

Material para docentes

Anos Finais do
Ensino Fundamental

APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

Aprendizagem Social, Emocional e Ética

Segundo Ciclo Básico

Currículo Escolar

APRENDIZADO SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICO

Educando o Coração e a Mente



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY



EMORY
UNIVERSITY

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

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

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



Um currículo para educar o coração e a mente

Lista de Conteúdos

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

Introdução e Agradecimentos

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

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

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

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

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

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

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

Escopo e sequência

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 1: Criando uma sala de aula compassiva

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

Capítulo 2: Construindo resiliência

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

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

desempenha em nossa felicidade e nosso bem-estar.

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

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

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

Capítulo 3: Fortalecendo a atenção e a autoconfiança

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

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

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

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

Capítulo 4: Navegando as emoções

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

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

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

Capítulo 6: Compaixão por si mesmo e pelos outros

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

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

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

Capítulo 7: Estamos todos juntos no mesmo barco

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

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

² Jinpa, Thupten. *Um coração sem medo*

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

Projeto Final da Aprendizagem SEE: Construindo um mundo melhor

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

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

Adaptações

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

Versão Abreviada

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

Capítulo 1: LE 1, LE 5, LE 6

Capítulo 4: LE 1, LE 2, LE 4

Capítulo 7: LE 1, LE 2, LE 3

Capítulo 2: LE 1, LE 2, LE 4, LE 5

Capítulo 5: LE 2, LE 4

Capítulo 3: LE 1, LE 2, LE 4

Capítulo 6: LE 1, LE 2, LE 4

Implementando efetivamente a Aprendizagem SEE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

medida).

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

O que é Aprendizagem Socioemocional (ASE)?

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

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

⁷ Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). “Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation”. *American Journal of Community Psychology*, 41, 327–350; Durlak, J. A. (2016). “Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings”. *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

⁸ Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

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

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

Uma nota sobre “atenção plena” (mindfulness)

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

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

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

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

Agradecimentos

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

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 1

Criando uma sala de aula compassiva

Descrição Geral

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Os componentes da Experiência na Aprendizagem SEE

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

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

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

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

Tempo e ritmo

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

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

Construindo um cantinho da paz

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

Prática do aluno

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

Prática do professor

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

Leituras e recursos complementares

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

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

Carta aos pais e responsáveis

Data: _____



Caro pai ou responsável,

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

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

Começando com o Capítulo 1

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

Prática em Casa

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

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

Leituras e recursos complementares

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

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

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando a compaixão

PROPÓSITO

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

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 12 minutos

Atividade “cada um no seu círculo”

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

Apesar de nossas diferenças, o que procuramos

é sempre o bem-estar comum.

Materiais Necessários

Roteiro de frases e instruções indicadas abaixo.

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

PRÁTICA REFLEXIVA | 12 minutos Relembrando e desenhando gentileza*

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

a compartilhar.

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

Proposta de aplicação

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

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

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

REVISÃO | 3 minutos

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

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

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

Explorando a felicidade

PROPÓSITO

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

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS

**Consciência
Interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 15 minutos

Falando sobre a sua experiência*

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

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

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

Proposta de aplicação

Essa atividade pode levar a discussões ricas e

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

Roteiro para condução da atividade

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

fizer mais sentido para você.

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

ROTEIRO DE DECLARAÇÕES SOBRE A FELICIDADE

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

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

PRÁTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Nossas inspirações e nosso desejo por felicidade

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

menos que você queira compartilhar.

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

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

REVISÃO | 3 minutos

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

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

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

Felicidade

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

Combinado de classe

PROPÓSITO

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

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

DURAÇÃO

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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 24 minutos

Criando um combinado de classe | Parte 1

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Papel gráfico ou lousa branca.

- Canetinha.

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

Roteiro para condução da atividade

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

colocar na lista. O que vocês acham?

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

[Continue esse processo conforme o tempo permitir]]

ATIVIDADE DE INSIGHT

15 minutos (em outro dia, se possível)*

Criando um combinado de classe | Parte 2

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

- Juntos, agrupem os acordos e os anotem no

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

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

Proposta de aplicação

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

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

REVISÃO | 3 minutos

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

PRÁTICA EXTRA

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

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

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

Praticando gentileza e compaixão

PROPÓSITO

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

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

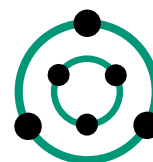
*O asterisco indica as práticas que podem ser repetidas diversas vezes (com ou sem modificações).

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Habilidades de relacionamento

DURAÇÃO

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

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 22 minutos

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

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

à felicidade uns dos outros.

Materiais Necessários

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

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

REVISÃO | 4 minutos

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

peessoas precisando de ajuda?

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

PRÁTICA EXTRA

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

A gentileza como qualidade interna

PROPÓSITO

O foco dessa experiência de aprendizagem é nos aprofundarmos mais na ideia de gentileza e compaixão, investigando se é simplesmente uma ação externa ou se também é algo que está dentro de nossos corações e mentes. É fácil associarmos gentileza com atividades externas, como doar comida ou dinheiro para pessoas que precisam, falar coisas bondosas, ou ajudar alguém que caiu a se levantar. Porém, se a intenção por trás dessas ações for tirar vantagem da outra pessoa, então isso não pode ser considerado uma gentileza real e genuína, nem legítima. Para que os

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

DURAÇÃO

35 minutos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Compaixão
pelos outros**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Cenários

Descrição Geral

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

os insights críticos que se seguem:

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

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

Cenário 1

A mulher rica e a caridade

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

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

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

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

“Mas eu quero que as outras pessoas também

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

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

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

Cenário 2

O capitão do time de basquete e o recruta

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

Cenário 3

Os dois irmãos e o gatinho

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

disse: “O que está acontecendo?”

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

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

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

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

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

Discussão sobre os cenários

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

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

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

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

Cenário 1

A mulher rica e a caridade

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

não têm casa.

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

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

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

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

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

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

Cenário 2

O capitão do time de basquete e o recruta

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

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

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

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

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

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

Estudante novo: “Nossa. Obrigado, gente.”

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

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

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

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

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

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

Jogador 2: “Apenas pense sobre isso; ganhar os

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

Cenário 3

Os dois irmãos e o gatinho

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

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

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

Mãe: “O que está acontecendo?”

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

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

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

Narrador: o irmão mais velho, que tinha tentado

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

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

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

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

PRÁTICA REFLEXIVA | 15 minutos

Refletindo e definindo gentileza

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

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

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

que devemos adicionar ao nosso combinado de sala?

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

REVISÃO | 2 minutos

“Fale algo que você aprendeu sobre gentileza hoje.”

Reconhecendo a gentileza e explorando a interdependência

PROPÓSITO

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

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

DURAÇÃO

35 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

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

Proposta de aplicação

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

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 5 minutos

Reconhecendo a gentileza

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Lousa ou cartolina.
- Canetinhas.

