

Lista de Conteúdos

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



Introdução e Agradecimentos

Bem-vinda(o) ao currículo do SEE Learning para as primeiras séries do ensino fundamental. Este currículo foi desenvolvido para ser usado com o programa de Aprendizagem Social, Emocional e Ética (SEE Learning), desenvolvido pelo Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada em Compaixão da Universidade Emory em Atlanta, Geórgia, EUA.

Antes de implementar o currículo do SEE Learning, recomendamos que as escolas e os educadores entrem em contato com a Universidade Emory ou com uma das instituições afiliadas e participem do curso de formação de facilitadores nas modalidades EAD ou presencial. Essa preparação visa apoiar a implementação e proporcionar melhores resultados para os alunos e a comunidade escolar.

Além disso, os educadores são encorajados a ler o Livro de Apoio do SEE Learning, que explica os objetivos gerais, a lógica e a estrutura do programa, e particularmente o capítulo sobre implementação, que contém informações úteis sobre a melhor forma de usar este currículo. O currículo é baseado diretamente na estrutura do SEE Learning encontrada nesse volume, que foi em grande parte inspirada pelo trabalho do Dalai Lama, bem como por outros pensadores e especialistas em educação.

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

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

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

Escopo e Sequência

O currículo do SEE Learning consiste em sete capítulos (ou unidades) e um projeto final. Cada capítulo começa com uma introdução que descreve o conteúdo principal do capítulo, seguido de três a sete

experiências de aprendizagem (ou aulas). Cada experiência de aprendizagem é projetada para durar de 20 a 40 minutos. O tempo sugerido é considerado o tempo mínimo necessário para concluir essas experiências de aprendizagem e seus componentes. No entanto, as experiências de aprendizagem podem ser expandidas em um determinado dia ou espalhadas durante um período, para um maior aproveitamento, conforme o tempo permitir. Além disso, muitas das experiências de aprendizagem podem ser divididas em duas partes, caso o tempo da aula não permita sua conclusão de uma vez.

Cada experiência de aprendizagem tem até cinco partes:

1. Contextualização
2. Apresentação / Discussão
3. Atividade de Insight
4. Prática Reflexiva
5. Revisão

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

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

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

Capítulo 1: Criando uma sala de aula compassiva

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

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

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

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

Capítulo 2: Criando Resiliência

O capítulo 2 explora o importante papel que nosso corpo, e em particular nosso sistema nervoso, desempenha em nossa felicidade e bem-estar.

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

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

Capítulo 3: Fortalecendo a atenção e a autoconsciência

Além do “letramento corporal” e da consciência do sistema nervoso, a autocompaixão e a compaixão pelos outros são apoiadas pela “letramento emocional” e pela compreensão de como nossas mentes

funcionam. Para isso, precisamos ser capazes de observar nossas mentes e nossas experiências com cuidado e com muita atenção. Este é o tópico do Capítulo 3, “Fortalecendo a atenção e a autoconsciência”.

O treinamento de atenção tem vários benefícios para os alunos. Facilita a concentração, a aprendizagem e a retenção de informações, além de permitir um melhor controle de impulsos. Esse treinamento ainda acalma o corpo e a mente de maneira a promover a saúde física e psicológica. Embora os estudantes sejam instruídos a “prestar atenção!”, eles raramente aprendem os métodos pelos quais podem corrigir essa distração. No SEE Learning, a atenção não é treinada pela força de vontade, mas pelo cultivo de oportunidades para a prática, como qualquer outra habilidade.

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

Capítulo 4: Navegando as emoções

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

Capítulo 5: Compaixão por Si Mesmo e pelos Outros

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

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

e explorar suas semelhanças e diferenças de maneira significativa. Este capítulo se concentra em três áreas principais, cada uma expressa em uma experiência de aprendizagem: entendendo as emoções dos outros dentro do contexto; escuta consciente; apreciando a diversidade e as semelhanças compartilhadas. O tema transversal dessas experiências de aprendizagem é a empatia: a capacidade de entender e ressoar com a situação e o estado emocional de outra pessoa. A empatia e a habilidade de escutar conscientemente, por sua vez, estabelecem as bases para o capítulo seguinte sobre autocompaixão e compaixão pelos outros.

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

Capítulo 6: Compasión por Sí mismo y los Otros

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

Os temas principais deste capítulo são compaixão e autocompaixão. O Dr. Thupten Jinpa, um notável estudioso da compaixão, a define como “um sentimento de preocupação que surge quando somos confrontados com o sofrimento de outra pessoa e nos sentimos motivados a ver esse sofrimento aliviado.”². Portanto, a compaixão depende da consciência da situação da outra e da capacidade de envolver-se empaticamente com ela, isso tudo combinado com um sentimento de afeto e carinho por essa pessoa. Essas qualidades também são importantes para a autocompaixão. A psicóloga Dra. Kristin Neff, uma das principais especialistas no assunto, escreve que autocompaixão significa ser “gentil e compreensivo quando confrontado com suas próprias falhas”³.

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

Capítulo 7: Estamos todos juntos no mesmo barco

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

² Jinpa, Thupten. Um Coração Sem Medo:

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

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

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

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

Projeto Final: Construindo um Mundo Melhor

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

O Projeto Capstone é dividido em oito etapas, cada uma levando no mínimo um encontro para ser concluída. Este currículo serve como conteúdo para um ano letivo completo. Caso planeje executar todo o currículo e finalizar com o Projeto Capstone, recomenda-se que este projeto seja elaborado em pelo menos oito encontros. Se houver maior disponibilidade de tempo, 10 a 12 encontros podem ajudar a tornar o projeto mais colaborativo e maduro.

Adaptações

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

Versão Resumida

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

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

Capítulo 1: EA 1, EA 4, EA 5

Capítulo 2: EA 1, EA 2, EA 4, EA 5

Capítulo 3: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 4: EA 1, EA 2, EA 4

Capítulo 5: EA 1

Capítulo 6: EA 1, EA 3, EA 4

Capítulo 7: EA 1, EA 2

Implementando efetivamente o SEE Learning

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

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

Para obter uma implementação de alta qualidade, certifique-se de que o currículo seja aplicado com base em suas diretrizes estabelecidas e que sua orientação esteja pautada pela teoria presente no Livro de Apoio SEE Learning.

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

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

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

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

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

a implementação pretendida pode comprometer a eficácia do currículo.

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

- **Fidelidade:** o grau em que os principais elementos do currículo são entregues conforme projetados.
- **Dosagem:** quanto do programa é entregue (quantas experiências de aprendizagem e em que medida).
- **Qualidade de entrega:** fidelidade e nível de formação do facilitador, bem como o apoio que recebe em sua escola
- **Adaptação:** quaisquer maneiras pelas quais o programa foi alterado ou adaptado para melhor servir o contexto de implementação.
- **Engajamento do participante:** o grau em que os alunos se envolveram nas atividades.⁷

O que é Aprendizagem Socioemocional (ASE)?

A estrutura do SEE Learning baseia-se no trabalho inovador realizado no âmbito da Aprendizagem Socioemocional (ASE) e em outras iniciativas educacionais que buscam introduzir a educação integral nas escolas. A aprendizagem socioemocional, ou ASE, envolve os processos por meio dos quais os estudantes adquirem e aplicam efetivamente os conhecimentos, atitudes e habilidades necessários para entender e gerenciar suas emoções, sentir e mostrar empatia pelos outros, estabelecer e alcançar objetivos positivos, desenvolver e manter relacionamentos construtivos e tomar decisões responsáveis, vivendo com autoconsciência e consciência dos outros, conduzindo vidas cheias de significado e ética.⁸

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

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

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

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

centradas no cuidado e no florescimento do indivíduo.¹⁰

Uma nota sobre “Atenção plena” (Mindfulness)

O termo “atenção plena” tem se tornado muito popular desde a última década e agora é aplicado a uma variedade de estratégias e práticas, muitas delas bastante distintas das origens históricas desse conceito. Uma das definições atuais mais populares de atenção plena descreve-a como um tipo de consciência sem julgamento do momento presente. Muitos discutiram se a atenção plena é uma prática espiritual, secular ou ambas; ou se envolve necessariamente meditação ou pode ser cultivada sem meditação. Considerando que esse debate segue em andamento, o SEE Learning escolhe se concentrar especificamente na atenção, uma faculdade que todos possuem e que foi estudada de perto pela psicologia e neurociência por décadas. Embora alguns possam questionar a universalidade do termo “atenção plena”, não há dúvida sobre a universalidade da atenção.

No SEE Learning, atenção plena refere-se à capacidade de permanecer atento a algo de valor, manter isso em mente e não esquecer-se ou se distrair-se de tal objeto. É semelhante à ideia de retenção. Por exemplo, se é precisamos nos lembrar das nossas chaves, é a atenção plena que nos ajuda a fazê-lo; se alguém esquece as chaves, é porque teve um lapso de atenção. O que é mais importante aqui é que os alunos desenvolvam um entendimento de que também podemos estar atentos aos valores e compromissos que fazemos. De fato, isso é vital para o desenvolvimento do letramento ético. A atenção plena é um dos elementos-chave que nos ajuda a permanecer fiéis aos nossos valores e a agir de acordo com eles. Afinal, quando nos “esquecemos de nós mesmos” costumamos agir desalinhados com nossos valores.

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

Agradecimentos

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

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



CICLO 1 (5-7 ANOS)

CAPÍTULO 1

Criando uma Sala de Aula Compassiva

Descrição Geral

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

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

A Experiência de Aprendizagem 1, “Explorando a Bondade”, introduz a ideia de bondade, ao explorar o seu significado e o porquê de sua necessidade. No capítulo, a relação entre bondade e felicidade é explorada em duas atividades: um desenho sobre o momento e uma atividade “step in/step out”. Se os alunos compreenderem que o nosso universo prefere ser tratado com bondade e não maldade, relação enraizada em nosso desejo por bem-estar e felicidade, poderão reconhecer que isso tende a assegurar a verdade ao próximo. Portanto, se quisermos ser tratados com bondade, é nosso dever fazer o mesmo com os demais. Esse é o princípio da reciprocidade.

A Experiência de Aprendizagem 2, “Combinados de Classe”, provê aos alunos a oportunidade de criarem uma lista de combinados, estes serão responsáveis por manter um ambiente seguro para os estudantes. A criação destes acordos entre eles os ajuda a explorar a bondade de uma maneira mais clara, mostrando a necessidade desta em um ambiente social.

A Experiência de Aprendizagem 3, “Praticando Gentileza”, retoma os acordos de classe, com a intenção de fazê-los mais concretos na mente de seus alunos. Primeiro os estudantes se engajam em uma atividade esclarecedora na qual eles traduzem os acordos de classe em exemplos práticos que podem ser encenados. Então eles põem em prática esses exemplos uns para os outros e refletem sobre suas experiências. Esse processo de entendimento incorporado deverá continuar no decorrer dos anos de escola e irá facilitar

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

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

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

Às vezes, estudantes têm dificuldade ao reconhecer a bondade neles e nos outros. Atos que para nós aparentam gentilezas, como segurar a porta para outra pessoa (ou até mesmo o ato de ensinar!), podem não parecer para alguns de seus alunos. Seja paciente e permita que seus alunos explorem este conceito gradualmente. Escutar o que os outros alunos entendem como definição de gentileza pode ajudar, assim como ter outros alunos compartilhando atitudes de generosidade que testemunharam. Isso pode levar um tempo, mas é provável que ao longo desse tempo vamos perceber que as perspectivas mudam lentamente, melhorando a habilidade de reconhecer bondade nas suas mais variadas formas.

Os componentes da experiência na Aprendizagem SEE

Você vai notar que cada experiência de aprendizagem começa com um check-in, e que esses check-ins mudam e evoluem com o passar do tempo. Eles possibilitam um meio de transição para as outras experiências propostas na Aprendizagem SEE e sinalizam as mudanças que vão ocorrendo durante o dia, além de ser uma maneira de fortalecer habilidades por meio da prática. Você é livre para utilizar os check-ins em outros momentos, ainda que não tenha tempo para uma experiência de aprendizagem completa. Algumas experiências de aprendizagem envolvem discussões ou apresentações que tem a finalidade de fornecer aos estudantes um entendimento básico de um termo ou ideia. As experiências de aprendizagem também incluem atividades de insight, que são elaboradas para serem curtas com potencial de transformar o conhecimento adquirido em insights críticos e momentos "a-há". Sempre que possível, o conhecimento adquirido é incorporado nas atividades de insights (ao invés de uma apresentação separada) para que os estudantes possam aprender na prática.

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

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

Tempo e ritmo

A maioria das experiências de aprendizagem são planejadas para serem executadas em no mínimo 30 minutos. Se possível, recomendamos que dedique mais tempo, considerando a capacidade dos alunos e buscando atribuir ênfase às práticas reflexivas.. Se você tem menos de meia hora, pode escolher entre fazer uma das atividades ou uma parte de uma atividade, e encerrar a experiência de aprendizagem na sessão seguinte. No entanto, lembre que os check-ins atividades de insight são importantes e devem ser incluídos independentemente do tempo de duração total.

Construindo um cantinho da paz

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

estratégia benéfica para os alunos, pois será um momento onde eles “retornam” para o seu equilíbrio, onde associando o cantinho da paz com um lugar seguro e de bem-estar.

Prática do Aluno

Eventualmente seus alunos aprenderão a respeito das diferentes práticas existentes e acabarão por se identificar individualmente com algumas destas. A Aprendizagem SEE intensifica as práticas gradualmente de forma a reconhecer que, se não executada corretamente, estas poderão fazer com que os alunos, ao invés de se sentirem melhor, se sintam pior. O Capítulo 1 aborda a prática pessoal por meio do estabelecimento de um ambiente seguro e empático. O Capítulo 2, por sua vez, apresenta práticas que acalmam e regulam o sistema nervoso. O Capítulo 3 introduz então práticas que envolvem o cultivo da atenção (comumente chamadas de práticas de mindfulness). E o Capítulo 4 apresenta práticas que abordam o âmbito das emoções. É aconselhado que esta sequência seja seguida da melhor maneira possível, uma vez que seus alunos estarão melhor preparados para cada prática adicional e conseguirão retornar às práticas mais simples caso estes passem a se sentir desanimados ou desregulados.

Prática do Professor

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

Leituras e recursos complementares

Se você ainda não finalizou a leitura da estrutura conceitual da Aprendizagem SEE Framework, presente no Livro de Apoio, encorajamos você a lê-lo, começando pelo *Domínio Pessoal*.

Também recomendamos o livro *O Foco Triplo: Uma Nova Abordagem para a Educação*, de Daniel Goleman e Peter Senge, e *Building Emotional Intelligence: Practice to Cultivate Inner Resilience in Children* de Linda Lantieri e Daniel Goleman.

Carta aos pais e responsáveis

Data: _____

Caros pais ou responsáveis,

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

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

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

Começando com o Capítulo 1

A Aprendizagem SEE é dividida em unidades ou capítulos. O **Capítulo 1, “Criando uma sala de aula compassiva”**, apresenta conceitos fundamentais de bondade e compaixão. “Bondade” é o termo empregado para estudantes mais jovens, enquanto “Compaixão” é o termo empregado para estudantes mais velhos. “Compaixão” refere-se à capacidade de cuidar de si e dos outros e é ensinada como fonte de força e capacitação, não como um sinal de fraqueza ou incapacidade de defender a si ou aos outros.

Um crescente corpo de pesquisa científica (referenciado no Livro de Apoio da Aprendizagem SEE) aponta para os benefícios à saúde e aos relacionamentos que podem advir do cultivo da compaixão.

Prática em Casa

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

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

Leituras e Recursos Complementares

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

Também recomendamos a leitura do livro de Daniel Goleman e Peter Senge, *O Foco Triplo: Uma Nova Abordagem para a Educação*, e o também do livro de Linda Lantieri e Daniel Goleman, *Building Emotional Intelligence: Practice to Cultivate Inner Resilience in Children*.

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando a Amabilidade

OBJETIVO

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

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

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

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência Interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 12 minutos

Atividade “cada um no seu círculo”

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

Apesar de nossas diferenças, o que procuramos é sempre o bem-estar comum.

Materiais Necessários

Roteiro de frases indicadas abaixo.

Instruções

- Formar um círculo de alunos.
- Usando as frases no roteiro abaixo, fale aos alunos para dar um passo à frente se a frase se aplica a eles.
- Diga aos alunos que reparem quem está dentro e quem está fora do círculo. Discuta.
- Ao fim das frases instrua-os:
 - *“Olhe ao seu redor. Parece que todos nos sentimos mais contentes quando as pessoas*

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

Proposta de Aplicação

- Arrume uma área espaçosa o suficiente para caber um círculo grande que possa expandir-se conforme alunos dão passos para fora. A melhor opção seria arrumar uma quadra, mas pode ser uma sala caso você consiga mover as mesas e cadeiras.
- Se preferir, ao invés de formar um círculo de pé e fazer eles darem um passo para frente ou para trás, deixe eles em um círculo de cadeiras e a pessoa que concordar com a frase se levanta. Outra opção é levantar o braço. Qualquer que seja sua escolha, certifique-se de que todos os estudantes consigam ver como os outros respondem às perguntas.
- Além das perguntas providas no roteiro, adicione outras que lhe pareçam pertinentes. Você também pode adaptar questões de acordo com as particularidades de seus alunos. O objetivo é começar com pontos singulares a cada aluno, como preferências ou aspectos de sua identidade, e assim seguir para um ponto em comum: o nosso desejo comum por felicidade.
- Preste atenção se algum aluno não concordou com as últimas perguntas: eles podem não ter entendido. Não é necessário que os alunos concordem com você: futuras experiências de aprendizagem trabalharão com as ideias de benevolência em maior profundidade. Dessa forma, suas visões e sentimentos poderão mudar conforme o progresso de seu entendimento.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos formar um círculo. Esse círculo é um espaço seguro. Aqui as pessoas estão livres de julgamentos.*
- *Se eu lhe disser algo que você julgue verdadeiro, dê um passo à frente. Tentemos fazer isso em silêncio, percebendo nosso arredor.*
- *Vamos começar!*
- *Dê um passo se você tiver algum irmão ou irmã.*
- *Agora, pare e repare quem também tem irmãos ou irmãs. Dê um passo para trás.*
- *Agora, vamos refletir sobre coisas que você gosta.*
- *Dê um passo adiante se você gosta de pizza.*
- *Olhe para as pessoas que também disseram que gostam de pizza. Dê um passo atrás.*
- *Dê um passo para o centro se você já brincou com “Lego” ou algo parecido.*
- *Repare em quem também já brincou. Volte ao seu lugar.*
- *Dê um passo se você gosta de esportes ou jogos e brincadeiras.*
- *Olhe para quem também gosta de se exercitar e brincar. Retorne ao seu lugar.*
- *Alguém notou aspectos em comum? Quais foram? (Essas questões são cruciais para que as crianças estejam mais preparadas para a próxima etapa.)*
- *Percebi que somente algumas pessoas deram um passo a frente em cada vez. Vamos ver o que acontece se eu perguntar: dê um passo a frente se você prefere ser feliz do que triste.*
- *Olhe ao seu redor. O que você percebe?*
- *Olhe! Quase todos nós estamos no centro! Parece que todos preferimos a felicidade. Vamos dar um passo para trás.*
- *Dê um passo a frente se você se sente melhor quando você está feliz.*

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

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

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

- Peça aos estudantes para que, silenciosamente,

imaginem um momento em que alguém foi bondoso com eles.

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

Proposta de Aplicação

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

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

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

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos voltar para nossas carteiras*
- *Lembre-se que anteriormente vimos que todos nós gostamos de quando alguém é gentil conosco.*
- *Vamos ficar em silêncio por um momento e pensar em uma vez que alguém foi gentil. As vezes é mais fácil ter lembranças se nós fechamos nossos olhos ou olharmos para o chão. Eu vou ficar com meus olhos abertos.*
- *Pode ser algo muito especial ou algo muito simples.*
- *Pode ser alguém ajudando você ou alguém falando algo bom.*
- *Pode ser um amigo brincando com você ou alguém que te deu um brinquedo ou presente.*
- *Levante sua mão se você lembrou de um momento em que alguém foi legal com você (peça a alguns alunos para compartilharem caso outros*

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

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

REFLEXÃO | 3 minutos

- *“¿O que você pensa: todos nós queremos ser felizes? Nós gostamos mais de gentileza ou de egoísmo?*
- *Como nos sentimos quando as pessoas são gentis conosco? Como nos sentimos quando as pessoas são egoístas?*
- *Este ano nós vamos nos ajudar uns aos outros a criar uma sala de aula compassiva. Se todos queremos ser felizes e todos gostamos de gentileza então deveríamos aprender a ser gentis uns com os outros. Então é isso que vamos fazer.*
- *Em uma palavra ou frase, tem alguma coisa que você aprendeu hoje sobre gentileza? ” (Convide os alunos individualmente para compartilharem.)*

Combinado da Classe

OBJETIVO

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

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

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

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Consciência
Interpessoal**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

45 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 24 minutos

Criando um Combinado de Classe

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Papel gráfico ou lousa branca.
- Canetinha

Instruções

- Perguntar para os alunos o que nós podemos fazer para que tenhamos uma classe divertida, segura, acolhedora e feliz.

- Aborde várias das sugestões e comece a lista em uma lousa ou um pedaço de papel onde todos os estudantes possam ver as anotações. Se necessário, você pode sugerir ideias aos alunos como:

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

Proposta de Aplicação

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

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

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Vamos tentar fazer uma lista de como nós queremos que nossa classe seja.*
- *Todos nós queremos ser felizes, então isso é algo que todos nós temos em comum.*
- *E nós vimos que o que facilita nossa felicidades é a gentileza das pessoas .*
- *Então gentileza é uma coisa que nós podemos colocar na lista. O que vocês acham?*
- *O que mais podemos colocar na lista, coisas que podemos concordar em fazer como sala para que possamos ser felizes e ter uma classe segura*

e carinhosa.

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

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

[Continúe este proceso según el tiempo lo permita.]

ATIVIDADE DE INSIGHT

15 minutos (outro dia, se possível)*

Criando acordos de classe, Parte 2

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

com os acordos e pendurar na sala.

- Lembre os estudantes de que estão fazendo os acordos para que se sintam mais felizes e seguros na sala de aula.

Proposta de Aplicação

- Se possível, complete essa atividade de insight no segundo dia. Os estudantes normalmente precisam de tempo para deixar as ideias dos acordos se fixarem e serem absorvidas; certas vezes eles ainda desenvolvem mais na próxima vez que sentarem juntos.
- Se você for capaz de completar essa atividade no segundo dia, use o check-in disponibilizado abaixo para começar.

Roteiro para Condução da Atividade

- [Faça o check-in se você está completando em um dia diferente: *“A última vez que nos encontramos, desenvolvemos uma grande lista de coisas que precisamos para nos sentirmos felizes e seguros no espaço da sala de aula. Hoje vamos voltar a olhar para a primeira lista. Se vocês perceberem que querem adicionar algo, avisem.”*]
- *Talvez nós possamos colocar algumas destas juntas se forem similares, então podemos ter alguns acordos coletivos que lembraremos daqui em diante.*
- *Nesta folha está escrito, “Em nossa sala concordamos em...” Para que possamos colocar nossos acordos depois da lista que acabamos de criar.*
- *Eu me pergunto se esses aqui vão juntos?”*
- [Continue esse processo enquanto há tempo]
- *Agora teremos alguns acordos que podemos fazer com cada um.*
- *Vamos dar uma olhada neles e lê-los juntos em voz alta.*

- *Vamos tentar fazer isso por nós mesmos para que possamos nos sentir felizes e seguros em nossa sala de aula.*
- *Vamos continuar pensando sobre a lista até nos encontrarmos novamente, quando teremos mais para acrescentar. "*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *"Esse ano aprenderemos sobre como podemos ser mais gentis conosco e com os outros. Nós estaremos aprendendo maneiras para fazer isso e esses acordos que criamos juntos são nosso primeiro passo!*
- *Em uma palavra ou frase, tem algo que você aprendeu hoje que possa usar em outro momento para ajudar a si mesmo ou outro alguém a encontrar o que eles precisam?"*

Praticando Gentileza

OBJETIVO

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

eles vão chegar a uma melhor compreensão da bondade, de seus acordos de classe e de como eles se manifestam na prática. Este processo de compreensão incorporada deve continuar conforme o ano escolar progride e vai ajudar quando for necessário falar sobre o combinado de sala de aula no decorrer desse período.

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

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Desenvolver jeitos específicos de demonstrar generosidade baseados no combinado de sala de aula.
- Aplicar a compreensão de gentileza em ações concretas, tanto no nível individual, quanto no coletivo.

COMPONENTES PRINCIPAIS

Habilidades de
Relacionamento

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

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

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Transformando o Combinado de Sala de Aula em Ações que Ajudam

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

Proposta de Aplicação

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

Roteiro para Condução da Atividade

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

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

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

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

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos Praticando e Agindo com Generosidade

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

Proposta de Aplicação

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

diferentes.

Roteiro para Condução da Atividade

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

REFLEXÃO | 4 minutos

- *“Deixaremos um momento para nos sentar e pensar sobre o que acabamos de ver e sentir.*
- *Você percebeu como se sentiu quando viu pessoas precisando de ajuda? Muitas vezes é bom não apenas receber ajuda, mas ajudar*

também. Ajudar alguém pode nos fazer sentir mais felizes e mais seguros quando somos ajudados pelos outros e quando nos mostram bondade.

- *Há alguma coisa que você aprendeu ou praticou sobre bondade que você gostaria de usar novamente em algum momento?*
- *Existe alguma coisa que você acha que devemos adicionar aos acordos de classe depois do que fizemos hoje? ”*

PRÁTICA COMPLEMENTAR

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

A Gentileza como Qualidade Interna

OBJETIVO

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

É fácil associarmos gentileza com atividade externas, como doar comida ou dinheiro para pessoas que precisam, falar coisas bondosas, ou ajudar alguém que caiu a se levantar.

Porém, se a intenção por trás dessas ações for tirar vantagem da outra pessoa, então isso não pode ser considerado uma gentileza real

e genuína, e nem uma ajuda legítima.

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

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

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



**Compaixão
pelos Outros**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Os dois irmãos e o bebê cisne

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- História disponível abaixo.

Instruções

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

Proposta de Aplicação

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

Roteiro para Condução da Atividade

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

história”

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

HISTÓRIA | Os Dois Irmãos e o Bebê Cisne

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“Você que deve ficar com ele.”

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

[Fin]

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Refletindo e definindo gentileza

Descrição geral

Nessa Prática Reflexiva, os alunos irão fazer um mapa de palavras da palavra "Gentileza". Usaremos o mapa para chegarmos a uma definição simples de gentileza (uma ou duas frases) que possa ser usada na sala de aula. Os alunos terão momentos de silêncio para reflexão durante a criação e também depois de criarem a definição, para permitir que um entendimento mais amplo se estabeleça de forma profunda dentro deles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Cartolina ou lousa para escrever.

Instruções

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

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

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

Proposta de Aplicação

- Não se preocupe se você não conseguir criar a definição perfeita de gentileza logo de primeira. Se não for possível chegar a uma definição na sala de aula, você pode criar uma depois por conta própria, com base nas sugestões que os alunos deram e que agora estão registradas na cartolina.
- Nota: Muitas das práticas reflexivas da Aprendizagem SEE trazem momentos de reflexão silenciosa para que os alunos possam pensar, ponderar e internalizar suas conclusões. A duração desses momentos depende do ambiente da classe e dos alunos. Eles podem ser tão curtos quanto 15 segundos ou tão longos quanto alguns minutos. Você será a pessoa a decidir o tempo apropriado. Com a prática, você vai ver que os alunos vão ficando cada vez mais confortáveis e familiarizados

com esses momentos e que aos poucos você poderá prolongá-los.

Roteiro para Condução da Atividade

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

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

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

REFLEXÃO | 2 minutos

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

Reconhecendo a Gentileza & Investigando a Interdependência

OBJETIVO

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

fato de que todo objeto ou evento existe em função de uma variedade de causas, no sentido de que depende de outras coisas. Explorar a interdependência pode ser um instrumento poderoso para reconhecermos que dependemos dos outros e que os outros dependem de nós; pode ressaltar a importância da reciprocidade; e pode servir de base para a gratidão e para um sentimento de conexão com outros. Além disso, ela contribui para o pensamento sistêmico, já que interdependência faz parte de todos os sistemas.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência Interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina.
- Canetinhas.

DURAÇÃO

35 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Alguém se lembra da nossa definição de gentileza? Nós criamos uma forma de explicar o que é gentileza para que outros. Quem lembra como foi?”*
- *Vamos ler a nossa explicação agora. Eu a escrevi nesta folha de papel.*
- *Alguém vivenciou uma gentileza hoje? Sim? Como foi? Se vocês não conseguem lembrar de um momento de gentileza hoje, se quiserem, podem imaginar um.*
- *Vamos sentar e parar um instante para lembrar como é sentir gentileza. Se você quiser, feche os olhos e tente lembrar de um momento no qual alguém foi gentil com você ou você foi gentil com alguém. Se você não consegue lembrar de um, pode usar a imaginação. (Pausa)*
- *Obrigado. Alguns de vocês podem compartilhar os atos de gentileza que pensaram com o resto? ”*

Proposta de Aplicação

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

- Talvez você possa fazer o check-in em uma manhã e deixar as outras partes dessa experiência de aprendizagem para mais tarde. Dessa forma, quando as atividades começarem, as crianças já estarão inclinadas a pensar sobre gentileza.

ATIVIDADE DE INSIGHT | 5 minutos Reconhecendo a Gentileza*

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Lousa ou cartolina
- Canetinhas.

Instruções

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

Proposta de Aplicação

Como em todas as atividades, os alunos podem chegar a outros insights críticos no decorrer

da atividade – se isso acontecer, registre-os ou anote-os no quadro para retomá-los mais tarde. Alunos do Ensino Fundamental I estão na idade de desenvolver a habilidade de se colocar em outra perspectiva, pensando de uma forma mais ampla do que só neles mesmos. Este é um exercício rápido que pode ser feito várias vezes durante o ano e que reforça que a gentileza está por toda parte.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Eu tenho uma pergunta para vocês. Se pensarmos no nosso dia de hoje juntos aqui na escola, podemos contar quantas gentilezas que aconteceram? 10? 20? [Deixe eles chutarem e escreva os números na lousa ou em uma cartolina].*
- *Eu irei registrar esses números na lousa para retomá-los depois.*
- *Agora vamos ver quantos atos de gentileza conseguimos nos lembrar. Quem consegue lembrar de alguma coisa que ocorreu hoje que pode ser um exemplo de gentileza? Alguém foi gentil com você? Ou você foi gentil com outra pessoa?*
- [Deixe que os alunos compartilhem. Se você quiser, escreva uma palavra ou frase na lousa que resuma o que foi dito por um aluno, de maneira a formar uma lista. Após o aluno ter compartilhado, você pode fazer perguntas, como por exemplo: Por que isso é um ato de gentileza? Como você se sentiu? Como você acha que o outro se sentiu?]
- [Você pode fazer essas perguntas para os outros alunos, não só para o que compartilhou, assim todos podem pensar nas diversas maneiras em que esse ato foi gentil e quais sentimentos esse mesmo ato deve ter gerado nos outros.]
- *Agora vamos tentar ir mais a fundo. Será*

que conseguimos achar ainda mais atos de gentileza?

- *Vocês acham que talvez tenham tido atos de gentileza que não notamos ou que nem sequer sabemos que aconteceram?*
- *Encontramos muitos outros atos de gentileza quando olhamos mais a fundo, não foi? Como vocês se sentem ao saber que estamos cercados por inúmeros atos de gentileza?*
- *Vamos ver. Qual foi o total de atos de gentileza que lembramos? Foi mais do que pensamos? (Compare com os números que os alunos chutaram lá no início e que ficaram escritos no quadro.)*
- *Parece que podemos encontrar muitas gentilezas se estivermos atentos. Mas se não prestarmos atenção, elas podem passar despercebidas.”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 20 minutos Reconhecendo a Interdependência

Descrição geral

Nesta atividade, os alunos irão desenhar uma rede de interdependência começando com uma única conquista, acontecimento ou objeto.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

- Canetinhas

Instruções

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

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

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

Proposta de Aplicação

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

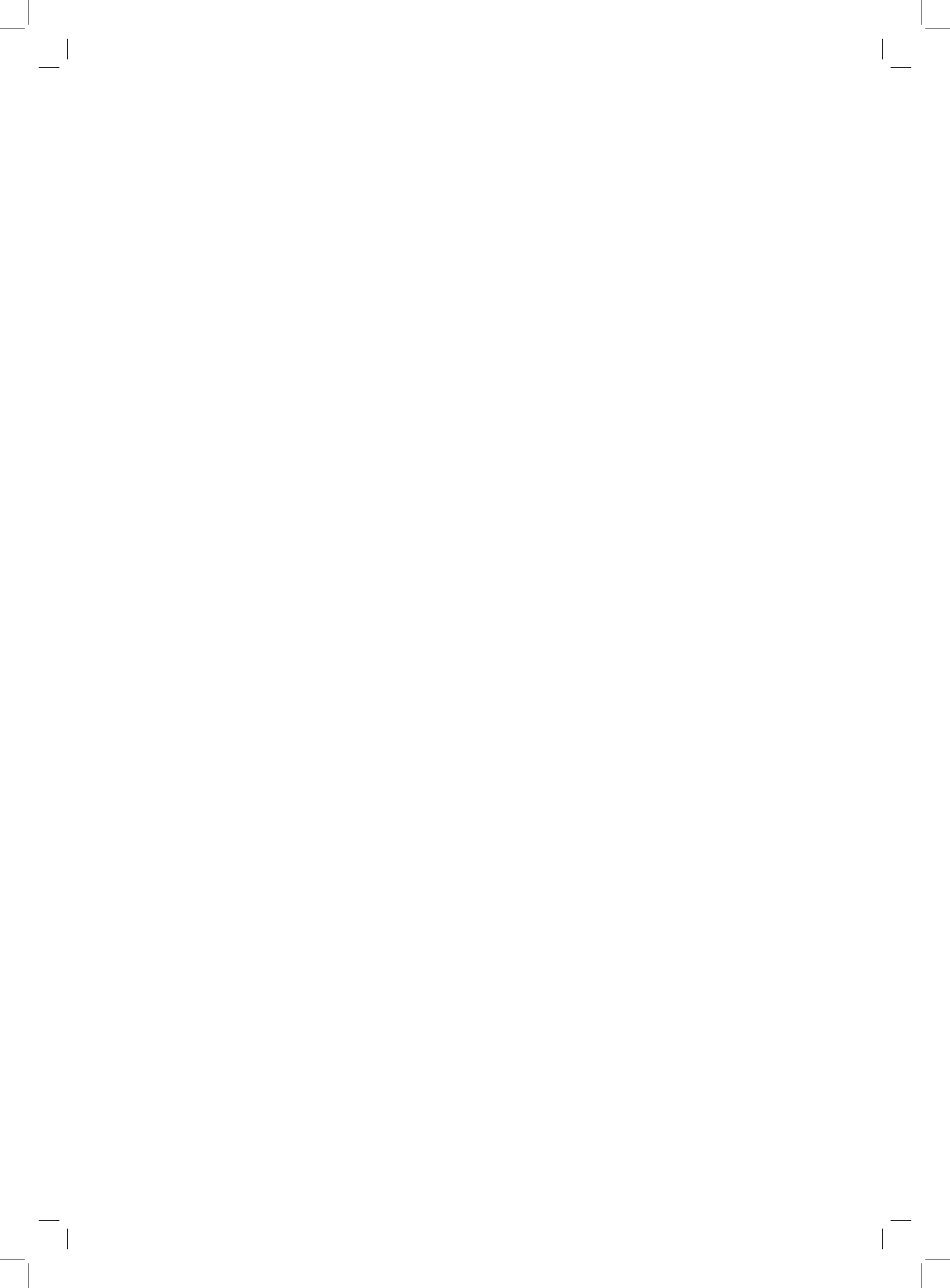
- Exemplos de conquistas / acontecimentos podem ser viajar; aprender a andar de bicicleta; aprender a jogar um jogo; aprender a ler e escrever; e assim por diante.
- Como em todas as atividades de reflexão, os alunos podem ter outros insights críticos à medida que você avança - se for o caso, registre-os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

Roteiro para Condução da Atividade

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

REFLEXÃO | 5 minutos

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





SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

Educando o Coração e a Mente

CICLO 1 (5-7 ANOS)

CAPÍTULO 2

Criando Resiliência

Descrição Geral

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

A Zona de Resiliência

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

Sensações

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

Rastreamento

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

Recursos Pessoais

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

Estabilização

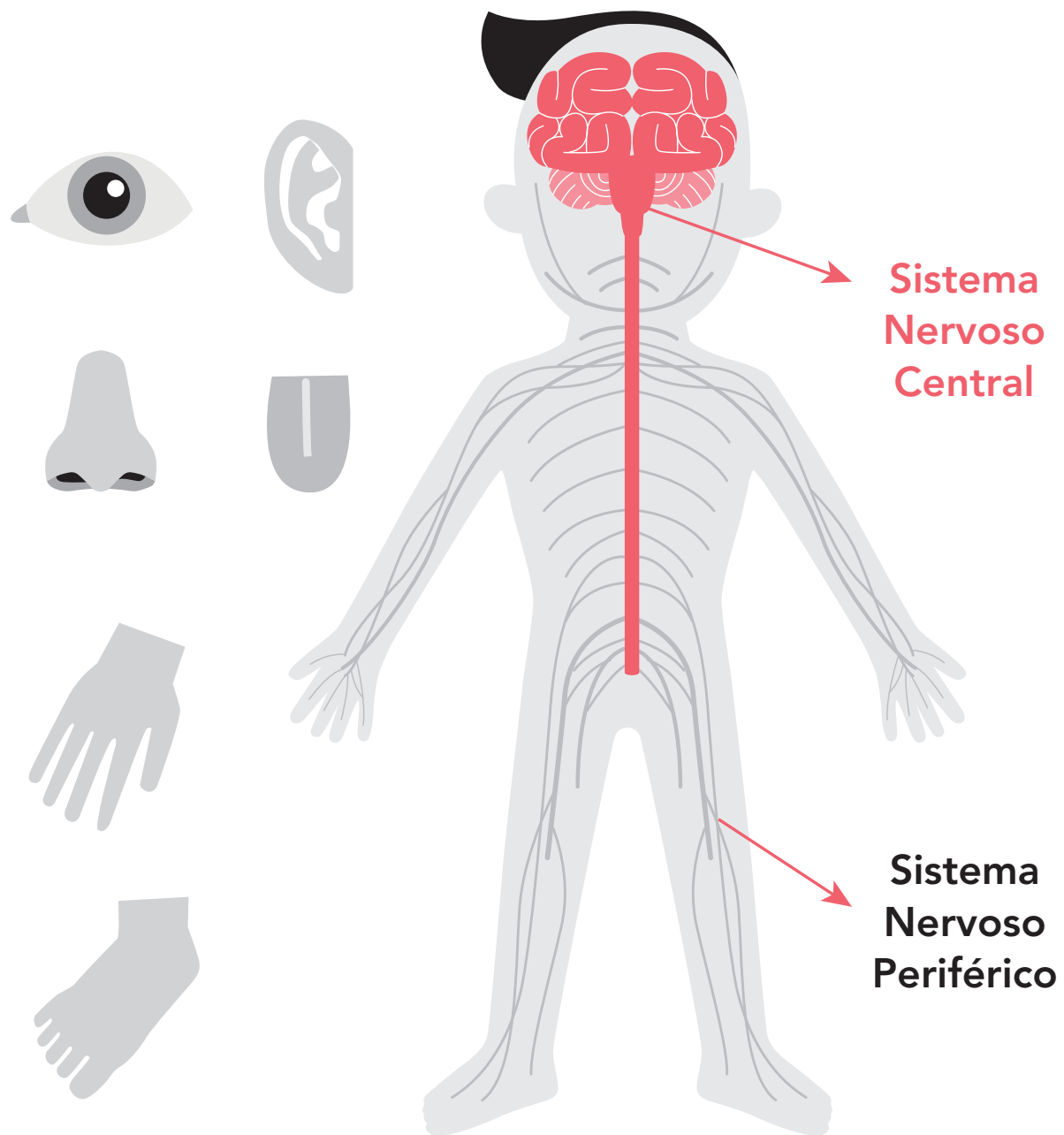
Atentar-se no contato do próprio corpo com objetos ou com o solo para voltar ou permanecer na zona de resiliência.

Estratégias de Ajuda Imediata

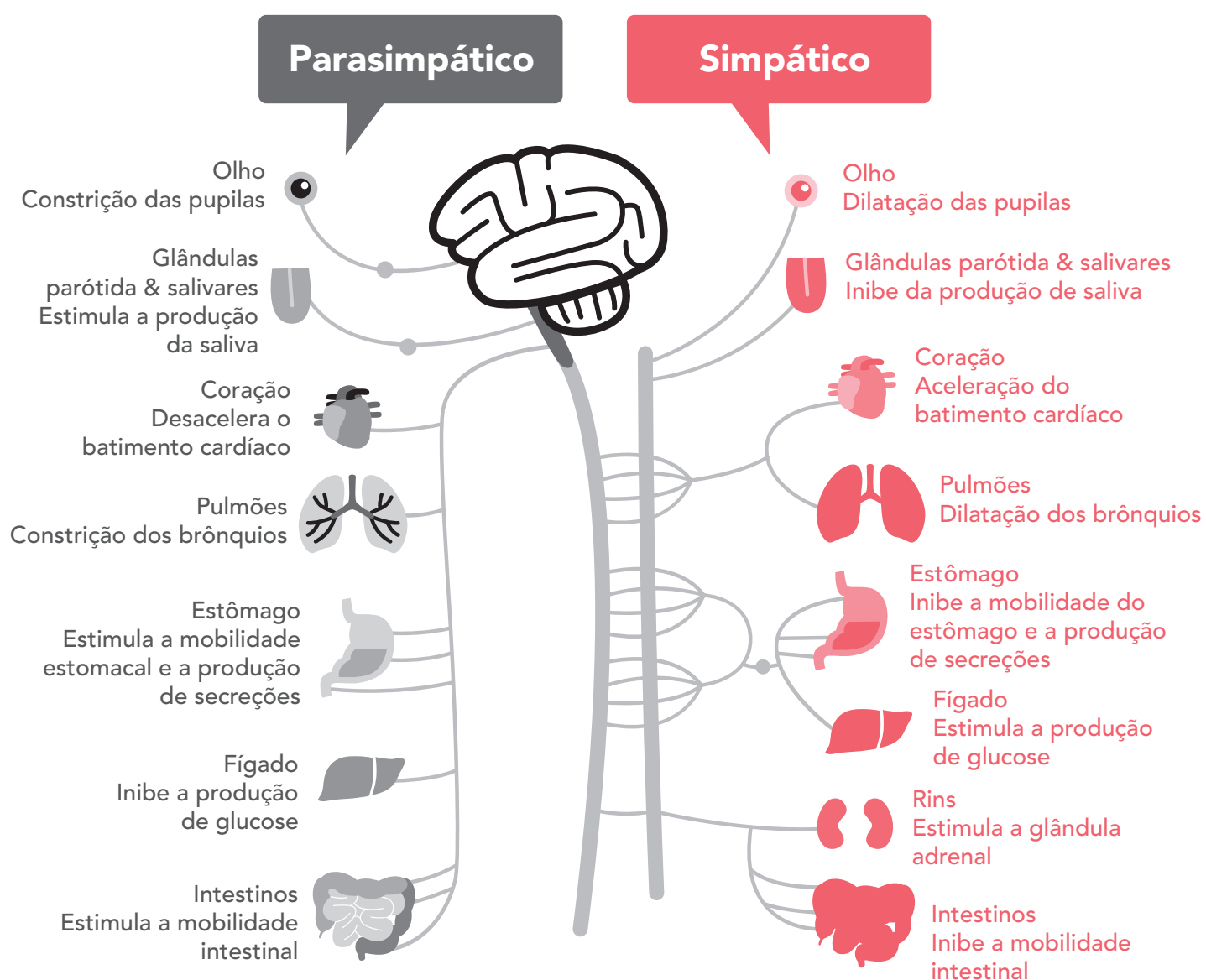
Técnicas simples e imediatas para ajudar os alunos a retornarem às suas zonas de resiliência quando eles estiverem fora.

O Sistema Nervoso

O Central e o Periférico



Sistema Nervoso Autônomo



O Sistema Nervoso

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

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

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

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

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

Sensações

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

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

Estratégias de Ajuda Imediata

Na Experiência de Aprendizagem 1, vamos desenvolver Estratégias de Ajuda Imediata. Trata-se de ações simples que podemos praticar para rapidamente trazermos nossos corpos e mentes de volta para o presente, e, portanto, são maneiras eficientes de trazermos equilíbrio de volta para o nosso corpo caso sejamos arrastados para as zonas de alta ou baixa pressão (estados de demasiada agitação ou acomodação).

Aplicação de Recursos

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

Rastreamento

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

Note que as sensações não são igualmente agradáveis, desagradáveis ou neutras para todos nós: a calidez, por exemplo, pode ser vivenciada como agradável, desagradável ou neutra em diferentes

momentos. Por este motivo é importante perguntar se a sensação é agradável, desagradável ou neutra.

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

Desviar e Manter

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

O Baú de Tesouros e a Pedra de Recursos

A Experiência de Aprendizagem 3, “Criando um Baú de Tesouros”, auxilia os alunos a criarem, com base nas experiências anteriores, um “Baú de Tesouros” ou uma “Caixa de ferramentas” de Recursos Pessoais que podem ser utilizados quando necessário. Com isso, reforçamos as habilidades “Uso de Recursos” e “Rastreamento”.

Estabilização

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

As Três Zonas

A Experiência de Aprendizagem 5, “A Zona de Resiliência”, introduz as chamadas “três zonas” como uma forma de compreendermos como opera o nosso corpo (especificamente o nosso Sistema Nervoso Autônomo). As Três Zonas são: a Zona Alta, a Zona Baixa e a Zona de Resiliência (ou Zona de Bem-Estar). Entender este modelo pode ser muito útil para tanto os alunos quanto para os professores.

Nesse modelo, uma pessoa pode estar em uma dessas três zonas. Nossa Zona de Resiliência é a nossa zona de bem-estar, onde nos sentimos calmos e alertas, e também onde nos sentimos mais em controle

e mais preparados para tomar decisões. Mesmo que dentro dessa Zona de Resiliência possam acontecer momentos de altos e baixos, em que podemos ficar mais empolgados ou com menos energia, o nosso julgamento não fica prejudicado e nem o corpo fica em um estado prejudicial de estresse. Nesse sentido, o nosso Sistema Nervoso Autônomo está em homeostase, o que pode ser definido como um estado de equilíbrio psicológico, que possibilita que os sistemas simpáticos e parassimpáticos sejam ativados com uma alternância adequada.

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

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

Na Experiência de Aprendizagem 6, os alunos irão aprender sobre essas três zonas através de cenários e irão dar dicas uns aos outros sobre como retornar às suas zonas de resiliência, com base nas habilidades já aprendidas (Uso de Recursos, Estabilização, Rastreamento e Estratégias de Ajuda Imediata).

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

A Experiência de Aprendizagem 7, "Gentileza e Felicidade no Corpo", conecta este capítulo 2 com o capítulo 1 em relação aos temas de felicidade, gentileza e combinados de sala de aula. Quando os alunos entenderem o papel importante que seus corpos desempenham na manutenção do bem-estar e da felicidade individual, eles compreenderão a importância de demonstrar gentileza e consideração pelos outros. Eles começarão a entender que a escolha de não serem gentis ou não terem consideração pelos outros leva ao estresse e nossos corpos podem responder a essas escolhas de maneiras desagradáveis, atrapalhando a nossa capacidade de ser feliz. Os alunos podem explorar a ideia de que, uma vez que estamos constantemente interagindo uns com os outros e coexistindo no mesmo espaço, podemos

contribuir positivamente para ajudar uns aos outros a nos mantermos na zona de resiliência ou a retornarmos quando perdermos o equilíbrio.

