirou Néelson da Zona de Resiliência, vá desenhando sua linha de acordo com isso.
- Além disso, quando você vir um asterisco e fizer uma pausa na história, peça para que os alunos recomendem coisas que Néelson poderia fazer para se acalmar ou se sentir melhor. À medida que Néelson for fazendo essas coisas, os alunos podem decidir que ele voltou para a Zona de Resiliência. Lembre que você não precisa fazer isso toda vez que se deparar com um asterisco na história. Os asteriscos são apenas momentos

bons para uma pausa e para uma checagem. Provavelmente, sua interação com os alunos acontecerá de forma mais fluida e a frequência das pausas dependerá do engajamento da classe nessa atividade.

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

## Dicas de facilitação

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

## **História: O dia de Néelson**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*"Vá pegá-la", diz a sua mãe. "E não esqueça de colocar sua bolsinha de lápis na mochila."*

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

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

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

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

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

*Néelson lembra subitamente que a professora havia passado algumas atividades para casa, mas ele não tinha feito.*

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

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

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

“Eu não fiz”, disse Néelson. “Desculpa”.

“Não se preocupe”, diz a professora, sorrindo gentilmente para ele. “Você pode trazer amanhã”.\* Néelson vê que outros alunos também deixaram de fazer a atividade e que a professora também permitiu que eles levassem no dia seguinte.\*

Na hora de almoço, Néelson está muito feliz porque tem sua comida favorita: macarronada!\*

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

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

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

“É mesmo?”, diz Néelson. “Então tá!”\*

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

Quando acabam as aulas, Néelson vai para casa. Ele janta com sua família e vai se deitar na cama. Está muito cansado e suas pernas doem um pouco

de tanto jogar futebol, mas deitar a cabeça no travesseiro macio é tão gostoso...\*

## **BALANÇO FINAL**

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

## Investigando a Zona de Resiliência por meio de histórias

### OBJETIVO

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

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

### RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- compreender as três zonas;
- desenvolver a habilidade de reconhecer em que zona estão naquele dado momento, por meio do rastreamento;
- desenvolver a habilidade de voltar para a Zona de Resiliência com o uso de recursos e a estabilização.

### COMPONENTE PRINCIPAL



#### Autorregulação

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Exemplos de histórias (disponíveis na experiência de aprendizagem)
- Fita adesiva para demarcar as três zonas no chão

## CHECAGEM

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

## ATIVIDADE EURECA

Investigando as três zonas por meio de histórias\*

### Descrição

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

para voltar para a Zona de Resiliência. Essas sugestões devem ser seguidas pelos alunos que estiverem posicionados na Zona Alta ou na Zona Baixa, e esses alunos poderão se mover de volta se sentirem que retornaram para a Zona de Resiliência. Essa é uma atividade que pode ser feita várias vezes.

### Conteúdos a serem investigados

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

### Materiais necessários

- Exemplos de histórias (disponíveis na experiência de aprendizagem)
- Fita adesiva para demarcar as três zonas no chão

### Instruções

- Desenhe as três zonas no chão para ser a representação visual. Uma maneira simples de fazer isso é usar uma fita adesiva para fazer duas linhas paralelas, criando, assim, três zonas. A Zona de Resiliência será a do meio; a Zona Alta, a superior; e a Zona Baixa, a inferior. Se

quiser, sinalize no chão: alta, resiliente (ou bem-estar) e baixa.

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

atividades. Pergunte aos voluntários (e aos observadores, se quiser) se eles gostariam de praticar o que foi sugerido. Depois, pergunte como os personagens se sentiriam após a prática e indague, então, se agora os alunos querem se posicionar em outro lugar que seja mais adequado ao estado do personagem.

- Repita com uma nova situação com novos voluntários.

### **Dicas de facilitação**

- Note que essa atividade é uma maneira mais delicada de investigar as zonas e as práticas, já que, em vez de perguntar diretamente aos alunos onde eles sentem as coisas no corpo, você está usando exemplos. Mesmo assim, como o nosso sistema nervoso está constantemente reagindo às circunstâncias, é bem provável que alguns alunos fiquem, de fato, presos na Zona Alta ou na Baixa. O sistema nervoso também reage aos pensamentos e à imaginação como se fossem reais. Por isso, trata-se de uma prática que combina imaginação e realidade e, como educador, é importante que você esteja atento a isso, sabendo que o sistema nervoso pode ser ativado e que as práticas que os alunos fazem podem ajudá-los a regular seus corpos.
- Gradualmente, a prática dessas habilidades vai expandir a Zona de Resiliência dos alunos, dificultando que saiam dela ou facilitando que retornem a ela.
- Assim que os alunos entenderem como funciona o processo, usar situações que realmente ocorreram na sala de aula, ou com os alunos, pode ser muito eficaz: ajuda no desenvolvimento da importante habilidade

da empatia, ajuda a ter uma outra perspectiva e ajuda na transformação de conflitos, o que será retomado com mais profundidade na Aprendizagem para Corações e Mentas.