Instruções

Você pode começar fazendo um bolão e perguntando: “Quantos atos de gentileza vocês acham que nós todos vamos conseguir nos lembrar só de pensar em coisas que aconteceram no dia de hoje?” Em seguida, anote no quadro os números que eles forem dizendo. No fim da atividade, pergunte se eles acham que seus números estavam certos ou se eram muito altos ou muito baixos.

Proposta de aplicação

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

os no quadro para retomá-los mais tarde. Esse é um exercício rápido que pode ser feito várias vezes durante o ano e que reforça que a gentileza está por toda parte.

Roteiro para condução da atividade

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

- *Encontramos muitos outros atos de gentileza quando olhamos mais a fundo, não foi? Como vocês se sentem ao saber que estamos cercados por inúmeros atos de gentileza?*
- *Vamos ver. Qual foi o total de atos de gentileza de que lembramos? Foi mais do que pensamos?* [Compare com os números que os alunos estimaram lá no início da atividade e que ficaram escritos no quadro]
- *Parece que podemos encontrar muitas gentilezas se estivermos atentos. Mas se não prestarmos atenção, elas podem passar despercebidas.”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 20 minutos

Reconhecendo a interdependência

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

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

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

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

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

Proposta de aplicação

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

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

suficiente para que os grupos consigam discutir e escrever]

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

PRÁTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Reconhecendo a interdependência na vida de alguém

Materiais Necessários

- Diários de Aprendizagem SEE.
- Material de escrita.

Instruções

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

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

REVISÃO | 5 minutos

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

SEGUNDO CICLO BÁSICO

CAPÍTULO 2
**Construindo
resiliência**

Descrição Geral

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

Zona de resiliência

Uma maneira de descrever quando o Sistema Nervoso está regulado ou em homeostase, nem agitado demais (ou preso na zona alta) nem acomodado demais (ou preso na zona baixa). Também podemos chamá-la de “zona ok” ou “zona de bem-estar”.

Sensações

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

Rastreamento

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

Recursos pessoais

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

Estabilização

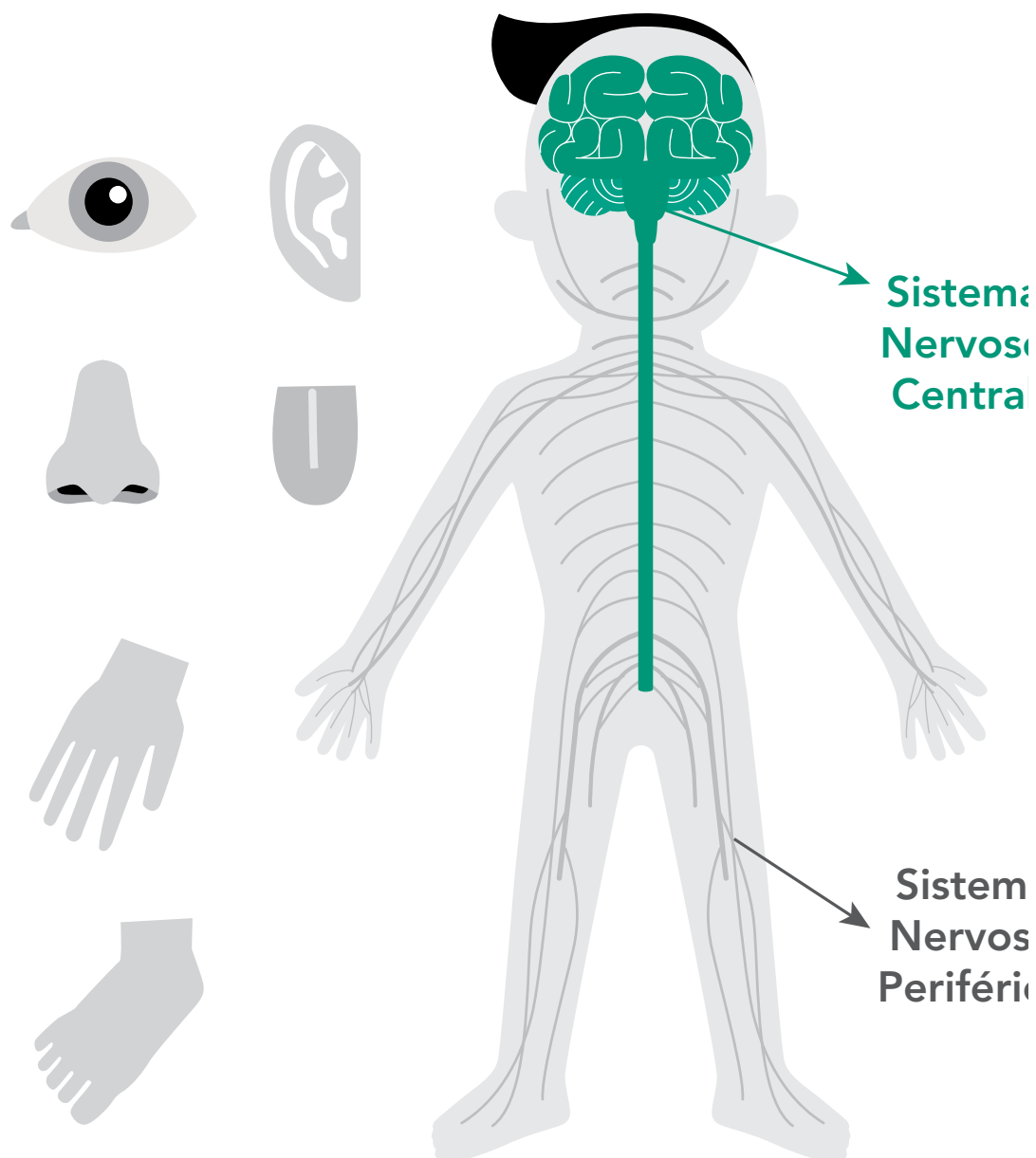
Atender el contacto del cuerpo con los objetos o el suelo para regresar o permanecer en la zona resiliente.