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

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

Check-ins e Repetições

Do capítulo 2 em diante, a prática se torna ainda mais importante na Aprendizagem SEE. Você irá notar que os check-ins deste capítulo complementam-se, cada um incorporando as habilidades e materiais utilizados nas Experiências de Aprendizagem anteriores. Sinta-se à vontade para escolher o check-in que mais funciona em sua classe e use-o regularmente, mesmo quando não estiver em uma sessão de Aprendizagem SEE. Embora as Experiências de Aprendizagem contenham seções de “Prática Reflexiva”, para o desenvolvimento da compreensão incorporada, a repetição dos check-ins e das atividades de insight (com as mudanças que você achar apropriado) irá ajudar no processo de internalização do que foi aprendido pelos alunos, até o ponto em que isso se torna parte da natureza deles.

Tempo e Ritmo

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

Prática do Aluno

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

Prática do Professor

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

Leituras e Recursos Complementares

O conteúdo das Experiências de Aprendizagem deste capítulo foi adaptado do trabalho de Elaine Miller-Karas e do Trauma Resource Institute, com a gentil permissão de ambos.

Para os Professores interessados em se aprofundar no conteúdo e nas habilidades apresentadas neste capítulo, não deixem de ler o livro de Elaine Miller-Karas "*Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models*" (2015) e de acessar www.traumaresourceinstitute.com

Também recomendamos a leitura do livro de Bessel Van Der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma* (2015).

Carta aos Pais e Responsáveis



Data: _____

Prezados Pais ou Responsáveis,

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

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

Prática em Casa

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

Capítulos Anteriores Abrangidos

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

Leituras e Recursos Complementares

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

Introdução de Daniel Goleman.

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

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Investigando as Sensações

OBJETIVO

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

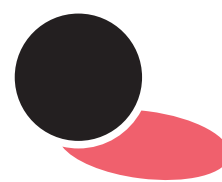
de Ajuda Imediata (desenvolvidas por Elaine Miller-Karas e o Trauma Resource Institute) são ferramentas rápidas para ajudar os alunos a retornarem a um estado físico regulado quando eles ficarem presos em um estado desregulado (muito agitado, por exemplo). Elas também servem para introduzir o conceito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

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Desenvolver e listar um vocabulário de palavras que descrevem diversas sensações.
- Praticar a atenção às sensações externas e aprender as Estratégias de Ajuda Imediata para regular o corpo.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um pedaço de cartolina ou uma lousa para a criação de uma lista de palavras que descrevem sensações.
- Cópias Impressas das Estratégias de Ajuda Imediata (opcional).
- Canetas.

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 10 minutos

O que são sensações?

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Cartolina ou uma Lousa
- Canetas

Instruções

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

Proposta de Aplicação

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

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

Roteiro para Condução da Atividade

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

está muito quente, e então nós fazemos alguma coisa para ficar debaixo de uma sombra para refrescar. No começo, sentimos o calor interno e, quando vamos para a sombra, sentimos um resfriamento interno. Vamos pensar juntos em mais sensações internas.

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos Sentindo externa e internamente*

Descrição geral

- Essa atividade serve para ajudar os alunos a seguir reconhecendo nossa capacidade de sentir coisas externas (usando os cinco sentidos) e internas (voltando nossa atenção para dentro, notando e nomeando as sensações que percebemos no corpo).
- O modelo de resiliência comunitária, criado pelo Trauma Resource Institute, é responsável

pela criação de diversas Estratégias de Ajuda Imediata. Todas elas consistem em realizar tarefas cognitivas simples ou voltar nossa atenção para as sensações. Ficou constatado que, quando o Sistema Nervoso está agitado, direcionar a atenção para sensações, fazendo atividades como essas, pode ter um efeito imediato de acalmar o corpo. Essa atividade de insight é realizada por meio das atividades individuais de Estratégias de Ajuda Imediata e também serve de base para o cultivo da atenção como uma habilidade (algo que será mais desenvolvido depois na Aprendizagem SEE), já que todas as Estratégias de Ajuda Imediata envolvem prestar atenção.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Opcional: cópias das folhas de instrução das estações, caso você já esteja aplicando-as
- Pôster das Estratégias de Ajuda Imediata. (Esses dois itens estão disponíveis ao final dessa experiência de Aprendizagem)

Instruções

- Selecione uma Estratégia de Ajuda Imediata para ser trabalhada com a classe. Siga o roteiro abaixo para se familiarizar com as perguntas sobre sensações. Mostre o pôster das Estratégias de Ajuda Imediata para a classe.

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

Proposta de Aplicação

- À medida que os alunos exploram os efeitos dessas estratégias em seus corpos, é importante que eles aprendam a notar se as sensações envolvidas são agradáveis, desagradáveis ou neutras. Esse vocabulário (agradáveis, desagradáveis ou neutras), junto com a capacidade de associá-las às sensações do corpo, será muito importante em todas as Experiências de Aprendizagem desse capítulo. Portanto, vale a pena revisá-las de vez em quando com os alunos para aprofundar o entendimento deles de observar e classificar as sensações nesses três quesitos. Note que as sensações não são inerentemente agradáveis, desagradáveis ou neutras para todas as pessoas ou em todos os momentos. O calor, por exemplo, pode ser algo agradável, desagradável ou neutro em diferentes circunstâncias.
- Note que nem toda Estratégia de Ajuda Imediata será eficaz para todos os estudantes. Alguns podem preferir fazer força contra a parede enquanto outros podem preferir se encostar na parede. Alguns podem querer tocar nas mobílias que estão em volta, enquanto outros não. Uma parte importante do processo é permitir que cada estudante descubra o que mais funciona para si, enquanto você, como professor, também descobre o que funciona para cada um dos seus alunos. Isso que é alfabetização corporal: o conhecimento do próprio corpo e como ele reage ao bem-estar e ao estresse. Até mesmo algo que funcionou uma vez pode se mostrar ineficaz uma outra vez. Por isso, é importante aprender uma variedade de técnicas.
- Quando os alunos estiverem familiarizados com a prática de Estratégias de Ajuda Imediata, eles podem criar suas próprias estações de Estratégias de Ajuda para colocar pela sala.
- Segue abaixo uma lista de Estratégias de Ajuda Imediata, além de um roteiro de como conduzir a atividade para usar algumas delas de cada vez.
 - Perceba os sons dentro da sala e, em seguida, fora dela.
 - Fale o nome das cores na sala.
 - Toque em uma mobília próxima a você. Preste atenção na temperatura e na textura dela (se é quente, fria ou amena; se é lisa, áspera ou outra coisa?)
 - Faça força contra uma parede com as mãos ou com as costas, prestando atenção nos seus músculos das mãos e das costas, e perceba como você se sente.
 - Conte de trás para frente, do 10 ao 0.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Vocês se lembram que nós dissemos que queremos ser felizes e receber gentilezas.*
- *Os nossos corpos também podem sentir felicidade ou tristeza. Se prestar atenção nisso, podemos fazer coisas que são gentis com o nosso corpo.*
- *Vamos começar sentindo as coisas que estão do lado de fora.*
- *Vamos todos escutar e ver se conseguimos ouvir 3 coisas dentro da sala. Ouça e depois levante a mão quando você já tiver 3 coisas que você ouviu dentro desta sala. (Aguarde até que todos ou a maioria dos estudantes tenha levantado a mão).*
- *Agora, vamos compartilhar. Quais foram os 3 sons que vocês ouviram? (Chame alunos individualmente).*
- *Agora, vamos ver se conseguimos ouvir 3 sons fora desta sala. Levantem a mão quando ouvirem os 3 sons.*
- *(Nota: esse exercício também pode ser praticado com música. Você pode colocar uma música e pedir para que os alunos prestem atenção no que acontece dentro deles enquanto a música toca)*
- *(Quando todos ou a maioria dos alunos levantarem as mãos, permita que eles comecem a compartilhar suas impressões).*
- *"O que ocorreu no nosso corpo quando ouvimos os sons de dentro e de fora da sala? O que vocês notaram? (Permita que eles compartilhem. Talvez você note que quando vocês estão ouvindo sons, seus corpos ficam mais quietos e se movem menos).*
- *"Agora iremos prestar atenção no que acontece dentro dos nossos corpos quando fazemos isso.*
- *Nossas sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Não existe sensação certa ou errada. Elas existem para nos dar informações como se está muito quente para ficar debaixo do sol e se precisamos de uma sombra para nos refrescar. Neutro significa um meio-termo. Significa que a sensação não é nem agradável, nem desagradável.*
- *Vamos ouvir coisas dentro ou fora da sala que não tínhamos conseguido ouvir antes. (Pausa)*
- *O que vocês podem notar dentro do corpo quando fazemos isso? Vocês conseguem sentir alguma sensação dentro do corpo agora? Levante a mão quem notar alguma sensação interna.*
- *O que vocês sentiram? Onde? É agradável, desagradável ou neutra? (permita que outros alunos compartilhem)*
- *Agora vamos ver se conseguimos achar coisas de certas cores ao redor da sala. Começaremos com o vermelho.*
- *Olhem ao redor e procurem três coisas vermelhas nessa sala.*
- *Observem o que vocês sentem dentro do corpo quando vocês encontram a cor vermelha. Alguém consegue notar alguma sensação no corpo? Levantem as mãos se notarem algo.*
- *Como é? Agradável, desagradável ou neutro?"*

Use esse modelo para explorar as diversas Estratégias de Ajuda Imediata, de acordo com o tempo disponível. Repita essa atividade sempre que necessário.

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

REFLEXÃO | 4 minutos

- *“Quais são algumas das coisas que aprendemos hoje sobre sensações?”*
- *Quais são algumas das palavras que descrevem sensações?*
- *Como saber um pouco mais sobre o conceito de sensações pode nos ajudar a ser mais felizes e gentis? Quando que vocês acham que é útil usar uma das Estratégias de Ajuda Imediata?*

- *Vamos lembrar do que aprendemos e ver se conseguimos usar isso juntos da próxima vez. “*

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 1



Beba um copo d'água lentamente.
Sinta-a em sua boca e garganta.

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

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 2



Diga o nome de seis cores
que você consegue ver.

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

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 3



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

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

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

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

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 6



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

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

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 7



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

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

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 8



Ande pela sala. Preste atenção no que
você sente ao caminhar.
Perceba a sensação do contato dos seus
pés com o chão.

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

Estratégia de Ajuda Imediata

Estação 9



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

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

Uso de Recursos

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é ajudar os alunos a explorarem o uso de Recursos Pessoais (nesse caso, os desenhos de gentileza criados no capítulo 1) para trazer bem-estar ao corpo. Recursos Pessoais são coisas internas, externas ou imaginárias que servem para deixar o corpo em um estado de bem-estar. Eles são únicos para cada pessoa. Trazer à mente os recursos pessoais tende a gerar sensações de bem-estar no corpo.

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

agradáveis ou neutras, o corpo geralmente retorna a zona de resiliência (a qual será explorada pelos alunos mais à frente). Tanto o Uso de Recursos quanto o Rastreamento são habilidades que se desenvolvem com o tempo e que levam ao que chamamos de Alfabetização Corporal, uma vez que estamos aprendendo a ler o nosso corpo e entender como ele responde ao estresse e ao bem-estar.

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

25 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Usando o desenho de gentileza como um recurso pessoal.

Descrição geral

- Nessa atividade os alunos devem compartilhar

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

Os desenhos de gentileza criados pelos alunos no capítulo 1.

Instruções

Siga o roteiro abaixo para facilitar a primeira prática do Uso de Recursos.

Proposta de Aplicação

- Trazer algo que provoca bem-estar ou segurança na mente é chamado de Uso de Recursos. O objeto trazido à mente é chamado de Recurso Pessoal. Notar as sensações que surgem é chamado de Rastreamento ou Leitura (use o termo que preferir). Quando uma sensação agradável ou neutra é encontrada durante o Rastreamento, podemos focar nossa atenção nela, percebendo se ela é constante ou se ela se altera. Isso aprofunda ainda mais a sensação, relaxando o corpo.
- Mesmo que todos nós tenhamos um Sistema Nervoso, o que funciona para nós em termos de recursos pessoais e as sensações que surgem no nosso corpo em relação a bem-estar e estresse podem variar muito. Se o rastreamento nos levar a sentir sensações

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

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

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

Roteiro para Condução da Atividade

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

termo ou neutro?

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

Permita que as crianças compartilhem uma por vez. Quando uma acabar, pergunte imediatamente (Não espere a sensação ir embora)

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

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

- "Se você quiser, em vez do desenho sobre a gentileza, você pode preferir compartilhar sobre outra coisa. Pode ser uma pessoa, um

animal, um lugar ou uma memória que lhe faça sentir bem."

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

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

REFLEXÃO | 5 minutos

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

Criando um Baú de Tesouros

OBJETIVO

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

talvez um determinado recurso não funcione para todas as situações. Alguns recursos, por exemplo, podem servir para nos energizar quando estamos nos sentindo cansados, enquanto outros servem para acalmar o nosso corpo quando nos sentimos hiperativos. É importante praticar o Uso de Recursos junto com o rastreamento, pois este ajuda na alfabetização corporal.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os desenhos de gentileza feitos no Capítulo 1.
- Cartões brancos ou coloridos 10x15cm (ou papéis cortados com um tamanho parecido), canetas e lápis para cada aluno.
- Uma caixa pequena, uma bolsa ou um envelope colorido grande para funcionar como Baú de Tesouros para cada aluno guardar os seus desenhos dos recursos pessoais.
- Uma caixa com pequenas pedras coloridas, cristais ou outros objetos (opcional).
- Materiais pra decorar o Baú de Tesouros. (opcional)

DURAÇÃO

30 minutos (ou 40 minutos com a atividade opcional)

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 16 minutos

Criando um Baú de Tesouros cheio de Recursos Pessoais*

Descrição geral

Nessa atividade, os alunos irão entender o que é um Recurso Pessoal: algo particular que eles têm que, quando é trazido à mente, faz com que se sintam bem, ou melhor. Os alunos criarão um conjunto de Recursos Pessoais para eles mesmos,

desenhando cada um deles em uma folha de papel e etiquetando-os. As folhas de papel podem ser pequenas, para que possam ser dobradas e guardadas em uma caixa (ou envelope colorido) que servirá de Baú de Tesouros do aluno, contendo os Recursos de Pessoais dele. Caso seus alunos prefiram, você pode chamar o Baú de Tesouro de outras coisas, como Bolsa de Tesouros, Bolsa de Recursos, Caixa de Ferramentas ou Kit de Ferramentas. (Você pode usar bolsas, em vez de caixas). Ao longo do ano, eles podem acrescentar recursos pessoais ao Baú ou pegá-los para usar quando necessário.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Cartões 10x15cm brancos ou coloridos (ou papel cortado em um tamanho similar) e canetas ou lápis para cada estudante. Uma pequena caixa, bolsa, ou envelope colorido que deve servir como Baú de Tesouros para que cada aluno possa armazenar seus desenhos de Recursos Pessoais. Uma caixa com pequenas pedras coloridas, cristais ou objetos similares (opcional). Materiais para decorar o Baú de Tesouros (opcional).

Instruções

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

- Faça perguntas que encorajem os alunos a compartilhar alguns dos seus recursos.
- Dê tempo suficiente para que os seus alunos possam desenhar seus recursos e depois compartilhar com os colegas. O compartilhamento pode ser feito em pares, grupos ou ambos.

Proposta de Aplicação

- O importante dessa atividade é que os alunos identifiquem o que serve de recurso pessoal para eles, isto é, reconhecer que algo na vida deles pode ser um recurso para fazer com que eles se sintam melhor. Ainda que todos nós tenhamos coisas que nos façam sentir bem (lugares, pessoas, atividades, memórias, sonhos, etc.), às vezes, não reconhecemos o valor que estas coisas têm.
- Você pode repetir essa atividade para gerar mais recursos. Além disso, você pode separar um tempo para que os seus alunos decorem seus baús de tesouros, personalizando-os. Desta maneira, o próprio baú de tesouro pode se tornar um recurso. Você também pode usar a atividade opcional de insight (pedras de tesouro) para complementar o Baú.
- Observação: Os Recursos Pessoais podem ser bem simples; não é necessário que sejam coisas grandiosas. São Recursos únicos para cada um. O que funciona para um pode não funcionar para outro. Para manter o entendimento amplo na primeira explicação, use uma variedade de palavras para descrever um recurso pessoal, em vez de uma única palavra como "felicidade", "segurança", "alegria", etc. Isso facilitará que o aluno encontre algo que funciona para ele.

Roteiro para Condução da Atividade

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

de Tesouros?

- *Nesse Baú, colocaremos lembretes de coisas que nos trazem uma sensação boa, coisas que nos trazem segurança ou coisas que gostamos.*
- *Chamamos essas coisas de Recursos Pessoais. Um recurso significa algo que é útil. É pessoal porque o recurso é especial para nós. Ele não precisa ser especial para os outros.*
- *Recursos Pessoais são coisas que nos fazem sentir bem, felizes ou seguros.*
- *Eles podem ser coisas que gostamos de fazer. Podem ser coisas que achamos relaxantes ou divertidas. Podem ser pessoas de quem gostamos. Podem até ser coisas sobre nós mesmos – coisas das quais nos orgulhamos ou nos fazem sentir bem.*
- *Vocês têm alguém de quem gostam e que faz vocês se sentirem felizes ou seguros quando pensam nesta pessoa?*
- *Tem um lugar que faz vocês se sentirem melhor quando vocês vão para lá ou quando pensam nesse lugar?*
- *Tem algo divertido que vocês gostam muito de fazer?*
- *Todos esses são Recursos Pessoais. Eles podem ser tudo aquilo que te faz se sentir bem, ou sentir-se melhor, quando você não se sente bem.*
- *Pode até ser uma coisa que você cria na imaginação e que, quando você lembra, faz você se sentir melhor ou se sentir feliz.*
- *Vamos parar um momento para pensar em um Recurso Pessoal para nós mesmos. Podemos pensar em até dois ou três.*
- *Agora vamos dedicar um momento para desenhar nossos Recursos.*
- *Vamos escrever o nome do recurso ao lado do desenho para depois lembrarmos o que desenhamos.*

- [Dê aos alunos tempo suficiente para que consigam desenhar]
- *Agora criamos alguns Recursos Pessoais. Cada um deles é como um tesouro, é valioso. Como qualquer tesouro, podemos guardá-lo para depois e usá-lo quando quisermos.*
- *Podemos manter os recursos em nossos Baús de Tesouro. Vamos escrever nossos nomes em nossos baús.*
- *Vamos compartilhar o que fizemos uns com os outros. Quem gostaria de compartilhar um de seus recursos e explicar por que ele é um recurso para você?"*

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Praticando Uso de Recursos e Rastreamento*

Descrição geral

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

Proposta de Aplicação

- Note que, se os alunos compartilharem sensações desagradáveis, você deve lembrá-los de que é possível colocar a atenção em outro lugar do corpo que tenha uma sensação melhor ou que simplesmente esteja neutro. Essa habilidade é chamada de Desviar e manter. Lembre-se também de que você está ajudando-os a aprender o que é uma sensação. Então, se eles disserem coisas como "me faz sentir bem" ou "me faz sentir mal", pergunte coisas como: "o que é se sentir bem no seu corpo? Você pode descrever essa sensação"? Você pode usar a lista de palavras de sensação criada na experiência de aprendizagem anterior para ajudá-los.
- O Uso de Recursos é uma habilidade que demandará tempo para se desenvolver. Nós recomendamos que você repita essa atividade

algumas vezes até que os estudantes tenham uma experiência direta com as sensações agradáveis do corpo que surgem quando eles pensam nos recursos pessoais. Depois que nasce esse insight crítico, a prática os levará a um entendimento profundo acerca do comportamento do Sistema Nervoso em momentos de estresse ou bem-estar.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Agora vamos perceber as sensações em nossos corpos. (revise o que são sensações com exemplos, caso necessário).*
- *Escolham um de seus recursos preferidos.*
- *Encontre uma posição confortável e coloque o desenho do recurso à sua frente.*
- *Se você se sentir distraído, mude-se para um lugar onde se distraia menos.*
- *Dediquem um tempo para simplesmente olhar o desenho do recurso e pensar sobre ele.*
- *Como vocês se sentem por dentro quando olhamos para o recurso e quando pensamos nele?*
- *Vocês notam alguma sensação agradável? Se não, está tudo bem.*
- *Se você notar sensações desagradáveis, volte sua atenção para outra parte que esteja se sentindo melhor. Fique no local onde a sensação é agradável.*
- *Assim que encontrarem uma sensação agradável ou um sensação que é só neutra, parem e fiquem neste local, sentindo a sensação. (Pausa).*
- *É como se estivéssemos lendo nosso corpo e suas sensações. Chamamos isso de Rastreamento. Rastrear significa seguir algo bem de perto. Quando encontramos uma sensação e ficamos prestando atenção nela, estamos rastreando.*
- *Alguém gostaria de compartilhar uma sensação que notou em seu corpo?*

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

REFLEXÃO | 3 minutos

- *“Esses baús de tesouro são de vocês e vocês podem usá-lo para ajudá-los sempre que vocês precisem se sentir mais seguros, calmos e em paz.*
- *Quando você precisar de ajuda para se acalmar, dedique alguns momentos para tocar em sua pedra e lembrar de algo que você tem gratidão. Ou olhe para as imagens de seus recursos.*
- *Que tipos de sensações vieram quando vocês olharam para os recursos pessoais?*
- *Vocês acham que poderíamos criar mais recursos pessoais no futuro?*
- *Em que situação vocês acham que poderiam usar o Baú de Tesouros? ”*

ATIVIDADE OPCIONAL DE INSIGHT | 10 minutos Pedra de Recursos

Descrição geral

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

Materiais Necessários

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

Instruções

- IConvide os alunos a formarem um círculo.

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

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Este é um tesouro especial para o Baú de Tesouros de vocês.*
- *É uma pedra (ou cristal) que pode ajudá-los a lembrar de como se sentirem seguros, calmos e em paz. Chamaremos ela de Pedra de Recursos, já que a utilizaremos como lembrete de um recurso.*
- *Mas, para isso funcionar, antes teremos que praticar algo novo.*
- *Vamos parar um momento para pensar em algo que vocês são gratos.*
- *Pode ser um dos seus Recursos Pessoais ou pode ser algo novo.*
- *Podemos ser gratos por pequenas coisas, como um sorriso, ou por coisas grandes, como pessoas especiais em nossas vidas.*
- *Vamos todos dedicar um momento para pensar em algo pelo qual somos gratos. Pode ser uma pessoa, um objeto ou qualquer outra coisa.*
- *Pode ser um adulto na sua vida, um animal de estimação, um parque, etc. Independentemente do que seja, use o momento para imaginá-lo na sua cabeça.*
- *Enquanto pensa na coisa especial, aperte levemente a sua pedra. Você também pode esfregá-la com seus dedos.*
- *Note quais são as sensações que você percebe por dentro enquanto aperta a pedra e pensa em algo pelo qual é grato.*
- *Agora vamos fazer uma rodada pelo círculo para cada um compartilhar alguma coisa que nos faz*

ter gratidão.

- *Eu começo: "Sou grato por... (as árvores que vejo lá fora, meus amigos, meu gato*

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

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

Estabilização

OBJETIVO

O objetivo dessa experiência de aprendizagem é explorar a habilidade de Estabilização como uma maneira de retornar e permanecer na zona de Resiliência. Estabilização refere-se ao ato de perceber o contato do corpo com um objeto. A Estabilização é sempre praticada junto com o Rastreamento (atentar-se para as sensações do corpo), uma vez que, juntas, essas habilidades geram a alfabetização corporal. Existem muitas maneiras de se praticar a Estabilização e cada

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

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT 1 | 12 minutos

Estabilizando com a própria postura*

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Nenhum

Instruções

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

Proposta de Aplicação

- O nosso Sistema Nervoso está constantemente monitorando a postura do nosso corpo e o contato dele com objetos (incluindo o que nos dá apoio, como o chão, camas ou cadeiras). Uma simples mudança em nossa postura pode ajudar o Sistema Nervoso a se regular melhor. O Rastreamento das sensações permite um aprofundamento da experiência e desenvolve uma alfabetização corporal.
- Se você preferir, proponha outras posturas, como deitar-se ou sentar-se com as costas apoiadas em uma parede. A posição dos braços também pode ser usada, como por exemplo cruzá-los.

Lembre-se de incentivar os alunos a Rastrear suas sensações, pois isso os ajudará a encontrar a posição mais benéfica.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Podemos usar o tato para praticar uma habilidade chamada “Estabilização”.*
- *Vamos fazer um pequeno experimento para ver se sentimos coisas diferentes dependendo do que o nosso corpo está fazendo. Lembrem-se de que nossos Sistemas Nervosos são diferentes e o que é agradável para um pode não ser para outro. Já que estamos todos sentados agora, vamos notar as sensações que os nossos corpos têm enquanto nos sentamos. Fiquem à vontade para se sentar de uma maneira mais confortável. Agora, vamos rastrear nossas sensações, prestando atenção nelas.*
- *Vamos ficar em pé. Fiquem de pé da maneira mais confortável possível.*
- *Vamos Rastrear as sensações que notamos enquanto estamos em pé. Vamos ver o que sentimos por dentro. (Pausa).*
- *Quem gostaria de compartilhar? (Permita que os alunos interessados compartilhem o que estão sentindo).*
- *Levantem a mão aqueles que se sentem melhor em pé. Agora levanta a mão aqueles que se sentem melhor sentados.*
- *É interessante, não é? O Rastreamento nos ajuda a saber o que nos faz sentir melhor. É diferente para cara um de nós.*
- *Nós chamamos isso que estamos fazendo de “Estabilização”.*
- *Podemos usar a Estabilização para nos acalmarmos e fazer nossos corpos se sentirem mais seguros, fortes e felizes.*
- *Isso é porque o Sistema Nervoso sempre presta atenção na posição do corpo e no que estamos*

tocando. Ele sente a nossa posição e reage a isso. Podemos nos sentir bem ou não dependendo da posição e do que estamos tocando.

- *Agora que estamos prestando atenção nas sensações, é possível ver se a maneira que mantemos o nosso corpo muda essas sensações.*
- *Às vezes, mudar de posição pode nos ajudar a nos sentirmos melhor.*
- *Vamos tentar algo diferente. Empurrem levemente para baixo as suas mesas. Não precisa ser com muita força. Vamos rastrear as sensações que sentimos por dentro. (Pausa). (Caso os alunos estejam sentados em um círculo longe das mesas, eles podem colocar as mãos no chão ou em um banco e tentarem se levantar. Eles devem prestar atenção na força e na pressão sentidas pelos seus braços.*
- *Que sensações vocês notam por dentro? [permita que os alunos compartilhem].*
- *Vamos tentar uma coisa diferente. Vamos empurrar a parede com as nossas mãos. Enquanto o fazemos, vamos fazer o Rastreamento. Vamos notar as sensações que aparecem quando empurramos dessa maneira, e onde no corpo as sentimos. [Pausa].*
- *Que sensações vocês estão notando? [permita que os alunos compartilhem]. Elas são agradáveis, desagradáveis ou neutras?*
- *Vamos tentar encostar nossas costas na parede, prestando atenção nas nossas sensações. [Pausa].*
- *Que sensações vocês estão notando agora? [permita que os alunos compartilhem]. Elas são agradáveis, desagradáveis ou naturais.*
- *Levante a mão aqueles que se sentiram melhor quando empurraram a parede. Levantem a mão aqueles que se sentiram melhor encostando às costas na parede. Levante a mão quem preferiu empurrar a mesa ou o banco.*

- *Agora cada um pode fazer o que preferir. Se quiserem sentar, podem sentar. Vocês podem ficar de pé, encostar na parede, empurrar a parede ou empurrar a mesa para baixo. Vamos todos fazer o que mais gostamos.*
- *Agora vamos prestar atenção nas sensações usando o Rastreamento. Vocês podem fechar os olhos para ajudar a sentir as sensações.*
- *O que vocês notaram? Será que todos gostamos das mesmas coisas?*
- *Teve alguma coisa que fez vocês se sentirem melhor?*
- *Quando fazemos isso, aprendemos o que é melhor para nós. Podemos usar essa prática de Estabilização para ajudar nosso corpo a se acalmar caso ele esteja agitado”.*

ATIVIDADE DE INSIGHT 2 | 10 minutos Estabilização com um objeto*

Descrição geral

Nessa atividade, você permitirá que os alunos escolham o objeto que eles queiram de uma seleção feita por você (ou peça que eles tragam seus próprios objetos). Nessa prática, eles vão segurar alguns dos objetos e perceber quais sensações aparecem no corpo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

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

Proposta de Aplicação

- Estabilização é o contato físico entre o nosso corpo e um objeto, incluindo o chão, uma cadeira ou uma parede, como já mostrado na atividade anterior. Mas também pode envolver segurar um objeto. Quando as sensações que surgem ao seguramos um objeto são boas, prestar atenção nessas sensações ajuda o corpo a relaxar.
- É interessante ter uma variedade de objetos macios e de texturas agradáveis, assim como objetos rígidos, como itens de madeira ou pedra. Os alunos podem usar também suas Pedras de Recursos, da atividade anterior. Caso você não tenha objetos suficientes para todos, peça aos alunos que tragam objetos de casa.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Também podemos praticar a Estabilização segurando ou tocando em objetos.*
- *Aqui estão algumas coisas que podemos usar para praticar a Estabilização. Cada um de vocês pode escolher um objeto que quer segurar.*
- *Vamos sentar e segurar nosso objeto. Podemos senti-lo com a mão ou apoiá-lo no colo.*
- *Perceba como você se sente.*
- *Alguém consegue descrever seu objeto usando as palavras relacionadas a sensações? Quais são*

as características que sentimos?

- Agora vamos Rastrear as sensações. Vamos prestar atenção nas sensações que surgem no corpo quando seguramos nosso objeto.
- Vamos fazer silêncio por um momento e tentar perceber possíveis sensações no corpo enquanto seguramos nosso objeto. [Pausa].
- O que vocês notam? Em qual lugar do corpo vocês notam?
- Vamos fazer silêncio novamente e fazer um pouco mais de Rastreamento. [Pausa].
- O que vocês notaram dessa vez?
- Alguém gostaria de trocar de objeto? [Faça isso mais uma vez para que os alunos tenham a oportunidade de trocar de objeto caso não tenham gostado do que escolheram antes].
- Isso também é Estabilização”.

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

ATIVIDADE DE INSIGHT OPCIONAL #2

10 minutos

Estabilização usando uma parte do corpo*

Descrição geral

Essa atividade é mais uma das maneiras em que os alunos podem fazer a Estabilização. Neste caso, os alunos tomam consciência dos pés e das mãos enquanto pressionam levemente uma mesa, recostam-se em uma parede, sentam-se ou ficam de pé. Como nas práticas anteriores, o importante é juntar Estabilização com o Rastreamento (consciência das sensações pelo corpo).

Roteiro para Condução da Atividade

- “Podemos praticar a Estabilização tomando

consciência do contato entre uma parte do nosso corpo e uma superfície.

- Vamos tentar colocar nossas mãos contra uma mesa, uma parede ou até o chão.
- Vamos tentar prestar atenção em nossos pés e em como eles estão posicionados no chão.
- Agora vamos Rastrear as sensações. Vamos prestar atenção nas sensações do corpo.
- Vamos fazer silêncio por um momento e tentar notar as sensações no corpo. [Pausa].
- O que vocês notaram? Onde no corpo vocês notaram?
- Vamos fazer silêncio de novo e um pouco mais de Rastreamento [Pausa].
- O que vocês notaram dessa vez?
- Vocês gostaram de prestar atenção em seus pés, mãos ou ambos?
- Isso também é Estabilização”.

REFLEXÃO | 4 minutos

- “Passamos um tempo juntos testando novos meios de nos estabilizarmos e notando as sensações em nossos corpos. Para vocês, quais foram as melhores? (Ou então, o que gerou sensações agradáveis ou neutras?). Quais não funcionaram para vocês?
- Alguém se lembra de uma sensação que sentiu ou de uma sensação que alguém compartilhou?
- Em que situações vocês acham que podem usar a Estabilização.”

Nelson e a Zona de Resiliência

OBJETIVO

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

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

RESULTADOS ESPERADOS
DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Compreender quais são as três zonas.
- Desenvolver a habilidade de, a qualquer momento, reconhecer, por meio do rastreamento, em qual zona eles estão.
- Desenvolver a habilidade de retornar a zona de resiliência com o Uso de Recursos e a Estabilização.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma lousa ou cartolina para desenhar as três zonas.
- Um fantoche de mão (você também pode utilizar um boneco ou um bicho de pelúcia).

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 10 minutos

A Zona de Resiliência

Descrição geral

Você apresentará e discutirá os conceitos de Zona de Resiliência, Zona Alta e Zona Baixa, utilizando fantoches e cartazes para facilitar o entendimento e fazer a preparação para a próxima atividade, que consiste em analisar um dia na vida de uma criança (Nelson) e ver como é a experiência desse dia se manifesta no corpo e no sistema nervoso. Caso você não tenha um fantoche, você pode usar uma foto de uma criança que tenha mais ou menos a mesma idade dos seus alunos.

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Uma lousa ou cartolina para desenhar as três zonas.
- Um fantoche de mão (você também pode utilizar um boneco ou bicho de pelúcia).

Instruções

- Mostre o fantoche para as crianças e apresente-o como uma criança da mesma idade que os seus alunos e que vai para uma escola muito parecida com a deles. Peça que os alunos deem um nome ao boneco (vamos chamá-lo de “Nelson” para fins dessa atividade). Explique que vocês irão conversar sobre o dia do Nelson e peça para que os alunos pensem nas coisas que Nelson pode estar sentindo à medida que o dia dele vai passando. Para fazer isso, explique que vocês irão usar um cartaz que mostra as Zonas ou os modos diferentes em que Nelson pode estar em relação ao que sente no corpo.
- Mostre um cartaz com as Zonas de Resiliência ou desenhe-as em um quadro ou cartolina. Seu desenho deve conter duas linhas horizontais e dentro delas uma linha ondulada indo para baixo

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

Proposta de Aplicação

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

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

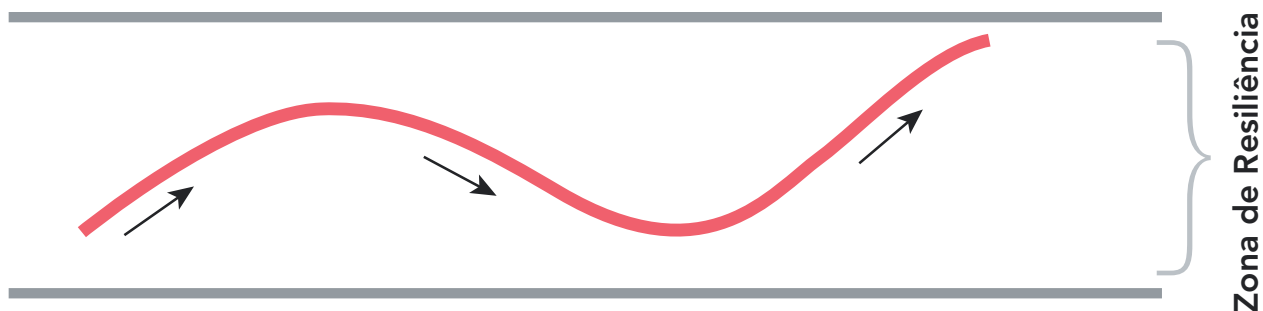
Roteiro para Condução da Atividade

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

Nervoso. Nossa imagem irá nos mostrar o que o Sistema Nervoso do Nelson faz durante o dia.

- *Essa parte do meio é chamada de Zona de Resiliência [ou Zona OK ou zona de bem-estar]. Isso é porque quando o corpo do Nelson está aqui no meio, ele está se sentindo Resiliente.*
- *Resiliente significa que estamos fortes internamente e em controle, podendo lidar com quaisquer dificuldades. Mesmo se as dificuldades aparecerem, como estamos resilientes, podemos nos recuperar e retomar o controle.*
- *Quando estamos em nossa Zona de Resiliência, podemos até ter dificuldades, mas conseguimos lidar com elas, pois temos força interior. Não estamos superestressados nem superpreocupados, porque aprendemos a trazer nossa mente e corpo para um lugar melhor que nos ajuda a nos sentirmos melhor.*
- *Como vocês acham que o Nelson se sente por dentro quando está nessa zona?*
- *Ao longo do dia, podemos subir e descer [desenhe uma linha ondulada na Zona de Resiliência]. Essa linha subindo significa que estamos animados e temos muita energia, enquanto a linha descendo significa que podemos ficar um pouco sonolentos ou sem energia. Contudo, ainda estamos na zona de Resiliência.*

Zona de Resiliência

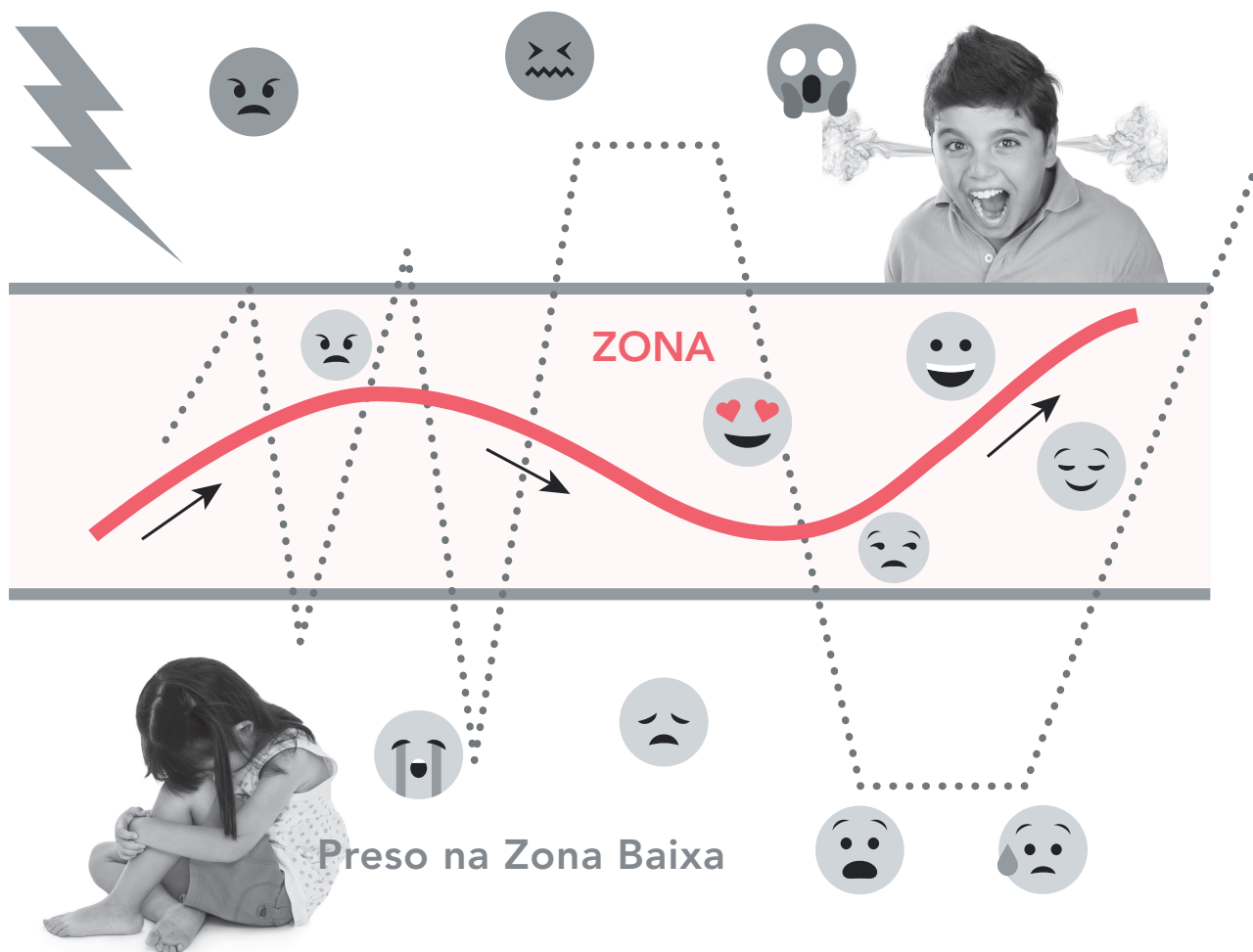


© Trauma Resource Institute

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

Gatilho ou
Evento Estresante

Preso na Zona Alta



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

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

O dia de Nelson

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- O modelo de história (abaixo)
- Caneta
- Lousa ou cartolina

Instruções

- Há um asterisco (*) em cada parte da história

em que você pode pausar e fazer perguntas aos alunos sobre as sensações de Nelson e sobre onde ele está nas Zonas. Pergunte: “Que sensações vocês acham que o Nelson pode estar sentindo agora?”. Depois que todo mundo falar, peça que sejam mais específicos. “Onde exatamente ele está da Zona de Resiliência? No alto? Em baixo? Ou será que ele saiu dessa Zona? Se sim, onde ele está agora?”. Pegue uma caneta e vá desenhando no gráfico uma linha da esquerda para a direita, retratando o dia de Nelson baseado nas respostas das crianças.

- Em alguns momentos, os alunos podem sentir que algo estressante aconteceu e isso tirou Nelson de sua Zona de Resiliência. Nesses momentos, você deve perguntar: “Será que deveríamos colocar um raio aqui? Devemos usar um raio grande ou um pequeno?”. Se os seus alunos pensarem que esses acontecimentos tiraram Nelson da Zona de Resiliência, desenhe sua linha de acordo com isso.
- Além disso, quando você ver um asterisco e pausar a história, peça aos alunos que recomendem coisas que Nelson pode fazer para se acalmar ou se sentir melhor. À medida que Nelson faz essas coisas, eles podem decidir que ele retornou para a Zona de Resiliência. Note que você não precisa fazer isso toda vez que se depara com um asterisco na história. Os asteriscos são apenas momentos bons para uma pausa e um check-in. Provavelmente sua experiência será mais fluida e você pausará mais ou menos dependendo do engajamento da turma.
- Ao fim da atividade, peça para que eles olhem para o quadro com um todo e compartilhem o que notaram. Por último, explore a ideia de que se o Nelson pensar sobre seu dia e ver quando eventos estressantes tendem a acontecer, será que ele pode se preparar para esses acontecimentos, fazendo com que eles

não consigam o tirar da Zona de Resiliência.

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

Proposta de Aplicação

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

A História de Nelson

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nelson chega na escola e vai para sua sala. A professora entra e todos os alunos se sentam em um círculo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Então sua amiga Theresa vem até ele.

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

"É mesmo?" Diz Nelson. "Vamos!" *

Ele vai e joga futebol com a Theresa e seus amigos até o fim do recreio.

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

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

Fim. "

REFLEXÃO | 4 minutos

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

Explorando a Zona de Resiliência Através de Histórias

OBJETIVO

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

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

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

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

ATIVIDADE DE INSIGHT | 20 minutos

Explorando as três zonas através de histórias*

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

- Os cartazes da Zona de Resiliência e do Sistema nervoso (pendurados) para que os alunos os vejam.
- Os exemplos de histórias
- Fita colorida para demarcar as três zonas no chão.

Instruções

- Desenhe uma representação visual das três zonas no chão para ser o seu “mapa das zonas”. Uma maneira simples de fazer isso é usar a fita para fazer duas linhas paralelas, criando assim três zonas. A Zona de Resiliência será a do meio, a Zona Alta será a superior e a Zona Baixa será a inferior. Se você quiser, coloque placas que indiquem qual zona é qual.
- Se você achar útil, talvez porque os alunos ainda não entendem completamente o que é resiliência, você pode escrever “resiliência” em um quadro ou cartolina e pedir que os estudantes digam palavras relacionadas a ela, criando assim um mapa de palavras.
- Peça que 2-4 voluntários fiquem no mapa de Zonas baseado na situação que você lê. Explique

que os outros serão observadores. Leia então uma das situações exemplo abaixo (ou crie sua própria) e peça que esses voluntários fiquem nas zonas onde eles acham que os personagens deveriam estar. Diga que as zonas são contínuas e você pode estar na Zona de Resiliência mas estar mais alto ou baixo dentro dela (agitados mas não hiper-ativos, por exemplo).

- Depois que eles encontrarem suas posições, peça que os voluntários compartilhem o porquê de estarem onde estão (eles não precisam estar todos no mesmo lugar), e peça que eles digam o que sentem em seus corpos.
- Peça para o resto da sala (observadores) sugestões do que os personagens podem fazer para se sentirem melhor. Eles devem sugerir algumas das habilidades como Estratégias de Ajuda Imediata, Estabilização, Rastreamento, entre outros. Os que quiserem podem praticar a habilidade. Pergunte novamente como os personagens estão se sentindo e diga que os alunos podem mudar de zona caso o personagem tenha novas sensações.
- Repita com uma nova situação e novos voluntários.

Proposta de Aplicação

- Note que essa atividade é uma maneira mais delicada de explorar as zonas e as práticas, já que você está usando exemplos, em vez de perguntar diretamente aos alunos onde eles sentem as coisas no corpo. Contudo, já que o nosso Sistema Nervoso responde a circunstâncias, é bem provável que alguns alunos fiquem de fato presos na zona alta ou baixa. Além disso, o nosso Sistema Nervoso reage a pensamentos e imaginação como se eles fossem reais. Por isso, as práticas combinam imaginação e realidade e é importante que você, como professor, esteja atento a isso, sabendo que essa ativação do

Sistema Nervoso dos alunos pode ocorrer e sabendo que as práticas que os alunos fazem podem ajudá-los a regular seus corpos.

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

Exemplo de Histórias

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

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

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

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

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

REFLEXÃO | 5 minutos

- "Vamos dedicar um momento para lembrar de um de nossos recursos. Vocês podem tirá-lo do baú de tesouros e tocá-lo ou segurá-lo, se

quiserem.

- Vamos prestar atenção em nosso recurso e tentar notar alguma sensação que apareça no corpo.
- Se notarem uma sensação agradável ou neutra, fiquem nela por um momento. Se notarem uma sensação ruim, tentem encontrar outro lugar no corpo e fiquem lá.
- O que vocês notaram?
- O que vocês aprenderam hoje que querem se lembrar para usarem no futuro se precisarem?"

CAPÍTULO 2**Criando Resiliência**

EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

7

Como a Gentileza e Segurança Afetam o Corpo

OBJETIVO

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

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

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

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

COMPONENTES PRINCIPAIS**Consciência Interpessoal****MATERIAIS NECESSÁRIOS**

- O cartaz dos acordos de classe e o cartaz de ações de ajuda que foram criados no capítulo 1.
- O cartaz da Zona de Resiliência.
- A ilustração do Sistema Nervoso Autônomo (há uma ilustração na introdução do capítulo para você utilizar)

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

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

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8+ minutos

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Ter a experiência da falta de gentileza pode nos deixar estressados ou inseguros e nos tirar da zona de resiliência. Ter a experiência de gentileza nos deixa seguros.
- Menos estresse é mais saudável para os nossos corpos.
- Ao ser gentil e respeitar os outros podemos fazer as pessoas se sentirem mais seguras, felizes e saudáveis.

Materiais Necessários

- Cartaz da Zona de Resiliência
- Ilustração do Sistema Nervoso Autônomo (se possível – utilize o que está na introdução do capítulo).

Instruções

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

Proposta de Aplicação

- Nossos Sistemas Nervosos foram feitos para nos manter vivos, por isso o nosso Sistema Nervoso Simpático é ativado quando sentimos perigo ou quando o corpo precisa agir. Essa resposta ao estresse libera substâncias químicas pelo corpo, o que aumenta inflamações à medida que o corpo se prepara para possíveis perigos. No curto prazo, isso não é um problema, mas a inflamação crônica e o estresse vão gradualmente causando um enfraquecimento o nosso corpo e nos deixa

sujeitos a uma variedade de doenças físicas e mentais.