### Exemplo de histórias

Essas histórias são apenas exemplos. Fique à vontade para mudar nomes ou acontecimentos para que se encaixem melhor com as experiências da sua turma. É recomendado evitar nomes iguais aos de seus alunos. Em algumas histórias foi indicada uma das três zonas como sugestão.

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

- Sérgio está em casa à noite. Ele ouve seu irmão mais velho brigando com a sua mãe e os dois estão gritando.
- Antônia está com seus pais em um shopping lotado. Então, ela olha em volta e percebe que não consegue mais ver seus pais. [Você também pode perguntar em que zona os pais devem estar quando percebem que Antônia não está com eles.]
- Marita chega à escola e percebe que sua turma preparou uma festa surpresa!
- Tom e Santiago estão no parque de diversões em frente à Casa do Terror. “Vamos entrar, vai ser divertido!”, diz Tom. “Eu não quero ir”, responde Santiago. “Vamos sim”, insiste Tom, enquanto puxa Santiago para dentro da casa. [Faça com que alguns alunos mostrem onde Tom está, nas zonas, enquanto outros mostram onde Santiago está.]

Você pode repetir essa atividade algumas vezes.

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

### BALANÇO FINAL

- “Vamos dedicar alguns instantes para lembrar de um de nossos recursos. Vocês podem tirá-lo do baú de tesouros e, se quiserem, podem tocá-lo ou segurá-lo.
- Vamos prestar atenção em nosso recurso e tentar notar se alguma sensação surge no corpo.

- *Se notarem uma sensação agradável ou neutra, fiquem nela por um momento. Se notarem uma sensação ruim, tentem encontrar outro lugar no corpo e fiquem lá.*
- *O que vocês notaram?*
- *O que vocês aprenderam hoje que querem se lembrar para usarem no futuro, se precisarem?"*

## Como a bondade e a segurança afetam o corpo

### OBJETIVO

O objetivo desta última experiência de aprendizagem é retomar os conceitos fundamentais de bondade, segurança e felicidade do Capítulo 1, e uni-los ao que foi ensinado no Capítulo 2. Agora que os alunos têm um entendimento maior sobre o corpo, que sabem como acalmá-lo e que compreendem a Zona de Resiliência, eles podem conectar essas informações com o que foi aprendido sobre felicidade, bondade e o valor dos combinados de classe. O estresse e a sensação de perigo podem nos tirar da Zona de Resiliência, nos deixando desconfortáveis, liberando substâncias químicas pelo corpo e

desregulando o sistema nervoso de formas que não são saudáveis e que podem ser danosas a longo prazo.

Já que agora os alunos têm experiência em primeira pessoa sobre sair da Zona de Resiliência, entendem o quanto isso nos faz mal e sabem como ajudar uns aos outros a voltar para ela, eles compreenderão a importância da bondade e dos combinados de classe de uma maneira mais profunda. Eles vão ajudar uns aos outros a serem mais felizes e saudáveis e vão, inclusive, contribuir para que os corpos uns dos outros fiquem felizes e saudáveis.

### RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- sintetizar os combinados de classe por meio do entendimento de como o corpo reage à bondade, à segurança e à felicidade;
- identificar a relação que existe entre a desregulação do sistema nervoso e a saúde física.

### COMPONENTE PRINCIPAL



**Consciência  
interpessoal**

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Combinados de classe criados no capítulo 1
- Cartaz com o diagrama da Zona de Resiliência
- Ilustração do sistema nervoso autônomo (Você pode usar a que está na introdução do capítulo.)

## CHECAGEM

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

## DISCUSSÃO

### Descrição

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

## Conteúdos a serem investigados

- Passar por uma experiência que não foi bondosa pode não só nos deixar estressados e inseguros, mas nos tirar da Zona de Resiliência. Passar por uma experiência gentil pode nos ajudar a sentir segurança.
- Ter menos estresse é mais saudável para os nossos corpos.
- Ao sermos bondosos e respeitarmos os outros, podemos fazer as pessoas se sentirem mais seguras, felizes e saudáveis.