Estratégias de ajuda imediata

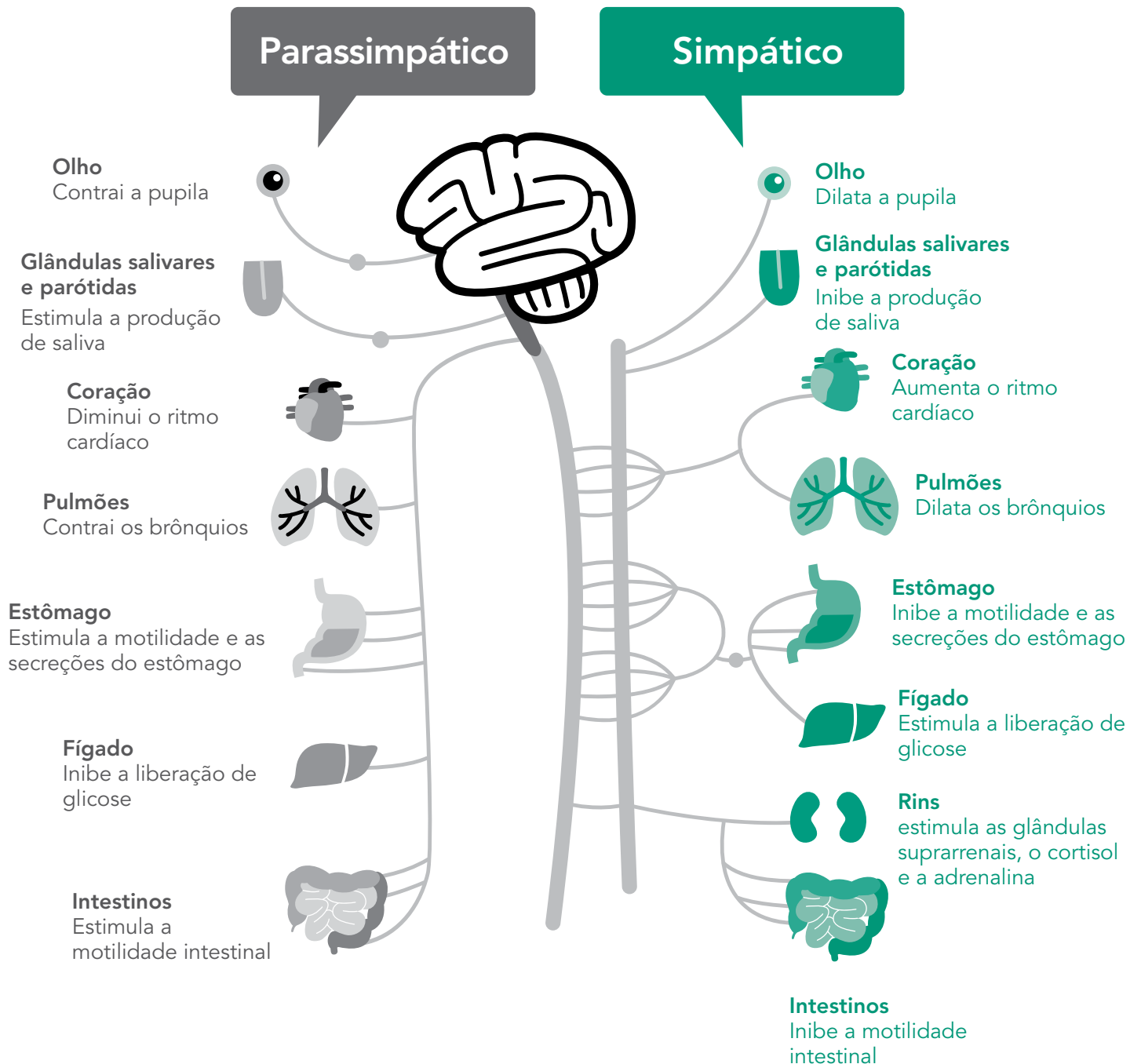
Técnicas simples e imediatas para ajudar os alunos a retornarem às suas zonas de resiliência quando estiverem fora delas.

O Sistema Nervoso

O Central e o Periférico



Sistema Nervoso Autônomo



O Sistema Nervoso

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

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

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

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

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

Sensações

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

Estratégias de ajuda imediata

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

Recursos

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

Rastreamento

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

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

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

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

Desviar e manter

Uma parte do rastreamento é perceber se a sensação é agradável, desagradável ou neutra. Se encontrarmos sensações agradáveis ou neutras, pousar a atenção nessas partes do corpo pode fazer com que aquela sensação se aprofunde e permite que o corpo relaxe e volte à zona de resiliência. Mas, quando tomamos consciência de uma sensação desagradável, podemos desviar e manter. Isso significa vasculhar o nosso corpo até encontrar um lugar com uma sensação melhor (seja ela neutra ou agradável) e, depois, manter a nossa atenção nesse novo local.

O kit de ferramentas e a pedra de recursos

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

Estabilização

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

Las Tres Zonas

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

uma forma de compreendermos como opera o nosso corpo (especificamente o nosso Sistema Nervoso Autônomo). As três zonas são: a zona alta, a zona baixa e a zona de resiliência (ou zona de bem-estar). Entender esse modelo pode ser muito útil para alunos e professores.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Contextualizações e repetições

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

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

Tempo e ritmo

Cada experiência de aprendizagem foi planejada para durar, no mínimo, 30 minutos. Mas, se possível, recomendamos que você leve mais tempo na aplicação das atividades e práticas reflexivas, considerando a capacidade de seus alunos. Se você tiver menos do que 30 minutos, escolha somente uma das atividades ou parte de uma, e termine a experiência de aprendizagem na sessão seguinte. Contudo, lembre-se de que é importante concluir as atividades de contextualização e de insight, independentemente do tempo disponível.

Prática do aluno

Esse é o estágio da Aprendizagem SEE em que é importante reconhecer que os alunos podem estar iniciando suas próprias práticas pessoais, ainda que de uma forma informal. À medida que você os apoia nesse processo, é fundamental perceber que cada aluno é diferente e que imagens, sons e atividades relaxantes para alguns podem agitar outros. Até mesmo coisas como o som de um sino, a foto de um animalzinho, posturas de yoga, longos momentos de silêncio e respiração controlada podem ser desagradáveis para alguns alunos e podem inclusive atrapalhar a concentração deles em vez de aguçá-la. Você perceberá isso observando seus alunos, perguntando do que eles gostam e dando a eles opções para que possam desenvolver uma prática pessoal efetiva.

Prática do professor

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

Leituras e recursos complementares

O conteúdo das experiências de aprendizagem deste capítulo foi adaptado do trabalho de Elaine Miller-Karas e do Trauma Resource Institute, com a gentil permissão de ambos. Para os professores interessados em se aprofundar no conteúdo e nas habilidades apresentadas neste capítulo, sugerimos o livro de Elaine Miller-Karas, *Building resilience to trauma: the trauma and community resiliency models* (2015), e o link www.traumaresourceinstitute.com

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

Carta aos pais e responsáveis

Data: _____



Prezados pais ou responsáveis,

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

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

Prática em casa

Muitas das habilidades que seus filhos vão adquirir nesse capítulo são habilidades que você mesmo pode experimentar, já que são válidas tanto para adultos quanto para crianças. Recomendamos que você converse com seu filho ou filha sobre como percebe o estresse no seu corpo e sobre quais são os sinais que seu corpo dá para indicar que você está passando por uma situação de estresse ou de bem-estar. Também pode ser interessante conversar sobre os tipos de estratégias positivas que você usa para se manter resiliente e que estratégias são mais apropriadas para determinados contextos ou situações. Fique à vontade para pedir que seu filho ou filha lhe ensine as práticas aprendidas durante as aulas ou que as demonstre para você.

Capítulos anteriores abrangidos

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

Leituras e recursos complementares

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

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

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato.

Assinatura do(a) Professor/Educador: _____

Nome impresso do Professor/Educador: _____

Informações de contato do Professor/Educador: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Investigando as sensações

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 10 minutos

O que são sensações?

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Cartolina ou uma lousa.
- Canetinhas.

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Sentindo externa e internamente**

Descrição Geral

- Essa atividade serve para ajudar os alunos a seguirem reconhecendo nossa capacidade de sentir coisas externas (usando os cinco sentidos) e internas (voltando nossa atenção para dentro), notando e nomeando as sensações que percebemos no corpo.