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

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Estamos explorando as sensações de nossos corpos. Quando prestamos atenção nelas, aprendemos se estamos nos sentindo bem e seguros ou nervosos e tristes.*
- *Também aprendemos o que podemos fazer para nos sentirmos mais felizes, seguros e calmos em nossos corpos. Quais são algumas das coisas que aprendemos que nos ajudam nisso? [Deixe que os alunos cometem só o tempo suficiente para que eles se conectem com as aulas anteriores]*
- *Mostre o gráfico da Zona de Resiliência. Alguém pode me mostrar como é quando estamos na zona ok/de resiliência? Por quê?*
- *O que vocês acham que acontece dentro do corpo quando estamos na Zona de Resiliência.*

Vocês acham saudável que nossos corpos estejam na Zona ok? Por que sim ou por que não?

- *O que vocês acham que acontece dentro de nossos corpos quando ficamos um tempão presos na zona alta? Vocês acham que é saudável para o corpo ficar preso na zona alta? Por que sim ou por que não?*
- *E na zona baixa? Por quê?*
- *Vamos dedicar um momento para ficar observando algo do nosso Baú de Tesouros, ou para pensar em um recurso ou para fazer a estabilização. Fique atento ao que acontece por dentro.*
- *[Se possível, apresente uma imagem do corpo humano que mostre o Sistema Nervoso Autônomo (SNA) e/ou os órgãos dentro do corpo.]. Cientistas descobriram que, quando estamos nos sentindo inseguros ou estamos presos na zona alta ou baixa por muito tempo, não é saudável para o nosso corpo.*
- *Ficamos estressados e nossos Sistemas Nervosos liberam substâncias químicas que podem adoecer nossos corpos se não tomarmos cuidado.*
- *Quais são algumas das coisas que precisamos que o nosso Sistema Nervoso faça? Trata-se da parte do corpo que controla nossos órgãos internos, como por exemplo o estômago, o coração, os pulmões. Ele nos ajuda a digerir as coisas que comemos, a dormir e descansar. Ele até ajuda nosso corpo a crescer e se fortalecer. Ele tem que manter o coração batendo, o pulmão respirando e o sangue fluindo.*
- *É o Sistema Nervoso que faz todas essas coisas. Quando estamos na Zona de Resiliência, podemos fazer tudo isso sem problemas. Também estamos mais protegidos contra germes e doenças.*
- *Mas quando estamos presos na zona alta ou baixa, nosso Sistema Nervoso tem dificuldades*

em fazer todas essas coisas. Em vez disso, ele se prepara para o perigo e deixa de fazer as coisas necessárias para ficarmos saudáveis.

- *Isso não é um problema se realmente estivermos em perigo e precisarmos correr ou fazer algo rapidamente; mas se não há um perigo, o corpo não precisa estar preparado desse jeito.*
- *Quando estamos presos na zona alta ou baixa, o que vocês acham que acontece com nosso coração? Com a nossa respiração? Com nossa capacidade de digerir alimentos? Com nossa capacidade de descansar?*
- *Se não conseguimos digerir, descansar ou crescer corretamente, isso é um problema, certo?*
- *Se não estamos em perigo e nosso Sistema Nervoso não precisa fazer nada para nos deixar seguros, em qual zona devemos estar?*
- *Será que gostaríamos de fazer alguém se sentir inseguro ou tirá-los da zona de Resiliência? Que ações nossas poderiam jogar os outros na zona alta ou baixa? [Permita que eles compartilhem].*
- *O que podemos fazer que ajudaria alguém a permanecer na zona de Resiliência ou que ajudaria alguém a retornar para a zona de resiliência? [permita que eles compartilhem].*

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

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Passar por uma experiência de falta de gentileza pode nos fazer sentir estresse ou pode nos deixar inseguros e nos tirar da zona de resiliência. Sentir gentileza nos deixa seguros.

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

Materiais Necessários

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

Instruções

- Usando os combinados e as ações de ajuda criados no capítulo um, explique que os alunos devem criar pequenas histórias em que os combinados de classe são ou cumpridos ou quebrados e depois interpretá-las (Fazendo um filme, se possível). Quando estiver criando histórias, lembre-se de usar nomes fictícios que não sejam iguais aos dos alunos. Como já fizemos anteriormente, é recomendado que um dos alunos interprete alguém que precisa de ajuda enquanto um ou dois alunos tentam ajudá-lo com ações de ajuda.
- Após a criação de uma história, peça que voluntários a encenem. Explique que quando você disser "Ação!", eles devem começar a história e todos os outros devem assistir em silêncio. Quando você disser "Devagar!", eles devem parar e notar as sensações pelo corpo (rastreamento). Você também pode perguntar primeiro o que os espectadores acham que os personagens estão sentindo e em que zona eles devem estar. Quando você disser "Ação!" novamente, eles devem prosseguir com a história. Quando você disser "fim!", eles podem parar a encenação.
- Após a encenação de uma situação (que deve demorar apenas alguns minutos), peça que tanto os atores quanto os espectadores compartilhem

o que observaram e sentiram. Pergunte aos observadores o que eles teriam feito de diferente na história.

- Quando essa reflexão terminar, faça seus alunos criarem outra história caso haja tempo.

Proposta de Aplicação

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

REFLEXÃO | 5 minutos

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



CICLO 1 (5-7 ANOS)

CAPÍTULO 3

Fortalecendo a Atenção e a Autoconsciência

Descrição geral

No primeiro capítulo de SEE Learning, “Criando uma sala compassiva”, os alunos viram que todos nós temos uma tendência natural ao bem-estar e à felicidade. Por causa disso, todos desejamos ser tratados com gentileza, compaixão e respeito. Então, faz muito sentido aprendermos sobre nossos corpos e mentes para que possamos praticar a gentileza também em relação a nós mesmos. Um aspecto importante disto foi explorado no Capítulo 2, “Criando Resiliência”, que focou em como entender e regular o Sistema Nervoso Autônomo. Cuidado Pessoal e Gentileza com os outros andam juntos, uma vez que, quando sentimos uma desregulação em nós mesmos, ficamos mais propensos a criar dificuldades e menos propensos a agir de forma gentil e atenciosa com os outros. Por experiência própria, podemos ver como a desregulação pode contribuir para comportamentos e escolhas das quais nos arrependemos depois.

Complementando a “alfabetização corporal” e a consciência sobre o sistema nervoso, a compaixão por nós mesmos e pelos outros têm base na “alfabetização emocional” e no entendimento acerca do funcionamento de nossas mentes. Para isso, precisamos ser capazes de observar nossa mente e nossas experiências com muita atenção. Este é o tópico do Capítulo 3: “Fortalecendo a Atenção e a Consciência Pessoal”.

O treinamento da atenção traz muitos benefícios adicionais para os alunos: facilita a concentração, o aprendizado e a retenção de informação; permite um controle maior sobre seus impulsos; e acalma o corpo e a mente de maneiras que promovem a saúde física e psicológica. Embora estejamos sempre pedindo que os alunos “Prestem atenção!”, eles raramente aprendem métodos para a cultivar atenção da melhor forma. No Aprendizado SEE, a atenção não é cultivada só por meio de força de vontade, mas pela repetição gradual de oportunidades de prática, como com qualquer outra habilidade.

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

Na Experiência de Aprendizado 1, “Explorando a mente”, os alunos usarão uma atividade chamada de “Pote da Mente” para explorar o que “mente” significa. No Aprendizado SEE, “mente” é uma ampla categoria que inclui experiências subjetivas e pessoais, como: pensamentos, emoções, atitudes,

memórias, sentimentos, entre outros. Esses processos naturalmente também envolvem o corpo, então mente e corpo são compreendidos como interconectados. Em um nível mais avançado, a mente também envolve processos que não são intuitivos para nós: associações, processos inconscientes ou automáticos, entre outros.

O propósito de explorar o que queremos dizer com mente tem dois objetivos no Aprendizado SEE: o primeiro é que os alunos gradualmente desenvolvam um “mapa da mente”, ou seja, um entendimento sobre os processos mentais, incluindo as emoções; e o segundo é para que os alunos possam entender o que é prestar atenção em nossas mentes e cultivar a atenção como se fosse uma habilidade, principalmente com o objetivo de ganhar mais insight em relação a nossos processos mentais.

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

As Experiências de Aprendizado 3 e 4, “Cultivando atenção em atividades Parte 1” e “Parte 2”, ajudam os estudantes a explorar as diversas coisas nas quais podemos focar, incluindo ações, e também aborda por que devemos buscar cultivar a atenção. Uma razão é que atenção aos pensamentos, emoções e comportamentos nos ajudam a identificar impulsos emocionais antes que eles se tornem problemáticos, ou seja, ficamos mais capazes de identificar a faísca antes que ela se torne um incêndio.

Isso leva a descoberta de que o treinamento de atenção, além de útil para o aprendizado em geral, é essencial para o cuidado pessoal. Portanto, as Experiências de Aprendizado apresentam para os alunos as três facetas do treinamento de atenção, todas fundamentais para o cuidado pessoal: (1) Consciência, (2) Diligência e (3) Atenção plena.

No Aprendizado SEE, “Atenção Plena” significa reter algo na mente e não se esquecer nem se distrair desse algo. Se alguém deseja se concentrar em estudar para uma prova, mas se distrai com uma música e começa a sonhar acordado, essa pessoa perdeu a atenção plena no seu objetivo. Quando alguém se compromete a fazer algo, mas depois acaba se esquecendo, essa pessoa perdeu a atenção plena no comprometimento. A Atenção Plena é, portanto, importante não só em relação à atenção, mas também para os valores éticos e comprometimentos de alguém. Nesse sentido, ela vai de mãos dadas com a compaixão. O termo “atenção plena” foi definido especificamente para o Aprendizado SEE e pode ter um uso diferente em outros programas. Em uma das seções abaixo, essas diferenças serão explicadas. A “Atenção plena” utilizada aqui significa foco preciso ou reposicionamento da mente visando retenção.

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

A base desses dois conceitos é a “consciência”: estar consciente do que acontece na nossa mente, no nosso corpo e ao nosso redor no presente momento. Sem a consciência do que está acontecendo em sua mente, a pessoa não é capaz de notar que está presa a agir de uma maneira danosa, portanto não poderá reter atenção plena ou praticar diligência.

A Experiência de Aprendizado 5, “Cultivando Atenção em um Objeto”, ajuda os estudantes a explorar maneiras de focar atenção em um objeto, como a respiração, e sustentar essa consciência para, com o tempo, fortalecer o músculo da atenção. Já que a respiração não é um objeto de atenção muito estimulante, ela pode ser ideal para alguns alunos no cultivo da atenção. O objetivo aqui, sendo o treino de atenção para desenvolver o controle cognitivo, é desenvolver clareza e estabilidade. Aqui, estabilidade significa ter a atenção presa em um objeto e sustentá-la por intervalos de tempo, sem distrações. Clareza significa que a mente não está entediada, parada e letárgica, mas sim tratando o objeto de atenção com lividez. Logo, é possível ter estabilidade de atenção sem clareza (como estar de mente cansada durante uma aula), tal como também se pode ter clareza sem estabilidade (estar muito atento, mas com a atenção rapidamente alternando entre distrações devido à falta de foco).

À medida que os estudantes vão cultivando a atenção em níveis mais elevados, é importante que esses conceitos sejam abordados. Caso o contrário, os alunos podem começar a cultivar um estado de mente apático durante as práticas reflexivas, como se estivessem dormindo. Isso seria uma falta de clareza. Os alunos também podem estar sonhando acordados, o que não os levará a ter mais atenção. Isso seria uma falta de estabilidade. Nenhuma dessas situações é proveitosa para a alfabetização emocional.

Para muitos alunos, a atenção plena nas atividades e na respiração pode levar ao relaxamento. No entanto, para outros, o ato de tentar manter o foco em uma única atividade ou objeto pode ser desagradável ou aumentar a ansiedade. Portanto, é recomendado que você só implemente essas experiências depois de familiarizar os alunos com as práticas do Capítulo 2, “Construindo Resiliência”. Essas práticas podem levar a um relaxamento maior do corpo, o que por sua vez facilita o cultivo de atenção. Elas também dão ferramentas valiosas de regulação pessoal aos alunos, caso a atenção se torne ansiedade. Como dito no Capítulo 2, as habilidades de Resiliência também se tornam parte da caixa de ferramentas dos estudantes e devem ajudá-los quando encontrarem dificuldades. Professores são encorajados a sempre oferecerem escolhas aos alunos, visando que eles mudem de prática caso sintam que outra será mais proveitosa.

A Experiência de Aprendizado 6, “Consciência pessoal”, explora ainda mais a relação entre o cultivo de atenção e o aumento de consciência pessoal. Até agora, as experiências de aprendizado focaram

na atenção aos sentidos, sensações, atividades e objetos particulares, como respiração. Essa última experiência de aprendizado explora o uso da atenção para observar a própria mente. Da mesma maneira que os alunos podem prestar atenção em coisas externas, eles podem se atentar a seus próprios pensamentos, emoções e sentimentos. Isso é chamado de meta-consciência ou metacognição.

Essa experiência de aprendizado introduz a prática de prestar atenção na própria mente, sem julgá-la. Ela também inicia a jornada dos alunos para a criação de um “mapa da mente”, onde eles criarão para si mesmos as categorias de suas experiências e aprenderão como elas se relacionam umas com as outras: atenção, consciência, sensações, emoções, pensamentos, reações e comportamentos.

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

Prática do Aluno

Como qualquer habilidade, o treinamento de atenção requer tempo e prática. Essa prática pode ser informal, como intencionalmente prestar atenção em afazeres em geral, ou pode ser mais formal. Diversos exemplos de práticas reflexivas formais estão inclusos aqui. Você pode focar nas que mais funcionam com os seus alunos. Você pode iniciar com sessões curtas de alguns minutos e ir gradualmente aumentando a duração, conforme for adequado para a classe. É provável que quanto mais familiarizados estiverem os alunos com o capítulo 2 (“Criando Resiliência”), mais facilmente eles se engajarão nas atividades de treino de atenção deste capítulo. É sugerido que você inicie as práticas com uma atividade de estabilização/uso de recursos para depois introduzir a atividade de treino de atenção. Lembre-se de que, como nas atividades do Capítulo 2, cada estudante terá preferências em relação a práticas específicas. Deixe que os estudantes escolham uma prática de treino de atenção que mais lhe agrade.

Como qualquer habilidade, a atenção pode ser cultivada com o tempo. Ainda que hajam 6 experiências de aprendizado nesse Capítulo, é muito improvável que os seus alunos fiquem proficientes nessas habilidades e práticas após apenas 6 seções. Repetição é essencial e paciência é uma virtude. Fique atento quando os estudantes compartilharem experiências de insights ou de ter adquirido proficiência nas práticas que você apresentou. Por exemplo, um aluno pode compartilhar que reagiu de forma diferente a uma situação tensa ou que notou algo diferente em suas emoções e pensamentos. Essas são experiências comuns quando alguém começa a cultivar atenção e a prestar mais atenção na própria mente.

Prática do Professor

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

Leituras e Recursos Adicionais

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

Carta aos Pais e Responsáveis



Data: _____

Prezados Pais ou Responsáveis,

Essa carta é para lhe informar que seu(sua) filho(a) está iniciando o **Capítulo 3 do Aprendizado SEE, "Fortalecendo a Consciência e a Atenção"**.

No Capítulo 3, trabalharemos o tópico da atenção e aprenderemos técnicas para fortalecê-la. Atenção é crucial para o aprendizado, e crianças são sempre encorajadas a prestar atenção, mas raramente são ensinadas a maneira de fazê-lo. Além de fornecer práticas específicas para o aprimoramento da atenção, esse capítulo explora como podemos prestar mais atenção não só em coisas externas, mas também em coisas como a própria mente, os sentimentos, as sensações e as emoções.

Prática em Casa

À medida que vamos avançando pelo capítulo, é bom que você converse com o(a) aluno(a) sobre como é prestar atenção e como você faz para decidir no que vai prestar atenção, seja no corpo, na mente ou no ambiente. Você pode também compartilhar as estratégias que usa quando sente dificuldade em prestar atenção. Fique à vontade para perguntar à criança o que ela está aprendendo, discutindo e praticando em relação à atenção. Perceba momentos em que o(a) aluno(a) está prestando muita atenção e descubra com ele(a) o que o(a) fez ter tanto foco (tal como o nível de interesse, a familiaridade ou outros fatores).

Capítulos Anteriores Abrangidos

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

Leituras e Recursos Complementares

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children da autora Linda Lantieri com introdução de Daniel Goleman. *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children* by Linda Lantieri. Introduction by Daniel Goleman.

Recursos do Aprendizado SEE estão disponíveis em: www.compassion.emory.edu.

Quaisquer perguntas, por favor entre em contato conosco.

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando a Mente

OBJETIVO

Essa Experiência de Aprendizado utiliza uma história e um “pote da mente” para explorar o que acontece em nossas mentes. No Aprendizado SEE, “mente” é uma ampla categoria que abrange a nossa percepção do mundo, incluindo sentimentos, emoções, pensamentos, memórias, esperanças e medos, nossa imaginação, entre outros. A

mente também é o que usamos para prestar atenção ou ter atenção plena nas coisas. Os Alunos também criarão dois potes da mente individuais e falarão deles em grupos, explicando a diferença entre o que ocorre em suas mentes quando estão ansiosos ou bravos e calmos ou relaxados.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar o que queremos dizer por “mente” e maneiras que usamos para categorizar a experiência mental.
- Aprender que a nossa mente pode estar clara ou nebulosa, facilitando ou dificultando nosso esforço de entender o que está acontecendo nela.
- Aprender que podemos acalmar e estabilizar a mente ao permitir que ela relaxe e descanse.
- Explorar as similaridades entre nossas mentes e experiências mentais.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Consciência Pessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Um pote de vidro, tampado e cheio de água.
- Pequenos potes com areia, pedrinhas, pedrinhas de vidro ou glitter (ou quaisquer outros materiais que afundem e outros que boiem).
- Uma colher para mexer.
- Um pequeno banco ou mesa para colocar o pote em um nível que todos vejam.

DURAÇÃO

30 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- “Vamos começar fazendo o *Uso de Recursos*. Se vocês preferirem, peguem um recurso do baú de tesouros ou apenas imaginem seus recursos.
- Se alguém fez algo gentil para você recentemente, ou se você foi gentil com outra pessoa, fique à vontade para usar isso como recurso.
- Se você preferir praticar a estabilização, encontre uma posição confortável para sentar ou pegue um objeto confortável de segurar.
- Agora vamos dedicar uns momentos para pensar em nosso recurso ou prestar atenção na estabilização. [Pausa]
- Agora vamos fazer o *Rastreamento* e prestar atenção nas sensações dentro de nossos corpos.
- Se você encontrar uma sensação neutra ou agradável, preste atenção e observe-a. Veja se ela muda ou permanece a mesma. [Pausa]
- Se você ainda não encontrou uma sensação agradável ou neutra, tente mudar para outra parte do corpo que esteja se sentindo melhor. [Pausa]
- O que puderam notar?”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 14 minutos

O pote da mente

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Existem muitas coisas em nossas mentes, como pensamentos, emoções, memórias, sentimentos, esperanças, medos e muito mais.
- Quando agitada, nossa mente pode ficar nebulosa, dificultando nossa percepção do que está acontecendo dentro e fora de nós. Até sensações/emoções/pensamentos agradáveis podem deixar nossas mentes nebulosas, em vez de calmas.
- Podemos cultivar maior clareza mental se não deixarmos a mente agitada e, em vez disso, desenvolvermos foco e atenção.
- Quando nossa mente está calma, as coisas nela ficam mais claras.
- Vamos nos sentir mais calmos.
- Vamos aprender mais facilmente.
- Tomamos decisões melhores.
- Nosso corpo se sente mais à vontade.
- Podemos agitar nossa mente ou deixá-la se acalmar..

Materiais Necessários

- Água em um pote grande e transparente (com tampa).
- Pequenos potes com areia, pedrinhas, pedrinhas de vidro ou glitter (ou alguns outros materiais que afundem e outros que boiem).
- Uma colher para mexer
- Um pequeno banco ou mesa para colocar o pote em um nível que todos vejam.

Instruções

- Revise as Zonas que foram introduzidas no Capítulo 2: A Zona de Resiliência, a zona alta e a zona baixa.
- Coloque um pote grande de plástico ou vidro cheio de água na mesa. Convide seus alunos a

- sentarem de uma forma que todos vejam o pote.
- Mostre aos alunos o quão transparente é a água e como é fácil ver através dela.
- O que você nota sobre a água agora?
- A = Areia
- P=Pedrinhas
- G = Glitter

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

Proposta de Aplicação

- Essa atividade usa o pote da mente junto a uma história (você pode inventar uma ou usar o exemplo abaixo).
- É altamente recomendado que você teste o pote da mente antes de realizar essa atividade em aula.
- Você pode variar as substâncias utilizadas.
- Idealmente, as substâncias no pote da mente irão afundar dentro de um minuto ou dois, resultando no líquido turvo ficando transparente novamente.
- Você pode usar um globo de neve, mas com isso perderá tanto a participação dos alunos quanto a chance de mostrar diferentes atividades mentais (pensamentos, sentimentos, etc.).
- Após terminar, deixe o pote da mente preparado novamente. Você o usará em atividades de aprendizado mais adiante.

EXEMPLO DE HISTÓRIA MENTE CLARA/ MENTE TURVA

- *“É a hora do lanche, algo que Desmond adora porque ele sempre tem fome e está ansioso para um lanche matinal. (G)*

- *Ele olha dentro de sua lancheira e percebe que trouxe pretzels e cenouras. Não é o seu lanche favorito, mas também não é ruim. (A)*
- *Ele gosta muito da crocância das cenouras e dos pretzels e se perde nos pensamentos enquanto os come. (G)*
- *Antes de chegar na metade do lanche, ele ouve sua professora dizer: “É hora de limpar as coisas e ir lá fora”. Desmond ainda não acabou de comer e queria muito terminar tudo. (P)*
- *“Bem”, ele pensa, “pelo menos vou brincar com os meus amigos lá fora”. (A)*
- *Ele está ansioso para brincar de esconde-esconde (ou qualquer outro jogo popular) com os amigos, como eles fazem todas as manhãs. (G)*
- *Mas quando ele chega lá fora, ele percebe que outras crianças já estão brincando e o lugar está lotado. (P)*
- *“Podemos jogar futebol, ou brincar de pega-pega”, diz seu amigo, mas Desmond queria muito brincar de esconde-esconde.*
- *“Estragaram meu intervalo”, ele reclama, “prefiro ficar sentado sozinho aqui”. (P)*
- *Desmond observa enquanto seus amigos jogam futebol. (P)*
- *Finalmente, seu melhor amigo Lincoln chega e diz “Eu sei que você queria muito brincar de esconde-esconde, então podemos fazer isso no intervalo da tarde. Venha brincar com a gente, estamos sentindo a sua falta!” (G)*

REFLEXÃO

- *“O que aconteceu na história?”*
- *Como que Desmond se sentiu no começo, meio e fim da história?*
- *O que foi desafiante para ele?*
- *O que foi neutro para ele?*
- *O que foi agradável para ele?*

- Note que as coisas que Desmond sentiu podem não ser o que você teria sentido. Sua mente é diferente da de Desmond e isso não é um problema. Reagimos de formas diferentes pois temos mentes diferentes, e está tudo bem.
- O que mais vocês notaram ou gostariam de falar sobre a história? "

PRÁTICA REFLEXIVA | 4 minutos

Acalmando a mente *

Descrição geral

Nessa prática, os alunos irão exercitar manter a atenção no pote da mente enquanto a água se acalma. Mas eles também têm a opção de trazer a atenção para seus corpos – especialmente em áreas que sintam bem ou neutras - e manter a atenção nessas sensações. De uma maneira ou outra, os alunos estão cultivando atenção.

Proposta de Aplicação

É recomendado que você inicie com práticas rápidas de atenção (um minuto ou dois) e gradualmente vá aumentando a duração ao longo das semanas e meses. Onde o roteiro diz "pausa", você pode pausar por curtos intervalos de tempo (8-12 segundos) ou por quanto tempo achar necessário para que os alunos fiquem confortáveis. Também é recomendado que os alunos sejam autorizados a praticar Estabilização, fazer Uso de Recursos e Estratégias de Ajuda Imediata! quando acharem necessário. Caso os alunos sintam alguma desregulação em seus corpos, pedir que eles foquem em uma única coisa pode aumentar o desconforto.

Roteiro para Condução da Atividade

- "Irei guiá-los por essa prática reflexiva e iremos compartilhar nossas impressões ao final. Lembrem de mudar de posição ou praticar estabilização caso sintam algum desconforto.

- O pote da mente acalma se o deixarmos em paz enquanto retorna ao seu estado natural.
- Vou mexer esse pote e então iremos observar enquanto ela se estabiliza.
- Quando observamos (ou escutamos) algo com foco, chamamos isso de "prestar atenção". Se fizermos isso por um tempo maior, estamos "mantendo a atenção" naquilo que estamos observando. Vejam se conseguem manter a atenção no pote enquanto ele se estabiliza.
- Vamos observar o pote em silêncio. [Pausa]
- O que vocês notam no corpo de vocês ao observar e manter a atenção no pote.
- Se encontrarem uma sensação neutra ou agradável pelo corpo, podem manter a atenção nela.
- Se você se sentir desconfortável, faça uso da estabilização ou do recursos enquanto observa o pote. Você pode pensar em um recurso de seu kit. Talvez você encontre algo que estabilize a sua mente, da mesma maneira que o pote se estabiliza. [Pause]
- Note como a água do pote da mente lentamente se estabiliza e fica limpa novamente quando nada a incomoda ou agita. [Pause]
- Lembre-se que você sempre pode ajustar sua posição para uma que seja melhor, além de também poder pensar em um recurso ou praticar estabilização. Caso contrário, continue observando o pote da mente. Veremos o que percebemos no pote e em nossos corpos".

REFLEXÃO | 2 minutos

- "O que vocês notaram (na mente ou no corpo) enquanto observavam o pote se estabilizando?
- Quem teve uma estratégia ou maneira especial de se manter focado no pote? Gostaria de compartilhar?

- *Vocês acham que é melhor prestar atenção quando estamos com a mente calma e estabilizada? O que deixar a mente assim nos permite fazer?"*

Explorando a Atenção

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizado introduz o conceito de atenção usando a metáfora visual de uma lanterna. Após uma discussão sobre atenção e seus benefícios, os alunos jogarão um jogo chamado "eu noto, eu me pergunto", que consiste em um objeto sendo passado de mão em mão. Cada aluno deve falar o que nota no objeto e o que imagina sobre ele. Essa atividade

serve para destacar como a atenção pode revelar detalhes e fazer até os objetos mais comuns ficarem interessantes. Ela também mostra como cada um de nós percebe um objeto de maneiras diferentes. A Experiência de Aprendizado conclui-se com uma prática reflexiva para fortalecer a atenção usando um recurso.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar as diversas coisas que queremos dizer por "atenção" e a importância dela no aprendizado.
- Aprender o vocabulário chave relacionado à atenção.
- Explorar o fortalecimento da atenção como habilidade.
- Aprender que muitas vezes percebemos as coisas de maneiras diferentes, ainda que olhando para o mesmo objeto.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Consciência Pessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

35 minutos

NOTAS SOBRE O VOCABULÁRIO

No decorrer dessas atividades e das experiências de aprendizado que virão, pode ser benéfica a introdução gradual dos seguintes termos sobre atenção, o que também prepara os alunos para um “mapa da mente” mais completo.

- **atenção:** direcionar a mente ou os sentidos para algo.
- **notar:** estar ciente de algo; ver algo (não somente com os olhos, mas com os sentidos ou com a mente), especialmente quando é algo novo.
- **observar:** olhar algo atentamente usando os sentidos ou a mente, de modo a notar coisas.
- **experimentar:** sentir algo diretamente.
- **concentrar:** colocar toda a atenção em algo.
- **foco:** atenção em uma única coisa ou atividade; um centro de atenção; similar à concentração.
- **jugar (ou fazer julgamento):** formar uma opinião e decidir se algo é de um jeito ou de outro (como bom ou ruim).

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos começar pensando em um de nossos recursos.*
- *Você pode escolher um recurso do seu kit, pensar em um novo ou até imaginar um.*
- *Enquanto estiver pensando em um recurso, perceba o que acontece pelo seu corpo.*
- *Agora vamos tentar nos acalmar junto com o pote da mente. Eu vou agitar o pote novamente e poderemos acalmar nossas mentes junto com o pote. Vamos sentar e atentamente observá-lo.*
- *Lembrem-se de que vocês podem praticar estabilização ou usar um recurso para se sentirem confortáveis. Só fiquem atentos para não incomodarem os outros que estão tentando se acamar.*
- *O que vocês notaram enquanto nos acalmávamos*

junto com o pote da mente? ”

ATIVIDADE DE INSIGHT | 7 minutos

Atenção com uma Lanterna

Descrição geral

Nessa atividade de insight, os alunos irão explorar o conceito de atenção ao usar uma lanterna como metáfora visual de atenção. In this insight activity, students will explore the concept of attention by using a flashlight as a visual metaphor for attention.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos direcionar a nossa lanterna da atenção para coisas diferentes.
- As coisas que “iluminamos” ficam mais interessantes, mais importantes e mais detalhadas.
- Nossa atenção é como um músculo. Ela se fortalece à medida que a usamos.
- Podemos direcionar nossa atenção e isso nos ajuda a notar e aprender novas coisas.
- Se não prestarmos atenção, podemos perder coisas importantes.
- Podemos prestar atenção em nossos sentidos ou em nossas mentes. Podemos fortalecer nossa mente da mesma maneira que fortalecemos os músculos.
- Quando estamos apenas observando e não julgando, cada um de nós tem experiências diferentes, e todas são válidas.

Materiais Necessários

Uma lanterna ou outra fonte de luz.

Instruções

- Diminua as luzes..
- Peça para que os alunos descrevam o objeto ou parte do objeto que enxergam no escuro, e depois peça que o façam novamente, dessa vez usando a lanterna.

- Discuta como a sala fica diferente quando a observamos com e sem lanterna. Fale sobre como conseguimos enxergar muito mais com a lanterna e como a luz representa a nossa atenção.

Proposta de Aplicação

- Não é necessário deixar a sala totalmente escura.
- Uma alternativa a essa atividade é colocar objetos dentro de uma bolsa e pedir que os alunos descrevam os objetos usando o tato.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Hoje vamos fazer algumas atividades que nos ajudarão a prestar atenção mais facilmente.*
- *Vocês já sabem bastante sobre prestar atenção. Vocês já o fazem faz tempo. O que significa prestar atenção?*
- *Como fazemos isso?*
- *O que acontece quando prestamos atenção? O que acontece em nossos corpos?*
- *Quem pode me dar um exemplo de uma vez em que prestou atenção e notou algo importante?*
- *E um exemplo de uma vez em que não prestaram atenção e perderam algo importante?*
- *Então a atenção nos ajuda a notar coisas, e algumas dessas coisas são muito importantes. Atenção pode ser muito útil. Vamos tentar uma coisa. Vou diminuir um pouco as luzes.*

Com pouca luz (mas não na escuridão), peça primeiro para que os alunos descrevam algo na sala. Depois, ilumine o objeto com uma lanterna (ou alguma fonte de luz) e peça que descrevam o que veem agora mas não tinham notado antes.

- *“O que a lanterna nos ajuda a fazer?*
- *Quando eu ilumino algo específico, os objetos ao redor deixam de existir, ou simplesmente não podemos mais os enxergar?*
- *Exatamente, eles continuam lá, só não*

conseguimos vê-los claramente.

- *Como podemos usar nossas mentes como uma lanterna? Será que podemos prestar atenção algumas coisas com mais foco ou direcionar a nossa atenção para algumas coisas?*
- *É possível manter a atenção em algo, como se estivéssemos segurando firmemente uma lanterna?*
- *Será que às vezes nos distraímos e perdemos a atenção?*
- *[Desenhe um círculo na lousa e peça que os alunos prestem atenção nele. Agora, se afaste um pouco e comece a fazer sons e movimentos que distraiam os alunos].*
- *Como foi a experiência para vocês? O que vocês fizeram com a atenção de vocês?*
- *Vocês acham que é útil poder escolher quando e no que prestar atenção? Por que?*

Se for ajudar os alunos, faça um mapa visual da palavra “atenção”. Escreva-a no centro de uma cartolina e peça que os alunos sugiram palavras relacionadas a ela. Fique à vontade para fazer essa atividade com outras palavras-chave que surgirem no decorrer da discussão.

- *“Vocês sabiam que podemos fortalecer nossa atenção assim como fazemos com um músculo, se a exercitarmos? Nesse sentido, ela é ainda melhor que uma lanterna.*
- *Já que a atenção é tão útil, iremos exercitá-la para ficarmos melhores. Mas vamos fazer isso em atividades divertidas.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 7 minutos

Eu noto, Eu Me Pergunto

Descrição geral

Nessa atividade de Insight, os alunos explorarão o conceito de atenção e praticarão práticas de imaginação sem julgamentos. Essa atividade pode

ser repetida diversas vezes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Quando prestamos muita atenção em alguma coisa, continuamos notando novos detalhes.
- Todos têm uma perspectiva própria. Notamos coisas diferentes no mesmo objeto.
- Quando olhamos algo atentamente e apenas observamos antes de aplicar julgamento, não existem respostas “certas”, apenas experiências diferentes.

Materiais Necessários

- Um ou dois pequenos objetos curiosos, de preferencia, que sejam incomuns para os alunos (como uma concha, um tecido especial, uma máscara de madeira, um favo de mel, um osso, uma fruta incomum, etc.)
- Uma bolsa (opcional).

Instruções

- Tenha pronto um objeto interessante (uma pinha, uma ferramenta, uma fruta pouco conhecidas, algo conectado a uma história da sala, etc.)
- Explique que cada aluno terá a chance de estudar o objeto com cuidado e poderá falar algo que notaram ou que os deixaram curiosos sobre o objeto. O desafio é que eles não podem repetir algo que um colega disse. Caso isso seja difícil, faça a atividade em pequenos grupos antes de usar a turma toda.
- Passe o objeto (pequeno) entre todos os alunos.
- Encoraje os alunos a começarem suas frases com “Eu noto que...”
- Alternativamente, passe o objeto dentro de uma bolsa e peça que cada aluno o sinta.

Proposta de Aplicação

Não deixe de incentivar os alunos, lembrando-os que estamos apenas observando e compartilhando

experiências. Não existem respostas certas ou erradas. Se um aluno repetir algo já dito anteriormente, como por exemplo “é marrom”, peça que ele elabore sua resposta, optando por algo como “marrom feito chocolate”, ou “é um marrom muito claro”. Você talvez tenha que lembrar os alunos de que devem prestar atenção para notar mais detalhes em um objeto.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos todos sentar em círculo para começar uma atividade sobre atenção. Ela se chama “Eu noto, Eu Me Pergunto”.*
- *Eu tenho um objeto aqui que irei passar de mão em mão. Se você souber o que é, não conte para os outros e faça de conta que está vendo-o pela primeira vez.*
- *Enquanto o objeto vai passando pelo círculo, cada um de nós o olhará atentamente. Podemos cheirá-lo, tocá-lo e ouvi-lo também.*
- *Vamos prestar bastante atenção no objeto por alguns momentos e observá-lo.*
- *Digam para o grupo algo que notaram ou que os deixaram curiosos. Prestaremos atenção uns nos outros e no objeto.*
- *É legal começarmos dizendo: “Isso me lembra...”, “é mais ou menos do tamanho de ...”, “a cor é como a... ” ou “Eu me pergunto de onde isso veio..” e “eu me pergunto para que serve isso?”.*
- *Não vamos dizer o nome do objeto. Não diremos o nome até terminarmos a atividade.”*
- *Também não temos que julgar o objeto. Ou seja, não precisamos dizer o que achamos dele.*
- *Se estiverem sem ideias, podem dizer “eu passo” e voltaremos para você se quiser. Lembrando que não existe resposta certa ou errada. Só note algo no objeto e compartilhe com a sala.*
- *Antes de passar o objeto, dê o exemplo aos alunos e faça a primeira observação: Vamos*

tentar. *Eu começo. (olhe para o objeto). Eu noto que o objeto é... (descreva algo).*

- [Faça com que o objeto passe por todos e retorne para você. Agora, faça uma segunda rodada em que os alunos possam usar também o “eu me pergunto”. Exemplifique uma pergunta dessa vez.].
- *Lembrem que não existe resposta certa ou errada, é apenas uma experiência pessoal. Ouçam atentamente o que os outros têm a dizer.”*
- [Faça o objeto dar uma volta no círculo]

DISCUSSÃO

- *“Alguém ouviu alguém dizer algo que você também tinha pensado?*
- *Alguém disse algo que você não tinha notado ou se perguntado antes?*
- *Quem pode dizer mais uma coisa que notou? Ou algo que tenha se perguntado?” Seria possível continuarmos notando e se perguntando coisas novas?*
- *Eu notei que não houve respostas erradas. Porque vocês acham que isso aconteceu? (estamos descrevendo nossas experiências, não opiniões e julgamentos). Vocês acham que existe uma maneira certa ou errada de ter a experiência desse objeto?*
- *Alguém chegou a se distrair? Ou até mesmo perder atenção por um momento? Vocês conseguiram trazer a atenção de volta para o exercício e o grupo?*
- *Escreva ou compartilhe com o grupo como foram as seguintes experiências:*
- *Onde vocês sentiram as sensações pelo corpo?*
- *O que eram essas sensações?*
- *Por que essa atividade pode ser útil quando falamos sobre atenção, ou por que a fizemos?”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 5 minutos

Acalmando a Mente com um Recurso*

Descrição geral

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

Instruções

Use o roteiro abaixo para facilitar essa prática reflexiva.

Proposta de Aplicação

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

Roteiro para Condução da Atividade

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

conseguimos, em silêncio, prestar atenção em nosso recurso por alguns momentos. [Pausa]

- Se você sentir uma sensação agradável ou neutra no corpo, preste atenção nela. Se você preferir praticar a Estabilização, faça isso. O que quer que você escolha, permaneça em silêncio por um momento, prestando atenção [Pausa].
- Se você se sentir desconfortável, mude para outro recurso ou se estabilize. Você também pode mudar de posição, apenas tome cuidado para não incomodar os colegas ao lado. Caso contrário, continue prestando atenção no seu recurso.
- Quando você perceber que se distraiu ou esqueceu do recurso, traga sua mente de volta para o recurso. [Pause por mais tempo. Cerca de 15-30 segundos].
- Vamos encerrar agora. Já podem abrir os olhos.
- O que vocês notaram dessa vez, quando prestamos atenção no recurso por mais tempo?
- Vocês conseguiram prestar atenção?
- O que vocês fizeram quando perderam a atenção ou ficaram distraídos? "

REFLEXÃO | 3 minutos

- "Vocês aprenderam algo que acharam interessante sobre atenção?"
- Quais são outros benefícios de praticarmos e aprimorarmos nossa atenção? "

Cultivando a Atenção em Atividades: Parte 1

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizado introduz três conceitos: (1) Consciência do que acontece em nossa mente, nossos corpos e ao nosso redor; (2) Diligência das coisas ao nosso redor para evitar perigos; (3) Atenção Plena no que queremos atingir, evitando distrações e sem perder o foco. Mais do que manter o foco e aprender melhor, esses aspectos da atenção

nos permitem conter impulsos emocionais antes que eles se tornem danosos para nós ou para os outros. Ou seja, apagamos a faísca antes que ela inicie um incêndio.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar mais o termo “atenção” e os benefícios de fortalecer a atenção.
- Aprender que podemos prestar atenção em coisas interiores (corpo e mente).
- Ser apresentados aos termos “atenção plena” e “diligência”.
- Aprender a conter impulsos antes que causem problemas, da mesma maneira que apagamos uma faísca antes que ela inicie um incêndio.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Consciência Pessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cartolina e canetas
- Um pedaço de papel ou uma lousa com a palavra “atenção” escrita no centro. Ao redor dela, as palavras “diligência”, “consciência” e “atenção plena”.
- Água e uma toalha para eventuais respingos.
- Copos de aproximadamente 120ml (copos pequenos funcionam melhor por conta do espaço limitado para segurá-los)

DURAÇÃO

25 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Estamos aprendendo como prestar atenção e como fortalecê-la como um músculo. Vocês conseguem lembrar de algum momento recente que precisaram prestar muita atenção? Como foi?”*
- *Talvez vocês tenham passado por uma situação que tenha sido difícil manter a atenção porque havia muitas distrações. Mesmo assim, vocês prestaram atenção. Quem tem um momento assim que deseja compartilhar?*
- *Lembram quando usamos a lanterna? Como isso se compara às vezes que tivemos que focar em algo, mesmo que houvesse outras coisas no caminho?*
- *Quais são outras coisas que a atenção nos ajuda a fazer?*
- *Vamos dedicar um momento para acalmar nossos corpos e mentes e prestar atenção. Assumam uma postura confortável, uma que te acalme mas mantenha sua atenção aqui.*
- *Agora vamos fazer uso de recursos ou de estabilização. Se você estiver se estabilizando, note como o seu corpo toca o chão, a cadeira ou outro lugar. Note depois as sensações boas ou neutras e foque nelas por um momento.*
- *Se você estiver fazendo uso dos recursos, pense no seu recurso e tente manter sua atenção nele por alguns momentos.*
- *Se você se sentir desconfortável, mude para uma sensação agradável ou neutra no corpo. [Pause por 15-30 segundos ou pelo tempo que for necessário].*
- *O que vocês notaram dessa vez?”*

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

O Que é Atenção e Para Que Ela Serve?

Descrição geral

- Essa discussão serve para explorar o que é

atenção, no que podemos prestar atenção e quais os benefícios dela.

- Você criará um mapa de palavra mais amplo para “atenção”. Dessa vez, você explorará: (1) as diversas coisas nas quais podemos prestar atenção, (2) o que podemos usar para prestar atenção (nossos sentidos, nosso corpo e nossa mente), (3) quais os benefícios da atenção.
- Os alunos já tem prestado atenção em coisas internas durante a prática de “rastreamento” das sensações. Aqui você pode expandir essa prática para que ela não se limite às sensações da mente. Alguns exemplos são: a parte de uma música que não sai da cabeça, sonhar acordado, se perder em um pensamento específico, criar algo imaginário na mente (como no caso do uso de recursos), preocupar-se com algo e perceber que está tudo bem, e assim por diante.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Da mesma maneira que podemos prestar atenção em coisas externas com nossos sentidos, podemos prestar atenção no que acontece dentro de nós (sensações, pensamentos, sentimentos, etc.).
- Atenção nos ajuda a aprender e pode ser fortalecida.
- Podemos aprender a conter impulsos antes que eles criem problemas.

Materiais Necessários

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

Instruções

- Criem, em conjunto, um mapa da palavra “atenção” ao escrevê-la no centro e pedir que

- os alunos sugerirem palavras relacionadas para você escrever. Conecte-as com linhas ou flechas.
- Complete essa atividade em grupo. (Um exemplo de roteiro foi providenciado abaixo)
 - Pergunte para os alunos em que tipos de coisas externas podemos prestar atenção. Escreva essas sugestões em uma lista chamada de Externa.
 - Pergunte aos alunos o que usamos para prestar atenção nessas coisas externas. Escreva esses sentidos perto da lista Externa.
 - Pergunte aos alunos em que coisas internas podemos prestar atenção. Escreva as sugestões em uma lista chamada Interna.
 - Pergunte aos alunos o que usamos para prestar atenção nas coisas internas. Escreva as sugestões (mente, corpo, atenção) perto da lista Interna.
 - Pergunte aos alunos por que é importante prestar atenção nas coisas internas e externas. Escreva os benefícios que eles sugerirem.
 - Peça que os alunos considerem como seríamos se não pudéssemos prestar atenção em nada. Discutam.
 - Relembre e reforce que todos podem prestar atenção e que todos podemos fortalecer a atenção com a prática.

Proposta de Aplicação

Guarde os mapas de pensamento ou tire foros para uso posterior.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“O que queremos dizer quando falamos “preste atenção”?* (escreva as respostas dos alunos ao redor da palavra atenção.)
- *Será que podemos prestar atenção em coisas externas e internas?*
- *Quais são as coisas externas nas quais podemos prestar atenção? Coisas externas a nós.* (por exemplo a sala, o som de um carro, outras

pessoas). (escreva essas palavras em uma lista chamada Externa).

- *O que usamos para prestar atenção nessas coisas? (Nossos sentidos, olhos, ouvidos, etc.). (Escreva as palavras perto da mesma lista).*
- *Quais são as coisas internas nas quais podemos prestar atenção? (sensações, fome, pensamentos, emoções, sentimentos, preocupações, memórias, atividades, etc.). (Escreva as palavras em uma lista com o nome Interna).*
- *O que usamos para prestar atenção nessas coisas internas? (nosso corpo, nossa mente, nossa atenção).*
- *Por que é importante prestar atenção nessas coisas? (se você quiser, liste os benefícios em um outro pedaço de cartolina).*
- *Como seria se não pudéssemos prestar atenção nas coisas? O que poderia acontecer?*
- *Felizmente, todos são capazes de prestar atenção e podem fortalecer essa atenção com prática, como se fosse um músculo”.*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

A História de Ben

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos aprender a conter nossos impulsos antes que eles nos causem problemas.
- Consciência e atenção podem ser fortalecidas com prática.

- Para algumas coisas é bom estarmos atentos.

Materiais Necessários

- Uma das histórias (providenciadas abaixo).
- Cartolina ou Lousa
- Canetas.

Instruções

- Alunos que participaram do Aprendizado SEE em anos anteriores podem já conhecer a história de Ben. Relembre os alunos da história ou leia-a novamente para a classe.
- Revise os conceitos de “Diligência” e “consciência”.
- Faça com que os alunos conversem sobre momentos em que foram, ou não, diligentes. Essa conversa pode ser feita em grupos ou individualmente.
- Faça uma lista de coisas para as quais precisamos estar atentos ou com as quais temos que ser cuidadosos.
- Selecione duas ou três ideias dessa lista e discutam por que é bom estar atento a elas.

Proposta de Aplicação

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

pisando nele!

A História de Ben

“Era uma vez um rapaz chamado Ben. Quando era mais novo, Ben tinha o péssimo hábito de pegar as coisas dos outros. Algumas pessoas chegaram a chamá-lo de ladrão. Contudo, ele parou de fazer isso quando ficou mais velho. Ele decidiu que não deveria roubar dos outros porque, ao fazer isso, ele prejudicaria as pessoas e seria difícil ficar amigo delas. Um dia, enquanto caminhava, Ben foi chamado para comer na casa de seus amigos. Enquanto estava sentado, ele notou a comida que estava a sua frente e, sem que ninguém visse, esticou a mão para pegar a comida e colocar em seu bolso. Rapidamente, ele percebeu o que estava fazendo e com a sua outra mão, segurou o braço que ia roubar comida. “Parado, Ladrão! Eu te peguei!”, ele gritou. “O que está acontecendo? Cadê o ladrão?”, perguntaram. “É o Ben!”, disse ele, segurando o próprio braço, “Ben é o ladrão!”

História alternativa: O garoto e as avelãs

“Um menino na escola estava brincando de jogar avelãs. Ele estava jogando-as longe das crianças, por cima da grade do parquinho, quando um carro passou. Ele acertou o carro com a avelã. A motorista saiu muito brava do carro. “Por que você fez isso?”, ela perguntou. O garoto estava chorando e respondeu: “Minha mão arremessou antes de a minha mente dizer que era uma má ideia”. A motorista compreendeu e disse: “Não se preocupe, eu fazia essas coisas também. Você pode aprender a conter esses impulsos antes que sejam desastrosos. Isso se chama diligência”.

Roteiro de Condução de Atividade para usar com a história de Ben

- “O que aconteceu nessa história?”
- Com quem Ben estava falando quando exclamou “Parado, Ladrão! Eu te peguei!”?