## Materiais necessários

- Cartaz da Zona de Resiliência
- Ilustração do sistema nervoso autônomo (Você pode usar a que está na introdução do capítulo.)

## Instruções

- Comece relembrando as sensações e as informações que recebemos por meio delas.
- Mostre novamente aos alunos os cartazes da Zona de Resiliência. Revise com eles o que acontece com nossos corpos quando estamos dentro ou fora dela. Discuta com os alunos como o corpo se sente quando está na Zona Alta e na Zona Baixa. Discuta com os alunos maneiras de trazer o corpo de volta para a Zona de Resiliência.
- Depois de falar sobre as zonas, use os baús de tesouros para fazer o uso de recursos.
- Se possível, use uma imagem do corpo humano que mostre o sistema nervoso autônomo e/ou os órgãos dentro do corpo.

- Explique o que é o sistema nervoso autônomo e como ele reage ao perigo e ao estresse.
- Discuta com os alunos como nós podemos afetar outras pessoas e as zonas em que elas estão, e como podemos ajudá-las a voltar para a Zona de Resiliência.

### Dicas de facilitação

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

### Roteiro para condução da atividade

- *“Temos investigado as sensações nos nossos corpos. Quando prestamos atenção nelas, descobrimos se estamos nos sentindo bem, felizes e seguros ou se estamos um pouco nervosos, tristes ou inseguros.*
- *Também aprendemos o que podemos fazer para nos sentirmos mais felizes, seguros e calmos em nossos corpos. Quais são algumas das coisas que aprendemos para fazer isso? [Deixe que os alunos respondam até você sentir que eles já se conectaram com as aulas anteriores.]*
- [Mostre o gráfico da Zona de Resiliência.] Alguém pode dizer o que sentimos no corpo quando estamos na Zona de Resiliência? Por quê?
- *O que vocês acham que acontece dentro do corpo quando estamos na Zona de Resiliência. Vocês acham que, para os nossos corpos, é saudável ficar na Zona de Resiliência? Por que sim ou por que não?*
- *O que vocês acham que acontece dentro dos nossos corpos quando ficamos um tempão presos na Zona Alta? Vocês acham que é saudável para o corpo ficar preso na Zona Alta? Por que sim ou por que não?*
- *E na Zona Baixa? Por quê?*

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

## **ATIVIDADE EURECA**

*Encenando os combinados de classe e usando o rastreamento*

### **Descrição**

Os alunos vão trabalhar juntos para criar pequenas peças de teatro.

### **Conteúdos a serem investigados**

- *Passar por uma experiência que não foi bondosa pode não só nos deixar estressados*

e inseguros, mas nos tirar da Zona de Resiliência. Passar por uma experiência bondosa pode nos ajudar a sentir segurança.

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

### **Materiais necessários**

- Cartaz com os combinados de classe

### **Instruções**

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

- Após a encenação de uma situação (que deve demorar apenas alguns minutos), peça que tanto os atores quanto os espectadores compartilhem com a classe o que observaram e sentiram. Pergunte aos observadores quais ações de ajuda eles teriam praticado se estivessem na história.
- Quando essa reflexão terminar, deixe os alunos criarem outra história, caso haja tempo.

### **Dicas de facilitação**

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

### **BALANÇO FINAL**

- *“O que vocês aprenderam hoje sobre combinados de classe?”*
- *Como os combinados de classe afetam nossos corpos?*
- *A felicidade é algo que sentimos dentro do corpo? Como sabemos disso? E a bondade?*
- *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 bondade que gostariam de usar novamente?”*

## **ATIVIDADE DE ESCRITA**

Aprendemos que a bondade nos deixa felizes e seguros. É importante receber bondade todos os dias e ser bondosos com os outros. Quando somos bondosos com os outros, isso pode ajudá-los a se sentirem mais seguros. Com isso, fica um pouco mais fácil para que eles voltem ou para que permaneçam na Zona de Resiliência. Vamos usar nossos diários para refletir sobre como podemos ajudar os outros a se sentirem mais seguros. Que ações podemos tentar praticar, nas próximas semanas, quando um amigo nosso estiver em dificuldade?

[Com as crianças ainda não alfabetizadas, é possível fazer essa atividade por meio do desenho.]