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Opcional: cópias das folhas de instrução das estações, caso você as esteja aplicando.
- Pôster das estratégias de ajuda imediata. (Os dois itens estão disponíveis ao fim dessa experiência de aprendizagem).

Instruções

- Selecione uma estratégia de ajuda imediata para ser trabalhada com a classe. Siga o roteiro abaixo para se familiarizar com as perguntas

sobre sensações. Mostre para a turma o pôster das estratégias de ajuda imediata.

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

Proposta de aplicação

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

diferentes circunstâncias.

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

REVISÃO | 4 minutos

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

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 1



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

A sensação é agradável, desagradável
ou neutra?

Estratégia de ajuda imediata

Estação 2



Diga o nome de seis cores que você consegue ver.

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 3



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

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 4



Conte de 10 até 0 enquanto anda pela sala.

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 5



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

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 6



Aperte suas mãos ou as esfregue até que esquentem.

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 7



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

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 8



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

Perceba a sensação do contato dos seus pés com o chão.

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

Estratégia de ajuda imediata

Estação 9



Empurre uma parede bem devagarinho
com suas mãos ou costas.

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

Uso de recursos

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Vamos praticar algumas das estratégias de ajuda imediata que aprendemos. (Talvez seja interessante já deixar expostas as imagens das estratégias de ajuda imediata para ajudar os alunos a escolherem uma).*
- *Vamos prestar atenção e tentar ouvir três sons de dentro dessa sala.*
- *Agora, vamos tentar ouvir três sons vindos de fora da sala.*
- *O que você sente por dentro enquanto faz isso? Sente algo agradável, desagradável ou neutro? Lembre-se de que neutro significa um meio termo.*
- *Olhe ao redor da sala e veja se algo chama a sua atenção, algo que seja agradável ou neutro. Pode ser um objeto, uma cor, um amigo ou qualquer outra coisa.*
- *Agora, vamos fazer a contextualização com os nossos corpos. O que vocês sentem por dentro? Conseguem encontrar uma sensação agradável ou neutra?*
- *Tem alguém que não consegue encontrar uma sensação agradável ou neutra? Se sim, levante a mão. (Se alguns alunos levantaram as mãos, os ajude a encontrar alguma parte do corpo em que eles se sintam bem).*
- *Quando encontrarem um local agradável ou neutro, façam um momento de silêncio e foquem na sensação. Vejam se ela muda ou permanece a mesma.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Usando o desenho de gentileza como um recurso pessoal

Descrição Geral

Nessa atividade, os alunos devem compartilhar

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

Conteúdos/Insights a serem explorados:

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

Materiais Necessários

Os desenhos de gentileza criados pelos alunos no Capítulo 1.

Instruções

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

Proposta de aplicação:

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

que tenha uma sensação melhor, mantendo o foco, então, nesse local. Isso é chamado de “desviar e manter”. Quando encontramos uma sensação agradável ou neutra no corpo por meio do rastreamento, podemos manter nossa atenção nela por alguns momentos. Como já observamos, essa atenção silenciosa tende a aprofundar a experiência e sinaliza para o corpo que estamos seguros e, normalmente, a reação do corpo é relaxar.

- É possível que durante o uso de recursos os alunos compartilhem sensações provenientes de outras fontes que não sejam os desenhos de gentileza. Por exemplo, talvez o estudante fique nervoso ao se expressar e acabe descrevendo as sensações relacionadas a isso. Nesse caso, traga a atenção do aluno de volta para o desenho e veja se isso provoca alguma sensação agradável ou neutra. Se o aluno mencionar uma sensação agradável, peça para que ele pare por alguns instantes só para prestar atenção naquela sensação. É essa pausa e essa atenção que fazem com que o corpo relaxe e se aprofunde na experiência de segurança. Caso o aluno sinta algo desagradável, pergunte se há algum outro lugar no corpo que tenha uma sensação melhor e, depois, deixe que ele pare e preste atenção nesse lugar mais agradável.
- **Observação:** uma única sensação (como calor, por exemplo) pode ser agradável, desagradável ou neutra. Igualmente, o frio pode ser agradável, desagradável ou neutro. Por isso, é necessário perguntar aos alunos se a sensação deles é agradável, desagradável ou neutra, para que comecem a aprender a fazer o rastreamento dessa maneira. Perceba também que o Sistema Nervoso responde a estímulos rapidamente. Então, se você demorar muito

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

Roteiro para condução da atividade

- *“Vocês lembram que dissemos que todos nós gostaríamos de gentileza?”*
- *Vamos investigar como o fato de olharmos ou só de pensarmos em alguma coisa de que gostamos pode gerar sensações no nosso corpo.*
- *Será que alguém lembra o nome da parte do nosso corpo que sente e envia informação ao nosso cérebro? Isso mesmo, é o Sistema Nervoso. Vamos aprender mais sobre isso agora.*
- *Sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou nenhuma das duas coisas. Quando a sensação não é nem agradável nem desagradável, dizemos que é uma sensação “neutra” ou “meio termo”.*
- *Que sensações vocês acham que podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras?*
- *E o calor? Como é o calor quando ele é agradável? E quando ele é desagradável? E meio termo?*
- *E o frio?*
- *E como é quando estamos com muita energia e muito movimento dentro dos nossos corpos? Como é quando estamos assim e é agradável? Vocês já se sentiram assim, mas acharam isso desagradável? Será que isso pode ser meio termo ou neutro?*

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

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

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

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

- *Se você quiser, em vez do desenho sobre a gentileza, você pode preferir compartilhar sobre outra coisa. Pode ser uma pessoa, um animal, um lugar ou uma memória que faça você se sentir bem.*

[Permita que alguns alunos compartilhem e faça o mesmo processo com cada um deles. É possível que os alunos que compartilharam boas experiências comecem a demonstrar sinais de relaxamento pelo corpo. Outros alunos podem notar isso. Caso isso ocorra, peça que comentem sobre as mudanças físicas que observaram]

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

REVISÃO | 5 minutos

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

ATIVIDADES DE EXTENSÃO

Escrita

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

Criando um kit de ferramentas

PROPÓSITO

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

importante ter mais de um recurso, porque talvez um determinado recurso não funcione para todas as situações. Alguns recursos, por exemplo, podem servir para nos energizar quando estamos nos sentindo cansados, enquanto outros servem para acalmar o nosso corpo quando nos sentimos hiperativos. É importante praticar o uso de recursos junto com o rastreamento, pois ele ajuda no letramento corporal.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

- Criar um Kit de ferramentas cheio de recursos pessoais que podem usar quando se sentirem estressados e precisarem se acalmar;
- Descobrir como usar seus recursos pessoais para relaxar e acalmar o corpo;
- Desenvolver maior habilidade de identificar e rastrear as sensações do corpo.

DURAÇÃO

30 minutos (ou 40 minutos com a atividade opcional).