- Por que as outras pessoas ficaram surpresas quando ouviram Ben dizer isso?
- O que o Ben fez sem pensar?
- Em que momento Ben percebeu que estava fazendo algo problemático? Podemos dizer que naquele momento ele teve consciência e percebeu o que estava prestes a fazer.
- Podemos ter consciência de coisas externas ao ver ou ouvi-las. Será que também podemos ter consciência de coisas internas? Podemos ter consciência do que estamos fazendo?
- Ben sabia que roubar era perigoso. Quando você sabe que algo pode ser perigoso, você tem “diligência”. Isso significa ter muito cuidado.
- Quais são as coisas para as quais precisamos estar atentos quando estamos na cozinha?
- Ben teve diligência em relação a que?
- Se Ben não tivesse praticado sua diligência, o que vocês acham que teria acontecido? O que teria acontecido se ele tivesse roubado a comida antes de ter se impedido?
- Vamos dedicar um tempo para fazer escrever individualmente [ou em pequenos grupos].
- Criem uma lista de coisas para as quais devemos estar atentos.
- Vamos conversar sobre uma ou duas ideias e sobre por que devemos estar atentos a elas. Sobre qual vocês querem falar primeiro? [Deixe que os alunos falem. Permita que a atividade prossiga até o término do tempo].

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Passe o Copo

Descrição geral

Nessa atividade, os alunos irão passar um copo quase cheio de água para aprenderem sobre atenção. Comece a atividade enchendo um copo de água até o seu limite ou até o nível que os seus

alunos consigam aguentar. Os alunos devem passá-lo de mão em mão pelo círculo. Você pode pausar a atividade para perguntar o que eles sentem quando o copo se aproxima (rastreamento), ou então pedir que observem as reações dos outros quando acaba sua vez. É comum que alguns alunos fiquem nervosos fazendo isso, então lembre-os de que é apenas água, e mesmo que eles derramem um pouco, não tem problema. Essa atividade ajuda os alunos a entender onde a diligência acontece em seus corpos e os ajuda a monitorar a atenção.

Roteiro para Condução da Atividade

- “Agora vamos usar nossa máxima atenção em um pequeno jogo.
- Vamos formar um círculo.

Lentamente preencha o copo de 120ml com água.

- “Alguém percebeu que começou a prestar muita atenção quando eu colocava a água no copo? Perceberam no que estavam pensando?”
- Vamos passar esse copo por todos no círculo, tentando não derramar água.
- Tem algumas coisas importantes que vocês devem lembrar:
 1. Tentem manter a mente no copo. Quando fazemos algo prestando atenção, mantendo a nossa mente no objeto, chamamos isso de atenção plena. Não é uma corrida. Demorem o quanto for necessário.
 2. Enquanto vocês observam o copo passando pelo círculo, percebam as sensações que surgem pelo corpo quando a sua vez se aproxima. Notar o que acontece dentro de nós é ter consciência: estamos prestando atenção nas coisas internas.
 3. Ao tentar não derramar água, estamos praticando nossa diligência. Mas caso derrame-mos, não se preocupem: é somente água. Não precisamos ficar preocupados.

- *Okay, vamos começar!”*

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

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

Quando todos tiverem passado o copo, dê um momento para que reflitam sobre a experiência. Peça que eles considerem o que sentiram tanto quando passavam quanto quando observavam o copo. Seguem algumas perguntas que você pode usar para facilitar a discussão:

- *“Antes de compartilharmos, dediquem um momento para pensarem como se sentiram durante o jogo. O que vocês notaram internamente?*
- *Alguém gostaria de compartilhar o que notou por dentro? (Ótimo! Então vocês tiveram consciência).*
- *Quem conseguiu sentir sensações enquanto via os outros passarem o copo? O que sentiram, e onde? (Ótimo! Então vocês tiveram consciência sobre isso também!).*
- *Vocês notaram algum momento em que perderam a atenção ou a colocaram em outra coisa? O que distraiu vocês?*
- *Como que vocês conseguiram praticar atenção plena prestando atenção no copo? O que lhes ajudou a prestar atenção?*
- *Quem estava praticando a diligência ao tentar não derramar água? Levantem as mãos.*
- *Vocês foram capazes de focar novamente no copo quando perdiam a concentração?*
- *Quais foram outras situações que vocês*

precisaram de uma concentração assim?

- *Esse jogo é uma ótima prática para situações que pedem atenção. Vocês conseguem pensar em algumas? ”*

Seus alunos podem querer praticar mais uma vez. Você pode tentar com dois copos ao mesmo tempo e indo em direções opostas.

PRÁTICA REFLEXIVA | 4 minutos

Acalmando a Mente com um Recurso*

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

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos praticar para treinar a nossa atenção um pouquinho. Vamos fazer isso com um recurso, como o de costume, mas dessa vez vamos segurar a nossa atenção por mais tempo.*
- *Para facilitar nossa concentração, vamos fechar nossos olhos ou mantê-los no chão.*
- *Vou guiá-los pela prática primeiro e conversaremos depois.*
- *Escolham um dos recursos de seus kits, ou usem um novo ou imaginem um. Levantem a mão quando escolherem o recurso que utilizarão.*
- *Agora vamos pensar em nossos recursos. Veremos se conseguimos manter nossa atenção neles por alguns momentos, em silêncio.*
- *Se vocês sentirem uma sensação neutra ou agradável, prestem atenção nela. Se preferirem fazer estabilização, façam isso. Feita essa escolha, vamos todos ficar em silêncio e prestar atenção [Pausa].*
- *Caso sintam desconforto, mudem para outro recurso ou estabilizem-se. Vocês também podem mudar de postura, só tomem cuidado para não*

atrapalharem os colegas ao lado [Pausa].

- Sempre que notarem que se distraíram ou que esqueceram do recurso, tragam a mente de volta para ele. [Pause por mais tempo, cerca de 15-30 segundos ou até mais].
- Vamos finalizar. Abram seus olhos”.

REFLEXÃO | 3 minutos

- “O que vocês notaram dessa vez, quando prestamos atenção em nosso recurso por mais tempo?
- Vocês foram capazes de prestar atenção?
- O que vocês fizeram quando perderam a atenção ou ficaram distraídos?
- Está ficando mais fácil ou mais difícil prestar atenção depois de práticas como essa?
- Vocês notam algo de diferente na classe enquanto praticamos?

Permita que os alunos compartilhem ou passem.

ATIVIDADE OPCIONAL DE INSIGHT

10 minutos

Espelhamento

Descrição geral

- Essa atividade envolve duas pessoas, um espelhando os movimentos dos braços da outra. O que inicia com os movimentos é o líder e deve trocar de papel com sua dupla depois. É melhor se você já tiver praticado essa atividade antes. Você também pode praticar com um estudante na frente da classe para que vocês sirvam de exemplo para todos.
- O exercício tende a levar a momentos de extrema sintonia, o que mostra um dos aspectos da atenção focada: a mente e o corpo se “misturam” com a atividade e paramos de perceber o que acontece ao nosso redor. Alguns alunos podem sentir uma “fluidez”, dificultando a identificação

de quem está liderando e de quem está seguindo

Liderando a atividade

Se você preferir, demonstre com um aluno antes. Depois, divida a classe em pares, com um aluno A e outro B. Os pares devem ficar de frente um para o outro, segurando suas mãos a frente como se estivessem olhando para um espelho.

- “Vamos começar sentindo a energia entre as nossas mãos. Vamos fazer essa atividade em silêncio para que possamos prestar atenção e usarmos toda a nossa atenção plena.
- O parceiro A irá começar a mexer sua mão lentamente. O parceiro B irá usar sua atenção plena para espelhar os movimentos de seu parceiro. Parceiro B, você irá fazer exatamente o que a sua dupla fizer, como se você fosse um espelho de verdade.
- Agora, o parceiro A pode mexer a outra mão também. Parceiro B, imite os movimentos usando sua atenção plena.
- Agora tentem mexer ambas as mãos de trás para frente, de cima para baixo. Movam-se livremente, mas devagar.
- Agora vamos usar a nossa consciência para notar o que está acontecendo na nossa mente e corpo agora.”

Dê alguns minutos para eles fazerem o espelhamento e peça que troquem de papel. Caso haja tempo, você pode sugerir que eles comecem a se equilibrar sobre um pé só ou que fiquem um pouco de lado para não ficar diretamente em frente um ao outro. Se alguma dupla ficar particularmente divertida de observar, pode ser divertido sugerir que eles decidam em segredo quem é o líder, e a sala deve adivinhar quem é.

Depois do jogo, peça que os alunos respondam perguntas similares as que você usou no jogo do

copo, como por exemplo:

- *“Lembrem que a nossa atenção é como uma lanterna. O que estávamos iluminando com ela agora?*
- *O que estava acontecendo em seu corpo e mente? Do que você estava ciente?*
- *Quais são outros momentos que você presta tanta atenção assim?*
- *Esse jogo é uma boa prática para outras coisas que precisam de nossa atenção. Vocês conseguem pensar em alguma? ”*

Cultivando a Atenção em Atividades: Parte 2

OBJETIVO

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

os possíveis resultados desastrosos que nossas atitudes impulsivas podem ter se não as tratarmos com diligência. Temos muitas atividades por vir, então fique à vontade para dividir essa experiência de aprendizado em diversas partes.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Perceber que o treino da atenção pode estar presente em qualquer atividade que fazemos.
- Praticar a atenção plena durante a refeição.
- Praticar atenção plena enquanto caminha, inclusive aprendendo a conduzir a atividade.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Consciência Pessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Situação Providenciada
- Fotos de uma faísca e um incêndio florestal (providenciadas no fim deste capítulo).
- Um sino.
- Opcional: Pequenas comidas ou lanches, como uvas, uvas-passa, tomates-cereja ou bolachas (em quantidade suficiente para que cada aluno receba dois itens). Guardanapos e um lugar aberto para alunos andarem em círculo juntos.

DURAÇÃO

25 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“HTemos aprendido a como prestar atenção. Quais são algumas das coisas que aprendemos sobre atenção?”*
- *Vocês têm percebido quando as pessoas estão prestando atenção ou não prestando atenção? Alguém gostaria de compartilhar um exemplo?*
- *Vocês conseguiram pensar em mais alguma coisa que a atenção nos ajuda a fazer? Alguém gostaria de compartilhar uma experiência em que usou a atenção, de ontem para hoje?*
- *Vamos usar um momento para acalmar nossos corpos e mentes para que possamos prestar atenção nas atividades que estamos prestes a fazer. Assumam uma postura confortável, uma que seja relaxada, mas que lhe permita manter a atenção aqui. Abaixem ou fechem os olhos.*
- *Vamos nos estabilizar ou usar nossos recursos. Primeiro, imagine um de seus recursos que queira usar hoje. Levante a mão esquerda quando pensar no recurso. Vamos começar. Se você estiver se estabilizando, note o contato entre seu corpo e o chão ou cadeira.*
- *Se você estiver usando recursos, pensem no seu recurso.*
- *Se você se sentir desconfortável, mude para uma sensação agradável ou neutra no corpo e foque nela. [Pause por 15-30 segundos ou pelo tempo que for necessário].*
- *O que vocês notaram por dentro?”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 8 minutos

A Faísca e o Incêndio na Floresta

Descrição geral

Nessa atividade de insight, os alunos irão ver a metáfora da faísca e o incêndio como representação de seus sentimentos e impulsos com ajuda de uma situação. Eles irão então discutir algumas

vezes em que praticaram diligência sozinhos.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Sentimentos e impulsos podem ser como faíscas que rapidamente iniciam um incêndio caso não sejam contidas a tempo.
- É importante notar as nossas faíscas e contê-las antes que elas se tornem um incêndio, e podemos fazer isso fortalecendo nossos músculos de atenção e consciência.
- Quando ainda é uma faísca, é fácil apagar o fogo e até uma criança consegue fazê-lo. Porém, uma vez que o fogo se torna um incêndio, ele só para já queimou tudo.

Materiais Necessários

- A situação providenciada abaixo.
- Fotos de uma faísca e um incêndio. (providenciadas ao final da experiência de aprendizado).

Instruções

- Peça que os alunos se lembrem da metáfora da faísca/incêndio. Mostre aos alunos uma foto ou um vídeo de um incêndio florestal. (Roteiro abaixo, caso necessário).
- Compartilhe a história abaixo.
- Dê alguns momentos para que os alunos reflitam e pensem sobre a história. Depois, pergunte ao grupo?
 - O que aconteceu na história.
 - Qual foi a faísca para a personagem principal?
 - O que poderia ter acontecido caso ele não tivesse contido a faísca?
 - O que ele poderia fazer para identificar e conter essa faísca?
 - Por que pode ser bom para nós se conseguirmos identificar e conter as nossas faíscas?
 - Por que pode ser bom para os outros se conseguirmos identificar e conter as nossas

faíscas?

Proposta de Aplicação

- Você pode escrever os pensamentos do personagem principal em uma lousa, usando flechas para conectar as ideias.
- Você também pode compartilhar com os alunos o romance gráfico Sparks!, providenciado nos materiais suplementares ao Aprendizado SEE, ou outras histórias similares que também ilustrem os efeitos de uma faísca se tornando incêndio.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Quem sabe o que está acontecendo aqui? (mostre a foto do incêndio).*
- *Alguém pode me dizer como um incêndio desses começa? Qual é o tamanho do fogo quando ele começa?*
- *Como vocês apagariam uma faísca ou um pequeno fogo? Quem conseguiria apagar um fogo desse tamanho?*
- *E quando ele fica grande assim? Como vocês o apagariam? Será que é mais difícil apagar um incêndio grande desses?*
- *Falamos muito sobre coisas internas, como pensamentos e sentimentos. Como que nossos sentimentos podem ser como faíscas que se tornam incêndios?*
- *O que acontece quando alguém tem um sentimento que começa a crescer e crescer até de repente deixar a pessoa muito feliz ou muito irritada?*
- *O que essas pessoas poderiam ter feito se tivessem identificado e contido seus sentimentos quando eram somente faíscas?*
- *Como podemos tomar cuidado ou sermos diligentes em relação a essas faíscas antes que elas se tornem incêndios?*
- *Vamos ler uma pequena situação e falar um*

pouco mais sobre essa metáfora.

[Depois de ler a situação, pergunte:]

- *O que aconteceu nessa história?*
- *Qual foi a faísca para a personagem principal?*
- *O que pode acontecer depois caso ele não contenha a faísca?*
- *O que ele pode fazer para conter essa faísca?*
- *Vocês conseguem pensar em uma situação em que contiveram uma faísca antes que ela se tornasse um incêndio? O que vocês fizeram que ajudou vocês mesmos?*
- *Por que pode ser bom para nós se conseguirmos identificar e conter as nossas faíscas?*
- *Por que pode ser bom para os outros se conseguirmos identificar e conter as nossas faíscas?”*

Escenario Sugerido

“Louis recebeu sua prova de matemática corrigida. Ele viu que errou 3 exercícios e não passou na prova. Ele pensou “Fui péssimo na prova, sou péssimo em matemática”. Ele continuou “Eu nunca serei bom em matemática, o que significa que nunca serei um bom aluno e por isso não irei passar na faculdade e arranjar um bom emprego para ter uma vida próspera e feliz...””

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos
Escutando com Atenção Plena*

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos prestar atenção em qualquer atividade.
- Notamos mais coisas quando prestamos muita atenção.
- Atenção pode tornar coisas mais vívidas ou interessantes.
- Mesmo que a princípio pareçam iguais, cada coisa é única e diferente de alguma maneira.
- Prestar muita atenção pode acalmar nosso corpo e mente.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Encontre um lugar confortável na sala. Pode ser mais confortável se você fechar os olhos, mas, se não for, você também pode olhar para o chão. Agora, vamos inspirar e expirar duas vezes para nos acalmarmos.*
- *Primeiro, vamos focar em coisas distantes. Ouçam com muita atenção. Tentem encontrar o som mais distante. O importante não é identificar o som, e sim notá-lo.*
- *Agora vamos tentar encontrar os sons vindos de dentro do prédio.*
- *Vamos tentar chegar ainda mais perto. Notem os sons acontecendo dentro dessa sala.*
- *Por último, tragam a audição para o lugar mais próximo possível. Que sons vocês ouvem dentro de seus corpos?*
- *Abram os olhos e voltem para a sala. Como vocês se sentem? Em que zona vocês estão agora?*
- *Que sensações vocês notam pelo corpo? Sua respiração mudou?*
- *Que outras atividades podemos fazer juntos com atenção plena?”*

REFLEXÃO | 3 minutos

Não tem uma reflexão aqui pois cada Prática

Reflexiva contém perguntas sobre discussões específicas. reflexiva contiene preguntas de discusión específicas para cada práctica.

PRÁTICA REFLEXIVA OPCIONAL

Comendo com Atenção Plena*

12 minutos

Descrição geral

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

Materiais Necessários

- Pequenas comidas ou lanches, como uvas, uvas-passa, tomates cereja ou bolachas, lembrando que deve ter comida suficiente para que cada aluno tenha dois pedaços.
- Guardanapos.

Instruções

- Ponha as comidas em um prato que será passado. Avise aos estudantes que eles irão comer os itens no momento certo.
- Diga que os alunos devem pegar um item e um guardanapo antes de passarem o prato. Lembre-os de não comerem ainda.
- Lembre os alunos do Eu noto, Eu me Pergunto. Diga que essa atividade será bastante similar. Explique que eles devem prestar atenção com todos os seus sentidos na comida. Esse será um processo lento. [Use o roteiro abaixo caso necessário].
- Depois de terminar a atividade (quando o relógio ou o sino soarem), mantenha os alunos em um círculo e faça uma reflexão com as perguntas abaixo.

Proposta de Aplicação

- Tome cuidado com possíveis alergias ou outras condições especiais de alunos no seu grupo.
- Caso a discussão acerca da atividade esteja rica, deixe as outras atividades para um outro dia.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos fazer agora a atividade de comer com atenção plena. Isso significa que iremos comer enquanto prestamos muita atenção. Vamos ver o que isso significa.*
- *Eu tenho aqui algumas comidinhas e guardanapos. Eu vou pegar uma comidinha e um guardanapo, e depois passarei o prato. Cada um de vocês deve pegar uma e passar adiante para o próximo, até que todos tenhamos um. Não comam a comida ainda, só a deixem no guardanapo.*
- *Hoje mais cedo fizemos uma atividade chamada “Eu Noto, Eu me Pergunto”. Todos olhamos para um [objeto utilizado na atividade], prestamos atenção e notamos diversas coisas.*
- *Vamos fazer algo similar usando essa comida. Vamos prestar bastante atenção nela, usando todos os nossos sentidos para vermos o que conseguimos notar. Podemos olhar para ela, cheirá-la, senti-la em nossas mãos ou lábios e até mesmo ouvi-la. Daqui a pouco iremos saboreá-la, mas por enquanto não. Ao final da atividade vamos compartilhar o que descobrimos.*
- *Quais são algumas das coisas que vocês notaram sobre sua comida ao apenas observá-la? (Por exemplo, a cor, como ela reflete a luz, a superfície, etc.). Agora, olhe novamente... qual é o detalhe que você percebeu agora e não tinha reparado antes? Agora, pegue-a. Notou alguma outra coisa? Agora cheirem a comida. Notaram algum cheiro? Vocês sentem algo na boca quando fazem isso? Quando vocês pensam em comer a comida, conseguem notar algo na boca? Talvez, na sua mente, você pode estar pensando: “Nossa... Mal posso esperar para comer isso!” ou “Argh, não quero comer isso!”. Você pode também se sentir neutro ou apenas curioso.*
- *Agora vamos comer, mas vamos fazer isso com atenção plena. Isso significa que teremos muita atenção e não comeremos tudo de uma vez. Tome su alimento y póngaselo en la boca, pero no lo muerda todavía. Solo sienta como es dentro de tu boca.*
- *Peguem sua comida e coloquem na boca, mas não mordam ainda. Apenas sintam com a boca.*
- *Agora vamos morder uma vez e somente uma vez. Prestem bastante atenção e vejam o que conseguem notar.*
- *Agora vamos dar mais algumas mordidas, mas lentamente. Vocês não precisam falar ainda. O que estão notando? O gosto muda ou permanece o mesmo? Vocês conseguem notar algum pensamento?*
- *Vamos dedicar um momento para comer nossa comida com calma e atenção plena, mantendo nossa atenção focada na alimentação. Ao mesmo tempo, estamos usando nossa consciência para ver o que notamos. Vamos fazer isso em silêncio e levantar a mão quando acabarmos. [espere até que a maioria dos alunos esteja com a mão levantada para tocar o sino].*
- *Agora vamos compartilhar o que notamos. O que vocês notaram?*
- *Agora pergunte:*
 - *O que vocês notaram internamente? [Pergunte especificamente sobre sensações e onde elas estão no corpo, reforçando o que foi ensinado no capítulo 2].*
 - *Em que zona vocês se sentem agora?*

- *Alguém notou um ato de gentileza enquanto comia com atenção plena ou passava a comida?*
- *Cada um de nós recebeu a comida de outra pessoa, e essa pessoa o recebeu de outra, e assim sucessivamente, não é mesmo? Quantos atos de gentileza você consegue contar desde que recebeu sua comida.*
- *Vocês acham que conseguem comer com atenção plena com outras comidas em outros momentos? Se quiserem, vocês podem praticar comer com atenção plena em casa ou na escola, durante o almoço.*
- *Que outras atividades de atenção plena podemos fazer juntos? [convide todos a compartilhar].*

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

PRÁTICA OPCIONAL DE REFLEXÃO

12 minutos

Caminhar com atenção plena *

Descrição geral

- Essa atividade consiste em fazer os estudantes andarem lentamente em fila, um na frente do outro, enquanto prestam atenção no simples ato de andar e na sensação de seus pés no chão.
- O caminhar atento pode ser diferente de comer com atenção plena no quesito de ser menos estimulante e até mais entediante. É importante cultivar atenção usando coisas neutras ou “entediadas” porque naturalmente prestamos atenção em coisas que achamos interessantes, enquanto temos dificuldade em prestar atenção nas coisas que achamos menos estimulantes

Materiais Necessários

Um espaço amplo em que os alunos possam andar em círculo juntos.

Instruções

- Encontre um lugar aberto para que os seus alunos possam andar em um grande círculo. Certifique-se de que não há obstáculos no caminho dos estudantes.
- Organize seus alunos em um círculo e defina a distância entre cada um (um ou dois pés de distância).
- Faça com que todos os alunos estejam olhando para o mesmo lado. Defina um número de voltas (duas ou três) ou um tempo (3-5min) para que os alunos caminhem atentamente.
- Conduza a primeira caminhada ou escolha um aluno para liderar.
- Defina um ritmo (um passo por respiração tende a funcionar bem).
- Peça que os alunos abaixem seus olhos para verem somente os pés do colega à frente.
- Depois que você concluir (quando por exemplo o tempo acabar), peça que os alunos permaneçam em círculo e use as perguntas abaixo na reflexão.

Proposta de Aplicação

- Você talvez tenha que usar um espaço externo, um corredor ou uma quadra.
- Como alternativa para conduzir a atividade sozinho, você pode começar a atividade com apenas alguns alunos e autorizar que os demais entrem no círculo quando se sentirem confortáveis. Nesse caso, você deve ser o último a entrar, garantindo que todos tenham entendido a atividade e estejam confortáveis com o caminhar atento.
- É recomendado que você faça essa atividade mais de uma vez. Quando os alunos ganharem

familiaridade com a atividade, você pode também iniciá-la e encerrá-la em silêncio atento. Por exemplo, cada um deve levantar de seu assento em total silêncio e com muita atenção, entrando na fila um a um. Ao final da atividade, esse silêncio e atenção se repetem enquanto todos voltam a seus lugares. Você também pode pedir que os alunos se voluntariem para ser o líder (quem inicia/termina a atividade e define o ritmo).

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Agora vamos ficar atentos a algo que não é fácil prestar atenção.*
- *Andamos o tempo todo, então é difícil prestar atenção nessa ação. É bem mais fácil prestar atenção em algo mais divertido, não é?*
- *Vamos todos formar um círculo e estender nossos braços para termos certeza de que possuímos espaço suficiente entre nós. Agora, deem dois passos para trás.*
- *Vamos andar em um círculo. Vou liderar vocês em uma caminhada lenta. Eu talvez defina o ritmo dos meus passos de acordo com a minha respiração. Vocês podem fazer isso se quiserem, mas não é obrigatório.*
- *Você irá esperar que a pessoa a sua frente se mexa antes de começar a andar. Quando todos estiverem caminhando atentamente, vamos dar algumas voltas.*
- *Mantenham os olhos baixos e aos pés do colega na sua frente. Tentem manter uma distância constante enquanto andam – não muito perto nem muito longe.*
- *Agora vou começar, e vamos todos permanecer em silêncio até o término da atividade.*
- *Quando terminar a caminhada, pergunte:*
 - *O que vocês notaram por dentro? [Pergunte especificamente sobre sensações e suas*

origens no corpo, reforçando o que foi ensinado no capítulo 2].

- *Em que zona vocês se sentem agora?*
- *O que mais vocês notaram enquanto caminharam atentamente?*
- *Que outras atividades de atenção plena podemos fazer juntos?”*





Cultivando a Atenção em um Objeto

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizado introduz a ideia de treinos de atenção focados, usando a respiração ou outro objeto (como uma sensação neutra) como objeto de foco. Isso pode ser mais desafiante do que as atividades anteriores, que por sua vez envolviam prestar atenção em coisas mais estimulantes. Contudo, o verdadeiro treinamento de atenção envolve prestar atenção mesmo quando algo não é estimulante, isso porque naturalmente prestamos atenção em

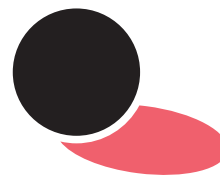
coisas que nos interessam. O exemplo de treinar um filhote de cachorro ou um elefante é introduzido para se explicar os componentes básicos do treinamento de atenção focado, seguido de uma prática reflexiva envolvendo foco em um único objeto neutro, como a respiração, e seguido de um exercício de desenho para reforçar o aprendizado.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Reforçar o entendimento de atenção plena e consciência usando tanto metáforas quanto experiências diretas.
- Participar do processo de cultivar atenção focada em um único objeto.
- Desenhar suas próprias ilustrações sobre treinamento de atenção.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Consciência Pessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel para desenho e canetas ou lápis.
- Impressões das imagens ao final dessa experiência de aprendizado.

DURAÇÃO

35 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Quais experiências que tivemos juntos nos ajudaram a fortalecer nosso músculo da atenção?”*
- *Alguém já passou por alguma situação em que uma faísca poderia ter se tornado um incêndio, mas vocês notaram e conseguiram contê-la antes? Pode ser qualquer coisa.*
- *Vamos praticar nossa atenção um pouco usando um recurso. Para nos concentrarmos com mais facilidade, vamos abaixar ou fechar nossos olhos.*
- *Vocês podem escolher um recurso do seu kit de recursos, usar um novo ou até mesmo imaginar um.*
- *Agora vamos apenas pensar no recurso e focar nele com a mente por alguns momentos, em silêncio. Se preferirem fazer estabilização, podem fazer. Qualquer que seja o caso, vamos sentar em silêncio e prestar atenção por alguns momentos. [Pause.]*
- *O que vocês notam internamente? Caso se sintam bem ou neutros, deixe que a mente pouse nisso.*
- *Caso você sinta algo desagradável, mude para um recurso diferente ou tente se estabilizar. Você também pode mudar sua postura, só tome cuidado para não incomodar as pessoas ao lado. Se não precisar de nada disso, apenas continue prestando atenção no seu recurso. [Pausa.]*
- *Sempre que você notar que se distraiu e esqueceu sobre o seu recurso, você pode trazer a mente de volta ao recurso. [Pause por mais tempo, cerca de 15-30 segundos ou mais].*
- *O que vocês notaram por dentro?”*

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

Cultivando atenção focada

Descrição geral

- O objetivo dessa apresentação e discussão é

introduzir a ideia de que podemos aprender a focar nossa atenção em um único objeto e sustentar essa atenção por um determinado tempo. O método que usamos consiste em simplesmente manter um objeto de foco (como a respiração) na mente e trazer nossa mente de volta a ele caso ela se distraia ou fique cansada (letárgica ou indiferente).

- Essa apresentação utiliza a metáfora de treinar um cachorrinho para reforçar os conceitos de atenção plena e consciência:
 - Atenção plena = ser capaz de manter a atenção em um objeto sem se distrair.
 - Consciência = notar o que está acontecendo na mente (como notar que estamos distraídos ou com sono).
 - O cachorrinho = a mente
 - O caminho = o objeto de foco (aquilo em que você está prestando atenção). The path = the object of focus (what we're paying attention to)
 - A coleira = atenção plena (o que usamos para manter o objeto de foco em mente). The leash = mindfulness (what we use to keep our object of focus in mind)
 - O gentil dono = consciência (o que usamos para notar se a mente está desatenta ou cansada).
- Isso nos ajuda a não somente acalmar nossas mentes e trazer bem-estar ao nosso corpo e mente, mas também fortalece nossa atenção como um músculo. Com mais atenção, aprendemos melhor, focamos melhor, redirecionamos nossa atenção mais facilmente quando necessário e adquirimos ferramentas para examinar nossa mente e nossos processos mentais, incluindo pensamentos e emoções.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos manter nossa atenção em um único objeto por mais tempo.
- Nossa mente pode ficar distraída ou com sono.
- Se perdermos o foco em um objeto, podemos simplesmente voltar a nossa atenção a ele, gentilmente o guardando na mente.
- Quando continuamos trazendo nossa mente para um objeto, ela se fortalece com o tempo.
- Podemos ficar mais calmos quando praticamos manter a nossa atenção.
- Podemos aprender mais facilmente quando fortalecemos nossa atenção.
- Podemos ver nossa atenção gradualmente aumentando com os exercícios.
- Podemos aprender a prestar atenção até em um objeto neutro ou não interessante.
- Nossa postura corporal pode nos ajudar a prestar atenção.
- Atenção envolve usar atenção plena e consciência para nos manter focados.

Materiais Necessários

- A foto de um cachorrinho, providenciada no final dessa experiência de aprendizado. (Também inclui a foto de um elefante sendo treinado).

Instruções

- Mostre aos alunos a foto do cachorro, providenciada ao final desta experiência de aprendizado. (Também inclui a foto de um elefante sendo treinado).
- Explique que as fotos do cachorro e do elefante são metáforas visuais do treinamento de atenção. Na foto do cachorro, o caminho é o objeto de foco e o cachorrinho está sendo ensinado a se manter no caminho, da mesma maneira que podemos ensinar nossa atenção a permanecer em um objeto ou atividade. O cachorrinho é a

mente, que é o que estamos treinando. A coleira é a atenção plena, uma vez que é o que mantém o cachorrinho no caminho. O gentil dono é a consciência, pois está sempre ciente das ações do cachorrinho. (No caso da foto do elefante, o elefante é a mente; a estaca no chão é o objeto de foco; a corda é a atenção plena; e o atento treinador é a consciência.)

- Dessa maneira, você pode usar as fotos para explicar os conceitos e práticas que você tem usado para ajudar os alunos a cultivar mais atenção. Discutir a importância da gentileza também é essencial, pois o treinamento de atenção envolve tempo e dedicação. Isso também irá ajudar no tópico de compaixão pessoal, que virá no próximo capítulo.

Proposta de Aplicação

Você já introduziu atenção com a metáfora da lanterna.

Roteiro para Condução da Atividade

- *O que vocês acham que está acontecendo aqui?*
- *Como se treina um cachorrinho? Você consegue ver algo nessa foto que é utilizado para treinar o cachorrinho?*
- *O que o cachorrinho está sendo treinado para fazer? (Ficar no caminho. Andar no caminho. Não sair correndo).*
- *Para que serve a coleira? (Manter o cachorrinho no caminho; não o deixar fugir. Mantê-lo seguro.)*
- *Vocês acham que o gentil dono precisa ficar observando o cachorrinho? Por quê? (ele pode sair do caminho ou estar em perigo).*
- *O que o treinador deve fazer caso o cachorrinho saia do caminho?*
- *Se o cachorrinho ficar muito feliz, vai ficar mais difícil treiná-lo? E se o cachorrinho estiver com muito sono?*

- *Treinar um cachorrinho é similar ao nosso treinamento de atenção? Como é essa similaridade? (Demanda tempo e atenção. Mantemos a atenção em uma coisa, como o treinador mantendo o cachorrinho no caminho. Estamos treinando nossa mente.*
- *Se você estiver tentando prestar atenção em algo, como o cachorrinho no caminho, e a sua mente se distrai, o que podemos fazer? Poderíamos trazer nossa mente de volta da mesma maneira que o treinador traria o cachorro de volta?*
- *É importante que o dono seja gentil e paciente quando treina o cachorro? Por quê? (Demanda tempo. O cachorrinho pode ficar desanimado).*
- *Caso o gentil dono continue caminhando com o cachorrinho e mantendo-o no caminho todos os dias, o que vocês acham que vai acabar acontecendo?*

PRÁTICA REFLEXIVA | 8 minutos

Focando a Atenção na Respiração*

Descrição geral

Essa prática reflexiva envolve uma maneira mais formal de prática de atenção em um único objeto, como a respiração. O mais importante é sustentar a atenção e trazer a mente de volta (ou acordá-la) quando necessário. Esse simples método é trazer a mente de volta quando ela escapa.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Comece com uma prática de uso de recursos ou estabilização para deixar o corpo mais calmo.
- Peça que os alunos escolham uma parte do corpo em que consigam perceber a respiração (nariz, peito, barriga).
- Peça que os alunos escolham outro objeto neutro, se preferirem (um lugar no chão, uma

parte do corpo que esteja neutra, uma sensação neutra). O objeto escolhido deve ser neutro e não muito estimulante.

- Lembre a eles que caso a atenção fuja, eles podem trazê-la de volta para seus objetos. (A respiração ou outro objeto de foco).
- Lembre aos alunos que caso eles fiquem desconfortáveis enquanto focam em uma coisa, eles podem sempre praticar estabilização, uso de recursos ou até mesmo parar a prática completamente. (Use o roteiro abaixo para facilitar a prática).

Proposta de Aplicação

- É muito importante lembrar os alunos de que é possível voltar à estabilização ou ao uso de recursos ou até mesmo abandonar a prática a qualquer momento, especialmente se sentirem alguma desregulação quando tentam ficar parados ou focar em algo. Para alguns pode demorar até que consigam fazer práticas como essa com facilidade.
- Esse terceiro capítulo do Aprendizado SEE fornece uma gama de práticas de treino de atenção, mas essa Experiência de aprendizado em particular foca na atenção à respiração como prática fundamental para a classe. Encorajamos que você repita essa atividade ao longo do ano letivo.
- Fique à vontade para gravar a si mesmo ou um aluno guiando a prática para que você possa usar a gravação. Saiba que pode demorar várias sessões até que todos os alunos estejam familiarizados com a prática.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Agora vamos tentar treinar nossa atenção da mesma maneira que treinaríamos um cachorrinho.*
- *Vamos sentar de maneira confortável e usar o que aprendemos.*

- Como um cachorrinho, se estivermos muito alegres ou muito cansados, ou se não estivermos na zona de resiliência, será difícil treinar nossa atenção.
- Então primeiro vamos fazer uma atividade de estabilização ou usar recursos para entrarmos na nossa zona de resiliência.
- Vamos pensar em um de nossos recursos em silêncio. Se preferirem, façam uma estabilização sentados. [Pause]
- Enquanto pensamos em um recurso, vamos notar possíveis sensações agradáveis ou neutras pelo corpo. [Pause.]
- Se encontrarem uma sensação agradável ou neutra, mantenham o foco nelas. Ela pode ser o seu objeto de foco por agora. [Pause.]
- Talvez agora os nossos corpos estejam mais relaxados. Vamos focar na respiração por agora. Usaremos isso como objeto de foco. Se você não quiser usar a respiração, utilize outra sensação neutra.
- Fechar os olhos pode ajudar. Se você não quiser fechá-los, simplesmente volte-os para o chão. Vamos ser cuidadosos para não distrair os outros. Todos estão tentando prestar atenção.
- Tragam a atenção para a respiração enquanto ela entra e deixa o seu corpo e apenas deixe que a atenção fique na respiração.
- Você pode notar a respiração no nariz. Se esse for o caso, foque sua atenção aí.
- Você pode notar a respiração quando a sua barriga contrai e relaxa. Se esse for o caso, foque sua atenção aí.
- Você pode notar sua respiração em algum outro lugar. Então preste atenção nesse lugar.
- Qualquer que seja a sua escolha, mantenha a sua atenção na respiração. [Pausa.]
- Vamos respirar de uma maneira bem natural e relaxada, mantendo nossa atenção na respiração..
- Devemos ficar relaxados enquanto fazemos isso, mas caso você se sinta desconfortável, sinta-se livre para parar de prestar atenção na respiração e praticar estabilização ou fazer o uso de recursos. Se você precisar, também pode parar e relaxar sozinho em silêncio.
- Caso contrário, apenas mantenham a atenção na respiração. [Pause.]
- Se nos distrairmos ou nossas mentes se desfocarem, podemos trazê-la de volta para a respiração, como faríamos com o cachorrinho. Vamos ver se conseguimos manter a respiração na mente por mais tempo. [Pausa longa].
- Agora podemos abrir os nossos olhos. Como foi essa experiência? Quem gostaria de compartilhar?
- Vocês conseguiram manter atenção plena na respiração?
- Vocês conseguiram usar atenção plena para identificar quando estavam focados ou desfocados?
- Que sensações vocês notam pelo corpo agora?"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Desenhando o Treinamento de Atenção

Descrição geral

Nessa atividade, você irá pedir que os alunos façam um desenho que mostre algo que aprenderam sobre atenção. Você pode definir ou permitir que eles escolham livremente o tema do desenho. Os desenhos os ajudarão a internalizar e a compartilhar o que aprenderam sobre atenção e como fortalecê-la.

Materiais Necessários

- Papel branco para desenhar
- Canetinhas, lápis ou giz.

Instruções

- Juntos, façam uma lista de coisas que aprenderam sobre atenção.
- Faça com que cada um escolha um item da lista para desenhar. Caso os alunos tenham dificuldade em encontrar algo para desenhar, você pode pedir que desenhem uma das atividades que fizeram em classe (como a caminhada atenta ou quando comeram com atenção plena). Você também pode pedir para que eles desenhem qualquer atividade que gostam de fazer, uma vez que tudo pode ser feito com atenção plena e consciência.
- Deixe que eles desenhem por alguns minutos e depois peça que os alunos compartilhem e expliquem os desenhos. Quando eles compartilharem, não deixe de perguntar qual é o papel da atenção no desenho deles, perguntando como a atenção plena, a diligência ou a consciência podem estar presentes no desenho.

Proposta de Aplicação

- Você pode sugerir que eles escrevam uma palavra no desenho que explica o que tentaram representar (como por exemplo “atenção”, “Mente nebulosa”, etc.) ou a situação representada (“Caminhada atenta”, “Jogando jogos”, etc.).
- Depois de seus alunos terem compartilhado, você pode pendurar os desenhos pela sala para que sirvam de lembretes e reforço em relação ao que a classe aprendeu sobre atenção.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Aprendemos muitas coisas sobre atenção e como fortalecê-la.*
- *E se quiséssemos compartilhar o que aprendemos com alunos de outras escolas ou com nossa família?*

- *Vamos criar uma lista com algumas das coisas que aprendemos e então desenharemos imagens que poderíamos usar para compartilhar nosso conhecimento com os outros.*
- *Quem pode falar uma coisa que aprendemos sobre atenção? (Por exemplo: Ela pode ser exercitada. É como uma lanterna. É como treinar um cachorrinho. Ela nos ajuda a ter uma mente calma, como o pote da mente. Ela envolve atenção plena, consciência e diligência. Etc.) (Você pode fazer uma lista e escrevê-la na lousa ou em uma cartolina.)*
- *Quem pode citar uma maneira de fortalecer nossa atenção? (Por exemplo: praticando ou exercitando-a. Trazendo-a de volta quando nos distraímos. Não dormindo em momentos inadequados. Tendo uma boa postura.) (Você pode fazer uma lista separada com essas respostas).*
- *Quem pode descrever a mente quando não conseguimos prestar atenção? Como ela pode ser?*
- *Vocês acham que podemos desenhar alguma coisa para compartilhar o que aprendemos?*
- *Cada um de nós vai fazer um desenho que mostre uma coisa que aprendemos sobre atenção.*

Você também pode guiá-los de maneira mais direta sobre o desenho e mesmo assim permitir que usem a criatividade individual, por exemplo:

- *Vamos cada um pegar um pedaço de papel e desenhar três imagens:*
- *Primeiro, vamos desenhar a nossa mente quando está cansada, nebulosa ou letárgica, ou quando estamos na nossa “zona baixa”. Você pode desenhar a si mesmo, um animal ou até outra coisa que mostre que a mente está sem muita clareza.*
- *A segunda imagem será sobre quando a nossa*

mente está distraída, pois estamos na zona alta. Talvez estejamos muito alegres, ou até desconfortáveis. Aqui a nossa mente está cheia de distrações. Como podemos desenhar uma mente assim ?

- A Terceira imagem será sobre quando nossa mente está equilibrada e estamos na zona de resiliência (ou zona Ok). Aqui, a nossa mente está calma e alerta. Ela não está nem muito distraída nem muito cansada. Esse é o tipo de mente que pode prestar atenção e aprender qualquer coisa.
- Depois dos estudantes terem tido bastante tempo para desenhar, convide-os para compartilhar seus trabalhos. Pergunte:
 - “Como a atenção está presente em seu desenho?”
 - De que forma a consciência, a atenção plena e a diligência estão presentes no seu desenho?”

REFLEXÃO | 3 minutos

- “Vocês aprenderam algo sobre atenção que gostariam de compartilhar?”
- Vocês notaram alguma mudança na sua capacidade de prestar atenção?

Vocês acham que a atenção pode ficar ainda mais forte se praticarmos mais? Isso seria útil?”

Expandir a Prática de Atenção Focada na Respiração

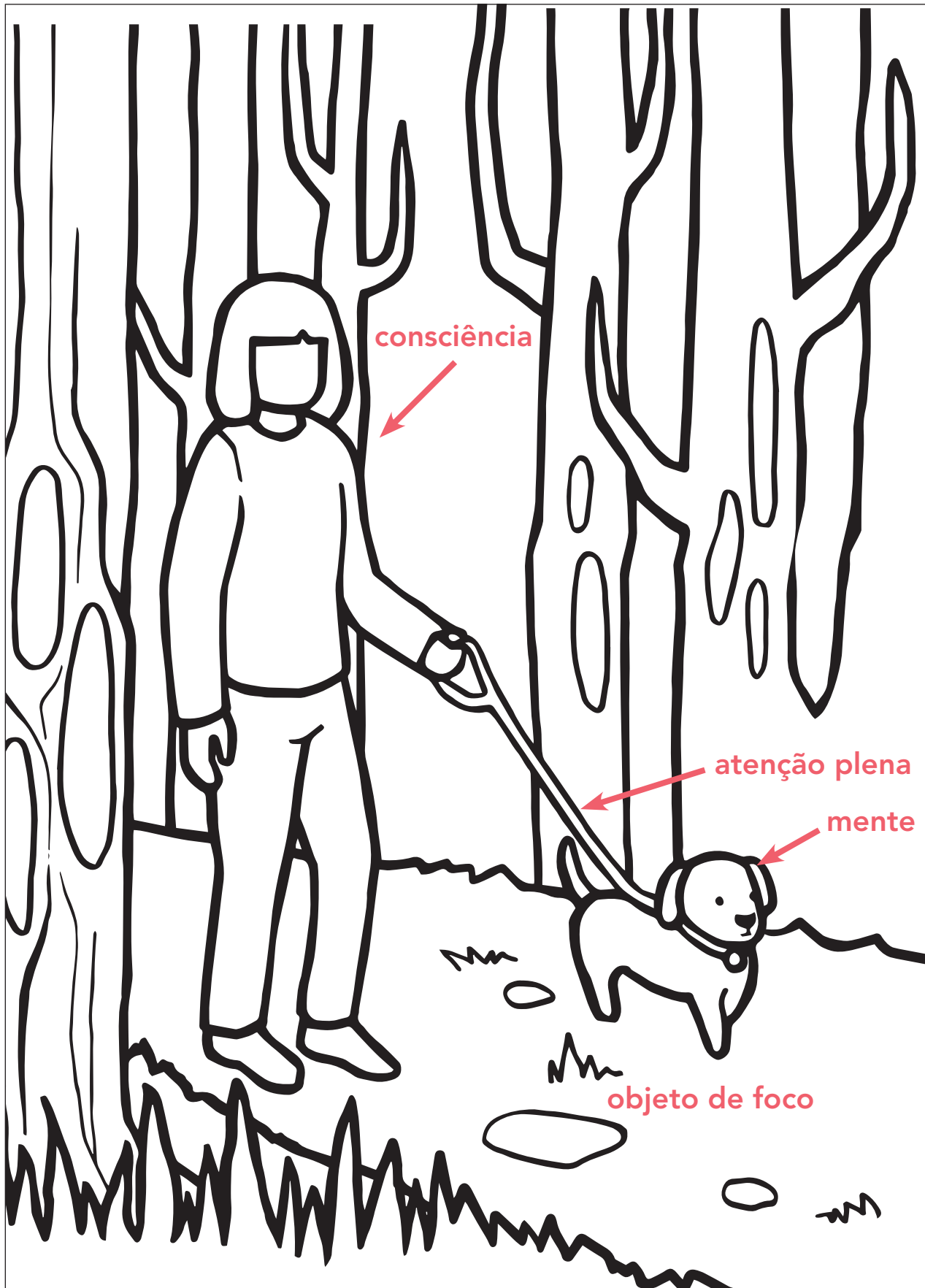
Depois de praticar muito a atenção focada na respiração, você pode introduzir a ideia de mentalmente contar as respirações. Trata-se de mentalmente contar “1” durante a inspiração, 2 da expiração e assim por diante até chegarem em 10. Depois disso, deve-se recomeçar a contagem. Essa é uma maneira vívida de mostrar o quão rápido podemos nos distrair, uma vez que perdemos a contagem quando isso ocorre. Contar a respiração é uma maneira concreta de ajudar os alunos a conseguir o insight crítico de que atenção pode

ser fortalecida com prática. Isto é porque os alunos poderão ver por si próprios como sua capacidade de contar sem se perder aumenta.

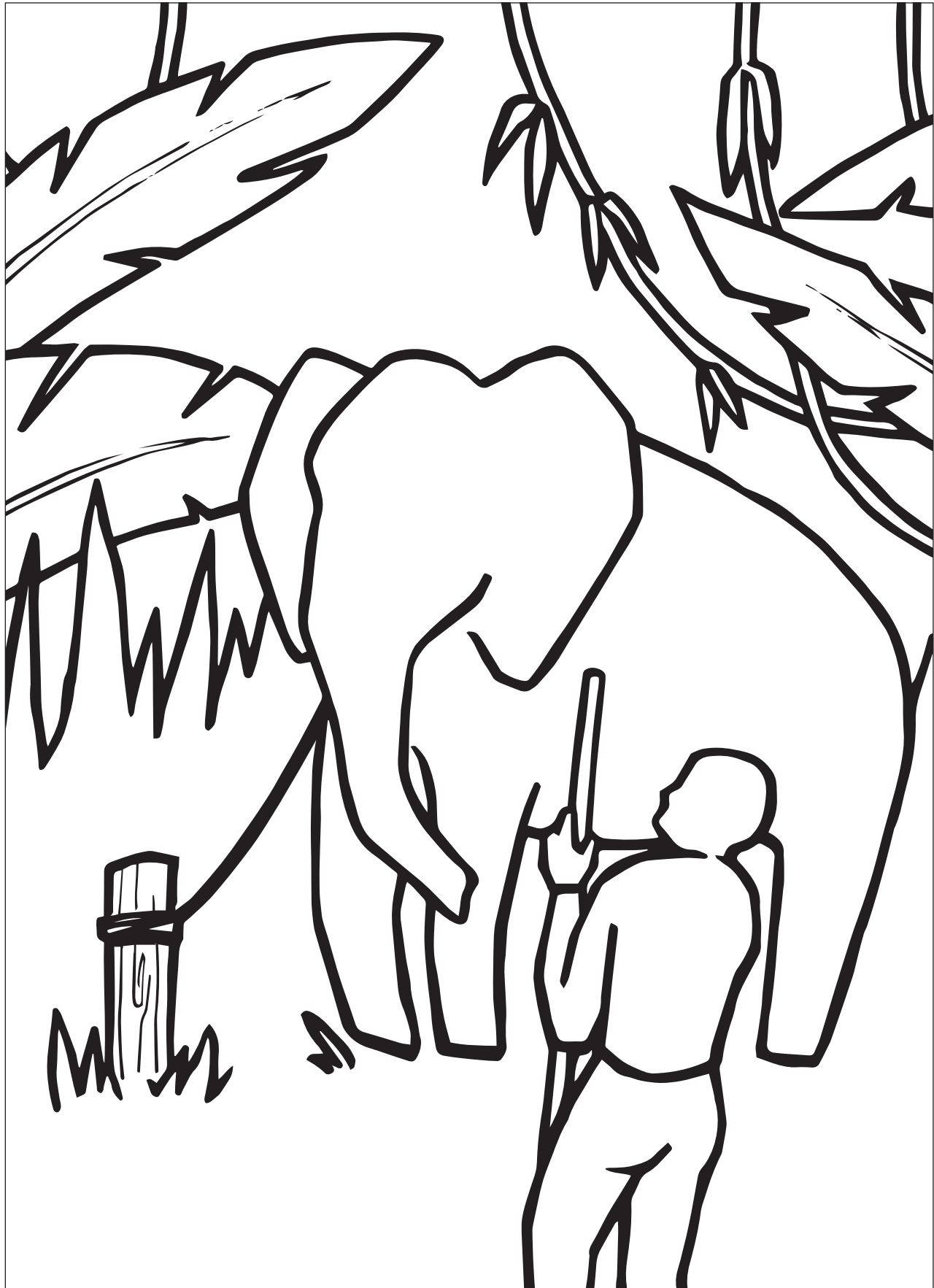
Com ainda mais prática, você pode começar a mostrar que a postura é muito importante para uma mente mais calma e alerta. Nas práticas seguintes, encoraje que eles sentem de uma maneira confortável, mas em uma posição que os mantenha alertas.

- “Vocês notaram que a maneira em que sentamos pode afetar a nossa mente? Se nos sentarmos assim [tortos], estamos deixando a nossa mente mais entediadas e cansadas. Se ficarmos em pé e com os olhos abertos, como vocês acham que ficaria a nossa mente? Cansada e entediada ou mais facilmente distraída?”
- Então, em vez disso, na próxima vez que estivermos praticando treinamento de atenção na respiração, vamos encontrar uma posição que nos ajude a ficar estáveis, calmos, alertas e com clareza. Vou sentar dessa maneira agora. [Sente com a coluna relativamente reta e seus pés plantados firmemente no chão].
- Às vezes, gosto de imaginar que sou uma montanha, firme e sem nunca se distrair.
- Para me ajudar a sentar reto, às vezes imagino que sou um fantoche com um fio puxando a minha cabeça diretamente para cima.
- Também gosto de manter os olhos no chão, para não me distrair. Às vezes posso até fechá-los. Você pode fazer isso também, caso te ajude a não se distrair.
- Vamos tentar sentar assim? ”

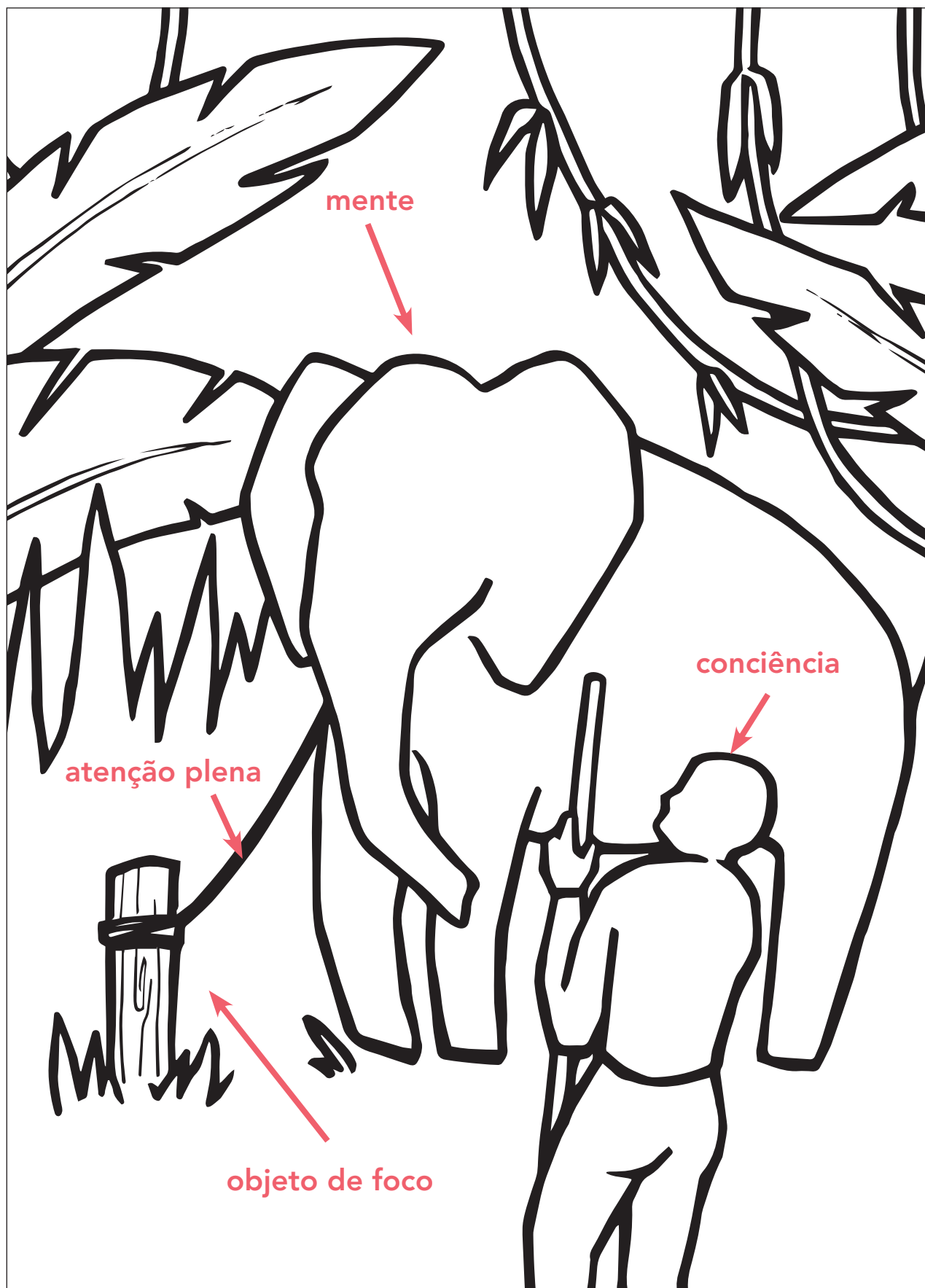




Treinamento de Atenção



Treinamento de Atenção



Consciência Pessoal

OBJETIVO

Os alunos já aprenderam a direcionar a atenção para o corpo e para as sensações. Nesta experiência de aprendizado, eles irão aprender a direcionar a atenção diretamente para a mente (a chamada "metacognição"), ou seja, para os pensamentos, emoções e sentimentos. Eles irão explorar como essa atenção pode levá-los a encontrar um "espaço" entre o estímulo e

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

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Aprender a prática de observar seus próprios pensamentos e sentimentos.
- Notar um espaço entre estímulo e resposta, facilitando o controle dos impulsos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Consciência Pessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

DURAÇÃO

25 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Vamos nos preparar para uma rápida prática de atenção na respiração. Como queremos que esteja o nosso corpo?”*
- *Primeiramente, vamos assumir uma posição confortável e ereta. Depois, vamos voltar nossos olhos para o chão ou fechá-los.*
- *Antes de fortalecermos nossa atenção, podemos praticar estabilização ou usar recursos incorporados para acalmar nossos corpos. Escolha um recurso de seus kits, ou então usem ou imaginem um novo*
- *Agora vamos apenas pensar no recurso. Veremos se conseguimos pensar unicamente no recurso por alguns momentos. Se você preferir se estabilizar, faça isso. Qualquer que seja a sua escolha, vamos sentar calmamente e prestar atenção por alguns momentos.*
- *O que vocês notam por dentro? Se você sentir algo agradável ou neutro, foque sua mente nisso.*
- *Se você sentir algo desagradável, mude para outro recurso ou se estabilize. Você também pode mudar de postura. Só tome cuidado para não incomodar os outros. Se estiver tudo bem, apenas continue pensando no seu recurso.*
- *Vamos ficar conscientes sobre a nossa respiração. Veremos se conseguimos prestar atenção na respiração entrando e saindo do corpo.*
- *Se você acha desconfortável prestar atenção na respiração, pode voltar para o seu recurso ou estabilização ou até mesmo fazer uma pequena pausa, tomando cuidado para não incomodar os outros. [Pause por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair, apenas volte sua atenção para a respiração. Você também pode contar sua respiração. [Pause por mais tempo, como 30-60 segundos ou mais.]*
- *O que vocês notaram?”*

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 7 minutos

Podemos Observar a Mente?

Descrição geral

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

Conteúdos/Insights a serem explorados

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

Materiais Necessários

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

Instruções

- Relembre que podemos prestar atenção em coisas internas e externas.
- Mostre aos alunos o pote da mente mais uma vez. Relembrem o que vocês aprenderam juntos enquanto faziam o pote da mente.
- Pergunte aos alunos quantos pensamentos eles têm em um dia. Tente contá-los usando um exemplo. Eles podem notar imagens, pensamentos, sentimentos, sensações.
- Dê tempo para que eles compartilhem.

- Diga que vai guiá-los por uma prática reflexiva para que tentem observar os próprios pensamentos.

Proposta de Aplicação

- Relembre os alunos que estamos somente “observando”, exatamente como fizemos em “eu noto, eu me pergunto”.
- Não existem respostas certas. Uma distração é simplesmente algo para notar.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Nós estamos aprendendo a fortalecer a nossa atenção”*
- *Nós já aprendemos que podemos prestar atenção tanto em coisas internas quanto em coisas externas*
- *Quais são as coisas internas em que podemos prestar atenção? O que acontece dentro de nós.*
- *Onde estão os nossos pensamentos? Quando eu tenho uma ideia ou penso em algo, isso acontece por dentro ou por fora?*
- *E quando eu sinto algo? Como quando fico feliz ou cansado? Ou quando estou bravo? Ou quando estou alegre? Onde estão essas coisas?*
- *Vocês acham que podemos prestar atenção nos nossos pensamentos e no que acontece dentro de nós?*
- *Lembram de quando fizemos o pote da mente e lemos a história sobre Theresa? Muitas coisas estavam acontecendo e colocamos elas todas no pote da mente.*
- *O que colocamos no pote? Vocês lembram o que aquelas coisas representavam?*
- *Temos pensamentos lá? E sentimentos? O que mais?*
- *Todas essas coisas, como pensamentos e sentimentos, aparecem em nossas mentes.*

Quantos pensamentos temos por dia? Vocês acham que dá para contá-los?

- *Vocês acham que é possível observar os nossos pensamentos?*
- *Geralmente, quando temos um pensamento podemos nos deixar levar por ele. Por exemplo, posso pensar em um sorvete. Vamos todos fechar os olhos e pensar em sorvete. Vou tocar o sino quando se passar um minuto.*
- *Permita que se passe um minuto e depois toque o sino e pergunte: O que aconteceu? Depois, comente o seguinte: Comecei a pensar em que tipo de sorvete eu quero, onde pretendo conseguir-lo e como ele vai ser gostoso! Depois eu posso acabar pensando no sorvete que eu tomei quando estava na praia, aí eu pensaria que gostaria de estar na praia e assim por diante até eu me perder nos pensamentos.*
- *Mas e se eu apenas observasse esse pensamento? O que vocês acham que aconteceria?*
- *Os nossos pensamentos duram para sempre?*
- *E se eu o observasse? Vocês acham que um novo pensamento apareceria?*
- *Olhem essa foto [mostre a foto do céu com nuvens]. O que vocês notam nessa foto?*
- *E se, da mesma forma que com o pote da mente limpo, essa imagem representasse a sua mente e os pensamentos e sentimentos que surgem nela?*
- *O que vocês acham que são os pensamentos e sentimentos? Talvez sejam essas nuvens. Que outras coisas aparecem no céu? Talvez um arco-íris, pássaros ou até um avião? Talvez uma tempestade ou um raio apareçam de vez em quando!*
- *Quando essas coisas aparecem no céu, o que o céu faz? Ele muda? Ele tenta segurar as coisas que aparecem? Ele tenta afastar alguma coisa?*

- *Eu me pergunto se somos capazes de observar os nossos pensamentos e sentimentos da mesma maneira que observamos esse céu. Vocês acham que conseguimos ver pensamentos irem e virem sem nos prendermos e nem nos afastarmos dele? Vamos tentar. Vamos fazer um experimento juntos?”.*

PRÁTICA REFLEXIVA | 10 minutos

Observando a Mente

Descrição geral

Essa prática reflexiva é similar à prática de atenção na respiração, com a exceção de que em vez de ter apenas um objeto de foco, os alunos irão sentar de olhos fechados e simplesmente notar o que aparece em suas mentes, sem se envolver no conteúdo de seus pensamentos. A prática aqui é apenas observá-los com curiosidade e sem muito envolvimento. Diferente de sonhar acordado, o objetivo dessa prática é não se deixar levar pelos pensamentos, mas sim observá-los com a mente aberta e sem julgamento. Essa prática pode nos ajudar a pegar impulsos antes de se tornarem fortes emoções e reações comportamentais.

Proposta de Aplicação

- Você irá notar que essa prática combina o uso de recursos e estabilização, atenção na respiração e, depois, observação da mente. Essas práticas foram pensadas de maneira sequencial, então caso os alunos não consigam fazer a prática toda, volte e faça um pouco mais das práticas curtas iniciais.
- Quando conseguirem fazer essa prática combinada, considere torná-la sua prática principal e praticá-la várias vezes com seus alunos, idealmente uma ou duas vezes por semana. Você pode gradualmente aumentar a duração da prática, indo de 30 segundos para um minuto. Em certo ponto, você poderá fazer

práticas de cinco minutos. Quando os alunos conseguirem isso, eles estarão fazendo uma importante prática de atenção, e o progresso se torna um sinal de avanço, servindo como evidência de que o músculo da atenção está se fortalecendo.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos assumir uma posição confortável e alerta.*
- *Se estivermos muito agitados ou muito cansados, se não estivermos na nossa zona de resiliência, será difícil treinar a nossa atenção. Igual quando desenhamos nossas mentes quando elas estavam muito cansadas ou muito agitadas.*
- *Agora vamos sentar com as costas eretas. E para não nos distrairmos, vamos abaixar os olhos ou fechá-los.*
- *Primeiro faremos uso de recursos ou estabilização para entrarmos na zona de resiliência.*
- *Vamos pensar em silêncio em nosso recurso. Se preferirem, façam estabilização onde estão sentados.*
- *Vamos focar na respiração agora. Usaremos ela como objeto de foco. Lembrem que caso sintam desconforto, vocês podem voltar ao recurso ou a estabilização. [Pause por 30 segundos ou pelo tempo que os seus alunos precisarem].*
- *Agora vamos praticar simplesmente observar a nossa mente.*
- *Vamos expirar. Em vez de focar na respiração, vamos apenas observar o que vem em nossas mentes.*
- *Em vez de nos perdermos em pensamentos, vamos apenas tentar observá-los.*
- *Faremos silêncio e prestaremos atenção para ver se conseguimos fazer isso. [Pause por 15-30 segundos ou por quanto tempo for necessário.]*
- *Se ficarmos distraídos ou perdidos em nossos pensamentos, apenas lembrem que estamos*

observando os pensamentos. Estamos vendo-os chegando, ficando e indo. [Pause por 15-30 segundos ou mais].

- *Agora vamos abrir nossos olhos e compartilhar.*
- *O que vocês notaram?*
- *Quem conseguiu observar os pensamentos irem e virem? Como foi?*
- *Alguém notou um momento que não havia pensamentos? Talvez uma pausa ou um espaço entre eles? "*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *"O que vocês aprenderam sobre a men-te que acharam mais interessante ou útil?*
- *Quais podem ser os benefícios de aprendermos a observar nossa men-te?*
- *Vocês acham que poderiam passar alguns momentos observando a própria mente nos próximos dia e compartilhar o que notaram?"*





SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

Educando o Coração e a Mente

CICLO 1 (5-7 ANOS)

CAPÍTULO 4

Navegando Emoções



Descrição geral

No livro “Criando Resiliência de Dentro Para Fora”, Linda Lantieri escreve sobre crianças da Educação Infantil até o 2º ano do Ensino Fundamental e diz: “Embora as crianças dessa idade não saibam verbalizar o que entendem conscientemente, é perceptível que crianças muito pequenas já têm a habilidade de separar pensamentos e coisas que estão fora delas. Por ainda estarem desenvolvendo essa habilidade, é possível que elas não consigam entender a teoria que está por trás deste trabalho, mas conseguirão responder às práticas concretas, imagens e jogos presentes nestas atividades, principalmente se as práticas forem incorporadas em suas rotinas diárias”.

Mesmo na mais tenra idade, a vida emocional das crianças é muito rica. Eles já experimentam uma ampla variedade de emoções e conseguem enxergar essas emoções nos outros, mesmo que ainda não saibam verbalizar, nomear, falar sobre o que estão sentindo ou identificar o surgimento dessas emoções neles mesmos ou nos outros. É muito provável também que eles não saibam que existem coisas que podemos fazer para nos ajudar a entender como navegar em nossas próprias emoções. Sem esse conhecimento dessas habilidades, as emoções que manifestamos e as emoções que enxergamos nos outros podem chegar a ser assustadoras e avassaladoras.

O que é a emoção?

As emoções são avaliações que fazemos sobre uma situação, mas para que possamos manifestá-las, primeiramente as sentimos em nosso corpo. Tanto as emoções quanto as sensações físicas podem ser consideradas “sentimentos”. Alguém pode dizer “Eu sinto calor no meu pé direito”, o que é uma sensação, e outra pessoa pode dizer “Eu me sinto irritado em relação a isso...”, o que é uma emoção. As sensações tendem a ser localizadas em determinadas partes do corpo enquanto que as emoções tendem a ser sentidas de forma geral. As emoções também podem surgir de uma avaliação de alguma situação, podendo ser positiva ou negativa. Isso significa que podemos sentir uma emoção em relação a algum acontecimento, mas tendemos a não sentir sensações sobre uma situação. No entanto, geralmente, as emoções vêm acompanhadas de sensações físicas no corpo.

Higiene Emocional

Entender as emoções pode facilitar muito a vida das crianças pequenas. Elas estão constantemente experimentando emoções, mesmo que elas ainda não entendam o que está acontecendo dentro delas. Aprender sobre as emoções faz com que essas experiências desconhecidas sejam mais fáceis de lidar.

Também é muito importante que os alunos comecem a reconhecer que os estados emocionais negativos têm o potencial para desencadear comportamentos que causam danos ao próprio bem-estar e ao bem-estar dos outros. Quando eles conseguem reconhecer isso, eles entenderão o valor de cultivar uma boa “Higiene Emocional”. Isso não significa reprimir as emoções desconfortáveis, mas desenvolver uma maneira saudável de lidar com as próprias emoções. Isto requer uma alfabetização

básica das emoções, como ser capaz de identificá-las e nomeá-las, bem como conseguir diferenciar as emoções de outros tipos de sentimentos, como as sensações físicas. Isso também significa explorar a relação entre emoções e necessidades. Porque as emoções- especialmente as negativas- geralmente surgem de necessidades não atendidas. Saber guiá-los nesse processo pode ajudar os alunos a serem mais pacientes com eles mesmos e com os outros. As três primeiras Experiências de Aprendizagem exploram a ideia das necessidades e de quais sentimentos (sensações e emoções) surgem depois que uma necessidade é atendida ou não.

Para que possamos fazer uma boa prática de higiene emocional, precisamos ter discernimento: a habilidade de reconhecer quando uma emoção pode se tornar desnecessária e nociva, como raiva e ciúmes extremos. Embora todas as emoções sejam naturais, o surgimento de algumas delas pode ser de muito risco, principalmente quando saem do controle, pois podem levar a impulsos de comportamentos que podem ser destrutivos. É importante que os alunos decidam quais emoções podem ser danosas para eles. Eles poderão fazer isso através de questionamentos e investigação das emoções, como por exemplo “Quais impulsos essa emoção causa?”, “Como seria a sociedade ou a nossa escola se as pessoas agissem impulso dessa emoção?”, “Como seria se essa emoção surgisse menos?”. Os alunos irão examinar quais as estratégias possíveis para lidar com as emoções que eles têm e identificar os riscos potenciais.

Algumas vezes as crianças aprendem que é ‘ruim’ expressar uma determinada emoção, como raiva, frustração ou tristeza. Se os alunos concluírem que certas emoções são ruins, eles podem se sentir culpados quando eles experimentarem ou expressarem essas emoções. Eles podem até duvidar da sua natureza boa por estarem expressando emoções ruins. É muito importante que ajudemos os alunos a reconhecerem que essas emoções são naturais. Desenvolver uma atenção em relação as essas emoções não significa que essas emoções são ruins ou que os alunos são ruins por estarem expressando-as. Significa reconhecer previamente como surgem essas emoções e as melhores maneiras de lidar com elas, fazendo assim com que olhemos para elas com mais cuidado, criando consciência de quando elas surgem.

Portanto, este capítulo tem como objetivo ajudar os alunos a desenvolverem o que chamamos de “Mapa da Mente”, que significa entender os diferentes estados mentais, como emoções e suas características. O mapa da mente é um tipo de alfabetização emocional que contribui para inteligência emocional e ajuda os alunos a navegar melhor em suas próprias emoções. Na medida em que emoções fortes estimulam comportamentos, ao aprender a navegar em suas emoções, os alunos estão aprendendo a se “conter” ou a controlar comportamentos que podem ser nocivos a eles mesmos e aos outros. À medida que os alunos crescem, seus “mapas da mente” podem se tornar altamente sofisticados, pois eles aprendem novas emoções e aprendem como distinguir

entre emoções e estados mentais de maneiras muito sutis. A intenção aqui é apresentar a ideia de se pensar sobre as emoções para que eles iniciem essa jornada de autocohecimento.

Prática do Aluno

Desenvolver a alfabetização emocional requer prática e habilidade, não somente conhecimento. As práticas reflexivas neste capítulo são importantes para integrar o entendimento conceitual sobre as emoções dos alunos com suas experiências pessoais e habilidade de reconhecer as emoções neles mesmos. Neste capítulo, os alunos vão continuar praticando as habilidades básicas que eles aprenderam nos capítulos anteriores: como equilibrar e acalmar o sistema nervoso, como focar a atenção e como estar consciente dos pensamentos e emoções que surgem em cada momento. Quando essas práticas se tornarem naturais e incorporadas, os alunos estarão praticando higiene emocional diariamente.

Prática do Professor

Nós tendemos a subestimar as emoções, mesmo que elas tenham um papel fundamental nas nossas vidas. Quando estiver trabalhando este capítulo com a sua turma, procure sempre perguntar aos seus amigos, familiares e colegas o que eles fazem para se autorregular ou gerenciar suas emoções. Pense em coisas que você já faz para navegar suas próprias emoções. Ao fazer isto, você se tornará mais consciente das emoções em você mesmo e nos outros, e isso te ajudará a guiar o processo dos seus alunos.

Leituras e Recursos Complementares

Construindo Resiliência de Dentro para Fora [Building Resilience from the Inside Out] por Linda Lantieri. Introdução de Daniel Goleman.

Carta aos pais e responsáveis

Data: _____

Queridos Pais e Responsáveis,

Esta carta é para informá-los que seu(sua) filho(a) está começando o **Capítulo 4 da Aprendizagem SEE, "Navegando Emoções"**.

No Capítulo 4, seu(sua) filho(a) irá explorar o tópico das emoções: como elas surgem e como "navegá-las" de uma maneira benéfica. Também aprenderá como "mapear" as emoções utilizando uma variedade de ferramentas (tais como as famílias das emoções, a maneira como as emoções são experimentadas no corpo, e a relação das emoções com as necessidades). Seu(sua) filho(a) também vai fazer uma exploração, utilizando esse conhecimento, para melhor identificar as emoções nele(a) mesmo(a) e identificar como as emoções se desenvolvem. O entendimento das emoções pode ser muito útil para seu (sua) filho(a) e pode ajudá-lo(a) a criar habilidades para regular as próprias emoções e comportamento.

Prática em Casa

À medida que o seu(sua) filho(a) estiver praticando o conteúdo desse capítulo, pergunte a ele(a) sobre quais emoções ele(a) consegue perceber nele(a) mesmo(a) e quais emoções ele(a) consegue perceber nos outros. Isso vai fazer com que ele(a) desenvolva a alfabetização emocional. Falar sobre suas próprias emoções também pode ser muito útil tanto para você quanto para seu(sua) filho(a). Aprofunde-se nos detalhes de quando as emoções surgem ou como você lida com elas de uma maneira construtiva.

Capítulos Anteriores Abrangidos

- Capítulo 1 – Exploramos os conceitos de gentileza e compaixão e como eles estão relacionados à felicidade e bem-estar.
- Capítulo 2 – Exploramos as práticas que nos ajudam a regular o corpo e o sistema nervoso e aumentam o bem-estar e a resiliência ao estresse.
- Capítulo 3 – Apresentamos as habilidades que fortalecem a atenção, tanto em relação a coisas externas como a fatores da própria mente, corpo, pensamentos e emoções.

Leituras e Recursos Complementares

Os recursos da Aprendizagem SEE estão também disponíveis no site: www.compassion.emory.edu.

Em caso de dúvidas, fique à vontade para entrar em contato conosco.

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorando Necessidades

OBJETIVO

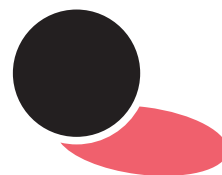
O objetivo desta experiência de aprendizagem é explorar as necessidades que nós temos de viver, aprender e ser felizes. Reconhecer que todos temos necessidades e que temos necessidades em comum pode ser um grande precursor para que desenvolvamos maior empatia e compaixão por nós mesmos e pelos outros.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar as necessidades humanas básicas pela felicidade, pela vida e pela aprendizagem.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina
- Canetas
- Um cartão de índice ou pequeno pedaço de papel
- Canetas ou lápis para cada aluno

DURAÇÃO

20 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Nós vamos utilizar um recurso para acalmar nossas mentes e relaxar nossos corpos.*
- *Peguem o seu kit de recurso. Escolha um e coloque em sua mesa. Lembre-se que nós criamos estes recursos para nos ajudar a nos sentirmos seguros e mais calmos sempre que precisarmos.*
- *Agora vamos prestar atenção em nossos corpos por um momento. Sentem-se com a coluna reta e fique confortável em sua cadeira.*
- *Agora foque no recurso que está em sua frente. Preste muita atenção nos seus detalhes. (Pausa)*
- *O que você percebe internamente quando você olha para este recurso? Ele te deixa com uma sensação agradável, te deixa mais calmo ou é neutro? Como você se sente por dentro?*
- *Caso você não esteja se sentindo bem, você pode trocar o foco para outra coisa. Você pode fechar os olhos e pensar em alguém muito querido, ou outro objeto muito querido.*
- *Como você se sente por dentro?”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Necessidades Compartilhadas

Descrição geral

Nesta atividade de insight os alunos irão criar uma lista de “necessidades”: O que as pessoas precisam para serem felizes, para a vida e para aprender. Eles vão identificar essas necessidades que são básicas para a maioria das pessoas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Todos nós temos necessidades
- Apesar de algumas necessidades serem específicas para nós, muitas são comuns para nós mesmos e para outras pessoas.

Materiais Necessários

- Uma lousa ou um pedaço de cartolina para a lista de necessidades

Instruções

- Escreva a palavra “NECESSIDADES” na lousa ou na cartolina.
- Peça aos alunos algumas coisas que nós precisamos para sermos felizes, para viver e para aprender.
- Escreva as sugestões em forma de lista na lousa. Explique que a turma está fazendo uma lista das “necessidades” do grupo que significam coisas que todos precisamos para sermos felizes, para viver e para aprender.
- Uma vez que a lista estiver pronta com cerca de dez itens, pergunte aos alunos quais dessas necessidades eles acreditam que todas as pessoas têm. “Todas as pessoas têm esta necessidade?” Coloque um asterisco ao lado da palavra. Identifique-as como “Necessidades Compartilhadas”.

Proposta de Aplicação

- Os alunos podem sugerir coisas que não parecem ser necessidades, mas desejos e outras coisas. Caso isso ocorra, sempre retorne a pergunta “Isso é algo que nós precisamos para sermos felizes, para viver e para aprender?” Se os alunos disserem que sim então para valorizar a participação deles, escreva a sugestão na lousa também, porém ao lado. Você pode dizer algo como: “Eu vou colocar esta sugestão aqui do lado para depois vermos se cabe em nossa lista”. À medida que você for questionando os alunos e fazendo a lista de necessidades, vai ficando mais claro para os alunos o que você quer dizer com “necessidade”.
- Um modelo de lista de necessidades estará disponível no final da experiência de aprendizagem para que você tenha uma

referência.

- Caso os alunos tiverem dificuldades em terem ideias, dê sugestões como “E quanto a amigos? Nós precisamos de amigos para sermos felizes? E quanto a hora de brincar?”
- Outra coisa que auxilia os alunos a terem ideias é pensar nas coisas que eles fazem todos os dias (como comer, dormir, ir para a escola, brincar com os amigos e outros). Isso tudo tem a ver com necessidades.
- É muito possível que crianças desta idade criem a lista de uma forma concreta (como sapatos, professores, carros, lápis), em vez de utilizarem categorias mais abstratas como (roupas, diversão, liberdade, etc.) Você também pode escrever os itens concretos na lista como uma necessidade, ou você pode pedir mais informações perguntando “Por que nós precisamos de um lápis? Para fazermos a lição de casa? E com isso será possível estudar e aprender coisas? Ou precisamos trabalhar?” E desta forma você os leva a uma compreensão geral sobre necessidades.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Hoje nós vamos falar sobre necessidades. São coisas que nós seres humanos precisamos para sermos felizes, para viver e para aprender.*
- *Quais são as coisas que nós precisamos? Vamos falar primeiro sobre coisas que precisamos para sermos felizes.*
- *O que nós precisamos para viver?*
- *O que nós precisamos para aprender?*
- *(Caso os alunos tenham dificuldades para terem ideias, dê sugestões como “E quanto a amigos? Nós precisamos de amigos para sermos felizes? E quanto à hora de brincar?”. Para auxiliar os alunos a terem ideias, eles podem pensar nas coisas que eles fazem todos os dias e o que eles*

precisam para fazer essas coisas).

- *Vamos olhar para a nossa lista. O que podemos perceber?*
- *Quais destas coisas vocês acham que seus amigos, professores e familiares também precisam? Eu vou colocar uma estrela ao lado das necessidades que todas as pessoas têm.*
- *Essas necessidades com a estrela ao lado são as “Necessidades Compartilhadas” ”.*

REFLEXÃO | 4 minutos

- *“Alguém pode compartilhar algum momento em que um amigo, ou familiar, ou professor percebeu que você precisava de algo e te ajudou a conseguir essa coisa?*
- *Como foi que eles te ajudaram a conseguir o que precisava?*
- *Você já percebeu quais necessidades você tinha e outras pessoas também?*
- *O que aconteceria se todos nós percebêssemos as necessidades uns dos outros?”*

Modelo De Lista Das Necessidades Compartilhadas

Para Ser Feliz

Amigos	Hora de brincar/ Diversão/ Brinquedos
Família	Ser tratado com gentileza
Amor	Sentir-se bem cuidado
Pertenecimento	

Para Vivir

Comida/água	Ar
Roupas	Dormir
Casa/teto	Segurança

Para Aprender

Escola	Atenção
Professores	Livros
Nossa mente	

Explorando Necessidades e Sentimentos

OBJETIVO

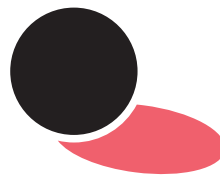
O objetivo desta experiência de aprendizagem é começar a explorar as relações entre necessidades e sentimentos. Ao ouvir a história e identificar as necessidades dos personagens e o que eles estão sentindo, os alunos vão praticar o reconhecimento das necessidades dos outros e perceber as conexões que elas têm com os sentimentos.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar as necessidades humanas básicas por felicidade, vida e aprendizagem.
- Explorar a relação entre necessidades e sentimentos

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina
- Canetas
- A história sobre o dia do Nelson na casa de sua avó
- Uma caneta verde e uma azul

DURAÇÃO

25 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Nós vamos utilizar um recurso para acalmar nossas mentes e relaxar nossos corpos.*
- *Peguem o seu kit de recurso. Escolha um e coloque em sua mesa. Lembre-se que nós criamos estes recursos para nos ajudar a nos sentirmos seguros e mais calmos sempre que precisarmos.*
- *Agora vamos prestar atenção em nossos corpos por um momento. Sente com a coluna reta e fique confortável em sua cadeira.*
- *Agora foque no recurso que está em sua frente. Preste muita atenção nos seus detalhes. (Pausa)*
- *O que você percebe internamente quando você olha para este recurso? Ele te deixa com uma sensação agradável, te deixa mais calmo ou é neutro? Como você se sente por dentro?*
- *Caso você não esteja se sentindo bem, você pode trocar o foco para outra coisa. Você pode fechar os olhos e pensar em alguém muito querido, ou outro objeto muito querido.*
- *Como você se sente por dentro?”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 17 minutos

Reconhecendo Necessidades

Descrição geral

Nesta atividade de insight, sua turma irá ler a história “O dia de Nelson na casa de sua avó” e discutirá como Nelson está se sentindo. O grupo irá considerar as necessidades de Nelson e os sentimentos associados com as necessidades atendidas e não atendidas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nossas necessidades podem ser atendidas ou não.
- Nós geralmente nos sentimos de uma maneira quando nossas necessidades são atendidas e

de outra quando elas não são atendidas.

- Considerar as necessidades de uma pessoa pode nos ajudar a entender o que ela está passando e por que está sentindo certas emoções.

Materiais Necessários

- Uma cartolina
- 1 caneta verde e 1 azul
- A história “O Dia de Nelson na Casa de Sua Avó”.

Instruções

- Diga aos alunos que eles ouvirão a história “O dia de Nelson na Casa de sua Avó”. A última vez que eles ouviram sobre Nelson ele estava tendo um dia muito difícil. Esta história se trata do nosso amigo Nelson na casa de sua avó.
- À medida que você lê a história, dê uma pausa quando houver espaços em branco e preencha os espaços com os sentimentos de Nelson pedindo para os alunos compartilharem como eles acham que os espaços podem ser preenchidos. Você deve escrever as palavras que eles sugerirem em uma cartolina utilizando a caneta azul. Então pergunte aos alunos sobre as sensações de Nelson e escreva-as em uma cartolina com a caneta verde.
- Nos pontos de preencher os espaços na história, pergunte aos alunos algumas das perguntas abaixo:
- Como vocês acham que Nelson está se sentindo agora?
- Quais sensações ele pode estar tendo em seu corpo?
- Do que ele precisa agora? (Traga a lista de necessidades, se for necessário. Adicione a necessidade sugerida pelos alunos na lista, escrevendo na lousa).
- Como vocês acham que ele vai ficar quando

suas necessidades forem atendidas?

- Depois que você terminar de ler a história volte para a lista de necessidades compartilhadas. O Nelson também tinha alguma dessas necessidades?

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Quem se lembra da história de Nelson que nós lemos antes? Quais foram as atividades que nós fizemos com esta história? Sim, nós discutimos os pontos das zonas.*
- *Nós vamos ler uma outra história sobre o Nelson. Desta vez nós vamos focar nos sentimentos do Nelson e como eles estão relacionados às necessidades do Nelson.*
- *O que significa quando uma necessidade é atendida e não é atendida? (Permita que eles compartilhem) Por exemplo, se Nelson precisasse de amizade, sua necessidade seria atendida se ele tivesse amigos ao seu redor. Mas, se ele precisasse de amizade e ele não tivesse amigos, então essa necessidade não estaria sendo atendida.*
- *Eu vou ler a história do Nelson e vou pausar em alguns momentos e então vocês vão me dizer um sentimento ou necessidade que ele esteja tendo. (Comece a ler a história abaixo. Quando você estiver em um espaço em branco, peça que os alunos digam a necessidade ou sentimento, ou faça uma das questões abaixo:)*
- *Quais emoções ele pode estar sentindo com esta situação? Ele está com raiva, está triste, está feliz, está surpreso, está com medo? O que mais ele pode estar sentindo? (Escreva essas emoções em azul na lousa).*
- *O que poderia ajudá-lo a se sentir melhor? (Aponte para as necessidades compartilhadas se necessário).*
- *Por que ele precisaria disso?*
- *Como ele se sentiria se essa necessidade for*

atendida – se ele conseguisse o que precisava?

- *Como ele se sentiria se essa necessidade não fosse atendida – se ele não conseguisse o que precisava?*
- *Tem alguma coisa que nós poderíamos fazer para ajudá-lo a conseguir o que ele precisa?*
- *Ótimo. Vamos continuar a história. (Continue da mesma forma, pausando em cada um dos espaços).*
- *(Quando terminar , mencione os dois tipos de sentimentos: sensações e emoções).*
- *Vocês perceberam que eu escrevi duas listas de coisas que o Nelson estava sentindo? Qual é a diferença entre as duas listas?*
- *Sim, esta é a lista de sensações. São as coisas que nós sentimos no corpo. Esta outra é a lista de emoções. É como nos sentimos sobre as situações. Geralmente não estão em uma parte do corpo. Nós vamos aprender mais sobre emoções mais tarde”.*

REFLEXÃO | 5 minutos

- *“Como Nelson geralmente se sentia quando ele não tinha a sua necessidade atendida?*
- *Como ele se sentiu quando sua necessidade foi atendida?*
- *Quem ajudou Nelson a ter o que precisava?*
- *Como nós poderíamos descobrir a necessidade de alguém aqui da sala?”*

História: “O dia de Nelson na casa de sua avó”

“Nelson acordou de repente. Ele ouviu as buzinas de carros na rua fazendo um grande barulho. Bibi! Bibi! Bibi! Não era comum ouvir buzinas de carros tão altas na rua que Nelson morava. Ele esfregou os olhos e então notou que a mobília do quarto não era a mesma. De repente, Nelson se sentiu _____.

Então Nelson sentiu algo macio em sua mão. Ele percebeu que era o cachecol macio que sua avó havia feito para ele. Sempre que ele viajava ele o levava. Então ele se lembrou, "Claro! Eu estou na casa da vovó!" Nelson se lembrou que seu pai o trouxe de sua casa no campo para a casa da sua avó na cidade na noite passada. Agora Nelson se sente _____.

Nelson saiu da cama e sentiu sua barriga roncar. Ele estava sentindo _____. O que ele precisava agora era _____.

Então ele ouviu a voz doce de sua avó chamá-lo: "Nelson, você já está acordado? Eu preparei o seu café da manhã preferido! Venha até a cozinha comer!" Nelson sentiu _____ porque sua avó havia feito seu café da manhã preferido. Era uma comida muito especial!

Nelson tomou um café da manhã delicioso com ovos fritos e fatias de banana com mel por cima. Nelson adorou! Agora ele estava se sentindo _____.

Nelson e a vovó estavam lavando louças quando o telefone tocou. A vovó foi atender. Nelson não conseguia ouvir tudo por causa da água que saía da torneira, mas conseguiu ouvir a vovó dizer: "Ahh que pena. Espero que ele fique bem logo." "Nelson", disse a vovó, "Era a Sra Montoyo. Ela ligou para dizer que Juan está doente e não poderá vir para brincar". O coração de Nelson se apertou. Nelson só podia ver Juan quando vinha para a casa da vovó, pois Juan mora na cidade enquanto Nelson mora no campo. Nelson se sentiu _____. Ele gostava de ver Juan e jogar bola com ele lá fora. Ele gostava da casa da vovó, mas não havia os brinquedos que ele sempre gostava de brincar. Agora Nelson começou a se perguntar

o que ele faria para passar o tempo.

A vovó de Nelson percebeu o nervosismo de Nelson em seu rosto. "Nelson", disse a vovó, "Por que não damos uma volta no parque? Talvez você encontre novos amigos por lá". Nelson se sentiu _____.

Quando Nelson e a vovó chegaram no parque, Nelson viu um grupo com muitas crianças brincando. Havia crianças nos balanços, algumas brincando de basquete, e outras brincando de pega-pega. Nelson foi até as crianças jogando basquete. "Oi" ele disse. "Posso jogar com vocês?" Uma garota alta com o cabelo castanho e encaracolado disse: " não, já temos todos os jogadores nas duas equipes agora". Nelson se sentiu _____.

Só então que Nelson sentiu um toque em seu braço. Ele se virou para ver e um garoto de óculos disse " Te peguei! Está com você!" Nelson mal teve tempo de pensar. Ele tinha que pegar uma outra criança. Ele percebeu que um grupo de crianças estava correndo em todas as direções, e ele pensou que, se ele corresse bem rápido, ele conseguiria pegar um deles. Agora Nelson se sentia _____. Foi um dia bem divertido no fim das contas".

Necessidades Pessoais

OBJETIVO

O objetivo desta experiência de Aprendizagem é dar a oportunidade para alunos investigarem suas próprias necessidades. Depois de uma breve atividade de insight com a intenção de reforçar a conexão entre necessidades e emoções, os alunos vão se engajar em uma prática reflexiva em que eles investigam uma de suas necessidades pessoais. Eles vão

refletir sobre o que os ajuda a atender essa necessidade e como eles se sentem quando essa necessidade é atendida.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Investigar suas necessidades pessoais
- Investigar as emoções e sensações que surgem quando as necessidades são atendidas.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cartolina grande
- As necessidades compartilhadas que foram listadas anteriormente.
- 1 folha de papel
- Giz de cera, canetas, lápis para cada aluno.

DURAÇÃO

25 – 30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Nós vamos utilizar um recurso para acalmar nossas mentes e relaxar nossos corpos.*
- *Peguem o seu kit de recursos. Escolha um e coloque em sua mesa. Lembre-se que nós criamos esses recursos para nos ajudar a nos sentirmos seguros e mais calmos sempre que precisarmos.*
- *Agora vamos prestar atenção em nossos corpos por um momento. Sente-se com a coluna reta e fique confortável em sua cadeira.*
- *Agora foque no recurso que está em sua frente. Preste muita atenção nos seus detalhes. (Pausa)*
- *O que você percebe internamente quando você olha para esse recurso? Ele te faz sentir de forma agradável, mais calmo ou neutro? Como você se sente por dentro?*
- *Caso você não esteja se sentindo bem, você pode trocar o foco para outra coisa. Você pode fechar os olhos e pensar em alguém muito querido, ou outro objeto muito querido.*
- *Como você se sente por dentro?”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos

Sentimentos e Necessidades de um Aluno Novo

Descrição geral

Nesta atividade de insight, os alunos vão investigar a relação entre sentimentos e necessidades imaginando como um aluno novo deve se sentir quando acaba de chegar na escola e quais são as necessidades que ele ou ela pode ter.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos ter diferentes tipos de sentimentos: alguns podem ser sensações (que sentimos em partes específicas do corpo) e alguns podem ser emoções (que sentimos em relação a algumas situações).

- As pessoas experimentam diferentes sensações e emoções quando suas necessidades são atendidas ou não.

Materiais Necessários

- Uma cópia da lista de Necessidades Compartilhadas criada nas aulas anteriores
- Uma folha de papel para cada aluno
- Gizes de cera, canetinhas, lápis para cada aluno.

Instruções

- Comece pedindo que os alunos se lembrem de momentos de gentileza que eles discutiram antes. Verifique se gentileza está na lista de Necessidades Compartilhadas.
- Pergunte como eles se sentem quando eles recebem gentilezas no momento em que precisam.
- Pergunte a eles como alguém se sentiria se precisasse de algo, como uma gentileza, e por alguma razão não recebesse de ninguém.
- Explique o que são necessidades atendidas e não atendidas.
- Relembre com os alunos o que é uma sensação e liste algumas.
- Relembre com os alunos o que é uma emoção e liste algumas.
- Traga uma situação em que Nelson é um aluno novo. Pergunte quais são as necessidades que ele teria se ele fosse tímido. E como ele se sentiria se suas necessidades fossem ou não atendidas.
- Dedique um momento para que os alunos silenciem e tentem se lembrar de um momento em que eles começaram a fazer parte de um grupo de amigos e suas necessidades por amizade, gentileza, e pertencimento foram atendidas. Peça que eles tentem se lembrar dos sentimentos e sensações que sentiram.

- Dê tempo para que eles compartilhem

Proposta de Aplicação

Lembre-se que os alunos devem ser motivados somente a visualizar situações que são agradáveis ou neutras, não situações em que eles se sintam desconfortáveis.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Nós temos falado sobre lembrar de momentos de gentileza e sobre como esses momentos nos fazem sentir.*
- *Vocês acham que nós todos precisamos de gentileza e cuidado? Nós incluímos isso na nossa lista de necessidades compartilhadas?*
- *Como nós nos sentimos quando conseguimos atender as nossas necessidades? Por exemplo, eu preciso de gentilezas porque eu estou me sentindo triste e então eu recebo gentilezas – Como vocês acham que eu vou me sentir?*
- *Quando conseguimos aquilo que precisamos, nós dizemos que essa necessidade foi atendida.*
- *E se eu precisasse de gentilezas porque eu estou me sentindo um pouco sozinho, mas eu não recebo. Isso acontece algumas vezes. Como vocês acham que eu me sinto?*
- *Quando nós não conseguimos o que precisamos nós dizemos que a nossa necessidade não foi atendida.*
- *Agora vamos pensar sobre o nosso amigo Nelson. Como seria se Nelson tivesse acabado de entrar em nossa turma e fosse um aluno novo na sala. Nelson é um pouco tímido e ele não conhece ninguém da escola. Quais seriam as suas necessidades? (Peça sugestões)*
- *Como ele se sentiria se as suas necessidades fossem atendidas? Ou seja, se ele conseguisse o que ele precisava?*
- *Como ele se sentiria se as suas necessidades*

não fossem atendidas? Ou seja, se ele não conseguisse o que precisasse?

- *Algumas coisas que Nelson está sentindo podem ser sensações. Alguém se lembra o que é uma sensação que nós podemos sentir em nosso corpo?*

(Mostre sua lista de sensações para guiá-los)

- *Nelson poderia estar sentindo também algumas emoções. E as emoções? Alguém se lembra de algumas palavras sobre emoções?*
- *Vamos pensar em mais coisas que Nelson pode precisar como um aluno novo e como ele se sentiria se ele conseguisse o que precisasse. (Mostre uma lista como exemplos de emoções ou peça sugestões).*
- *Agora nós vamos pensar sobre nós mesmos. Tentem se lembrar de um momento no qual vocês tiveram uma necessidade e ela foi atendida. Pode ser uma necessidade da nossa lista ou não.*
- *Alguém gostaria de compartilhar?*
- *Qual era a sua necessidade e como ela foi atendida?*
- *Como você se sentiu quando sua necessidade foi atendida? Você sentiu alguma sensação ou emoção?”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 12 minutos

Minhas Necessidades

Descrição geral

Nesta atividade, os alunos farão uma breve prática reflexiva sobre as necessidades que eles acham que são mais importantes para eles neste momento e o que está ajudando-os a atendê-las. Eles devem utilizar este recurso com o rastreamento para identificar o que estão sentindo no corpo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- As necessidades que são mais importantes

podem variar de pessoa para pessoa e de tempo em tempo.

- Pensar se as nossas necessidades estão sendo atendidas ou não afeta o nosso estado emocional e o nosso sistema nervoso.

Materiais Necessários

- A lista de necessidades compartilhadas criadas anteriormente
- Uma folha de papel, gizes de cera, canetinhas, e lápis para cada aluno.