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 16 minutos

Criando um kit de ferramentas cheio de recursos pessoais*

Descrição Geral

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

que se sintam bem ou melhor. Os alunos criarão um conjunto de recursos pessoais para eles mesmos, desenhando cada um deles em uma folha de papel e etiquetando-os. As folhas de papel podem ser pequenas, para que possam ser dobradas e guardadas em uma caixa (ou envelope colorido) que servirá como o Kit de ferramentas do aluno, contendo os recursos pessoais dele. Caso seus alunos prefiram, você pode nomear o Kit de ferramentas de outro modo, como bolsa de tesouros, bolsa de recursos, caixa de ferramentas ou baú de tesouros. (Você pode usar bolsas, em vez de caixas). Ao longo do ano, eles podem acrescentar recursos pessoais ao Kit ou pegá-los para usar quando necessário.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Cartões com 10 cm x 15 cm, brancos ou coloridos (ou papel cortado em um tamanho similar), e canetas ou lápis para cada estudante.
- Uma pequena caixa, bolsa ou envelope colorido, que deve servir como baú de tesouros para que cada aluno possa armazenar seus desenhos de recursos pessoais.
- Uma caixa com pequenas pedras coloridas, cristais ou objetos similares (opcional).
- Materiais para decorar o Kit de Ferramentas

(opcional).

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Praticando uso de recursos e rastreamento*

Descrição Geral

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

Proposta de aplicação

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

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

- O uso de recursos é uma habilidade que demandará tempo para se desenvolver. Nós recomendamos que você repita essa atividade algumas vezes, até que os estudantes tenham uma experiência direta com as sensações agradáveis do corpo que surgem quando pensam nos recursos pessoais. Depois que nasce esse insight crítico, a prática os levará a um entendimento profundo acerca do comportamento do Sistema Nervoso em momentos de estresse ou bem-estar.

Roteiro para condução da atividade

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

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

- Assim que encontrar uma sensação agradável ou uma sensação que é só neutra, pare e fique neste local, sentindo a sensação. [Pausa]
- É como se estivéssemos lendo nosso corpo e suas sensações. Chamamos a isso de rastreamento. Rastrear significa seguir algo bem de perto. Quando encontramos uma sensação e ficamos prestando atenção nela, estamos rastreando.
- Alguém gostaria de compartilhar uma sensação que notou em seu corpo?
- O que você sente quando só está prestando atenção nessa sensação?"

REVISÃO | 3 minutos

- "Esses kits de ferramentas são de vocês e vocês podem usá-lo para ajudá-los sempre que precisem se sentir mais seguros, calmos e em paz.
- Quando você precisar de ajuda para se acalmar, dedique alguns momentos para tocar em sua pedra e lembrar de algo pelo qual sente gratidão. Ou olhe para as imagens de seus recursos.
- Que tipos de sensação vieram quando vocês olharam para os recursos pessoais?
- Vocês acham que poderíamos criar mais recursos pessoais no futuro?
- Em que situação vocês acham que poderiam usar o Kit de ferramentas?"

ATIVIDADE DE INSIGHT

OPCIONAL | 10 minutos

Pedras de recurso

Descrição Geral

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

Roteiro para condução da atividade

- "Este é um tesouro especial para o seu kit de ferramentas.
- É uma pedra (ou cristal) que pode ajudar vocês a lembrarem de como fazer para se sentirem seguros, calmos e em paz. Chamaremos ela de "pedra de recursos", já que a usaremos como lembrete de um recurso.
- Mas, para isso funcionar, antes teremos que praticar algo novo.
- Vamos parar um momento para pensar em algo pelo qual vocês são gratos.

- *Pode ser um dos seus recursos pessoais ou pode ser algo novo.*
- *Podemos ser gratos por pequenas coisas, como um sorriso, ou por coisas grandes, como pessoas especiais em nossas vidas.*
- *Vamos todos dedicar um momento para pensar em algo pelo qual somos gratos. Pode ser uma pessoa, um objeto ou qualquer outra coisa.*
- *Pode ser um adulto na sua vida, um animal de estimação, um parque etc. Independentemente do que seja, use o momento para imaginá-lo na sua cabeça.*
- *Enquanto pensa na coisa especial, aperte levemente a sua pedra. Você também pode esfregá-la com seus dedos.*
- *Note quais são as sensações que você percebe por dentro enquanto aperta a pedra e pensa em algo que lhe traz gratidão.*
- *Agora, vamos fazer uma rodada pelo círculo para cada um compartilhar alguma coisa nos faz sentir gratidão.*
- *Eu começo: "Sou grato por... (as árvores que vejo lá fora, meus amigos, meu gato)".*

[Faça isso até que todos compartilhem. Passar a vez também pode]

- *Perceba como você se sente por dentro, agora que todos nós expressamos gratidão por algo especial para nós.*
- *Alguém consegue notar sensações internas? O que vocês notam?*
- *Agora, vocês podem voltar para suas mesas e colocar a pedra especial dentro do Kit.*
- *Podemos também escrever um lembrete no Kit para não esquecermos do que nos traz gratidão."*

Estabilização

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Estabilizando com a própria postura*

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nosso Sistema Nervoso reage ao contato físico do nosso corpo com objetos e superfícies.
- Manter a atenção em sensações agradáveis ou neutras durante a estabilização pode levar ao relaxamento.
- Cada um de nós tem estratégias de estabilização específicas que funcionam melhor para nós.
- Praticar a estabilização frequentemente pode tornar o exercício mais fácil e eficaz, com o tempo.

Materiais Necessários

Nenhum

Instruções

- Talvez você tenha que preparar o espaço antes da aula para que os alunos consigam fazer pressão sobre as mesas ou fazer força contra a parede com as mãos e com as costas.
- Na primeira vez que fizer a atividade, use o roteiro abaixo para guiar seus alunos pela estabilização, lançando mão das posições e do rastreamento.
- Explique que vocês aprenderão uma habilidade chamada “estabilização”, que serve para ajudar o corpo a se acalmar, se sentir mais seguro e mais estável. Nesse sentido, é muito similar ao uso de recursos, mas, em vez de pensar em um recurso, vamos movimentar o corpo até que ele fique o mais confortável possível.
- Conduza os alunos em diferentes posturas (em pé, sentados, pressionando suas mesas, encostados à parede, pressionando a parede), pausando por alguns momentos, após cada posição, para que eles possam rastrear suas sensações, se houver alguma e, depois, para que possam compartilhar as sensações que perceberam.
- Conclua deixando que eles pratiquem a posição que mais gostaram. Lembre-os de que eles podem usar essas posições e posturas sempre que precisarem se acalmar ou se sentir melhores.

Proposta de aplicação

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

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

- Se preferir, proponha outras posturas, como deitar-se ou sentar-se com as costas apoiadas em uma parede. A posição dos braços também pode ser usada, como, por exemplo, cruzá-los. Lembre-se de incentivar os alunos a rastrear suas sensações, pois isso os ajudará a encontrar a posição mais benéfica.

Roteiro para condução da atividade

- *“Podemos usar o tato para praticar uma habilidade chamada “estabilização”.*
- *Vamos fazer um pequeno experimento para ver se sentimos coisas diferentes dependendo do que o nosso corpo está fazendo. Lembrem-se de que nosso Sistema Nervoso é diferente e o que é agradável para um pode não ser para o outro. Já que estamos todos sentados agora, vamos notar as sensações que nossos corpos têm enquanto nos sentamos. Fiquem à vontade para se sentar de uma maneira mais confortável. Agora, vamos rastrear nossas sensações, prestando atenção nelas. [Pausa]*
- *Vamos ficar em pé. Fiquem em pé da maneira mais confortável possível.*
- *Vamos rastrear as sensações que notamos enquanto estamos em pé. Vamos ver o que sentimos por dentro. [Pausa]*
- *Quem gostaria de compartilhar? [Permita que os alunos interessados compartilhem o que estão sentindo]*
- *Levante a mão aqueles que se sentem melhor em pé. Agora, levante a mão aqueles que se sentem melhor sentados.*
- *É interessante, não é? O rastreamento nos*

ajuda a saber o que nos faz sentir melhor. É diferente para cada um de nós.

- *Nós chamamos isso que estamos fazendo de “estabilização”.*
- *Podemos usar a estabilização para nos acalmarmos e fazer nossos corpos se sentirem mais seguros, fortes e felizes.*
- *Isso é porque o Sistema Nervoso sempre presta atenção na posição do corpo e no que estamos tocando. Ele sente a nossa posição e reage a isso. Podemos nos sentir bem ou não, dependendo da posição e do que estamos tocando.*
- *Agora que estamos prestando atenção às sensações, é possível ver se a maneira ou a posição que mantemos o nosso corpo muda essas sensações.*
- *Às vezes, mudar de posição pode nos ajudar a nos sentir melhor.*
- *Vamos tentar algo diferente. Empurrem levemente para baixo as suas mesas. Não precisa ser com muita força. Vamos rastrear as sensações que sentimos por dentro. [Pausa]*
- *[Caso os alunos estejam sentados em um círculo longe das mesas, eles podem colocar as mãos no chão ou em um banco e tentarem se levantar. Eles devem prestar atenção na força e na pressão sentidas por seus braços]*
- *Que sensações vocês notam por dentro? [Permita que os alunos compartilhem]*
- *Vamos tentar uma coisa diferente. Vamos empurrar a parede com as nossas mãos. Enquanto empurramos, vamos fazer o rastreamento. Vamos notar as sensações que aparecem quando empurramos dessa maneira, e onde, no corpo, as sentimos. [Pausa]*
- *Que sensações vocês estão notando?*

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

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos Estabilização com um objeto*

Descrição Geral

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

que sensações aparecem no corpo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

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

ATIVIDADE DE INSIGHT

OPCIONAL | 10 minutos

Estabilização usando uma parte do corpo*

Descrição Geral

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

Roteiro para condução da atividade

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

REVISÃO | 4 minutos

- *“Passamos um tempo juntos testando novos*

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

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

Zona de resiliência

PROPÓSITO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é apresentar aos alunos o conceito de “zona de resiliência”, que também pode ser chamada de “zona ok” ou “zona de bem-estar”, usando um fantoche e cartazes para facilitar o entendimento. A zona de resiliência se refere a quando nossa mente e corpo estão em um estado de bem-estar. Quando estamos na zona de resiliência podemos lidar com o estresse do dia a dia e reagir da melhor maneira possível. O estresse pode nos tirar da zona de resiliência e nos jogar nas chamadas zonas alta e baixa. Quando estamos presos

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 10 minutos

Zona de resiliência

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Uma lousa ou cartolina para desenhar as três zonas.

Instruções

- Explique que vocês vão ler uma história juntos sobre um personagem chamado Nélson, e vão conversar sobre o dia dele. Você pedirá para a turma pensar o que o Nélson pode estar sentindo durante aquele determinado dia. Para que isso aconteça, explique que você vai usar um cartaz que mostra as diferentes zonas ou as várias maneiras de como o Nélson pode estar se sentindo.
- Mostre um cartaz com as zonas de resiliência ou as desenhe em um quadro ou cartolina. Seu desenho deve conter duas linhas horizontais e, dentro delas, uma linha ondulada indo para baixo e para cima.
- Explique que o desenho mostra como o nosso corpo, especificamente o nosso Sistema Nervoso, funciona ao longo do dia. Às vezes, ficamos mais animados ou chateados e, às vezes, ficamos mais cansados ou sem energia.

- Explique que a zona do meio é a zona de resiliência (ou zona ok, zona de bem-estar ou outro nome adotado pela turma). É nessa região que colocaremos o Nélsom caso ele esteja ok. Nessa zona, ele pode sentir uma variedade de emoções e sentimentos, mas seu corpo continua saudável e ele é capaz de tomar boas decisões. Ele pode estar um pouco triste ou um pouco bravo e ainda estar na zona de resiliência.
- Você pode explicar que “resiliência” é a habilidade de lidar e conviver com dificuldades; é a habilidade de se recuperar; é uma força interior, coragem ou resistência.
- Desenhe um raio (ou outro símbolo) para representar um fator ou um gatilho para o estresse. Explique que, às vezes, coisas acontecem que deixam Nélsom bravo ou o fazem se sentir menos seguro. Caso encontremos algo assim na história, podemos usar o desenho do raio para indicar que algo pode estar estressando o Nélsom. Isso pode até fazer com que ele saia de sua zona de resiliência. Se isso acontecer, ele pode ficar preso na zona alta ou na baixa.
- Agora, use duas fotos que representem uma criança presa na zona alta ou na zona baixa, como demonstrado na ilustração disponibilizada. (Você pode imprimir as ilustrações anexas e usá-las).
- Pergunte aos estudantes o que eles acham que o menino na zona alta está sentindo. Muito bravo, nervoso, ansioso? Caso Nélsom fique preso na zona alta, o que ele pode sentir por dentro.
 - Você talvez tenha que começar usando exemplos. Escreva as palavras que eles disserem, usando uma cor (como vermelho) para palavras de sensação. Repita isso para a zona baixa. O que eles acham que a menina na zona baixa está sentindo? Tristeza, cansaço, solidão? Se
 - Nélsom estivesse preso na zona baixa, o que ele estaria sentindo? Escreva o que lhe disserem, usando uma cor diferente para as palavras de sensação.
 - Depois, conte a história de Nélsom, que está no roteiro abaixo, pausando para checar: (a) o que os alunos pensam que Nélsom está sentindo no corpo; (b) onde ele está no gráfico das zonas; (c) o que ele poderia fazer para ficar na zona de resiliência ou voltar para ela.
- Conclua a atividade lembrando os alunos que já aprendemos muitas habilidades que podemos usar para continuar na zona de resiliência. Convide-os a usarem recursos e/ou a praticarem estabilização quando terminar a discussão.