Instruções

- Peça para seus alunos colocarem seus nomes nas folhas.
- Leia a lista de Necessidades Compartilhadas e peça que os alunos escolham uma necessidade que eles quiserem e desenhem uma imagem sobre ela. Peça que eles escrevam a necessidade no topo da folha.
- Explique que esta é uma prática individual e eles não precisam compartilhar o que desenharam com os outros colegas, se eles não quiserem.
- Peça que eles desenhem uma imagem que mostra eles e outra pessoa ajudando-os para que a sua necessidade seja atendida.
- Quando eles terminarem de desenhar, peça que eles imaginem como seria ter suas necessidades completamente atendidas. Então peça que eles percebam como se sentem por dentro (Rastreando). Dê a eles a oportunidade de estabilizar ou fazer o uso de recursos se eles notarem sensações desagradáveis.
- Convide um aluno que queria compartilhar o que desenhou para a turma.
- Peça que eles guardem o desenho em seu kit de recursos

Proposta de Aplicação

- Observe os alunos enquanto eles fazem seus

desenhos para ter certeza de que eles estão retratando o momento em que suas necessidades foram atendidas. Se eles tiverem algum problema para se lembrar deste momento, peça para que eles se lembrem do jeito em que você e os outros alunos os receberam em seu primeiro dia de aula deste ano.

- Perceba que as necessidades que seus alunos compartilham podem ser fontes de informações importantes sobre eles. Seja cuidadoso e respeite a privacidade deles, mas também reconheça que eles podem escolher compartilhar coisas que podem te ajudar a conhecê-los melhor e entender mais sobre suas necessidades.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Peguem todos uma folha e escrevam seus nomes, por favor.*
- *Agora escolha uma necessidade sua que você acha que é a mais importante para você agora. Podem olhar a lista de necessidades que nós fizemos em aulas passadas, caso precisem de ideias.*
- *Escreva uma dessas necessidades no papel.*
- *Agora vamos dedicar um momento para pensar. Como nós nos sentiríamos se tivéssemos essa necessidade completamente atendida? Dedique um momento para imaginar a situação. (Pausa de 30 segundos)*
- *Agora dedique um momento para verificar o que você sente internamente. (Pausa de 30 segundos)*
- *Muito bem. Alguém gostaria de compartilhar? Quem não quiser, não precisa.*
- *Agora vocês podem colocar seus desenhos em seu kit de recursos. Ou se você quiser compartilhá-lo comigo, vocês podem vir me mostrar. Eu posso falar com vocês em particular”.*

REFLEXÃO | 2 minutos

- *“O que nós podemos fazer para saber o que outras pessoas precisam?”*
- *“Quando nós vemos pessoas tendo fortes emoções, será que conseguimos descobrir o que essas pessoas estão precisando?”*

Família das Emoções

OBJETIVO

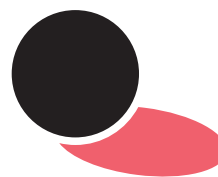
O objetivo desta experiência de aprendizagem é ajudar os alunos a construir um vocabulário de emoções criando as “Famílias das Emoções”. Eles também notarão como diferentes famílias de emoções nos fazem sentir de diferentes maneiras e estão conectadas com diferentes tipos de sensações e levam a diferentes tipos de comportamentos.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Desenvolver um vocabulário maior de emoções.
- Explorar as maneiras diferentes em que as emoções estão relacionadas entre si.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Os cartões impressos (Estão no final desta experiência de aprendizagem)

DURAÇÃO

20 – 25 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- “Nós temos falado sobre emoções e necessidades.
- Para perceber as nossas emoções e necessidades, ou as emoções e necessidades dos outros, nós precisamos prestar atenção.
- Então nós vamos começar fortalecendo a nossa atenção.
- Peguem seus kits de recursos e escolham um recurso. Coloque em sua mesa. Ele vai ficar aí caso precisemos dele.
- Vamos nos atentar aos nossos corpos por um momento. Caso você sinta que precisa se esticar, levante e se estique.
- Voltem para as suas cadeiras, sentem com a coluna reta e procure uma posição que esteja confortável.
- Agora nós vamos focar nossa atenção na nossa respiração. Mas se você se sentir desconfortável ou não quiser prestar atenção na respiração, você pode utilizar outro recurso e notar como você se sente internamente.
- Perceba se você consegue sentir seu nariz ou rosto enquanto inspira. (Pausa) E também enquanto expira. Ou você pode focar a sua atenção em sua barriga. (Pausa)
- Agora vamos tentar nos sentar por uns minutos enquanto praticamos a atenção na nossa respiração (Peça para seus alunos focarem na respiração por um ou dois minutos dependendo de suas habilidades).
- O que você percebeu? (Permita que eles compartilhem).

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Criando as Famílias das Emoções

Descrição geral

Nesta experiência de aprendizagem, os alunos

farão as “famílias das emoções” para expandir seus vocabulários das emoções e perceber como as emoções se relacionam entre si.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- A emoções variam em intensidade.
- Algumas emoções estão relacionadas entre si.

Materiais Necessários

- 5 conjuntos de cartões de emoções impressos que estão no final desta Experiência de Aprendizagem.

Instruções

- Divida os alunos em grupos de 3 a 5 crianças, ou você pode escolher fazer a atividade com toda a turma. (O roteiro abaixo é voltado para a atividade com grupos pequenos). Cada grupo deve ter uma mesa ou deve se juntar em pequenos círculos no chão.
- Distribua os cartões das emoções principais (feliz, gentil, triste, bravo, com medo) para cada grupo. Essas emoções podem ser encontradas ao final desta experiência de aprendizagem. Explique que a emoção distribuída vai ser a “mãe” de cada grupo.
- Distribua para cada grupo um conjunto das demais emoções. Estas são os “membros da família” adicionais.
- Leia todas as palavras com os alunos para se certificar de que eles as conhecem.
- Instrua os alunos que a tarefa será criar a “família das emoções”, agrupando as palavras que estão correlacionadas.
- Faça a família da emoção – feliz - junto com a turma. Peça para que os alunos encontrem outras palavras que são similares a “feliz”. Quando eles encontrarem, eles podem colocar perto do cartão – feliz – e assim por diante.
- Deixe que os alunos façam o restante da atividade

em grupos, colocando os cartões das emoções em suas respectivas famílias.

Proposta de Aplicação

- Aqui está uma lista completa de famílias das emoções
 - **Feliz:** alegre, animado, contente, satisfeito
 - **Gentil:** atencioso, amoroso, amigável, empático
 - **Triste:** sozinho, melancólico, infeliz
 - **Bravo:** frustrado, impaciente, irritado
 - **Medroso:** preocupado, assustado, nervoso
- Cada grupo precisará de uma superfície para colocar as emoções nos seus devidos grupos/famílias (uma mesa, ou o chão).
- Se for mais útil, você pode desenhar as expressões ou utilizar "emojis" nos cartões para facilitar a associação dos alunos. Principalmente para ajudar aqueles que ainda estão aprendendo a ler.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Aqui nós temos as 5 emoções principais. Eu vou distribuir uma para cada grupo. Estas são conhecidas como emoções "mães" da família das emoções. Vamos ler todas juntos.*
- *Nós também temos muitos outros cartões de emoções. Eles são as emoções "membros da família". Cada uma dessas outras emoções vai para um dos grupos principais das emoções "mães". (O professor deve segurar e ler cada cartão de emoção com a ajuda dos alunos).*
- *Agora vamos ver onde estas emoções deveriam ficar. Vamos começar com a família da emoção "feliz" e fazer isto juntos.*
- *Se eu me sinto feliz qual a outra emoção que provavelmente eu vou sentir? Qual é a emoção relacionada com estar se sentindo feliz? Encontre o cartão que mais se assemelha com a palavra*

"feliz". (alegre, animado). Ótimo, eu vou colocá-los logo embaixo de "feliz".

- *Quais são as outras emoções que temos aqui que pode fazer parte do grupo de "feliz"? (Peça sugestões).*
- *Agora vamos fazer o restante dos grupos. Encontre quais cartões vocês têm que cabem com as outras emoções "mães" e coloque próximo as elas. (Dê tempo suficiente para que eles trabalhem em grupo, verificando enquanto eles fazem a atividade).*
- *Agora é hora de compartilhar. Qual grupo gostaria de compartilhar primeiro? Falem qual é a emoção "mãe" e nos diga as emoções que estão relacionadas a ela. (Permita que o grupo compartilhe).*
- *Houve alguma emoção que vocês não entenderam?"*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *"Por que é preciso aprender sobre emoções?"*

Cartões de Emoções

Feliz	Amigável
Gentil	Empático(a)
Triste	Solidário(a)
Bravo(a)	Melancólico(a)
Medroso(a)	Infeliz
Alegre	Frustrado(a)
Animado(a)	Impaciente
Contente	Irritado(a)
Satisfeito(a)	Preocupado(a)
Atencioso(a)	Assustado(a)
Amoroso(a)	Nervoso(a)

Investigando Emoções de Risco

OBJETIVO

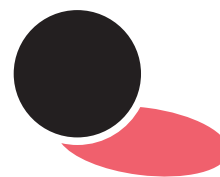
O objetivo desta experiência de aprendizagem é ajudar os alunos a identificar as características das emoções difíceis ou “de risco”, por meio do engajamento no processo de investigação. Esse processo pode ser utilizado para pensarmos sobre as emoções e seus riscos potenciais para nós mesmos e para os outros se elas saírem do controle.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Praticar a identificação de emoções que podem ser de risco quando elas se manifestam de maneira forte.
- Entender que podemos investigar as emoções usando um método.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As “Famílias das Emoções” criadas na aula anterior, na atividade “Criando as Famílias das Emoções” (elas devem estar disponíveis na lousa para que todos possam vê-las).
- Uma folha grande de cartolina ou papel craft com as perguntas da “Lista de verificação da Investigação das Emoções de Risco” (disponível no fim desta experiência de aprendizagem)

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 5 minutos

- *“Nós temos falado sobre emoções e necessidades.*
- *Para perceber as nossas emoções e necessidades, ou as emoções e necessidades dos outros, nós precisamos prestar atenção.*
- *Então nós vamos começar fortalecendo a nossa atenção.*
- *Peguem seus kits de recursos e escolham um recurso. Coloque-o na sua mesa. Ele vai ficar aí caso precisemos dele.*
- *Vamos nos atentar aos nossos corpos por um momento. Caso você sinta que precisa se esticar, levante e se estique.*
- *Voltem para as suas cadeiras, sentem com a coluna reta e procure uma posição que esteja confortável.*
- *Agora nós vamos focar nossa atenção na nossa respiração. Mas se você se sentir desconfortável ou não quiser prestar atenção na respiração, você pode utilizar outro recurso e notar como você se sente internamente.*
- *Perceba se você consegue sentir seu nariz ou rosto enquanto inspira. (Pausa)*

E também enquanto expira. Ou você pode focar a sua atenção em sua barriga. (Pausa)

- *Agora vamos tentar nos sentar por uns minutos enquanto praticamos a atenção na nossa respiração (Peça para seus alunos focarem na respiração por um ou dois minutos dependendo de suas habilidades).*
- *O que você percebeu? (Permita que eles compartilhem).”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Investigando Emoções de Risco

Descrição geral

Nesta atividade de insight os alunos irão investigar as emoções de risco, pensando sobre o que pode ser uma emoção de risco e quais são emoções similares.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Algumas emoções são mais de risco que outras, desta forma elas geram comportamentos que podem causar danos a nós mesmos e aos outros se saem do controle.
- Nós podemos identificar emoções de risco ao fazermos perguntas sobre elas.
- Quando nós identificamos emoções de risco, nós podemos ficar atentos a elas (exercitar a cautela) e podemos “nos conter” (exercitar a contenção) quando notamos que elas ficam mais fortes.

Materiais Necessários

- As “Famílias das Emoções” criadas na aula anterior, na atividade “Criando as Famílias das Emoções” (elas devem estar disponíveis na lousa para que todos possam ver)
- Uma folha grande de cartolina ou papel craft com as perguntas da “Lista de Verificação da Investigação das Emoções de Risco” (disponível no fim desta experiência de aprendizagem).

Instruções

- Mostre aos alunos os grupos das famílias das emoções que eles criaram na aula “Criando as Famílias das Emoções”. Coloque-os na lousa onde todos possam ver.
- Relembre-os da analogia da faísca na floresta em chamas. Algumas emoções podem ser faíscas e podem se tornar um grande incêndio na floresta se elas saem do controle. Nós as chamamos de “emoções de risco”.
- Pergunte a eles se alguma das emoções das famílias colocadas na lousa podem se tornar

incêndios. Essas emoções são as que podem se tornar de risco. Independentemente das emoções que eles escolherem, explique que vocês vão em grupo “investigar” aquela emoção escolhida como detetives, utilizando a “Lista de Verificação de Emoções de Risco”.

- Distribua a “Lista de Verificação de Emoções de Risco” para todos os alunos.
- Escolha uma das emoções sugeridas para começar, e depois volte para a lista com a turma, lendo em voz alta e fazendo cada pergunta sobre aquela emoção.
- Vá para a próxima emoção sugerida e faça novamente a lista de checagem.
- Reflita com os alunos se as emoções de risco que vocês identificaram se relacionam entre si e se deveríamos ser cuidadosos para percebê-las em nós mesmos e nos outros.

Proposta de Aplicação

- Esteja atento para que seus alunos não achem que as emoções de risco são “ruins” e que eles devem temê-las ou suprimi-las. Há muitas coisas na vida com as quais devemos nos preocupar e ter cautela, como o fogo, eletrônicos ou objetos frágeis e valiosos. Conter-se não significa reprimir, mas implica saber lidar de forma construtiva para prevenir danos nas relações com nós mesmos e com os outros. O objetivo de identificar as emoções de risco e as estratégias para lidar com elas ajuda os alunos a navegarem em suas emoções de forma construtiva sem reprimi-las.
- O objetivo das perguntas na “Lista de Verificação de Emoções de Risco” é ajudar os alunos a pensarem por si mesmos em como analisar os pensamentos e emoções em termos do potencial benéfico ou prejudicial que eles podem ter. Não é necessário dar respostas certas ou erradas. Trata-se de apresentar o conceito de questionar

os tipos de impactos diferentes que as emoções podem ter.

- Permita o máximo de tempo que puder para que os alunos acessem outras emoções de risco..

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vocês lembram destes cartões que nós criamos na nossa última aula? Eu vou colocá-los aqui para que todos possam ver.*
- *Quem pode ajudar a lembrar o que nós queríamos dizer com a faísca no incêndio da floresta? Como as emoções pode ser como faíscas e levar a um incêndio na floresta?*
- *Algumas emoções podem se tornar um incêndio se nós deixarmos que elas saiam do controle.*
- *Como nós descrevemos estas emoções que podem se tornar incêndios? Nós as chamamos de emoções de risco. Elas são emoções que podem aumentar sua intensidade e nos causar grandes dificuldades.*
- *Alguma dessas emoções na lousa parece ser de risco? (Peça para que alguns alunos apontem a emoção que eles acham que pode ser de risco e deveria ser investigada).*
- *Nós vamos investigar as emoções de risco, como se fôssemos detetives, para ver o quão de risco elas são.*
- *Felizmente nós temos uma boa ferramenta de detetive. É a nossa lista de checagem. São perguntas que nós podemos utilizar para verificar se uma emoção é de risco e o quão de risco ela pode ser.*
- *Utilizando a lista de checagem, vamos investigar primeiro a emoção “Frustração”. (Vá passando pelas perguntas da lista de checagem com os alunos, vendo como eles responderiam as perguntas. Escreva as respostas na lousa ou em uma cartolina).*

- *Agora que nós já respondemos todas as perguntas, vamos decidir. A Frustração é uma emoção de risco? Se sim, ela é muito ou pouco de risco?*
- *(Continue fazendo as perguntas sobre as outras emoções, utilize o tempo que tiver).*
- *Agora que nós identificamos algumas emoções de risco, vamos pensar sobre o que estas emoções têm em comum. Em quais pontos essas emoções se parecem?*
- *Como nós podemos ser cuidadosos ao perceber uma emoção de risco em nós mesmos e nos outros?*
- *Qual a ação que podemos tomar se acharmos que estamos experimentando uma emoção de risco?"*

(Nota: Certifique-se de que ajudar os alunos a pensar nas maneiras que eles podem processar e lidar com emoções de risco não significa meramente reprimi-la. Muitas estratégias foram apresentadas no currículo da Aprendizagem SEE, como estabilização, uso de recursos e Estratégias de Ajuda Imediata. Eles devem ser encorajados a encontrar outras estratégias também, como falar com um adulto ou amigo, respirar profundamente, tirar uma pausa, dar uma volta, encontrar soluções para um problema, etc.)

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos Observando a Mente pelas Emoções

Esta prática é parecida com a da prática reflexiva final do capítulo 3, que pode ser encontrada na Experiência de Aprendizagem 6, chamada "Observando a Mente". A única diferença é que aqui você perguntará para os alunos sobre as emoções que eles estão sentindo ao final da prática. Eles vão levantar as mãos silenciosamente quando eles perceberem uma emoção, pensamento,

ou sensação e abaixarão suas mãos quando as emoções forem embora.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Vamos nos sentar e procurar uma posição confortável.*
- *Se nós estivermos muito agitados ou muito cansados, ou se nós não estamos na zona de resiliência, será difícil treinar a nossa atenção. Como nos nossos desenhos onde desenhemos nossas mentes quando elas estavam muito monótonas ou muito agitadas.*
- *Então nós vamos sentar com a coluna ereta. E vamos tentar não nos distrair. Vocês podem ficar com olhar baixo, ou com os olhos fechados.*
- *Primeiro, nós vamos fazer os exercícios de uso de recursos e estabilização para nos ajudar a estar em nossa zona de resiliência.*
- *Vamos pensar em um dos nossos recursos em silêncio, talvez pensar em alguma pessoa ou objeto que gostamos muito.*
- *Se vocês preferirem, vocês podem fazer um exercício de estabilização onde estão sentados. Prestem atenção na cadeira em contato com os seus corpos e imagine que vocês são uma árvore robusta, com raízes que se formam no solo. (Pausa)*
- *Vamos focar agora em nossa respiração. Seja atento ao ar que entra e sai pelas suas narinas. Lembre-se que, caso se sinta desconfortável, você pode voltar ao uso de recursos ou de estabilização. (Dê uma pausa de 30 segundos ou mais para que os alunos encontrem um modo de estarem confortáveis).*
- *Agora vamos começar a observar a nossa mente.*
- *Nós vamos parar de focar em nossa respiração. Vamos observar o que surge em nossa mente.*
- *Mas, em vez de sermos levados por nossos pensamentos e emoções, nós vamos notar se*

conseguimos somente ser observadores da nossa mente.

- *Agora vamos ficar em silêncio, prestar atenção e verificar se nós conseguimos observar.*
- *Quando perceberem uma emoção, pensamento, ou uma sensação, levante a mão de forma silenciosa, e, quando a emoção for embora, abaixe a mão.*
- *Se nós nos distrairmos ou formos levados por nossos pensamentos ou emoções, vamos somente nos lembrar que estamos no nosso papel de observador. Nós vamos visualizar os pensamentos e emoções virem, ficarem e irem embora. Vamos tentar observar um pouco mais. (Dê uma pausa de 15-30 segundos ou mais).*
- *Agora abram os seus olhos*
- *Quem gostaria de compartilhar?*
- *O que vocês notaram?*
- *Alguém conseguiu visualizar os pensamentos indo e vindo? Como foi?*
- *Alguém notou um sentimento ou emoção?*
- *Vocês acham que seríamos capazes de perceber as emoções se elas acontecessem durante o dia?"*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *"O que aprendemos sobre as emoções de risco?*
- *Como nós sabemos que uma emoção é de risco ou não?*
- *O que poderia acontecer se nós notássemos uma emoção de risco rapidamente?*
- *Nós aprendemos algo que pode nos ajudar a perceber as emoções de risco?"*

Lista de checagem: Investigando Emoções de Risco

- Esta emoção poderia se tornar um incêndio na floresta?
- Esta emoção normalmente causa estresse a mim mesmo e aos outros?
- O que aconteceria se todos em nossa escola tivessem muito desta emoção?
- O que aconteceria se todos tivessem muito menos desta emoção?
- O que mais vem a nossa mente sobre esta emoção? Estamos esquecendo mais alguma coisa?

Higiene Emocional

OBJETIVO

O objetivo desta experiência de aprendizagem é apresentar o conceito “Higiene Emocional” como uma forma de lidar com emoções de risco ou evitá-las antes que elas causem dificuldades a nós mesmos e aos outros. Os alunos imaginarão os cenários e recorrerão à lista de verificação para cada uma das emoções de risco, vendo o que cada um de nós pode

fazer por si mesmo e também o que pode ser feito por outras pessoas que estão vivenciando emoções de risco.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar o conceito de “Higiene Emocional” como uma prática de autocuidado e controle.
- Identificar estratégias para lidar com as emoções de risco tanto em si mesmo quanto nos outros.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Atenção e Autoconsciência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- As “Famílias das Emoções” criadas na aula anterior, na atividade “Criando as Famílias das Emoções” (elas devem estar disponíveis na lousa para que todos possam ver).
- Uma folha grande de cartolina, uma folha de papel craft ou a lousa.

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Nós temos falado sobre emoções e necessidades.*
- *Para perceber as nossas emoções e necessidades, ou as emoções e necessidades dos outros, nós precisamos prestar atenção.*
- *Então nós vamos começar fortalecendo a nossa atenção.*
- *Peguem seus kits de recursos e escolham um recurso. Coloque-o na sua mesa. Ele vai ficar aí caso precisemos dele.*
- *Vamos nos atentar aos nossos corpos por um momento. Caso você sinta que precisa se esticar, levante e se estique.*
- *Voltem para as suas cadeiras, sentem com a coluna reta e procure uma posição que esteja confortável.*
- *Agora nós vamos focar nossa atenção na nossa respiração. Mas se você se sentir desconfortável ou não quiser prestar atenção na respiração, você pode utilizar outro recurso e notar como você se sente internamente.*
- *Perceba se você consegue sentir seu nariz ou rosto enquanto inspira. (Pausa)*

E também enquanto expira. Ou você pode focar a sua atenção em sua barriga. (Pausa)

- *Agora vamos tentar nos sentar por uns minutos enquanto praticamos a atenção na nossa respiração (Peça para seus alunos focarem na respiração por um ou dois minutos dependendo de suas habilidades).”*

DISCUSSÃO | 10 minutos

O que é Higiene Emocional?

Descrição geral

Nessa discussão, vamos apresentar e investigar com os alunos o conceito de higiene emocional.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos cuidar das nossas mentes (Higiene Emocional) da mesma forma que cuidamos dos nossos corpos (Higiene Física).
- A higiene emocional permite que “pensemos duas vezes” quando estamos sentindo uma emoção de risco, o que nos permite proteger a nós mesmos e aos outros.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Revise com a turma o conteúdo da aula “Criando as Famílias das Emoções”, em que as emoções eram identificadas como de risco. Traga o cartaz da lista de emoções de risco e coloque de uma maneira que todos possam ver.
- Revise também as histórias do Nelson “O dia difícil de Nelson” ou “O dia de Nelson na casa da vovó” (disponível na experiência de aprendizagem 2 deste capítulo). Mesmo que eles já tenham escutado a história há algum tempo, você pode lembrar as histórias com eles ou reler o começo delas.
- À medida que você lê as histórias, pergunte aos alunos em quais partes Nelson pode estar sentindo emoções de risco.
- Quando eles identificarem uma emoção de risco que Nelson pode estar sentindo, utilize as estratégias da lista de checagem (disponível no final desta experiência de aprendizagem) para gerar ideias de como Nelson poderia lidar com as emoções de risco.
- Continue a contar a história para encontrarem as emoções de risco e explorar estratégias de como Nelson pode lidar com cada uma delas.

Proposta de Aplicação

Se a oportunidade surgir, você pode destacar que

algumas vezes as estratégias podem funcionar muito bem com uma emoção de risco em uma situação mas não em outra. Por isso é importante que tenhamos muitas estratégias para lidar com as emoções risco e não somente uma.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Quem se lembra de quando nós fizemos a atividade das famílias das emoções? Alguém pode compartilhar com o grupo para que então todos possam se lembrar?”*
- *Sim, nós fizemos a relação com as palavras sobre emoções.*
- *Alguém pode relembrar uma emoção que nós decidimos que é uma emoção de risco? (Faça a revisão com a turma as emoções que vocês identificaram como de risco. Pendure o cartaz das emoções identificadas como de risco da experiência de aprendizagem anterior).*
- *Alguém já experimentou essa emoção em algum momento?*
- *Vamos voltar para a história em que Nelson vai para casa de sua avó. Vocês lembram dessa história?*
- *Nelson estava visitando a casa de sua avó. Quando ele acordou, ele se não lembrava onde estava. Mais tarde, ele soube que seu amigo Juan não podia brincar com ele. Um pouco depois, ele foi brincar no parque perto da casa de sua avó, e uma criança não o deixou brincar com as outras crianças.*
- *Vocês acham que é possível que Nelson tenha sentido algumas emoções de risco durante esses momentos? Quais emoções de risco ele sentiu?*
- *Se ele estava sentindo esta emoção, quais sensações ele pode ter sentido em seu corpo?*
- *O que ele poderia ter feito para se ajudar se ele estivesse sentindo esta emoção de risco?*

Nós já aprendemos alguma estratégia que ele poderia utilizar? (Escreva as sugestões dos alunos embaixo do título: Coisas que nós podemos fazer por nós mesmos)

- *E se nós estivéssemos lá com ele naqueles momentos? O que nós poderíamos fazer quando ele estava sentindo essa emoção? (Essas são as estratégias que utilizamos com os outros. Escreva as sugestões dos alunos embaixo do título: Coisas que nós podemos fazer pelos outros).*
- *Que maravilhoso! Nós encontramos maneiras de ajudar a nós mesmos e aos outros. E se Nelson sentisse outras emoções de risco? Por exemplo, se ele sentisse medo, ou raiva, ou frustração, ou se sentisse sozinho? (Repita a pergunta sobre as sensações físicas que ele poderia estar sentindo e o que ele poderia fazer por ele mesmo e o que um amigo poderia fazer por ele, sempre escrevendo as sugestões dos alunos).*
- *Imagine que Nelson veio nos pedir ajuda porque ele continua sentindo emoções de risco. Ele soube que nós estamos aprendendo sobre higiene emocional. O que poderíamos ensinar a ele que ele poderia fazer todos os dias para se ajudar e se sentir preparado e confiante para impedir que uma faísca se torne um incêndio?”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 9 minutos

O que posso fazer quando eu sentir uma emoção forte?

Descrição geral

Nesta prática reflexiva, os alunos vão escolher uma emoção forte do grupo de famílias das emoções, que poderiam causar problemas para eles mesmos e para os outros. Eles vão desenhar o que um aluno da mesma idade que eles (Nelson) poderia fazer se uma emoção como essa surgisse.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos utilizar estratégias para lidar com as emoções de risco quando nós ou os outros estão passando por elas.

Materiais Necessários

- Uma folha de papel para cada aluno
- Lápis ou canetinha para cada aluno.

Orientações para aplicação (guidance for administering)

- Explique que Nelson aprendeu com a nossa turma o que ele pode fazer para praticar a higiene emocional. Por isso, quando ele começa a sentir uma emoção de risco, ele já sabe algumas coisas que ele pode fazer.
- Explique que cada aluno pode escolher outra emoção de risco das que foram identificadas no cartaz das famílias das emoções. Então peça para os alunos desenharem Nelson utilizando as estratégias que eles aprenderam para lidar com uma determinada emoção de risco, e então não causar problemas a si mesmo e aos outros.
- Dê tempo suficiente para que eles compartilhem seus desenhos.

Proposta de Aplicação

- Falar sobre as emoções de risco e sobre como elas podem nos levar a ter comportamentos prejudiciais pode ser arriscado se de logo de início os alunos falarem de suas próprias vidas e experiências. É por isso que primeiro falamos na terceira pessoa, em relação a um personagem fictício (Nelson). Os alunos vão naturalmente aplicar esse conhecimento para eles próprios. Em muitos casos, é aconselhável começar primeiro com esse método indireto, antes de deixar que os alunos falem de suas próprias vidas emocionais na sala de aula

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos fazer de conta que Nelson está em nossa turma e aprendeu as mesmas coisas que nós. Ele pode praticar a higiene emocional. Por isso, quando Nelson começa a experimentar emoções de risco, ele já sabe algumas coisas que ele pode fazer para lidar com essas emoções.*
- *Cada um de vocês vão escolher uma emoção de risco do cartaz das famílias das emoções*
- *Em seguida, pensem em algo que Nelson poderia fazer para lidar com essa emoção de risco antes que ela se torne um problema maior, antes que a faísca se torne um incêndio.*
- *Depois, desenhem Nelson utilizando uma estratégia que ele aprendeu para lidar com essa emoção de risco específica.*
- *Ao terminarem o desenho, aqueles que quiserem podem compartilhar o que desenharam com a turma.”*
- *(Dê 5 minutos ou mais para que eles terminem seus desenhos. E permita que eles compartilhem com o grupo).*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *“Por que vocês acham que a higiene emocional é importante?*
- *Como podemos melhorar na prática da higiene emocional?”*

Estratégias para Lidar com Emoções de Risco

Nome da emoção:

Quando uma pessoa pode sentir esta emoção?

Se alguém sentir esta emoção, o que esta pessoa pode estar precisando?

Todos nós temos estas emoções de vez em quando?

Se alguém estiver sentindo esta emoção, quais são as sensações que esta pessoa pode estar sentindo no corpo?

Estratégias para lidar com esta emoção: :

Coisas que podemos fazer em nossos corpos:

Coisas que podemos fazer em nossas mentes:

Coisas que podemos fazer por outras pessoas:

O que podemos fazer se encontrarmos outra pessoa sentindo esta emoção?



CICLO 1 (5-7 ANOS)

CAPÍTULO 5

Aprendendo sobre os Outros e Aprendendo uns com os Outros

Descrição geral

Neste capítulo, o currículo do Aprendizado SEE sai do domínio pessoal e vai para o social, e as experiências de aprendizado aqui apresentadas buscam auxiliar os estudantes a transferir a atenção que estava neles mesmos para os outros. Muitas das mesmas habilidades cultivadas ao longo dos capítulos 1 ao 4, voltadas para o domínio pessoal, podem também ser aplicadas aqui, mas agora o foco é externo, direcionado aos colegas de classe e àqueles que convivem com os estudantes no dia a dia.

Crianças dessa idade são naturalmente curiosas e atentas aos outros, mas às vezes elas não têm as habilidades necessárias para saber como tratar os outros, como fazer perguntas ou como ver as semelhanças e as diferenças com os outros de uma forma significativa. Esse capítulo centra-se, portanto, em três áreas-chave, cada uma sendo coberta em uma única experiência de aprendizagem: compreendendo as emoções dos outros dentro do contexto; escutando de forma consciente; e investigando as maneiras em que os seres humanos são iguais e diferentes. O tema por trás dessas experiências de aprendizado é a empatia: a capacidade de compreender e se identificar com a situação e o emocional de outra pessoa. A empatia e a habilidade correlacionada da escuta consciente estabelecem, por sua vez, as bases para o capítulo seguinte sobre a autocompaixão e a compaixão pelos outros.

Nessa idade, as crianças podem ocasionalmente supor que os outros sempre pensam e sentem a mesma coisa que elas, ou então elas podem achar que há tantas diferenças na outra pessoa que se acham completamente diferentes, com quase nada em comum. O objetivo desse capítulo é chegar no meio termo entre esses dois extremos, apreciando as semelhanças e as diferenças pelo que elas são, percebendo que elas não negam uma a outra. Nesse meio termo, que procura não desconsiderar semelhanças nem diferenças, uma compaixão respeitosa e genuína pode surgir.

Na primeira experiência de aprendizado, “Entendendo as Emoções dos Outros dentro do Contexto”, os alunos exploram as maneiras pelas quais as pessoas podem ter diferentes respostas emocionais para uma mesma situação. Por meio da história de Albert e Alice, os estudantes encontram dois personagens com reações emocionais muito diferentes para a mesma situação: ver um cachorro no parquinho. Entender que as pessoas podem ter diferentes respostas emocionais para o mesmo acontecimento é essencial, uma vez que fornece a estrutura para entender as maneiras pelas quais o contexto (tal como experiências passadas ou outros aspectos da nossa identidade) informa e molda nossas respostas emocionais às situações e àqueles que nos rodeiam. Isto é importante tanto para entender as semelhanças e diferenças, quanto para cultivar a empatia.

A Experiência de Aprendizado 2, “Escuta Consciente”, explora o impacto de comportamentos provenientes de más habilidades de escuta e introduz o conceito e a prática de um tipo de escuta ativa, chamada Escuta Consciente. “Escuta Consciente” significa escutar respeitosa e empaticamente ao outro com total atenção, sem interrompê-lo, sem se distrair e sem focar em si mesmo ou nos próprios julgamentos. É uma habilidade de comunicação que se conecta com ambas as partes da empatia: a escuta atenta propicia que a pessoa entenda melhor a situação em que a outra pessoa se encontra e

a maneira como ela se sente (empatia cognitiva), enquanto o ato de escutar respeitosamente pode ajudar a criar uma ressonância com a outra pessoa e mostrar que realmente nos importamos (empatia afetiva). Essa maneira de escutar reforça e desenvolve as habilidades de atenção dos estudantes, uma vez que requer que o foco esteja somente no que está sendo dito pela outra pessoa, em vez de já ficar pensando no que será dito como resposta. A Escuta Consciente também dá aos estudantes a oportunidade de serem ouvidos sem julgamento por seus companheiros de classe, resultando na criação de um sentimento de segurança. Iremos pedir para que os estudantes pensem em maneiras nas quais a escuta consciente afeta o locutor e o interlocutor, assim como a forma em que essas práticas podem impactar na comunidade classe.

Na Experiência de Aprendizado 3, “Apreciando a Diversidade e as Semelhanças Compartilhadas”, os estudantes investigarão as maneiras nas quais somos diferentes e semelhantes. Os estudantes retomam a atividade “Pé dentro, pé fora”, do capítulo 1, para explorar diferenças e semelhanças significativas. Essa atividade pode ser mais significativa se for adaptada para os contextos específicos de seus estudantes, como recomendado e explicado mais a fundo nas propostas de aplicação da experiência de aprendizagem. Então, os estudantes identificarão coisas que todos, ou que a maioria das pessoas, têm em comum, em contraposição ao que as tornam diferentes. Por fim, eles identificarão as coisas que torna cada uma deles único. Ao identificarem as semelhanças compartilhadas, as diferenças são relativizadas e contribuem para a empatia ao mesmo tempo em que vai ao encontro de uma apreciação da nossa humanidade comum em nível de sistemas, o que será abordado nos próximos capítulos.

Prática do Aluno

Desenvolver um entendimento mais profundo sobre si mesmo e sobre os outros é um processo contínuo. A partir da aplicação de habilidades previamente introduzidas e trabalhadas, tais como a atenção e a consciência emocional, os estudantes podem expandir sua apreciação sobre si mesmos, sobre seus colegas de classe e sobre as demais pessoas que compartilham nosso planeta. De maneira específica, a habilidade de escuta consciente introduzida nesse capítulo pode ser reforçada ao longo da semana, especialmente quando os estudantes tiverem oportunidades para falar e ouvir uns aos outros. Essa é uma prática que pode ser prontamente aplicada à vida diária dos estudantes.

Prática do professor

Ao ensinar esse capítulo, reflita sobre sua própria experiência com a escuta consciente. É esse o tipo de escuta com a qual você se engaja regularmente no trabalho ou em casa? Se você acredita que escutar mais atentamente e com empatia pode ser benéfico, procure perceber momentos em que você está ouvindo de uma maneira menos consciente e veja se consegue ajustar seu comportamento. Tome nota do impacto causado em si mesmo e nos outros quando você é capaz de ouvir com atenção e empatia. Se você está enfrentando dificuldades para ouvir alguém com atenção plena e empatia, veja se de alguma maneira lembrar da nossa humanidade compartilhada ajuda: tudo o que nós todos queremos é sermos felizes e evitar a infelicidade.

Carta aos pais e Responsáveis

Data: _____

Prezado pais ou responsáveis,

Esta carta é para informá-lo(a) que seu(sua) filho(a) está começando agora o **Capítulo 5 do SEE Learning, "Aprendendo sobre os outros e aprendendo uns com os outros"**. No capítulo 5, seu(sua) filho(a) irá investigar as diferenças, as semelhanças e a sua própria singularidade, assim como as coisas que todos nós temos em comum como seres humanos (tais como sentimentos, necessidades e o desejo de sermos felizes). Identificar semelhanças compartilhadas relativiza as diferenças e ajuda o desenvolvimento contínuo da empatia. Seu(sua) filho(a) também aprenderá e praticará comportamentos de escuta consciente, que podem ajudá-lo(a) a sintonizar a atenção na pessoa que está falando e ouvir sem interrupções ou julgamentos.

Prática em Casa

Conforme seu(sua) filho(a) vai avançando nesse capítulo, você pode pedir para que ele demonstre como é o comportamento de escuta consciente. Veja se você pode praticar escutar seu(sua) filho conscientemente (com atenção total, sem julgamentos, sem interrupções e com empatia): seu exemplo será encorajador e demonstrará sintonia emocional. A sintonia emocional é um aspecto importante da empatia, que envolve compreender e se importar com a maneira como alguém se sente. Seu(sua) filho(a) está aprendendo a procurar pistas, como expressões faciais, tom de voz e linguagem corporal, para ajudá-lo(a) a identificar os sentimentos de uma outra pessoa. Você pode ajudar seu(sua) filho(a) a melhorar suas habilidades de empatia fazendo-lhe perguntas a respeito de como ele(a) acredita que outra pessoa se sente, reconhecendo as pistas juntos.

Capítulos Anteriores Abrangidos

- O Capítulo 1 explorou os conceitos de gentileza e felicidade, ajudando a fazer combinados de classe.
- O Capítulo 2 explorou o importante papel que nossos corpos – especialmente nossos sistemas nervosos - desempenham na nossa felicidade e bem-estar.
- O Capítulo 3 abordou o tema da atenção, trazendo o porquê de ela ser importante e as maneiras que podemos fortalecê-la e usá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- O Capítulo 4 explorou o tema da emoção e da higiene emocional, trazendo como surgem as emoções e como melhor "navegá-las".

Leituras e Recursos Complementares

Lembre-se de que a estrutura conceitual da Aprendizagem SEE, contida no Livro de Apoio, contém uma explicação sobre o currículo por inteiro. Você pode acessá-lo em www.compassion.emory.edu.

Se você tiver qualquer dúvida, fique à vontade para entrar em contato.

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Entendendo as Emoções dos Outros dentro do Contexto

OBJETIVO

A compaixão e a gentileza fluem mais facilmente quando reconhecemos que os comportamentos e emoções das outras pessoas surgem dentro do contexto específico de suas vidas e experiências passadas. Vamos apresentar aos alunos cenários em que os personagens reagem de forma diferente a situações semelhantes, dando-lhes a oportunidade de explorar o motivo pelo

qual as pessoas podem apresentar diferentes emoções para os mesmos eventos.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar as maneiras nas quais diferentes situações podem impactar os sentimentos de alguém.
- Considerar as maneiras pelas quais pessoas podem ter diferentes respostas emocionais para a mesma situação.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência Interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- História de Alice e Albert (fornecida)
- Papel e utensílios de desenho para cada estudante

DURAÇÃO

25 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo seja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer o nosso recurso à mente e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização, caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar para o seu recurso ou para a estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”* [Compartilhamento em voz alta.]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Albert e Alice Veem um Cachorro

Descrição geral

Na leitura e discussão dessa história, os estudantes irão explorar como e por que diferentes pessoas reagem com emoções diferentes a uma mesma situação.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos reagir de maneiras diferentes e com sentimentos diferentes a uma mesma situação.
- Se prestarmos atenção, podemos ver se as reações das outras pessoas são diferentes das nossas e podemos também perguntar a elas como se sentem.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Diga aos estudantes que vocês irão ler uma história juntos e prestar atenção na maneira como os personagens podem estar se sentindo. Diga a eles que, em alguns momentos, os personagens podem estar se sentindo de maneiras diferentes entre si.
- Leia a história em voz alta.
- Discutam a respeito da história e dos sentimentos dos personagens usando perguntas como:
 - O que a Alice estava sentindo na história? Por que ela estava se sentindo assim?
 - Levantem a mão caso vocês achem que teriam sentido o mesmo que Alice.
 - E quanto ao Albert, como ele estava se sentindo? Por que ele estava se sentindo assim?
 - Levantem a mão caso vocês achem que teriam sentido o mesmo que Albert.
- Por que vocês acham que Alice e Albert se sentiram de maneiras diferentes ao ver o mesmo cachorro?

- Caso haja tempo, releia a história e peça aos estudantes para que levantem as mãos quando eles acharem que um dos personagens está sentindo algo e se souberem o que esse personagem pode estar sentindo. Peça para que eles expliquem o que o personagem pode estar sentindo e o porquê.

Proposta de Aplicação

- Perceba que essa história aparece também no Capítulo 4, onde pode ser encontrada uma ilustração que agora pode vir a ser útil novamente.
- Você pode alterar a história para torná-la mais aplicável aos seus estudantes e às situações com as quais eles podem se identificar.

História: Albert e Alice Veem um Cachorro

“Albert e Alice estudam na mesma escola. Em um dia ensolarado e agradável, quando os dois saíram para brincar no parquinho, eles escutaram um cachorro latir. Parecia que ele estava se aproximando do campo em que os dois estavam. Alice sorri e arregala seus olhos castanhos. Ela, muito animada, procura pelo cachorro. Alice então se lembra do seu próprio cachorro, Pupper, que muitas vezes adormece enrolado em seus pés, e sente um calor invadir o seu peito. Ela começa a chamar pelo cachorro. Por outro lado, Albert também escutou o cão latir. O corpo de Albert fica um pouco mais rígido e os olhos arregalados. Ele olha freneticamente ao redor do campo. Ele sente suas mãos começarem a suar e seu coração bater mais forte. Um choque de energia corre pelos seus braços e pernas. Ele não consegue ver o cachorro em lugar algum, mas começa a andar rapidamente em direção à grande porta pintada da escola. De dentro da escola, Martin vê Alice brincando com o cachorro, e vê Albert andando apressadamente pela porta da escola e pelo corredor”.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Como a Alice estava se sentindo na história? Por que você acha que ela se sentiu assim?*
 - *Levante a mão se você acredita que teria sentido o mesmo que Alice.*
- *E quando ao Albert, como ele estava se sentindo?*
 - *Levante a mão se você acredita que teria sentido o mesmo que Albert.*
- *Por que você acha que a Alice e o Albert sentiram coisas diferentes pelo mesmo cachorro?*
- *Eu vou ler a história novamente e quero que vocês levantem a mão quando ouvirem algo que diga como um personagem pode estar se sentindo. Vocês então explicarão o que este personagem está sentindo e o porquê de vocês acharem que ele se sente assim.*
- [Leia a história em voz alta de novo, pausando para discutir quando os alunos perceberem pistas a respeito dos sentimentos.]
- [Discutam as perguntas a seguir.]
 - *Como podemos notar como as pessoas da nossa sala estão se sentindo?*
 - *Você consegue lembrar de um momento em que você se sentiu de um jeito e os seus pais (ou amigos, ou responsáveis) se sentiram de outro? Como você sabia que vocês sentiram coisas diferentes? Como você descobriu o que eles estavam pensando?*
- *Você consegue pensar em coisas que você gosta muito, mas que uma outra pessoa não gosta tanto assim? (Como por exemplo jogos, tipos de comida, esportes e outras atividades.)*

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Podemos Experimentar as Coisas de Forma Diferente

Descrição geral

Os estudantes irão pensar em um momento em

que eles estavam muito animados com alguma coisa, e então pensarão em outras pessoas que eles sabem que podem não reagir da mesma maneira.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Mesmo quando nós temos um sentimento forte sobre algo, outra pessoa pode ter sentimentos e reações diferentes à mesma coisa.

Materiais Necessários

Papel e utensílios de desenho para cada estudante.

Instruções

- Distribua o papel e os utensílios de desenho para cada aluno.
- Peça-lhes para pensar em um momento em que eles estavam realmente animados com algo. Peça para que levantem a mão quando tiverem pensado em algo. Peça a alguns estudantes que compartilhem seus momentos de animação para ajudar os colegas de classe a terem ideias, ou dê exemplos você mesmo.
- Peça a cada aluno que faça um desenho de si mesmo em seu momento de animação, incluindo no desenho o motivo pelo qual eles estavam animados.
- Peça então para que incluam alguns amigos ou familiares no desenho. Peça para que os estudantes considerem as seguintes perguntas: Eles estariam também animados com essa mesma coisa? Por que ou por que não? Algum deles se sentiria diferente?
- Peça para que eles incluam no desenho pelo menos uma pessoa que possa não se sentir tão animada sobre essa mesma coisa.
- Peça para que os alunos compartilhem com o grupo seus desenhos e o porquê de acharem que os personagens podem ou não compartilhar dos mesmos sentimentos.

Proposta de Aplicação

Nenhuma.

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Aqui está um pedaço de papel e um utensílio de desenho para cada um de vocês. Por favor, aguardem as instruções antes de começar essa prática reflexiva.*
- *Pensem em um momento em que vocês estavam realmente animados com algo. Levante a mão quando já tiver pensado em algo.*
- *Vamos ouvir um pouco de cada um de vocês. [Convide alguns estudantes para compartilhar com a sala; dê o seu próprio exemplo.]*
- *Ok, agora eu gostaria de convidá-los a fechar seus olhos ou direcionar seu olhar para o chão. Pense novamente nesse momento de animação e, dessa vez, inclua alguns familiares ou amigos. Eles estão animados também? Por que ou por que não? Algum deles se sentiria de forma diferente? [Pausa por 30 segundos.]*
- *Abram os olhos. Agora iremos desenhar. Desenhe a si mesmo animado com alguma coisa e alguns membros da família ou amigos com você. Desenhe pelo menos um deles NÃO estando animado. Vocês farão isso individualmente e em silêncio. Nós teremos um tempo no final da atividade para compartilhar os desenhos com a turma. Vocês podem começar a desenhar.*
- *Quem gostaria de compartilhar?*
 - *Conte-nos o que está acontecendo no seu desenho?*
 - *Quem está animado e quem não está? Explique o porquê".*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *"Quando alguma coisa acontece, como o Albert e Alice vendo o cachorro, por que vocês acham que algumas vezes nós temos sentimentos*

parecidos e algumas vezes temos sentimentos diferentes sobre esse mesmo acontecimento?

- *Se alguém está se sentindo de uma forma diferente que nós, o que podemos perguntar a essa pessoa para nos certificarmos de que o que ela sente é diferente do que nós sentimos?”*

Escuta Consciente

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizado introduz a “escuta consciente”. Escuta Consciente significa escutar respeitosa e empaticamente ao outro com total atenção, sem interromper, sem se distrair e sem focar em si mesmo nem nos próprios julgamentos. Esse tipo de escuta requer grande capacidade de atenção, porque exige que estejamos concentrados unicamente

no que a outra pessoa está dizendo, em vez de já ficar pensando no que será dito como resposta. A Escuta Consciente dá a oportunidade para que os estudantes de aprendam sobre os outros e aprendam uns com os outros, sem fazer julgamentos.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Identificar atitudes de escuta consciente.
- Praticar a habilidade de escutar conscientemente sem interromper ou deslocar o foco para si mesmo.
- Considerar as formas em que a escuta consciente pode ser usada na escola ou na vida

COMPONENTES PRINCIPAIS



Consciência Interpessoal

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Uma cartolina dividida em três tópicos: “A sensação de não ser ouvido(a) é como...”, “A sensação de ser ouvido(a) é como...”, e “Comportamentos de Escuta Consciente”
- Canetinhas
- Um cronômetro ou relógio

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos. Você também pode pensar em um novo recurso, se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer o nosso recurso à mente e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização, caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer a estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar a sua atenção para a sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”*
[Compartilhamento em voz alta.]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

O Papel da Escuta Consciente

Descrição geral

Nesta prática reflexiva os estudantes observarão

você e um outro estudante desempenhando papéis de escuta. Eles irão refletir sobre o que viram e discutir o impacto da escuta consciente.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos melhorar a nossa capacidade de escutar uns aos outros de uma maneira mais consciente.
- Quando nos engajamos conscientemente na escuta uns dos outros, ganhamos a oportunidade de realmente nos comunicarmos e de darmos o presente da nossa escuta consciente.