Proposta de aplicação

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

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

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

Roteiro para condução da atividade

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

- *Para fazer isso, vamos criar uma imagem que nos ajude a compreender o Sistema Nervoso. Nossa imagem vai nos mostrar o que o Sistema Nervoso do Néelson faz durante o dia.*

- *Essa parte do meio é chamada de zona de resiliência (ou zona ok ou zona de bem-estar). Isso é porque quando o corpo do Néelson está aqui no meio, ele está se sentindo resiliente.*

- *Alguém já ouviu a palavra “resiliente” antes? Alguém consegue adivinhar o que ela significa? [Permita que os estudantes compartilhem]*

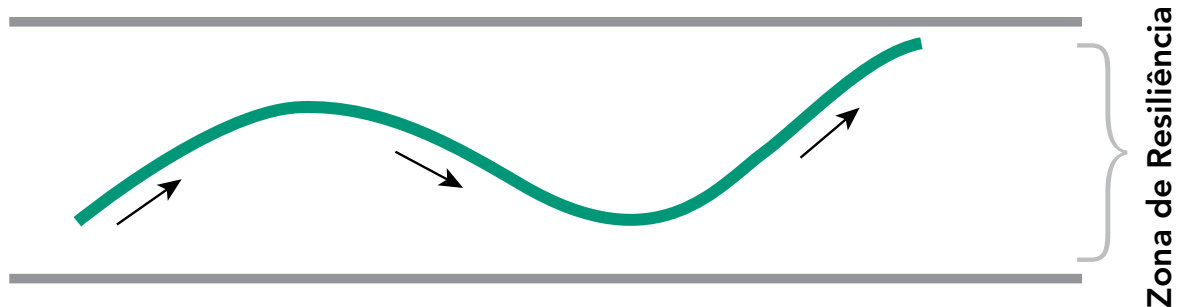
- *Resiliente significa que estamos fortes internamente e em controle, podendo lidar com qualquer dificuldade. Mesmo se as dificuldades aparecerem, como estamos resilientes, poderemos nos recuperar e retomar o controle.*

- *Quando estamos em nossa zona de resiliência podemos até ter dificuldades, mas conseguimos lidar com elas, pois temos força interior. Não estamos super estressados nem super preocupados, porque aprendemos a trazer nossa mente e nosso corpo para um lugar melhor que nos ajuda a nos sentir melhor.*

- *Como vocês acham que o Néelson se sente por dentro quando está nessa zona?*

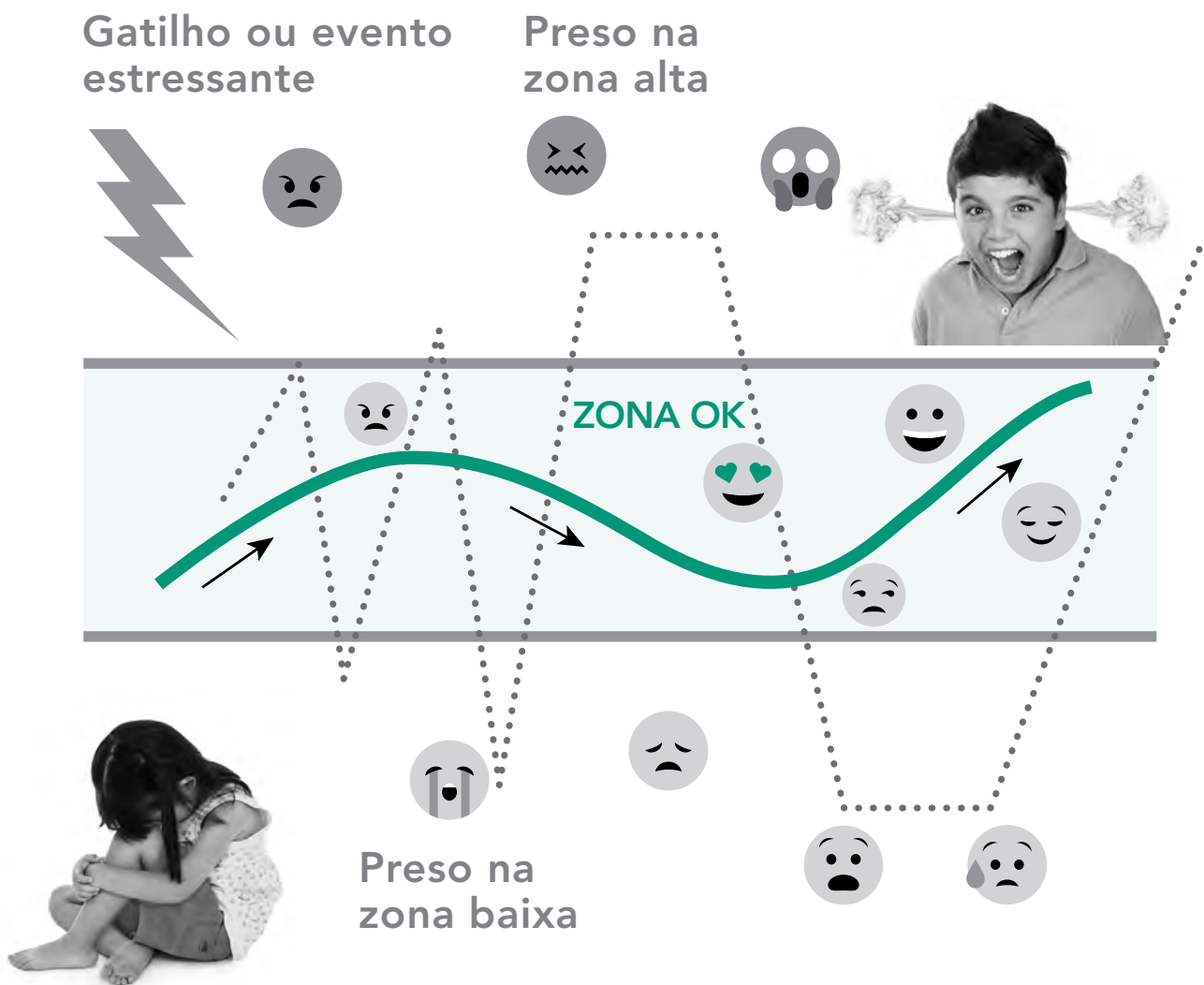
- *Ao longo do dia, podemos subir e descer.*

ZONA DE RESILIÊNCIA



(c) Trauma Resource Institute

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



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

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

que eles respondam]

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

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

O dia de Néelson

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

- Lousa ou cartolina.

Instruções

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

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

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

Proposta de aplicação

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

A história de Néelson

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

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

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

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

"Ok, isso é ótimo", responde a mãe.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“passei uma lição de casa?”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“É mesmo?”, diz Nelson. “Vamos!” (*)

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

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

REVISÃO | 4 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL | 15 minutos

Prática de nomeação de sensações e de zonas com histórias *

Descrição Geral

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

Roteiro para condução da atividade

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

Explorando a zona de resiliência por meio de cenários

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Explorando as três zonas por meio de cenários*

Descrição Geral

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

uma atividade que pode ser feita várias vezes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Os fatores de estresse podem nos tirar da zona de resiliência. Todas as pessoas podem ficar presas nas zonas alta e baixa.
- Quando estamos presos em uma dessas duas zonas, tendemos a não tomar as melhores decisões e a não nos sentirmos bem.
- Há práticas específicas que podemos usar para voltar à zona de resiliência.
- Uma vez na zona de resiliência, sentimos mais bem-estar, nossos corpos ficam mais saudáveis, somos mais gentis com os outros e tomamos decisões melhores.