Materiais Necessários

Um cronômetro ou relógio

Instruções

- Quando você apresentar esta atividade para os estudantes, não conte para eles que você irá demonstrar um exemplo de má habilidade de escuta. Em vez disso, diga aos estudantes que você irá fazer uma encenação e que eles devem tentar adivinhar o que está acontecendo.
- A pessoa que vai falar na encenação será convidada a conversar com você sobre alguma coisa de que gosta de fazer durante o fim de semana. (Você pode usar outro tópico caso sinta que há um em particular que engajará mais os estudantes.) A pessoa escolhida para contracenar já deve estar preparada, sabendo o propósito da encenação e que você se comportará com más habilidades de escuta. Assim, ela não ficará chateada.
- Deixe o cronômetro rodar por 45 segundos (ou use um relógio para acompanhar o tempo) e peça para que o orador comece a falar. Enquanto ele estiver falando, você irá claramente começar a demonstrar más habilidades de escuta, tais como: interromper a pessoa, revirar os olhos, afastar-se, olhar para o relógio ou celular, etc. A função do orador será continuar falando durante

os 45 segundos de encenação, enquanto você demonstra, de forma exagerada, más habilidades de escuta. (Veja as notas sobre a preparação para esta atividade nas Proposta de Aplicação.)

- Passados os 45 segundos, agradeça o orador pela participação e convide a turma a aplaudir calorosamente o orador devido ao seu desempenho.
- Peça para que os alunos reflitam a respeito do que observaram, utilizando as perguntas reflexivas fornecidas no roteiro.

Proposta de Aplicação

- É aconselhável que você e o estudante ou um colega escolhido ensaiem a encenação com antecedência. Certifique-se de que ele(a) entenda que é apenas uma encenação e assegure-se de que ele(a) se sente confortável com seu papel. Caso a pessoa escolhida seja um estudante, ele(a) deve saber o que irá dizer com antecedência, para que esteja preparado(a) para falar sobre o assunto escolhido desde o início da encenação.
- Os estudantes podem acabar rindo durante esta atividade. Eles podem achar alguns dos seus comportamentos engraçados ou podem ficar nervosos ao observar suas más habilidades de escuta. Você pode fazer perguntas, sem julgamentos, a respeito das reações dos estudantes para ajudá-los a entender por que eles poderiam ter rido da encenação. (Eles provavelmente entenderão que más habilidades de escuta podem parecer engraçadas quando realizada em um cenário de faz-de-conta, mas não quando realmente está acontecendo com você.)

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Por favor, direcionem sua atenção para mim e para [companheiro de encenação]. Nós iremos fazer uma pequena encenação e quando acabarmos eu irei perguntar o que vocês perceberam.*

[Inicie o cronômetro por 45 segundos. Comece a encenação cumprimentando seu parceiro e pedindo para que ele conte algo que fez no fim de semana, até que o tempo se esgote.]

- *Obrigado(a). Vamos todos aplaudir o (companheiro de encenação) por ter feito um ótimo trabalho.*
- *O que vocês perceberam sobre o que acabou de acontecer?*
- *Vocês perceberam alguma coisa sobre o meu comportamento? Que tipo de coisas eu estava fazendo? [Escute as respostas e incentive os alunos a descreverem o comportamento que eles observaram. Se um estudante disser “Você está sendo rude”, pergunte qual foi o comportamento específico que o fez pensar assim, como por exemplo “Você interrompeu a pessoa que estava falando”.]*
- *O que vocês notaram sobre a pessoa que estava falando? Como esta pessoa reagiu? Se você estivesse no lugar desta pessoa, como você se sentiria?*
- *Vamos perguntar ao orador: Como você se sentiu ao ser vítima das ações de má escuta? Você notou alguma sensação no seu corpo? Você notou algum sentimento ou sensação?*
- *O que vocês acreditam que o orador gostaria que eu tivesse feito?*
- *Quando é importante ouvir os outros de forma consciente e atenta?”*

APRESENTAÇÃO E PRÁTICA REFLEXIVA

15 minutos | Escuta Consciente*

Descrição geral

Nesta atividade, os estudantes irão comparar a sensação de ser e de não ser ouvido com atenção plena. Os estudantes irão criar uma descrição dos comportamentos característicos de uma escuta

consciente. Em seguida, eles irão em duplas brevemente praticar comportamentos de escuta consciente.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Existe uma diferença entre apenas escutar sem muita atenção e escutar conscientemente.
- A escuta consciente pode nos afetar como oradores e ouvintes, e pode afetar a classe com um todo e a comunidade em geral.

Materiais Necessários

- Canetinhas
- Um cronômetro ou relógio
- Uma cartolina dividida em três tópicos: "A sensação de não ser ouvido(a) é como...", "A sensação de ser ouvido é como...", e "Comportamentos de Escuta Consciente"

Instruções

- Explique que vocês irão conversar hoje sobre o que significa realmente ouvir o outro com atenção total.
- Peça exemplos de como é sentir que alguém não está realmente escutando o que você está dizendo. Escreva as sugestões dos alunos em um pedaço da cartolina a baixo do tópico "A sensação de não ser ouvido é como...". Você pode se referir à encenação das más habilidades de escuta feita anteriormente.
- Peça para que os estudantes digam exemplos de como nos sentimos quando somos ouvidos com atenção plena e sem julgamentos. Escreva as sugestões dos alunos em um pedaço da cartolina a baixo do tópico "A sensação de ser ouvido é como...".
- Juntamente com os estudantes, dedique um momento para assimilar as diferenças entre as duas listas.
- Pergunte como seria escutar com total atenção o

que está sendo dito por outra pessoa. Explique que vocês chamarão isto de "Escuta Consciente" durante as aulas. Anote as sugestões dos alunos embaixo do tópico "Comportamentos de Escuta Consciente". (Observação: você deve guardar essas listas.)

- Recrute dois estudantes para fazer uma prática em frente à classe seguindo as suas instruções. (Se nenhum estudante se voluntariar, você mesmo pode fazer uma demonstração da escuta consciente com um estudante que aceitar ser o orador.) O estudante orador irá falar sobre uma atividade que ele goste. Antes da demonstração começar, ajude o ouvinte a sentar e preparar seu corpo e mente para ser um ouvinte consciente. Peça para que os voluntários expliquem os comportamentos que eles terão, encorajando-os a se referir aos comportamentos escritos na cartolina. Peça para que os outros estudantes prestem atenção nos comportamentos de escuta consciente que eles irão ver durante a pequena demonstração.
- Peça para que eles comecem a demonstração e inicie o cronômetro por 60 segundos.
- Quando o tempo se esgotar, peça para que os dois estudantes parem a demonstração. Peça então para que o resto da sala compartilhe os comportamentos de escuta consciente que eles puderam perceber durante a demonstração. Caso eles tenham notado algo que não estava escrito na lista dos "Comportamentos de Escuta Consciente", adicione-o. Caso os estudantes apontem comportamentos de má escuta, lembre-os de que estamos agora procurando apenas por exemplos de escuta consciente.
- Parabenize e agradeça os estudantes pela demonstração e peça para que voltem aos seus lugares.
- Separe os estudantes em duplas para que

eles possam praticar a escuta consciente. As duplas irão decidir quem irá falar primeiro e quem irá escutar. O orador terá 90 segundos para falar sobre uma atividade que ele gosta de fazer, enquanto sua dupla o escutará de forma consciente. Os alunos podem explicar a atividade, falar quando eles fazem a atividade, o porquê de gostarem de praticá-la, quando eles começaram a praticá-la, etc.

- Após os 90 segundos terem chegado ao fim, peça para eles inverterem os papéis, de forma que o ouvinte passe agora a ser o orador e vice-versa.
- Encerre a atividade com perguntas de reflexões tais como:
 - *“Que comportamentos de escuta consciente vocês puderam perceber?”*
 - *Como vocês se sentiram ao serem ouvidos? E ao ouvirem de forma consciente?*
 - *O que foi desafiador sobre a escuta consciente?”*

Proposta de Aplicação

- Guarde sua lista de comportamentos de escuta consciente para uso posterior.
- Dentro da Aprendizagem SEE, escutar conscientemente significa escutar atentamente sem interromper o orador, sem se distrair, sem dar palpites e sem direcionar a conversa para si. Muitas vezes, ao ouvir os outros, estamos apenas parcialmente prestando atenção na outra pessoa e no que está sendo dito por ela; parte da nossa atenção está nas nossas próprias ações, nos nossos pensamentos e no que iremos dizer assim que a outra pessoa terminar sua fala ou nos der uma abertura para falar. Ouvir conscientemente envolve ouvir com total atenção e sem julgamentos. Assim como a própria compaixão, a escuta consciente é focada no outro, e não em nós mesmos.

- Lembre-se de focar apenas nos comportamentos positivos de escuta consciente dos estudantes que se voluntariaram a fazer a demonstração para a classe. Se nenhum comportamento de escuta consciente for apresentado, peça por mais voluntários ou demonstre você mesmo. Evite criticar os comportamentos de escuta dos estudantes em frente à classe inteira. Reserve isso para um momento em particular, se necessário.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Agora que nós vimos um exemplo de escuta pobre, aprenderemos como podemos evitá-la de forma a sermos ouvintes conscientes.*
- *Vamos rever as ideias a respeito de como nos sentimos ao NÃO sermos ouvidos. Como nos sentimos? [Peça aos estudantes ideias e escreva-as em uma cartolina embaixo do tópico “A sensação de não ser ouvido é como...”.]*
- *Como nos sentimos quando somos plenamente ouvidos? [Peça sugestões aos alunos e escreva-as em uma cartolina embaixo do tópico “A sensação de ser ouvido é como...”]*
- *Vamos dar uma olhada nas duas listas que acabamos de produzir. Quais as principais diferenças que percebemos entre elas?*
- *O que podemos fazer para sermos bons ouvintes, para ouvirmos conscientemente quando outra pessoa está falando? Vamos identificar comportamentos de escuta consciente. [Você pode se referir à discussão que vocês tiveram a respeito da encenação sobre as más habilidades de escuta para pensar em comportamentos opostos aos que foram demonstrados.]*
- *O que podemos fazer com nossos olhos? Com nossas expressões faciais? Com nossas mãos? Com nossos corpos como um todo? Com nossas mentes? Com nossos sentimentos? [Escute as repostas e ajude os estudantes a serem específicos sobre os comportamentos de um*

- ouvinte consciente. Anote as sugestões dos alunos embaixo do tópico “Comportamentos de Escuta Consciente”.]
- *Assim como podemos fortalecer nossa atenção como um músculo, podemos fortalecer também nossa capacidade de escutar de forma consciente a partir do momento em que praticamos esses comportamentos.*
 - *Nós vamos tentar fazer isso agora mesmo. O que vamos compartilhar uns com os outros nessa atividade é alguma coisa que vocês gostem de fazer. Pensem em uma atividade que vocês gostem. Eu vou pedir para que vocês falem sobre essa atividade com a sua dupla. [Aguarde um momento.] Alguém já tem uma ideia sobre a atividade que vai falar?*
 - *[Recrute então dois estudantes para fazer uma prática em frente ao grupo seguindo as suas instruções. O estudante orador irá falar sobre uma atividade que goste. Antes da demonstração começar, ajude o ouvinte a sentar e preparar seu corpo e mente para ser um ouvinte consciente.] Vamos rever os comportamentos de escuta consciente. O que vocês lembram que devem fazer com seus corpos? E com suas mentes?*
 - *[Para o resto da sala] Vamos prestar atenção nesta demonstração e ver quais comportamentos de escuta consciente podemos perceber. [Inicie o cronômetro por 60 segundos e peça para que eles comecem a demonstração]*
 - *Obrigado(a)! Que tipos de comportamentos de escuta consciente vocês puderam perceber? [Escute as respostas. Se os estudantes começarem a apontar críticas, direcione-os de volta à pergunta sobre os bons comportamentos de escuta consciente que eles observaram.]*
 - *Vocês notaram alguma ação positiva do ouvinte que não está incluída na lista dos comportamentos de escuta consciente? [Inclua os pontos adicionais na lista]*
 - *Agora iremos praticar em duplas. [Separe os estudantes em duplas.] Cada integrante da dupla terá 90 segundos para praticar a escuta consciente com a sua dupla. Lembre-se de que o tema sobre o qual vocês devem falar é “uma atividade que você goste de fazer”. Agora decida quem irá falar primeiro e quem será o ouvinte. [Pausa]*
 - *Quando eu disser que vocês podem começar, o primeiro orador irá falar sobre uma atividade que gosta de fazer, enquanto o ouvinte irá praticar a escuta consciente, usando os comportamentos de um ouvinte consciente que nós acabamos de discutir. Eu vou avisar quando os 90 segundos acabarem e então o orador passará a ser o ouvinte.*
 - *Prontos? [Observe a atividade. Circule em torno da sala de aula para observar o comportamento dos alunos.]*
 - *Que comportamentos de escuta consciente vocês puderam perceber?*
 - *Como vocês se sentiram ao serem ouvidos? E ao ouvirem de forma consciente?*
 - *O que foi desafiador sobre a escuta consciente?”*
- REFLEXÃO | 3 minutos**
- *“Vocês conseguem lembrar de algum momento ontem em que alguém estava te ouvindo de forma consciente? Quem era? Como você sabe que esta pessoa estava te ouvindo de forma consciente?*
 - *Você consegue lembrar de algum momento ontem em que você estava ouvindo alguém de forma consciente? O que você lembra desta pessoa ter dito ou sentido?*
 - *Nós iremos praticar mais a escuta consciente agora que sabemos como realizá-la”.*

Apreciando a Diversidade e as Semelhanças Compartilhadas

OBJETIVO

Essa experiência de aprendizado visa mostrar os modos em que somos diferentes e semelhantes. A diferença é explorada por meio da curiosidade e não do julgamento, para transmitir o entendimento de que a diversidade é algo a ser apreciado, ao invés de temido ou visto como negativo. Apesar das nossas diferenças, nós também somos parecidos em muitas maneiras importantes e fundamentais. Alguns desses aspectos em comum incluem o fato de

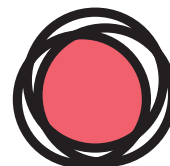
termos corpos que experimentam sensações, de vivermos juntos em comunidades, de ter necessidades básicas, de desejar ser feliz, de apreciar e querer gentileza dos outros e de experimentar emoções. Essa abordagem da diferença e da diversidade, contextualizada em nossas experiências comuns como seres humanos, pode levar a uma compreensão do porquê que apreciar as diferenças é tão importante.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar as maneiras nas quais todos os seres humanos são iguais e as maneiras nas quais somos diferentes.
- Reconhecer que apesar das nossas diferenças, temos necessidades e vontades compartilhadas.
- Reconhecer que algumas coisas que julgamos ser válido para todas as pessoas, podem na verdade não ser.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Reconhecendo a Humanidade Comum

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lista dos comportamentos de escuta consciente
- Uma cartolina e /ou lousa com as colunas:
 - “Maneiras em que a Maioria das Pessoas São Semelhantes”
 - “Maneiras em que as Pessoas São Diferentes”
 - Espaço para mais uma coluna
- Canetinhas

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”* [Compartilhamento em voz alta.]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Atividade pé dentro, pé fora

Descrição geral

Utilizando a atividade Pé dentro, Pé fora, os

estudantes irão explorar coisas que são iguais entre eles e coisas que são diferentes.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Como seres humanos, todos temos diferenças, assim como temos coisas comuns que compartilhamos com base na nossa humanidade comum.
- Além da nossa humanidade compartilhada, cada pessoa tem coisas que as tornam únicas.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Faça com que os estudantes formem um círculo.
- Leia as instruções do Roteiro para Condução da Atividade, uma de cada vez.
- Os estudantes devem dar um passo para dentro do círculo caso a declaração se aplique a eles. Se a declaração não se aplicar, eles devem permanecer no mesmo lugar.
- Os estudantes devem permanecer em silêncio (sem discussões), mas você pedirá para que eles reparem em como o círculo está e em quem está dentro e fora dele. Diga então “Obrigado(a), agora saiam de dentro do círculo” e faça com que os estudantes voltem aos seus lugares originais.
- Assim que você tiver lido todas as instruções, peça para que os estudantes se sentem no lugar onde estão ou para que voltem às suas respectivas mesas para que reflitam sobre as seguintes perguntas:
 - *“De que maneiras somos diferentes?”*
 - *“De que maneiras somos iguais?”*

Proposta de Aplicação

- Essa atividade será muito mais significativa se você conseguir reservar um momento para pensar nas maneiras em que os estudantes da

sua classe são diferentes, seja religião, etnia, o lugar onde moram, o que eles comem, sua estrutura familiar, contexto socioeconômico e assim em diante. Você pode então substituir algumas das frases no início da atividade por perguntas concretas que tragam essas diferenças e semelhanças específicas para o contexto dos seus estudantes. Certifique-se de evitar perguntas que obriguem os estudantes a compartilhar coisas que os deixariam desconfortáveis. Comece com coisas que nem todos os estudantes têm em comum, como preferências ou aspectos de sua identidade, em seguida, avance para coisas que todos nós temos em comum e que exploramos no currículo da Aprendizagem SEE: sentir emoções, sensações, necessidades, atenção, gentileza, etc.

- É recomendado fazer essa atividade em uma área grande o suficiente para que os alunos se reúnam em um grande círculo em que eles possam entrar e sair. Talvez você tenha que mover algumas mesas ou usar um local maior tal como um ginásio ou um espaço ao ar livre.
- Alternativas: ao invés de fazer com que os alunos entrem e saiam de um círculo, você pode fazer com que os alunos formem um círculo de cadeiras e se levanten ou permaneçam sentados. Você pode também fazer com que eles levanten as mãos ao invés de entrar no círculo. Seja qual for o método que você escolher, garanta que os alunos possam ver uns aos outros para que eles possam observar como seus colegas respondem a cada pergunta.
- No decorrer da atividade, você pode mencionar quem tem o que em comum com quem, para ajudar os estudantes a começar a perceber essas coisas por conta própria.
- Evite perguntar aos estudantes o porquê de eles estarem ou não dando um passo em direção ao centro do círculo. Se alguns estudantes não derem

um passo à frente durante as últimas perguntas, eles podem não ter ouvido ou entendido. Repita a pergunta se você acredita que este seja o caso, mas permita que os alunos as respondam por conta própria, sem julgamentos.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos todos fazer um círculo.*
- *Se eu disser alguma coisa que for verdade para você, dê um passo à frente em direção ao centro do círculo. Se o que eu disser não se aplica a você, apenas permaneça onde você está. Dessa vez, gostaria que vocês prestassem uma atenção especial a quem dá um passo à frente junto com você. Veja se vocês conseguem prestar atenção e lembrar, porque vai ajudar na nossa próxima atividade.*
- *Vamos começar.*
- *Dê um passo à frente se você gosta de pintar ou desenhar. Dê uma olhada no círculo e veja quem mais gosta dessas mesmas coisas. Dê um passo para trás.*
- *Dê um passo à frente se você tem um animal de estimação. Agora dê uma olhada ao seu redor e veja quem mais tem um animal de estimação e quem não tem. Tentem se lembrar das pessoas que estão dando um passo à frente. Dê um passo para trás.*
- *Dê um passo à frente se algum membro da sua família é vegetariano. Obrigado(a), dê um passo para trás.*
- *Dê um passo à frente se algum membro da sua família fala mais de um idioma. Obrigado(a), dê um passo para trás.*
- *Dê um passo à frente se algum membro da sua família nasceu em um outro país. Obrigado(a), dê um passo para trás.*
- *Posso perceber que apenas alguns de vocês estão dando um passo à frente a cada pergunta*

que eu faço. Vamos ver o que acontece se eu perguntar isso: Dê um passo à frente se você sente sensações no seu corpo. Agora, dê uma olhada a sua volta. O que vocês puderam perceber?

- Dê um passo à frente se você consegue focar sua atenção em algo que você gosta de fazer. Obrigado(a), dê um passo para trás.
- Dê um passo à frente se você tem algum recurso que você pode usar para acalmar o seu corpo ou a sua mente. Obrigado(a), dê um passo para trás.
- Dê um passo à frente se você precisa de comida para sobreviver. Observe quem está dentro do círculo agora. Independentemente de quem somos, nós temos algumas necessidades em comum. Obrigado(a), por favor deem um passo para trás.
- Dê um passo à frente se você precisa de outras pessoas para sobreviver, para fornecer roupas ou alimento, por exemplo.
- Dê um passo à frente se você prefere se sentir feliz do que triste. Ah, olha! Todos nós (ou a maioria) estamos no centro do círculo! Parece que todos preferimos estar felizes do que tristes. Agora vamos dar um passo para trás.
- Esse é o último! Dê um passo à frente se você gosta quando as pessoas são gentis com você ao invés de malvadas. Vamos olhar à nossa volta. Estamos todos aqui no centro do círculo? Parece que nós ficamos felizes quando as pessoas são gentis conosco.
- Obrigado(a), agora vamos nos sentar.
- De que maneiras somos diferentes? [Talvez seja interessante lembrar os estudantes das frases que você acabou de dizer.]
- De que maneiras somos iguais?" [Talvez seja interessante reler as declarações em que todos os estudantes, ou a grande maioria deles, deram

um passo em direção ao centro do círculo.]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

De que maneiras somos diferentes? De que maneiras somos iguais?

Descrição geral

Nesta atividade os estudantes irão explorar o que eles têm em comum uns com os outros.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Como seres humanos, todos compartilhamos coisas em comum.
- Algumas coisas que acreditamos ser comuns ou válidas para todas as pessoas podem na verdade não ser.

Materiais Necessários

- Lista dos comportamentos de escuta consciente
- Uma cartolina e /ou lousa com as colunas:
 - "Maneiras em que a Maioria das Pessoas São Semelhantes"
 - "Maneiras em que as Pessoas São Diferentes"
 - Espaço para mais uma coluna
- Canetinhas

Instruções

- Antes de começar essa atividade, revise com a sala os comportamentos de escuta consciente.
- Junto como um grupo, faça um atividade de proposição de ideias (brainstorm):
 - Vamos citar algumas maneiras em que as pessoas em sua maioria são iguais. (Todos nós temos corpos. Todos nós usamos roupas. Todos nós precisamos de água e comida.) Agora, vamos citar as maneiras em que as pessoas são diferentes. (Temos nomes diferentes. Usamos diferentes tipos de roupa.) Escreva o que for dito em uma cartolina ou na lousa. Incentive os estudantes a ir além do que

podemos observar ao olhar para uma pessoa.

- Peça para que eles pensem em mais duas maneiras em que as pessoas podem ser diferentes. Adicione o que eles disserem à lista.
- Deem juntos uma olhada na lista.

Pergunte aos estudantes:

- *“Todos concordam que a maioria das pessoas tem essas coisas em comum? Elas são as mesmas para a maioria das pessoas? Se você concorda, levante a mão. Se um ou mais estudantes não concordarem, peça para que eles expliquem o porquê.*
- *Isto é algo que todas as pessoas no mundo têm em comum? Se você concorda, levante a mão. Se um ou mais estudantes não concordarem, peça para que eles expliquem o porquê.*
- *Existem outras maneiras em que podemos ser diferentes e que poderíamos adicionar à lista?”*
- Leia em voz alta a primeira lista assim que todos tiverem se pronunciado. Note quais das coisas escritas fazem parte da nossa “humanidade comum” compartilhada e escreva na cartolina as palavras “humanidade comum”.
- Crie uma nova coluna com o tópico “Algo único sobre mim”. Explique que isso significa algo sobre eles que não é igual para mais ninguém, como seus nomes. Convide os estudantes a compartilhar uma coisa que é única sobre eles. Escreva o que for dito em uma nova coluna com o tópico “Algo único sobre mim”.

Proposta de Aplicação

- Seja sensível aos problemas que surgirem quando os estudantes estiverem decidindo se todos da turma têm algo em comum ou não. Por exemplo, alguém pode sugerir que “Todos nós temos um pai”. Não confronte nem particularize os estudantes, deixe que eles decidam se querem

se pronunciar e compartilhar algo que se aplica ou não a eles.

- Depois de pedir aos estudantes para que pensem em algumas coisas que a maioria das pessoas tem em comum, peça para que eles formem duplas ou trios para pensar em mais duas maneiras em que a maioria das pessoas são iguais. Peça então para que eles compartilhem com a classe suas ideias e adicione-as à lista que vocês construíram.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Vamos analisar a nossa lista de comportamentos de escuta consciente. Em quais deles nós focamos nosso trabalho hoje? [Dê um tempo para o compartilhamento.]*
- *Ok, vamos dar ideias (brainstorm) em conjunto. Quais são as maneiras em que a maioria das pessoas são iguais? [Dê um tempo para o compartilhamento de ideias; anote-as em uma cartolina/lousa]*
- *Vamos ver se conseguimos pensar em mais algumas coisas, talvez pensando em coisas que nós não conseguimos perceber apenas ao olhar para as pessoas.*
- *Ok, essas são ótimas ideias. Agora, quais são algumas maneiras em que as pessoas são diferentes? [Dê um tempo para o compartilhamento de ideias; anote-as em uma cartolina/lousa]*
- [Nesse momento, você pode, se quiser, separar os estudantes em duplas ou trios para que eles tenham mais ideias]
- *Vamos ver se conseguimos pensar em mais duas maneiras em que as pessoas podem ser diferentes. [Dê um tempo para o compartilhamento de ideias; anote-as em uma cartolina/lousa]*
- *Ok, ótimo. Agora, vamos dar uma olhada nas nossas ideias escritas na lista.*
- *Todos concordam que a maioria das pessoas*

compartilham essas coisas em comum? Elas são as mesmas para a maioria das pessoas? Se você concorda, levante a mão. Se um ou mais estudantes não concordarem, peça para que eles expliquem o porquê.

- *Isto é algo que todas as pessoas no mundo têm em comum? Se você concorda, levante a mão. Se um ou mais estudantes não concordarem, peça para que eles expliquem o porquê.*
- *Existem outras maneiras em que podemos ser diferentes que poderíamos adicionar à lista? [Adicione as ideias à lista]*
- *Agora eu vou ler em voz alta a lista das coisas que temos em comum. Essas são as coisas comuns que nós compartilhamos como seres humanos. Nós podemos chamar essa lista de "humanidade comum". [Escreva essas palavras na cartolina.]*
- *Agora nós iremos montar uma nova coluna: "Algo único sobre mim". [Anoté este tópico na cartolina.]*
- *Isso significa algo sobre vocês que não é igual para mais ninguém, como os seus nomes, por exemplo.*
- *Quem gostaria de compartilhar uma coisa que seja unicamente sua?" [Escreva na coluna o que os estudantes compartilharem com a turma]*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *"Vocês se surpreenderam com algumas das coisas que são as mesmas para todos nós? E com as coisas que são diferentes?"*
- *Como saber as maneiras em que somos iguais e diferentes pode ajudar a nossa classe?"*
- *Saber sobre essas coisas pode nos ajudar a sermos mais gentis e a termos mais compaixão uns com os outros? Como ou por quê?"*

ATIVIDADE EXTRA PARA IDEIAS

Peça para que os estudantes façam dois pôsteres cheios de decorações:

- Um que inclua uma lista de coisas que todos os estudantes têm em comum uns com os outros e com as outras pessoas do mundo
- Outro que inclua uma lista de coisa que torna cada um deles único.

Pendure esses pôsteres em uma parede da sala de aula. Quando alguém vier visitar a sala, peça para que essa pessoa leia os pôsteres e compartilhe uma coisa que tenha em comum com os estudantes e uma coisa que a torne única.



CICLO 1 (5-7 ANOS)

CAPÍTULO 6

Compaixão por Si Mesmo e pelos Outros

Descrição geral

Crianças pequenas podem reconhecer que até os animais estão constantemente em busca de bem-estar e fugindo do sofrimento. Eles procuram comida e um abrigo acolhedor, e fogem dos predadores. Alguns até podem criar laços de amizade com aqueles que lhe são gentis, mas tentarão evitar aqueles que os ameaçam. Até os animais preferem gentileza e compaixão à maldade e crueldade, assim como os seres humanos.

Esse capítulo tem foco na maneira em que podemos aprender a sermos mais gentis uns com os outros e com nós mesmos. Isso não acontece só porque queremos ser gentis; é preciso saber como fazê-lo. Essencialmente, isso tem a ver com ajudar os estudantes a desenvolver a consciência da própria vida emocional e a dos outros. Se os alunos conseguem compreender as emoções e os comportamentos dos demais dentro do contexto, eles serão capazes de ser mais empáticos. Isso, por sua vez, pode levar os estudantes a se sentirem mais conectados com os outros, e menos isolados e sozinhos. Ademais, a capacidade de compreender melhor e cultivar uma atitude de carinho em relação ao outro é semelhante ao processo de entender e cuidar melhor de si mesmo.

O tema principal desse capítulo é portanto a compaixão e a autocompaixão. Dr. Thupten Jinpa, um reconhecido estudioso da compaixão, define compaixão como “um senso de preocupação que surge quando somos confrontados com o sofrimento de outra pessoa e nos sentimos motivados a ver esse sofrimento ser aliviado”¹. Compaixão, portanto, depende de termos consciência da situação do outro e capacidade de ter empatia, combinado com um senso de afeto ou carinho por aquela pessoa. Essas qualidades também são importantes para a autocompaixão. O psicólogo Dr. Kristin Neff, um dos maiores especialistas do mundo sobre o tema, escreve que a autocompaixão significa ser “gentil e compreensível quando confrontado com falhas pessoais”². É importante ajudar jovens estudantes a familiarizar-se com a autocompaixão, porque eles estão entrando em uma fase da vida em que serão cada vez mais avaliados de inúmeras formas pelos seus professores, pais e responsáveis, e por seus colegas. Portanto, é fundamental que eles aprendam que quaisquer contratemplos que encontrarem na aprendizagem ou na vida não refletem qualquer falta de valor pessoal. Em vez disso, os contratemplos podem servir como experiências de aprendizagem para seu desenvolvimento futuro.

Em seguida, as experiências de aprendizagem 3 e 4 voltam-se para a compaixão pelo outro. Para que a compaixão possa surgir, precisamos estar conscientes das necessidades do outro e também precisamos sentir algum tipo de conexão emocional com o outro. Portanto, como citado no Quadro Conceitual da Aprendizagem SEE, a compaixão depende de termos consciência e ela nos leva a nos engajarmos pelos interesses dos outros.

¹ Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), xx.

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

A experiência de aprendizado 3 mostra isso a partir de uma história de compaixão e perdão. Na história, três amigos sofrem bullying por um menino chamado Teddy e ficam bravos com ele. Mais tarde, contudo, ao aprender sobre a situação da família de Teddy, eles desenvolvem empatia por ele. Eles acabam decidindo tomar medidas para ajudar Teddy com amizade e perdão.

Essa experiência de aprendizagem introduz alguns conceitos-chave sobre perdão e compaixão, como a ideia de que perdão tem a ver com livrar-se de emoções negativas por uma outra pessoa, o que pode ser facilitado por meio da compreensão da situação da pessoa dentro do contexto. Além disso, a experiência de aprendizagem 3 mostra que uma “compaixão ativa” tem a ver com um senso de responsabilidade pela outra pessoa que é traduzido em uma decisão de ajudá-la

É importante, contudo, que os estudantes entendam que ser compassivo e gentil não significa que sempre temos que concordar com os outros, dizer sim para tudo, ou dar às pessoas tudo o que elas querem, sem a mínima consideração das consequências tanto para elas quanto para nós mesmos. Se for assim, a compaixão pode ser autodestrutiva. Em vez disso, a compaixão deve ser combinada com o discernimento. Se dar a uma pessoa algo que ela pediu vai prejudicá-la, então compaixão, nesse caso, é negarmos.

Com isso, a última experiência de aprendizagem traz casos em que compaixão significa dizer não ou estabelecer limites. O exemplo dado é o de um professor que explica que os estudantes não podem subir em árvores, visto que eles poderiam se machucar. Os alunos vão investigar outras situações em que às vezes precisarão interceder a favor de si mesmos ou a favor dos outros. Além disso, eles vão ver que, quando às vezes os adultos colocam limites visando à segurança e à felicidade deles, isso também é uma manifestação de compaixão.

Capítulos anteriores trouxeram a ideia de uma ética de conter-se, que significa abster-se de fazer mal ao outro. Nesse capítulo, um outro nível de ética será introduzido: a ética do cuidado. Quando devidamente compreendido e praticado com discernimento, o cuidado genuíno por si e pelos outros naturalmente leva a uma maior felicidade e florescimento. Com base nessa noção de cuidar dos interesses de longo prazo dos outros e de si mesmo, muitas outras qualidades além da compaixão e perdão podem ser cultivadas, tais como generosidade, autodisciplina, honestidade, integridade, amor e outras coisas mais.

Prática do Aluno

Muitas das habilidades e práticas que foram ensinadas na Aprendizagem SEE são na verdade práticas de compaixão por si mesmo e pelos outros. Por exemplo, as habilidades de resiliência do capítulo 2, como a Estabilização, o Uso de Recursos e de Ajuda Imediata!, são práticas de autocompaixão. Lidar com as nossas emoções também pode ser uma prática de autocompaixão, assim como o perdão, já que nos poupa das fortes emoções negativas que acabam perturbando a nossa felicidade e paz de

espírito. Similarmente, escutar atentamente e prestar atenção no outro podem ser atos de compaixão e gentileza. Ao evidenciarmos quais as habilidades que os estudantes já estão desenvolvendo e identificá-las como atos de autocompaixão e compaixão com os outros, você pode ajudar seus alunos a reconhecerem que eles já estão praticando a autocompaixão e compaixão com os outros, encorajando-os a se engajar ainda mais nisso.

Prática do Professor

Às vezes, as expectativas colocadas sobre os educadores e as expectativas que eles colocam em si mesmos podem ser extremamente altas. Talvez essa seja uma oportunidade para que você familiarize-se com a conversa interna que acontece na sua cabeça. Quando será que você se põe para cima e quando você percebe os momentos em que há uma conversa interna negativa acontecendo na sua cabeça? Será que existem expectativas irrealistas que você coloca em si mesmo ou nos seus alunos, e, se esse for o caso, como você pode torná-las mais realistas? Que práticas de autocompaixão e compaixão com os outros você já está fazendo, e como você desenvolvê-las e praticá-las mais, ou agregar algo a elas?

Leituras e Recursos Complementares

O livro "Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself (Autocompaixão: o comprovado poder de ser gentil com você mesmo), de Kristin Neff, é uma excelente introdução de autoria da principal pesquisadora sobre o tema da autocompaixão e também está disponível no formato audiobook. O website de Neff também contém vários recursos úteis: www.self-compassion.org

Também é recomendado o livro de Thupten Jinpa: Um Coração Sem Medo, cuja parte sobre autocompaixão é especialmente relevante para esse capítulo da Aprendizagem SEE.

Há dois livros de histórias sobre perdão e compaixão que, se disponíveis na sua região, podem ser úteis:

- *"The Forgiving Lion"*, de Efrat Haddi.
- *"Friends through Sand and Stone"*, de A.M. Marcus e Lizbeth Jane Amantillo.

Carta aos pais e Responsáveis

Data: _____

Prezado pais ou responsáveis,

Essa carta é para informar que seu filho está agora iniciando o **Capítulo 6 da Aprendizagem SEE: “Compaixão por si mesmo e pelos outros”**.

No Capítulo 6, seu(sua) filho(a) irá praticar a autocompaixão e a compaixão com os outros. Esse capítulo aborda a forma de tratarmos a nós mesmos com gentileza por meio de uma conversa interna positiva. Vamos também ver o perdão como uma libertação de emoções negativas em relação ao outro e ter em conta que entender as emoções e as circunstâncias de alguém pode nos ajudar a perdoar e ter compaixão.

Prática em Casa

À medida que seu(sua) filho(a) passa por esse capítulo, seria positivo se você perguntasse o que autocompaixão e ter compaixão pelos outros significa pra ele(a). Talvez você queira contar uma história sobre uma ocasião em que, apesar de ter sido difícil, você perdoou alguém e isso resultou positivamente em mais felicidade.

Capítulos Anteriores Abrangidos

- O capítulo 1 explorou os conceitos de gentileza e felicidade.
- O capítulo 2 explorou o importante papel que nossos corpos, e em particular nosso sistema nervoso, tem sobre a nossa felicidade e bem-estar.
- O capítulo 3 abordou o tópico da atenção, trazendo o porquê de ela ser importante, como a fortalecer e como podemos usá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- O capítulo 4 tratou do tópico das emoções, abordando como elas surgem e como “navegá-las” melhor.
- O capítulo 5 abordou a valorização das diferenças e o reconhecimento da nossa humanidade compartilhada. Também foi introduzida a prática da escuta consciente.

Leituras e Recursos Complementares

Lembre-se de que o quadro conceitual da Aprendizagem SEE, contido no Livro de Apoio da Aprendizagem SEE, contém uma explicação do currículo inteiro. Você pode acessá-lo no site: www.compassion.emory.edu.

Se você tiver qualquer dúvida, por favor sinta-se à vontade para entrar em contato.

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Sendo Gentil com Si Mesmo: Parte 1

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizagem, os estudantes exploram os conceitos de conversa positiva e negativa, especialmente quando ela se manifesta, em momentos em que enfrentamos um obstáculo ou desafio, na forma de autojulgamento e de autocritica. Por meio de

uma história, eles vão ver que ter dificuldades com novas tarefas é normal e, muitas vezes, quando adquirimos prática e com a ajuda dos outros, somos capazes de realizar essas tarefas.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar o conceito da fala positiva (útil) e negativa (inútil), tanto a fala interna quanto a fala com os outros.
- Explorar a ideia de que podemos ser gentis com nós mesmos e nos colocar para cima, da mesma forma que podemos fazer isso por um amigo.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autocompaixão

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolina ou lousa branca
- Canetas
- A história "Nelson: o fotógrafo" (incluída aqui)
- Cartões com as palavras "Positivo" e "Negativo" (incluído aqui)
- Três fantoches para representar Nelson, Theresa e Teddy (ou a impressão das três fotos incluídas aqui)

DURAÇÃO

25 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu mantere os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”*
[Compartilhamento em voz alta.]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 7 minutos

Conversa Positiva

Descrição geral

Esta discussão explora a ideia de saber se é possível

sermos gentis com nós mesmos e como seria isso. É possível aprendermos a reconhecer a fala interna negativa e seus efeitos inúteis. Também podemos aprender a ter com nós mesmos a gentileza que teríamos com um amigo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos conversar positivamente com um amigo que está passando por dificuldades.
- Nós podemos conversar positivamente com nós mesmos quando enfrentamos dificuldades.

Materiais Necessários

- Cartolina ou lousa branca
- Canetas.

Instruções

- Use fantoches ou as duas imagens fornecidas.
- Nelson diz: “Eu tentei andar de bicicleta sem rodinhas e não consegui. Eu nunca vou conseguir fazer isso”. Theresa é a outra marionete. Há algo que ela possa dizer para ajudar Nelson a se sentir melhor? O que ela poderia dizer? Mostre Nelson sendo mais feliz/se movendo de uma maneira feliz. Quando dizemos algo que é útil, chamamos essa conversa positiva (escreva no quadro). Então Teddy aparece. “É verdade, você nunca aprenderá a andar de bicicleta sem rodinhas.” Agora, Nelson parece triste. Pausa. O que aconteceu agora? Deixe as crianças compartilharem. Esse é um exemplo de conversa negativa (escreva conversa negativa no quadro)
- Depois, faça o processo novamente. Nelson aparece e duvida de si mesmo. O que Nelson poderia dizer para si mesmo? Isso é fala interna. A conversa interna pode ser positiva ou negativa.
- Conduza uma discussão com seus alunos sobre a diferença entre conversas positivas (úteis, verdadeiras, amáveis, encorajadoras) e conversas

negativas (inúteis, falsas, cruéis, desanimadoras).

- Pergunte se seria possível termos conversas positivas com nós mesmos quando enfrentamos dificuldades (fala interna).

Proposta de Aplicação

Nessa idade, nem todos os alunos já tiveram uma conversa interna negativa e nem todos já tiveram a sensação de que são um fracasso ou de ficar profundamente desanimados por não conseguir fazer alguma coisa. Mesmo assim, eles ainda podem reconhecer a fala interna negativa nos outros (ver alguém tendo dificuldades com alguma coisa e depois ouvir essa pessoa dizer que se sente desanimado por causa disso), e isso é valioso tanto para eles terem empatia com os outros quanto eles mesmos, quando, no futuro, eles podem vir se sentir do mesmo jeito.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“O que podemos dizer a essa pessoa para sermos gentis e ajudá-la a se sentir menos triste? Como podemos tentar animá-la?”*
- *Podemos dizer que coisas que são úteis e gentis são “falas positivas”. (Escreva as palavras “positiva” e “gentil” no quadro.) Quando dizemos a palavra “positiva” aqui, queremos dizer coisas que são úteis, gentis, agradáveis, benéficas.*
- *Há alguma atividade de ajuda que aprendemos que pode ser útil em uma situação assim?*
- *Se quiséssemos desanimar alguém ou dizer coisas que são malvadas ou ruins pra eles, chamaríamos isso de “conversa negativa”. Negativo é o oposto de positivo. (Escreva a palavra “negativo” na lousa.)*
- *Vocês acham que é possível ter uma conversas positivas e negativas com nós mesmos?*
- *E se fôssemos nós mesmos que não tivéssemos tido sucesso e estivéssemos nos sentindo tristes? Por exemplo, se fosse comigo, eu poderia dizer*

ou pensar coisas para mim mesmo, como “eu não sou bom. Eu nunca vou conseguir fazer isso.” E então pode ficar ainda pior. Eu poderia começar a pensar: “Eu não sou bom em nada.”

- *Então, em vez de tentar com mais empenho ou praticar mais para que eu possa ter sucesso, eu simplesmente desisto. Eu posso até me sentir um fracasso por um tempo. Você acha que às vezes isso acontece ?*
- *Essas não são coisas muito amáveis para eu dizer para mim mesmo. Não são coisas que eu diria a um amigo. Elas não são nem verdadeiras.*
- *Se eu dissesse coisas assim, seria uma conversa positiva ou negativa?*
- *Mas se eu fosse gentil comigo mesmo, do jeito que sou gentil com um amigo que está tendo problemas, então isso seria positivo.*
- *Nós vamos ler uma história sobre Nelson e Theresa, e eu gostaria que vocês prestassem atenção para ver se vocês podem encontrar qualquer momento em que um deles está fazendo uma conversa positiva ou negativa.”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 12 minutos

Nelson, o fotógrafo

Descrição geral

Esta atividade de insight convida os alunos a pensar e discutir sobre o fracasso e sobre como podemos ser gentis com nós mesmos e com os outros diante de uma situação de insucesso.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Às vezes, se não alcançarmos nossas expectativas, podemos nos sentir desmotivados.
- Ter dificuldade com tarefas novas é normal e, muitas vezes, conseguimos realizar a tarefa com a prática e com a ajuda de outras pessoas..

Materiais Necessários

Impressões dos cartões “Positivo” e “Negativo”

ao final dessa experiência de aprendizado (ou você pode fazer os seus próprios cartões)

Instruções

- Leia a Parte 1 da história abaixo. Peça aos alunos que levantem as mãos se ouvirem um personagem fazendo uma conversa negativa ou positiva com outra pessoa ou consigo mesmos.
- Quando os alunos levantarem as mãos, peça-lhes que expliquem onde viram uma conversa negativa ou positiva
- Nos pontos marcados com um asterisco(*) você pode fazer uma pausa para fazer perguntas aos seus alunos, tais como:
 - O que você acha que Nelson está pensando agora?
 - Quais emoções você acha que Nelson poderia estar sentindo?
 - O que você acha que os outros personagens da história estão pensando ou sentindo agora?
 - Alguém está tendo uma conversa positiva ou negativa agora?
- Depois de terminar a Parte 1, peça aos alunos que descrevam o que aconteceu na história até agora e o que eles acham que pode acontecer a seguir.
- Peça a algumas crianças que se voluntariem para escolher um dos cartões que dizem “positivo” ou “negativo” e dê exemplos reais de coisas que eles poderiam dizer naquele momento.
- Leia a Parte 2 da história, usando o mesmo método mencionado acima.
- Conclua com as perguntas abaixo, que estimulam os alunos a pensar sobre o que significa ser gentil e encorajar a si mesmo com conversas positivas diante de dificuldades. .

Proposta de Aplicação

- Você também pode usar os fantoches para

representar a história.

- Você pode anotar as palavras de gentileza dos alunos para Nelson em um poster para que possam ser exibidas em sua sala de aula como um recurso. Você pode escrevê-las genericamente (ou seja, “Você ainda não é bom nisso”) para que elas possam ser usadas de maneira mais universal.

História: Nelson, o Fotógrafo

Roteiro para Condução da Atividade

“Esta é a história sobre Nelson e Theresa. Eu gostaria que vocês prestassem atenção e vejam se conseguem achar um momento em que um deles está tendo uma conversa negativa ou positiva. Eles podem estar fazendo isso com outra pessoa ou com eles mesmos. Levante sua mão se você achar que algum deles está tendo uma fala negativa ou positiva com alguém ou com eles próprios. Eu vou fazer uma pausa em certos pontos e perguntar o que vocês acham que eles estão sentindo ou pensando naquele momento”.

Parte 1

*“Nelson chegou na festa de aniversário de Theresa e ele estava muito animado. Havia muitas crianças lá, e mesmo que ele não conhecesse todas elas, ele conhecia Theresa. Ele havia comparecido à festa de aniversário de Theresa no ano anterior, então ele sabia que haveria muita boa comida, bolo e jogos divertidos. Ele estava especialmente ansioso para brincar com Theresa e seus outros amigos.**

Enquanto Nelson comia um pouco de bolo, notou que o pai de Theresa tirava fotografias da festa usando uma câmera. Nelson sempre quis usar uma câmera, mas nunca teve a chance antes.

“Posso usar a câmera para tirar fotos?” Perguntou Nelson.

“Você sabe usar uma câmera, Nelson?”, perguntou o pai de Theresa.

“Sim”, disse Nelson, embora, na verdade, ele não soubesse como usá-la. Ele via pessoas usando câmeras o tempo todo, então ele não achava que poderia ser muito difícil.

O pai de Theresa deu a Nelson a câmera e mostrou a ele como segurá-la. “Basta pressionar este botão para tirar as fotos, mas certifique-se de que a câmera esteja apontada para o que você deseja fotografar e verifique se ela está em foco. Caso contrário, todas as fotos ficarão desfocadas. Além disso, lembre-se de tirar uma foto de Theresa quando ela apagar as velas do bolo.

“Não tem problema.” Disse Nelson confiante. Pelo resto da festa, Nelson correu tirando fotos de seus amigos.*

Chegou a hora de Theresa fazer um desejo e soprar as velas do bolo, como era tradição na família. O pai de Theresa procurou Nelson, porque queria que ele tirasse uma foto. Mas ninguém conseguiu encontrá-lo, pois ele estava jogando futebol lá fora* ”

Parte 2

“Mais tarde, quando a festa estava terminando e as pessoas começaram a ir embora para casa, Nelson devolveu a câmera para o pai de Theresa.

“Vamos ver como ficaram as fotos?”, perguntou o pai de Theresa. Eles olharam juntos, mas Nelson viu que elas estavam todas embaçadas. Nenhuma delas ficou boa. Então ele se lembrou que tinha esquecido de tirar a foto de Theresa com o bolo. “Oh, não”, Nelson pensou consigo mesmo. “Eu

fiz um péssimo trabalho. Theresa nunca será minha amiga depois disso.”

Mais tarde, quando ele foi para casa, ele ainda estava se sentindo mal, Ele pensou consigo mesmo: “Por que é que eu nunca consigo fazer nada certo?”

No dia seguinte, Nelson tentou evitar Theresa na escola . Ele sabia que ela estaria triste com ele*

Mas, no final do dia, Theresa o encontrou. “Oi Nelson! Obrigado por ter ido na minha festa!”, ela disse.