Materiais Necessários

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

Instruções

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

assim um mapa de palavras.

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

Proposta de aplicação

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

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

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

Exemplo de cenário

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

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

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

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

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

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

REVISÃO | 5 minutos

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

Como a gentileza e a segurança afetam o corpo

PROPÓSITO

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

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

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os estudantes serão capazes de:

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

DURAÇÃO

30 minutos

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8+ minutos

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

Proposta de aplicação

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

ou quando o corpo precisa agir. Essa resposta ao estresse libera substâncias químicas pelo corpo, o que aumenta inflamações à medida que o corpo se prepara para possíveis perigos. No curto prazo isso não é um problema, mas a inflamação crônica e o estresse vão, gradualmente, causando um enfraquecimento no nosso corpo e nos deixam sujeitos a uma variedade de doenças físicas e mentais.

- Isso significa que, quando nos sentimos mais felizes, seguros e calmos, nossos corpos ficam mais fisicamente saudáveis e podem fazer coisas como aprender, crescer, desenvolver, descansar, digerir, regenerar e curar. Quando estamos nos sentindo tristes ou aborrecidos, nossos corpos desativam as funções citadas e, em troca, nos preparam para perigos. Quando entendemos isso, percebemos a importância da maneira como tratamos os outros. Ser indelicado com uma pessoa pode deixá-la estressada e insegura, deixando seu corpo menos saudável e contribuindo para o surgimento de doenças. Ser gentil com uma pessoa pode ajudá-la a se sentir mais segura, deixando seu corpo mais saudável. Já que queremos felicidade e saúde para nós mesmos, queremos que os outros nos tratem com gentileza e queremos nos sentir seguros na presença deles. Faz sentido, então, que dediquemos aos outros o que queremos para nós: gentileza e compaixão.

Roteiro para condução da atividade

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

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

- *Mostre o gráfico da zona de resiliência. Alguém pode me mostrar como é quando estamos na zona ok ou de resiliência? Por quê?*
- *O que vocês acham que acontece dentro do corpo quando estamos na zona de resiliência ou zona ok. Vocês acham saudável que nossos corpos estejam na zona ok? Por que sim ou por que não?*
- *O que vocês acham que acontece dentro de nossos corpos quando ficamos um tempão presos na zona alta? Vocês acham que é saudável para o corpo ficar preso na zona alta? Por que sim ou por que não?*
- *E na zona baixa? Por quê?*
- *Vamos dedicar um momento para ficar observando algo do nosso Kit de ferramentas, ou para pensar em um recurso ou para fazer a estabilização. Fique atento ao que acontece por dentro.*
- *[Se possível, apresente uma imagem do corpo humano que mostre o Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e/ou os órgãos dentro do corpo] Cientistas descobriram que, quando estamos nos sentindo inseguros ou estamos presos na zona alta ou na zona baixa por muito tempo, isso não é saudável para o nosso corpo.*
- *Ficamos estressados e nosso Sistema Nervoso libera substâncias químicas que podem adoecer nossos corpos, se não tomarmos cuidado.*
- *Quais são algumas das coisas que precisamos que o nosso Sistema Nervoso faça? Trata-se da parte do corpo que controla nossos órgãos internos, como, por exemplo, o estômago, o*

coração, os pulmões. Ele nos ajuda a digerir as coisas que comemos, a dormir e a descansar. Ele até ajuda nosso corpo a crescer e se fortalecer. Ele tem que manter o coração batendo, o pulmão respirando e o sangue fluindo.

- *É o Sistema Nervoso que faz todas essas coisas. Quando estamos na zona de resiliência ou zona ok, podemos fazer tudo isso sem problemas. Também estamos mais protegidos contra germes e doenças.*
- *Mas quando estamos presos nas zonas alta ou baixa, nosso Sistema Nervoso tem dificuldade para fazer todas essas coisas. Em vez disso, ele se prepara para o perigo e deixa de fazer as coisas necessárias para ficarmos saudáveis.*
- *Isso não é um problema, se realmente estivermos em perigo e precisarmos correr ou fazer algo rapidamente; mas, se não há um perigo, o corpo não precisa estar preparado desse jeito.*
- *Quando estamos presos nas zonas alta ou baixa, o que vocês acham que acontece com nosso coração? Com a nossa respiração? Com nossa capacidade de digerir alimentos? Com nossa capacidade de descansar?*
- *Se não conseguimos digerir, descansar ou crescer corretamente, isso é um problema, certo?*
- *Se não estamos em perigo e nosso Sistema Nervoso não precisa fazer nada para nos deixar seguros, em qual zona devemos estar?*
- *Será que gostaríamos de fazer alguém se sentir inseguro ou tirá-lo da zona de resiliência? Que ações nossas poderiam jogar os outros na zona alta ou na zona baixa? [Permita que eles compartilhem]*
- *O que podemos fazer que poderia ajudar alguém a permanecer na zona de resiliência*

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

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

Descrição Geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Passar por uma experiência de falta de gentileza pode nos fazer sentir estresse ou pode nos deixar inseguros e nos tirar da zona de resiliência. Receber gentileza nos deixa seguros.
- Quanto menos estresse, mais saudável são nossos corpos.
- Ao sermos gentis e respeitarmos os outros, podemos fazer as pessoas se sentirem mais seguras, felizes e saudáveis.

Materiais Necessários

- O cartaz com os combinados de sala.
- O cartaz com estratégias de ação imediata criado no Capítulo 1.

Instruções

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

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

- Após a criação de uma história, peça que voluntários a encenem. Explique que, quando você disser “Ação!”, eles devem começar a representação da história e todos os outros devem assistir em silêncio. Quando você disser “Devagar!”, eles devem parar e notar as sensações pelo corpo (rastreamento). Você também pode perguntar primeiro o que os espectadores acham que os personagens estão sentindo e em que zona eles devem estar. Quando você disser “Ação!” novamente, eles devem prosseguir com a história. Quando você disser “Fim!”, eles podem parar a encenação.
- Após a encenação de uma situação (que deve demorar apenas alguns minutos), peça que tanto os atores quanto os espectadores compartilhem o que observaram e sentiram. Pergunte aos observadores o que eles teriam feito de diferente na história.
- Quando essa reflexão terminar, faça seus alunos criarem outra história, caso haja tempo.

Proposta de aplicação

Você pode repetir essa prática reflexiva diversas vezes, em cada uma delas ressaltando combinados de classe diferentes ou até atividades. Você pode usar situações reais que aconteceram na sala relacionando-as com os combinados e pedindo que os alunos façam pausas reflexivas e prestem atenção em suas sensações, além de sugerir habilidades e ações que podem ser úteis.

REVISÃO | 5 minutos

- “O que aprendemos hoje sobre combinados de classe?”

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

EXTENSÃO DE ESCRITA

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