“Sinto muito pelas fotos”, disse Nelson. “Eu estraguei tudo de novo. Eu sempre estrago tudo.”

“ Está tudo bem. Outras pessoas estavam tirando fotos também.”, disse Theresa. “Eu achei suas fotos engraçadas! Talvez você seja fotógrafo quando crescer.”

“Mas eu sou péssimo”, disse Nelson. “Eu não sou capaz de fazer isso. Eu vi as fotos e elas ficaram horríveis!”

“Não se sinta mal. Tirar boas fotos é difícil no começo”, disse Theresa. “Meu pai me ensinou e demora um pouco pra aprender. Você quer ir para minha casa um dia para praticarmos juntos?”

“Você realmente acha que eu poderia aprender a fazer isso?”, perguntou Nelson.

“Se você praticar, então é claro que pode!”, disse Theresa.

Nelson pensou por um instante e depois disse:

“Eu acho que simplesmente não sabia o que eu estava fazendo. Eu pensei que seria mais fácil. Mas, Theresa, se você levou tempo para aprender, então talvez eu possa aprender também. Ok, vou tentar!”

QUESTÕES PARA DISCUSSÃO

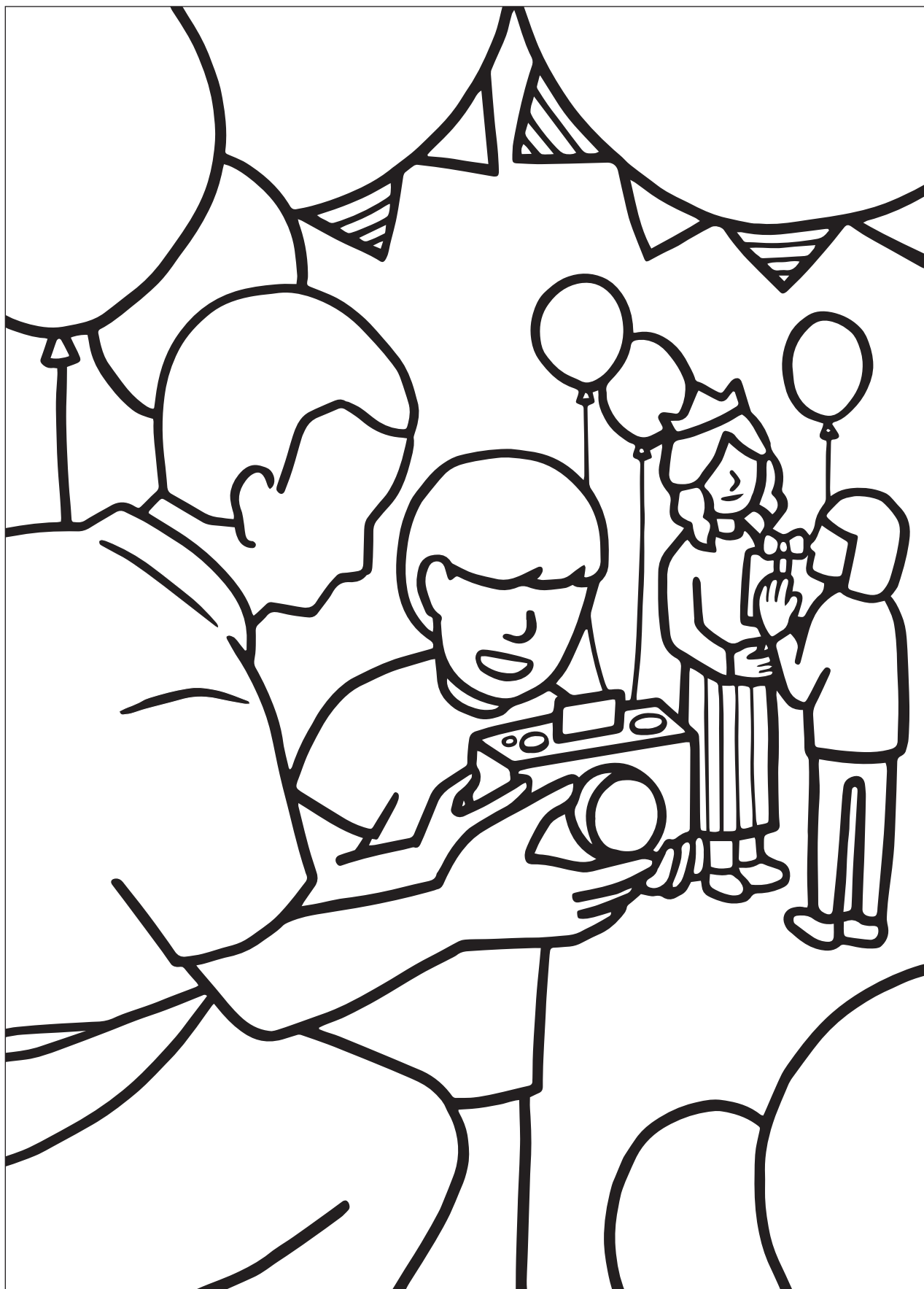
- *“Por que Nelson pensou que ele nunca poderia se tornar um bom fotógrafo?”*
- *Por que Theresa pensou que Nelson poderia se tornar um bom fotógrafo?*
- *O que Nelson pensou consigo mesmo assim que viu que as fotos que havia tirado estavam desfocadas?*
- *Como Theresa reagiu às fotos desfocadas? Que tipo de coisas ela disse a Nelson?*
- *O que a pessoa mais gentil no mundo diria ao Nelson? (exemplos abaixo)*
- *Você cometeu um erro.*
- *Da próxima vez você se sairá melhor.*
- *Você pode aprender a tirar boas fotos com a prática.*
- *Você não é ruim, você apenas não é um bom fotógrafo ainda.*
- *Se Theresa ou a pessoa mais gentil do mundo não estivesse ali para encorajá-lo, como você acha que Nelson poderia se colocar para cima? O que ele diria a si mesmo? (exemplos abaixo.)*
- *Eu cometi um erro.*
- *Eu farei melhor da próxima vez.*
- *Eu posso aprender a tirar boas fotos com a prática.*
- *Eu não sou ruim, eu apenas não sou um bom fotógrafo ainda”.*

em que inicialmente algo estava muito difícil, mas com o tempo e com a prática ficou mais fácil?

- *Que coisas poderíamos dizer a nós mesmo para nos motivar quando temos dificuldades?*
- *O que você gostaria de lembrar do que aprendemos hoje?”*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *“Alguém consegue pensar em algum momento*





POSITIVO

NEGATIVO

Sendo Gentil com Si Mesmo: Parte 2

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizado, os alunos vão ver como expressar ternura e gentileza com eles mesmo, de maneira bastante parecida com a qual seriam gentis com um amigo próximo ou com um membro da família, especialmente diante de adversidades ou dificuldades. Esta

experiência de aprendizagem funciona melhor quando é feita logo após a anterior, que explorou conversas positivas e negativas.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar a ideia de que uma pessoa pode ser amiga dela mesma.
- Explorar práticas de gentileza que podemos fazer pelos outros, mas que também podemos fazer com nós mesmos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Autocompaixão

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel
- Utensílios para desenho
- Cartolina ou lousa branca

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”* [Compartilhamento em voz alta.]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 8 minutos

Ser gentil com nós mesmos, como se fosse um amigo

Descrição geral

Esta atividade convida os alunos a debaterem coletivamente como podemos ser gentis com alguém que está desmotivado. Em seguida, eles vão encenar algumas dessas ações em pares. Eles então explorarão quais ações e conversas positivas poderiam ser feitas pela própria pessoa, caso um amigo não estivesse perto.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Há coisas específicas que podemos dizer e fazer para encorajar e ajudar alguém que está desmotivado.
- Algumas dessas coisas também podem ser ditas e feitas para nós mesmos quando estamos desmotivados.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Peça aos alunos que imaginem dois amigos próximos. Relembre-os da recente história “Nelson, o fotógrafo” e como Nelson e Theresa são amigos.
- Pergunte aos alunos como alguém trataria seu amigo com gentileza se o amigo estivesse triste ou que simplesmente tenha enfrentado uma situação difícil, assim como Nelson. Que coisas essa pessoa poderia sentir ou fazer ao ver seu amigo triste?
- Escreva as sugestões deles abaixo das palavras-chave “sentir”, “falar” e “fazer”.
- Peça dois voluntários. Um deles fará o papel do desmotivado, assim como Nelson depois de ver que nenhuma de suas fotos saiu bem. O outro será como Theresa, encorajando seu

amigo. Peça ao encorajador que escolha uma das ações do “falar” ou “fazer” para contracenar com o personagem que é como Nelson. Em seguida, peça ao aluno que faz o papel de Nelson para expressar como se sente depois de ser encorajado dessa maneira. Repita isso 3 ou 4 vezes com novos voluntários.

- Saliente que nossos amigos nem sempre estão por perto. Pergunte se poderíamos fazer alguma dessas coisas por nós mesmo se um amigo não estiver por perto. Use o exemplo de Nelson novamente se isso for útil.
- Coloque um visto ao lado daquelas coisas que poderíamos dizer, sentir ou fazer por nós mesmos.
- Pergunte se há algo que possamos adicionar à lista. O que poderíamos dizer, sentir ou fazer que seriam gentis conosco e úteis quando enfrentamos dificuldade?

Proposta de Aplicação

Para a atividade em duplas de voluntários, você pode primeiro dar o exemplo com um aluno ou sozinho. Assim os estudantes terão uma ideia mais clara da atividade.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Lembra da história que ouvimos na última lição, chamada Nelson, o fotógrafo, que envolveu a câmera, o Nelson e a Theresa na festa de aniversário dela?”*
- *Como Theresa reagiu quando viu as fotos de Nelson? [Incentive-os a dar a resposta.] Theresa era uma boa amiga e usou palavras gentis para ajudar Nelson.*
- *Agora vamos imaginar que você estava no lugar de Nelson e se sentiu mal por ter fotos de aniversário fora de foco. O que você gostaria que um bom amigo lhe dissesse? [Responda*

e escreva as sugestões dos alunos nos títulos “Dizer” e “Fazer”.] Ok, vamos analisar as coisas que um bom amigo pode dizer ou fazer para nos ajudar quando estamos tristes ou desanimados. [Leia as respostas novamente.]

- *Agora, vamos ver se podemos colocar essas ideias em prática. Vou precisar de dois voluntários que possam fazer a encenação. Um de vocês fará o papel do amigo que estragou as fotos de aniversário. Você cometeu um erro e se sentiu mal com isso.*
- *O outro fará o papel de um bom amigo. O bom amigo pode usar qualquer coisa da lista que acabamos de criar. Vamos ver como vai ser. Como foi?*
- *Mas e se um bom amigo não estiver por perto e você estiver se sentindo bravo, triste, assustado ou desanimado? O que você poderia dizer ou fazer por si mesmo nesse caso?”*

PRÁTICA REFLEXIVA | 15 minutos

Sendo gentil com nós mesmos

Descrição geral

Nessa prática reflexiva, os alunos aplicam o que aprenderam em suas próprias vidas escrevendo e desenhando as maneiras pelas quais já estão praticando a gentileza quando estão desmotivados. Em seguida, eles adicionam outras maneiras pelas quais eles acham que poderiam ser mais gentis com eles mesmos.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós já fazemos vários atos de gentileza com nós mesmos.
- Nós podemos aprender mais ações de auto-gentileza com os outros.
- Nós podemos adicioná-las às nossas ferramentas para sermos gentis com nós mesmos.

Materiais Necessários

- Papel
- Utensílios para escrita e desenho
- O desenho de um balão de pensamento (incluso no material)

Instruções

- Forneça a cada aluno uma folha de papel e utensílios de desenho.
- Mostre a ilustração do balão de pensamento fornecida. [Dê uma cópia para cada aluno, se possível.]
- Peça aos alunos que façam um desenho de um momento em que precisem usar uma conversa positiva para si mesmos.
- O que poderíamos dizer de positivo nós mesmos da próxima vez?
- Peça aos alunos que compartilhem se estiverem dispostos.
- Depois de ouvir todas essas maneiras de sermos gentis com nós mesmos, peça-lhes que retornem aos seus desenhos e acrescentem novas maneiras de serem gentis com eles mesmos no futuro. Podem ser coisas que eles ouviram dos outros, ou novas coisas que eles imaginam que poderiam fazer.
- Recolha os desenhos e coloque-os num quadro de avisos ou na parede da turma.

Proposta de Aplicação

- Você pode copiar a ilustração fornecida e distribuir as cópias para que os alunos utilizem, se você preferir.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Então, nós acabamos de praticar como podemos ser gentis com nossos amigos e depois com nós mesmos. Vamos avançar um pouco mais,*

conforme refletimos através do desenho.

- *Eu quero convidá-los a desenhar um momento em que você precisou ter uma conversa positiva com você mesmo. Aqui está um balão de pensamento. No balão de pensamento, escreva o que você disse para si mesmo e o que você pode dizer para si mesmo da próxima vez. [Dê tempo para os alunos desenharem e escreverem.]*
- *Quem gostaria de compartilhar seus desenhos ou a conversa positiva que escreveram no balão de pensamento? [Dê tempo para compartilhar.]*
- *Obrigado por compartilharem. Agora que você já ouviu do do grupo qual conversa positiva eles usam, há alguma conversa positiva que você gostaria de acrescentar ao seu balão de pensamento para que possa usá-lo no futuro? [Forneça alguns minutos para acrescentar aos balões de pensamento.]*
- *Maravilhoso - agora vou coletar seus desenhos. Obrigado”.*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *“Quais são as coisas que podemos fazer para sermos mais gentis com nós mesmos?*
- *O que você aprendeu que gostaria de lembrar?”*

Conversa Interna Positiva



Desenhe a si mesmo em uma situação em que precisou ter uma conversa interna positiva.

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizado, os alunos vão ver o perdão como sendo o abandono das emoções negativas em relação a uma outra pessoa, sem necessariamente aprovar a ação dessa pessoa. Será apresentada uma história em que ver o comportamento e as emoções de uma

outra criança, dentro do contexto, permite que a raiva se transforme em perdão e compaixão. Os alunos então refletem sobre as experiências que tiveram em que abandonaram a raiva.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Explorar o conceito de perdão como sendo uma liberação de emoções negativas em relação a si mesmo ou a outra pessoa.
- Explorar a palavra compaixão e seus significados.
- Ver como enxergar o comportamento e as emoções de outra pessoa dentro do contexto podem nos ajudar a entender essa pessoa e a ter compaixão por ela.
- Ver a relação que há entre sentir-se infeliz e decidir prejudicar os outros ou ser malvado.
- Refletir sobre os momentos em que sentiu raiva de alguém, mas foi capaz de liberá-la.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compaixão pelos outros

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa branca ou cartolina
- Canetas

DURAÇÃO

25 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 4 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu mantere os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”*
[Compartilhamento em voz alta.]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 5 minutos

Descrição geral

Os estudantes irão explorar o significado da palavra “perdoar” usando um mapa de palavras e exemplos

de experiências próprias.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Perdão significa se livrar da raiva e de emoções negativas que temos por nós mesmos ou pelos outros.

Materiais Necessários

- Lousa branca ou cartolina
- Canetas

Instruções

- Explique que hoje a classe irá explorar o perdão e o que significa perdoar alguém.
- Escreva a palavra “perdoar” no quadro.
- Pergunte se alguém sabe o que essa palavra significa ou palavras que poderiam ser conectadas com “perdoar”. Escreva essas palavras em torno da palavra “perdoar”.
- Dê um exemplo de perdão, começando com algo pequeno, e pergunte se alguém pode compartilhar um exemplo semelhante de alguém que perdoou outra pessoa.

Proposta de Aplicação

- Se você optar por dar exemplos de perdão, incluindo exemplos de sua própria vida, comece com coisas muito pequenas, como pequenos inconvenientes. Certifique-se de não trazer transgressões muito grandes. Comece com o perdão a uma outra pessoa, em vez do perdão a si mesmo.
- Tente reforçar as maneiras pelas quais as pessoas regularmente perdoam coisas menores, em vez das vezes em que as pessoas são incapazes de perdoar. Essa é a maneira de adotar uma abordagem baseada em pontos positivos, em vez de uma abordagem baseada no déficit..

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Hoje vamos aprender mais sobre o perdão e o*

que significa perdoar alguém. [Escreva perdão no quadro]

- O que você acha que a palavra perdoar significa? Ela está relacionada com o quê?
- Alguém tem uma história sobre alguém que perdoou alguém? [Se os alunos não tiverem histórias, compartilhe sua própria experiência.]
- Você já recebeu um pedido de desculpas que não foi sincero? Como você sabia que não era sincero?
- Você já pediu desculpas só por pedir? Por quê?"

ATIVIDADE DE INSIGHT | 13 minutos

Descrição geral

Nesta atividade, os alunos ouvirão uma história sobre uma pessoa sendo prejudicada. Por meio da história, aprenderão informações que levam à compreensão, perdão e compaixão e depois nos levam a buscar ajudar a pessoa que causou o mal. Eles vão explorar por que a raiva pode se transformar em compaixão e perdão, e o que aconteceria se a raiva nunca se transformasse em compaixão ou perdão.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Podemos nos apegar a emoções negativas, mas isso pode afetar nossa felicidade e capacidade de aproveitar a vida.
- Perdão é abandonar as emoções negativas por outra pessoa, mesmo que o que ela tenha feito seja errado.
- Entender o comportamento de outra pessoa dentro do contexto pode nos ajudar a ter compaixão por essa pessoa.
- A forte compaixão por outra pessoa pode nos levar a querer ajudá-la, mesmo que outras pessoas não queiram.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Leia a história abaixo, pausando quando houver um asterisco (*) para fazer uma ou mais das seguintes perguntas:
 - "Que emoções vocês acham que Nelson está sentindo agora?
 - O que ele pode estar precisando agora?
 - O que ele poderia estar pensando ou dizendo para si mesmo?
 - O que você acha que os outros alunos estão sentindo ou pensando?
 - O que eles podem estar precisando?
 - O que você acha que Nelson deveria fazer?
- Quando tiver terminado de ler, pergunte aos alunos o que eles acham que aconteceu na história, usando as perguntas fornecidas depois da história (sob o título: "Discussão da história").

Proposta de Aplicação

- Se a história for longa demais para ler de uma só vez, ela pode ser dividida em partes menores. A história foi dividida em Parte 1, 2 e 3.
- Se você conseguir ter duas sessões uma logo atrás da outra, considere ler as partes 1 e 2, e depois faça uma pausa para discutir como a história pode continuar. Então leia a Parte 3 na próxima sessão e continue.

Roteiro para Condução da Atividade

- "Vou ler uma história sobre Nelson, Theresa e Albert.
- Por favor, pensem sobre o que cada pessoa está pensando e sentindo. Porque em alguns momentos eu vou fazer uma pausa e perguntar sobre isso." [Leia a história abaixo parando para fazer perguntas nos asteriscos ou onde você sentir que é apropriado. As perguntas para discussão estão depois da história.]

História: Nelson Perdoa

Parte 1

“Um dia, Nelson tinha saído para brincar de bola com Albert e Theresa na escola. Quando a bola chegou em Nelson, ele estava prestes a jogá-la para Theresa, mas outro menino aproximou-se e empurrou-o. Nelson caiu em um monte de lama.

“Ei, o que você está fazendo?”, perguntou Nelson. O menino apenas riu e pegou a bola que Nelson havia deixado cair.

“Eu estou tomando a bola de você”, disse ele e ele se afastou.

“Isso é tão grosseiro”, disse Theresa.

“Não é apenas grosseiro. É mau”, disse Albert. “O Teddy é assim. Ele está sempre nos atacando.

Nelson se levantou e tentou limpar a sujeira de suas roupas, mas ele não conseguiu.

“Eu gostaria que houvesse algo que pudéssemos fazer”, disse ele. Mas Teddy era muito maior que Nelson, então Nelson não fez nada”*

Parte 2

“Mais tarde naquele dia, Nelson foi da escola para casa. Sua mãe viu suas roupas sujas e perguntou o que havia acontecido. Ele se lembrou de Teddy o empurrando e ficou muito irritado. Na verdade, ele ficou tão chateado que não conseguiu mais jantar depois.

No dia seguinte, Nelson ainda estava de mau humor. Mesmo quando ele viu Albert e Theresa, ele

não ficou tão feliz. No almoço, todos se sentaram juntos. Nelson viu que Teddy também estava almoçando, mas ele estava sozinho.

“Veja, ninguém quer se sentar com Teddy”, disse Theresa. “Ninguém gosta dele. Mesmo a maioria dos professores não gosta dele”.

Nelson olhou, mas não disse nada. Então ele viu a professora Kelly ir até Teddy. A professora Kelly colocou a mão suavemente nas costas de Teddy e falou com ele com uma voz suave. Parecia que ela estava sendo gentil com ele.

Quando a Sra. Kelly estava indo embora, Nelson foi até ela. “Você não deveria ser legal com Teddy, Ms. Kelly. Ele me empurrou no chão ontem e roubou minha bola. Ele é sempre malvado com todos. Ele deveria ser punido.

*Kelly sorriu para Nelson. “Se ele te empurrou e pegou a sua bola, então isso foi um erro dele, e eu vou ter uma conversa com ele mais tarde sobre isso. Mas também devemos ser gentis com o Teddy. A mãe dele está doente agora. Então, nós também precisamos fazer parte da família dele agora.”.**

Parte 3

“Depois do almoço, Nelson saiu com Theresa e Albert para brincar um pouco. Eles estavam chutando a bola um para o outro quando Nelson viu Teddy em pé sozinho no campo. Nelson lembrou-se do que a Sra. Kelly lhe dissera e notou que ele não sentia aquele sentimento de raiva no peito quando viu Teddy.

“Ei, talvez devêssemos perguntar a Teddy se ele



quer brincar conosco”, disse Nelson.

“Você está brincando?”, perguntou Albert. “Ele que te empurrou ontem e sujou sua roupa!”

“Sim, mas acho que ele está se sentindo sozinho”, disse Nelson. “A professora Kelly me disse que a mãe dele está doente. Isso deve deixá-lo triste e talvez até com medo.

“Isso não significa que você pode empurrar as pessoas ao seu redor”, disse Albert.

“Isso é verdade”, disse Nelson. “A professora Kelly disse que as pessoas não escolhem fazer coisas ruins, a menos que estejam infelizes por dentro. Eu acho que ele estava apenas se sentindo infeliz. Foi errado ele me empurrar, mas eu não me sinto mais zangado com ele.

“Eu nem posso imaginar como seria não ter meus pais”, disse Theresa. “Não me admira que ele seja grosseiro às vezes. E ele não tem amigos. Se não formos gentis com ele, quem será?”

Theresa pegou a bola e foi até Teddy. “Ei, Teddy. Estamos jogando bola. Quer se juntar a nós?”

Teddy pareceu surpreso. Ele olhou para os três. “Você realmente quer brincar comigo?”

“Sim”, disse Nelson. “Eu não estou com raiva de você mais. Por favor, não faça aquilo de novo.”

Naquela tarde, quando Nelson foi para casa, sua mãe perguntou: “Como foi a escola hoje?”

“Bom”, disse Nelson. “Nós brincamos com o Teddy.”

“Ele não é o menino que foi malvado com você ontem?” Perguntou a mãe. Então ela sorriu para ele. “Estou muito orgulhosa de você, Nelson.”

DISCUSSÃO DA HISTÓRIA

Depois de ler a história, faça algumas ou todas as seguintes perguntas:

- “Por que você acha que Teddy empurrou Nelson?”
- Por quanto tempo Nelson ficou com raiva? Como ficar com essa raiva deixou ele se sentindo?
- Você acha que Nelson perdoou Teddy? Por que você acha isso?
- Por que Nelson de repente se tornou gentil com Teddy?
- O que você acha que teria acontecido se Nelson e seus amigos tivessem ficado com raiva de Teddy para sempre?
- Você já pediu desculpas quando por dentro estava com raiva? Isso é perdão?
- O que Teddy poderia ter feito em vez de empurrar Nelson?
- O que Teddy poderia fazer para mostrar que sente muito por ter machucado Nelson?
- Depois que Nelson perdoou Teddy, como você acha que Teddy se sentiu por ter pegado a bola de Nelson?”

REFLEXÃO | 3 minutos

- “Como você explicaria perdão para alguém que não sabe o que é?”
- Você aprendeu algo hoje que você gostaria de lembrar depois?”



Compaixão Ativa

OBJETIVO

Nessa experiência de aprendizagem, os alunos vão se aprofundar no conceito de compaixão ativa, que consiste em se responsabilizar por outra pessoa e agir para ajudá-la e protegê-la. Por meio da discussão de alguns cenários, eles vão aprender quais são os três principais

componentes da compaixão ativa: ter afeto por uma outra pessoa, entender as necessidades e vontades dela e assumir a responsabilidade de ajudá-la. Além disso, eles vão ver como a compaixão ativa pode significar dizer não e estabelecer limites.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Aprender quais são os três componentes da compaixão ativa: ter afeto por uma outra pessoa, entender as necessidades e vontades dela e assumir a responsabilidade de ajudá-la.
- Entender que a compaixão às vezes nos leva a dizer não para uma pessoa ou ir contra ela.
- Entender a diferença entre ser assertivo e ser mau ou grosseiro.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compaixão pelos outros

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel
- Materiais de desenho para cada aluno

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu mantere os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”* [Compartilhamento em voz alta.]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 8 minutos

A compaixão ativa é uma força

Descrição geral

Por meio de uma história e de alguns cenários,

os alunos vão ver como a compaixão se trata de proteger os outros e fazer o que é o melhor para eles. Não é só dizer sim ou dar para as pessoas o que elas querem sem refletir se será bom para elas.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Ver como a compaixão ativa significa que temos que refletir sobre o que é melhor para a outra pessoa e responsabilizar-se por ela.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

- Explique que você vai ler uma história e peça aos alunos que prestem atenção nos momentos que tenham gentilezas e compaixão.
- Peça os alunos para que levantem a mão sempre que eles percebam algum momento de gentileza ou compaixão. Quando eles levantarem a mão, peça para que eles compartilhem com a classe por que eles levantaram a mão.
- Depois de ler a história, faça algumas perguntas para reflexão.

História: Alice sobe na árvore

“Certo dia, Theresa estava brincando lá fora no playground da escola com Nelson e Albert. Ela avistou Alice, uma menina mais nova, subindo em uma árvore sozinha.

Mais tarde, quando eles voltaram para dentro da sala, a professora perguntou aos alunos o que eles tinham feito lá fora.

“Nós jogamos bola e eu vi uma menina da outra turma subindo em uma árvore”, disse Theresa. “Então da próxima vez, eu vou subir na árvore também!”

A professora Kelly ficou preocupada. “Isso é perigoso. No ano passado, um aluno caiu da árvore e machucou o braço. Por isso, nós criamos a regra de que os alunos não podem subir nas árvores.”

O Albert ficou triste. Ele pensou consigo mesmo: “que ruim”! Subir nas árvores é legal”.

A professora Kelly perguntou para Theresa: “Quantos anos tinha a menina que estava subindo na árvore”?

Theresa disse: “Era a Alice. Ela é pequeninha. Ela é da turma mais nova que a gente”

A professora Kelly disse: “Então você pode ajudá-la. Da próxima vez que você estiver no playground, por favor diga a ela que não pode subir nas árvores porque é uma regra da escola. Eu vou fazer o mesmo quando eu a vir”.

Theresa disse: “Talvez ela não fique muito feliz. Pode ser que ela fique com raiva de mim e ache que eu estou sendo ruim com ela”.

A professora Kelly disse: “Isso é possível. Mas se não falarmos nada para ela, ela não vai saber. Aí, da próxima vez que ela subir em uma árvore, ela pode cair e se machucar”.

“Eu não quero que isso aconteça”, disse Theresa. “Eu vou com certeza falar com ela amanhã”.

Perguntas

- “O que vocês acharam interessante na história?”
- Por que o Albert ficou triste quando ele ouviu que eles não podiam subir nas árvores?
- Por que a escola criou a regra para não deixar

os alunos subirem nas árvores?

- Por que a Theresa não queria dizer para Alice que ela não podia subir nas árvores?
- Por que a Theresa mudou de ideia e decidiu dizer para a Alice qual era a regra da escola?
- Vocês acham que a Theresa se importa com a Alice? Por que sim ou por que não?”

Roteiro para Condução da Atividade

- “Nós temos falado sobre gentileza e também sobre como a gentileza pode ser uma qualidade interior.
- Vocês se lembram que falamos que falar palavras bonitas para uma pessoa pode não ser gentil se o nosso desejo é prejudicá-la?
- Eu vou ler uma história para vocês e eu queria que vocês prestassem atenção para ver se vocês conseguem encontrar algum momento de gentileza. Alguns momentos podem estar escondidos.”
- [Leia a história. Se os alunos levantarem a mão, peça para que eles expliquem qual foi o momento de gentileza que eles acharam. Depois da história, faça as perguntas listadas anteriormente.]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 10 minutos
Praticando a compaixão ativa por meio de encenações

Descrição geral

Nessa atividade, os alunos vão encenar a continuação da história anterior para praticar como é dizer não para alguém com compaixão e gentileza, e como é ouvir isso de uma outra pessoa.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Entender como a compaixão nos leva a às vezes dizer não para uma pessoa ou ir contra ela.
- Entender a diferença entre ser assertivo e ser

mau ou grosseiro.

Materiais Necessários

Nenhum; os cartões com os diálogos (opcional)

Instrucciones

- Para cada rodada de encenações, peça voluntários para a encenação. Os alunos podem escolher quatro papéis: Alice, Theresa, a professora Kelly ou Albert. Você pode conduzir a encenação com a Alice e qualquer outro número de personagens (dois, três, quatro), mas geralmente funciona melhor quando um aluno está fazendo o papel da Alice.
- Explique que agora vocês estão no dia seguinte à história e que Alice está no playground prestes a subir na árvore.
- Certifique-se de que cada aluno entendeu o seu papel. Para o aluno que vai fazer o papel da Alice, explique: "você será a Alice. Você quer muito subir na árvore!". Para o aluno que vai fazer o papel da professora Kelly, explique: "você está preocupado com a Alice porque você não quer que ela se machuque".
- Para o aluno que vai fazer o papel do Alber, explique: "você acha que é ruim e que não é justo que os alunos não possam subir nas árvores". Explique que cada um vai ter a sua vez de falar.
- Diga: "Ação!", para começar a encenação. Peça para que cada personagem diga o que ele gostaria de dizer ou fazer.
- Depois que cada um teve a oportunidade de falar, termine a encenação. Faça as perguntas para reflexão.
- Peça novos voluntários e faça mais uma rodada

Materiais Necessários

Nenhum.

Proposta de Aplicação

- Para ajudar os alunos, você pode usar os cartões de diálogos que estão no fim dessa experiência de aprendizagem. Você pode pedir para que os alunos que estão fazendo o papel da Alice ou do Alberto escolham um dos cartões do conjunto 1 e para que os alunos fazendo o papel da professora Kelly ou da Theresa que escolham um cartão do conjunto 2. Deixe que escolham o que querem dizer e depois permite que os outros personagem respondam. Em seguida, deixa que os alunos do conjunto 1 escolham um cartão e continue até terminar a encenação. (Eles não precisam usar todos os cartões). Depois que eles fizerem isso uma ou duas vezes, talvez eles fiquem confiantes para criar suas próprias falas.
- Ou, então, você pode usar os cartões como sugestão para quando um dos alunos que se voluntariou não conseguir pensar em algo para dizer.
- Nesse caso, você deixar que eles escolham um cartão ou você pode sugerir coisas que eles poderiam dizer com base nos cartões de diálogo.
- Não temos um roteiro, mas os cartões de diálogo estão no fim da experiência de aprendizado.

Perguntas para a encenação

((Lembre que todas as perguntas podem ser feitas para qualquer personagem))

- *"O que a Theresa poderia dizer para a Alice?"*
- *O que a Alice poderia responder?"*
- *Como você acha que a Theresa está se sentindo agora?"*
- *Como você acha que a Alice está sentindo agora?"*
- *O que você acha que a Theresa está precisando agora?"*
- *O que você acha que a Alice está precisando agora?"*

- *Vocês acham que a Theresa está sendo gentil com a Alice?"*

PRÁTICA REFLEXIVA | 6 minutos

Descrição geral

Os alunos vão dedicar um tempo para pensar em algum exemplo da vida deles em que gentileza e compaixão exigiram o entender quais eram as necessidades de uma outra pessoa ou animal e responsabilizar-se por ela ou por ele.

Conteúdos/Insights a serem explorados

Ver como a compaixão ativa requer entender quais são as necessidades de uma outra pessoa e se responsabilizar por ajudá-la e protegê-la.

Materiais Necessários

- Papel
- Materiais de desenho para cada aluno

Roteiro para Condução da Atividade

- *"Nós acabamos de ler uma história em que a Theresa tinha que dizer para a Alice que ela não podia subir nas árvores.*
- *Ela não queria ser malvada. Ela queria ser gentil e bondosa. Ela se responsabilizou porque ela quis proteger a Alice.*
- *Vamos dedicar alguns minutos para refletir se alguma coisa assim já aconteceu na nossa vida.*
- *O que significa proteger alguém? Se vocês vissem uma criança mais nova brincando perto do fogo e vocês pedissem para que parasse ou tirassem ela dali, vocês estariam protegendo ela de se machucar? Vocês não estão sendo malvados. Estão sendo gentis e bondosos.*
- *Alguém consegue pensar em outros exemplos? Alguém consegue lembrar de alguma vez que protegeu alguém ou que alguém protegeu vocês?*
- *Talvez você tenha tomado conta de um animal*

ou de um bicho de estimação e você teve que mantê-lo seguro, deixando-o dentro de casa ou em algum lugar especial. Talvez você tenha tomado conta de alguém da família como um irmão ou irmã. [Peça para que eles compartilhem exemplos]

- *Vamos parar um instante para nos sentar e ficar em silêncio para pensar em uma situação em que alguém nos protegeu ou que nós protegemos alguém. Vocês podem fechar os olhos enquanto pensam em algo.*
- *Agora vamos desenhar o que nós lembramos. Se você não conseguiu pensar em uma situação na sua vida, você pode imaginar alguma situação.*
- *Ou, você pode desenhar a história da Theresa e da Alice que acabamos de escutar. O seu desenho vai mostrar uma pessoa ajudando e protegendo uma outra pessoa. [Deixe um tempo para que eles desenhem. Peça que eles compartilhem a experiência com o grupo]*
- *Como é a sensação de vocês quando vocês pensam em serem protegidos? Alguém percebe alguma sensação?"*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *"Por que é importante proteger uns aos outros?*
- *Alguém consegue pensar em uma situação em que alguém disse não para você, mas depois vocês entenderam que ela estava sendo gentil?*
- *O que vocês aprenderam ou refletiram hoje que vocês vão querer se lembrar depois?"*

Cartões de Diálogos

Conjunto 1: Alice / Albert

Eu quero subir na árvore! É divertido!	Obrigado/obrigada por se preocupar comigo.
Eu vou ficar muito chateado/chateada se alguém tentar me impedir de subir nessa árvore!	Eu entendo por que não é permitido que os alunos subam nas árvores.
Eu não entendo.	

Conjunto 2: Theresa/Professora Kelly

<i>Estamos preocupados com você.</i>	<i>No ano passado, uma aluna caiu e se machucou.</i>
<i>Não, você não pode subir na árvore.</i>	<i>Há uma regra da escola que os alunos não podem subir nas árvores.</i>
<i>Se você subir, você pode cair e se machucar.</i>	<i>Eu não quero ser mau. Eu me preocupo com você.</i>

CICLO 1 (5-7 ANOS)

CAPÍTULO 7

Estamos Todos Juntos no mesmo Barco

Descrição geral

Em um mundo cada vez mais complexo, só cuidado e compaixão não são suficientes para termos um engajamento ético no mundo de forma efetiva. É preciso que as nossas boas intenções venham acompanhadas de uma boa tomada de decisão, baseada na compreensão dos sistemas mais amplos em que vivemos. Os alunos devem estar preparados para lidar com a complexidade de alguns temas, para que eles possam entender melhor o mundo que está a sua volta e se engajar para tornar este mundo um lugar melhor.

O capítulo 7 do currículo tem como foco os sistemas e o pensamento sistêmico. Esses temas não são necessariamente novos, pois foram apresentados em algumas atividades do currículo. No capítulo 1, os alunos desenharam uma rede de interdependência, retratando como um único item ou evento está conectado com diversas coisas. Nos capítulos 3 e 4, eles exploraram como as emoções surgem devido a causas e dentro de um contexto, e que uma faísca (emoção) pode se transformar em um incêndio, afetando tudo e todos em volta. O pensamento sistêmico foi construído ao longo de todas as experiências do currículo, mas neste capítulo ele será abordado direta e explicitamente.

O que é o pensamento sistêmico?

A Aprendizagem SEE define pensamento sistêmico como: “a habilidade de compreender que as pessoas, objetos e eventos existem de forma interdependente com outras pessoas, objetos e eventos em redes complexas de causalidade”.

Embora possa parecer complexo, até mesmo as crianças pequenas têm uma capacidade inata para pensar de forma sistêmica. Talvez elas não usem o termo “sistema”, mas elas naturalmente compreendem que sua família ou ambiente domiciliar formam uma unidade complexa com dinâmicas específicas. Nem todo mundo em uma sala de aula gosta das mesmas coisas ou age da mesma maneira, e mudar algo nesses sistemas pode afetar a todos. O que é necessário na educação é pegar essa capacidade de pensamento sistêmico que nos é inata e cultivá-la ainda mais através da prática e da aplicação.

Um Sistema é composto por partes interrelacionadas. Trata-se de algo complexo, ou seja, que não pode ser reduzido em um único processo, e é algo dinâmico, ou seja, as partes mudam constantemente e até mesmo as regras de todo o sistema podem mudar com o passar do tempo. O corpo humano é um bom exemplo de um sistema, assim como o nosso ecossistema. Um amontoado de roupas sujas no chão pode não parecer um sistema para nós, porque as partes não parecem estar relacionadas umas com as outras de uma maneira explícita.

Curiosamente, no entanto, o pensamento sistêmico não se refere a um tipo de pensamento que só se aplica a um subconjunto de coisas que poderíamos chamar de “sistemas”. É, na verdade, um

tipo de pensamento que pode ser aplicado a qualquer coisa, incluindo qualquer objeto, processo ou evento. Isso porque trata-se de uma abordagem para pensarmos sobre as coisas. O que marca o pensamento sistêmico é não ver as coisas de forma isolada, mas como entidades dentro de um contexto – em outras palavras, como partes interdependentes de um todo maior e mais complexo. Por essa perspectiva, podemos ver que a pilha de roupas sujas pode na verdade funcionar como um sistema, como quando a umidade de uma peça de roupa encharcada começa a penetrar nas outras peças e o mofo começa a crescer e se espalhar por toda a pilha. O oposto do pensamento sistêmico é pensar nas coisas como se elas fossem estáticas, independentes, desconectadas e não relacionadas com nada além delas mesmas.

Ser capaz de se engajar no processo de pensar intencionalmente – e ir se tornando mais hábil – é a intenção que está por trás do pensamento sistêmico na Aprendizagem SEE. Isso não decorre apenas do ensino formal de sistemas. Daniel Goleman e Peter Senge salientam que o pensamento sistêmico pode ser cultivado de maneiras simples, como quando os alunos trabalham e aprendem juntos, quando eles mantêm o foco na ação e no pensamento conjunto, ou quando damos oportunidades para que os alunos aprendam uns com os outros.¹

Mais uma vez, você notará que todos esses princípios já estão contidos em cada um dos capítulos do currículo da Aprendizagem SEE. Os alunos chegarão neste capítulo já tendo cultivado algumas das habilidades de pensamento sistêmico e agora se beneficiarão de uma exploração mais aprofundada

Pensamento Sistêmico e o Engajamento Ético

Às vezes, os alunos são ensinados a analisar sistemas sem uma conexão clara com valores humanos e engajamento ético. Uma das razões mais importantes para incluir o pensamento sistêmico na Aprendizagem SEE é que se trata de uma parte essencial para tomada de decisões responsáveis e éticas. Se as decisões forem tomadas repetidamente sem pensarmos nas consequências ao longo prazo para nós e para os outros, é bem mais difícil que elas sejam decisões responsáveis e benéficas. Na Aprendizagem SEE, a ética não é apresentada como uma série de regras de que vem de uma autoridade. Neste programa, os alunos são estimulados a cultivar discernimento acerca das suas decisões e do impacto que essas decisões têm neles mesmos e nos outros. O pensamento sistêmico se torna mais potente quando combinado com empatia e consideração por todos os envolvidos, assim como o reconhecimento da humanidade comum. Esses ensinamentos fazem com que os alunos reconheçam a importância das suas escolhas e ações e quanto elas têm um impacto que vai além do seu círculo mais próximo.

A Experiência de Aprendizagem

A Experiência de Aprendizagem 1, “É preciso toda uma aldeia”, leva-nos de volta para a ideia

¹ Goleman and Senge, “O foco triplo”.

de interdependência trazida no Capítulo 1, que é essencial para a compreensão sobre sistemas. Utilizando o exemplo de uma criança da idade deles, os alunos vão identificar as várias formas de cuidado e apoio que uma criança precisa para chegar na idade em que eles estão. Reconhecer o valor do cuidado que alguém recebeu e que ainda recebe no dia a dia pode ajudar os alunos a perceberem que eles não estão sozinhos, que eles são importantes e que eles podem ter a confiança para seguir em frente sabendo que há outras pessoas que os apoiam. Isto também nos mostra que todos os indivíduos vivem dentro um contexto de sistemas e são moldados por ele.

A Experiência de Aprendizagem 2 apresenta aos alunos os termos “sistemas” e “pensamento sistêmico”. Primeiro, eles verão exemplos visuais simples de processos de sistemas, nos quais eles podem utilizar uma variedade de objetos e conjuntos de objetos. Posteriormente, eles vão identificar os sistemas adicionais utilizando a “Lista de verificação de sistemas” que pode ser utilizada para entender qualquer pessoa, objeto ou evento através do prisma do pensamento sistêmico. Por fim, eles vão analisar a escola como um sistema e ver como todos os envolvidos nela estão conectados com a instituição e ver como a escola depende dos esforços de cada uma das pessoas.

Na Experiência de Aprendizagem 3, os alunos vão aprender sobre Processos que se retroalimentam por meio de uma história simples. Um processo que se retroalimenta é um processo circular que cada vez mais se fortalece e se desenvolve, exceto se algo interno ou externo quebrar o ciclo. No exemplo da história, dois alunos agem de maneira não generosa entre si, criando um processo que vai se retroalimentando negativamente. Depois, nessa mesma história, outros dois alunos agem de maneira generosa entre si, fortalecendo a amizade em um processo que se retroalimenta positivamente.

Na Experiência de Aprendizagem 4, os alunos veem como os processos que se retroalimentam têm efeitos que ultrapassam os indivíduos envolvidos e podem afetar todo o sistema. Utilizando a mesma história utilizada na experiência de aprendizagem anterior, os alunos vão criar um desenho de interdependência que mapeia os efeitos de algumas ações dentro de um sistema. Eles vão olhar para uma ação simples que eles podem fazer, vendo como ela pode levar a um processo que se retroalimenta e quais as pessoas que essa ação poderia afetar.

Essas experiências de aprendizagem abordam os conceitos básicos do pensamento sistêmico e estabelece a base para a implementação do Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE- Projeto Capstone, que reforça o que os alunos aprenderam e permite que eles coloquem em prática um determinado tema escolhido por eles.

Prática do Aluno

Quando os alunos aprenderem a encontrar sistemas e processos que se retroalimentam, mapeando-os em desenhos de interdependência, eles poderão fazer uso dessas habilidades repetidamente,

sempre buscando por novas formas de aplicá-las. Esses métodos também podem ser utilizados nas disciplinas como história, geografia, ciências, entre outras. Motive seus alunos a buscarem por sistemas em seus estudos e em suas vidas. Comece motivando-os a fazer desenhos de interdependência e desenhos de processos que se retroalimentam para coisas que eles gostam e têm interesse em aprender. Dessa forma, eles vão criar maior familiaridade com esses tipos de práticas.

Prática do Professor

Quanto mais você pensar de forma sistêmica, melhor você motivará seus alunos a reforçar essa habilidade de pensamento que nos é inata. Não deixe de refletir sobre os conceitos desse capítulo no seu dia a dia.

Às vezes, quando pensamos nos sistemas em que vivemos, podemos nos sentir desmotivados porque não achamos que somos capazes de mudar todo o sistema. Isso acontece especialmente se começarmos pensando nos enormes sistemas em que vivemos, nos quais parece que as nossas ações têm pouco impacto. Por isso, você pode começar buscando pequenos exemplos de sistemas e de processos que se retroalimentam – em uma família, na relação com seus amigos ou até mesmo na sala de aula. Será que você consegue identificar os sistemas e os processos que se retroalimentam nessas áreas? O que acontece quando você tenta inserir uma mudança em um processo circular ou quando tenta transformar um processo circular negativo em positivo? Não fique frustrado se, no início das suas experiências, você não consiga ver resultados imediatos.

Você também pode procurar por pequenos casos de interdependência. Você consegue se lembrar de algum ato pequeno que começou a gerar uma mudança para melhor na sua vida? Você pode fazer um experimento e ver o que acontece se você fizer pequenas mudanças ou melhorias na sua vida familiar, na sua sala de aula ou na escola. Depois que você fizer a mudança verifique quais foram as consequências geradas por esses atos dias ou semanas depois.

Para encontrar recursos adicionais para implementar o pensamento sistêmico, vá até a nossa plataforma online, na formação de professores.

Leituras e recursos complementares

“O foco triplo: Uma nova abordagem para a Educação”, de Daniel Goleman e Peter Senge

Carta aos pais e Responsáveis

Data: _____

Prezado pais ou responsáveis,

Esta carta é para informá-lo(a) que seu(sua) filho(a) está começando o último capítulo da Aprendizagem SEE, **Capítulo 7 "Construindo um mundo melhor"**.

No capítulo 7, seu(sua) filho(a) irá focar nos sistemas e no pensamento sistêmico. O pensamento sistêmico é a habilidade de compreender como as pessoas, os objetos, e eventos existem de maneira interdependente com outras pessoas, objetos e eventos. Trata-se de pensar sobre as relações entre as coisas. Embora isso possa soar complicado, psicólogos e educadores de destaque notaram que até mesmo uma criança pequena possui capacidade inata para o pensamento sistêmico. Embora as crianças não usem o termo "sistema", elas já conseguem compreender que sua família ou ambiente domiciliar são unidades complexas de relações. Nem todos de uma família ou sala de aula gostam das mesmas coisas ou agem da mesma maneira, e, ao mudar uma coisinha nesses sistemas pode afetar a todos.

Prática em Casa

Um Sistema é algo que possui partes e essas partes estão conectadas entre si, de forma que, se mudarmos uma parte, afetamos as outras e até o sistema como um todo. Seu(sua) filho(a) aprenderá uma maneira muito simples de entender sistemas usando uma lista de verificação. Ajude o seu filho a desenvolver o pensamento sistêmico, identificando juntos coisas dentro e fora de casa que podem ser sistemas, com a ajuda da lista de verificação.

Lista de verificação de Sistemas:

- É possível encontrar partes neste sistema? Quais são elas?
- Estas partes estão conectadas entre si? Como?
- Se mudarmos uma parte, mudamos as outras partes? De que maneira?
- As partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?

Capítulos Anteriores Abrangidos

- O Capítulo 1 explorou os conceitos de gentileza e felicidade.
- O Capítulo 2 explorou o papel importante que nossos corpos, em particular nosso sistema nervoso, tem em nossa felicidade e bem-estar.
- O Capítulo 3 abordou o tópico da atenção, bem como sua importância dela e como reforçá-la e utilizá-la para cultivar insights sobre nós mesmos.
- O Capítulo 4 explorou o tópico de emoções, a maneira como elas surgem e como "navegá-las" de uma maneira benéfica.
- O Capítulo 5 abordou a compreensão sobre as diferenças e o reconhecimento da humanidade comum que compartilhamos, bem como a prática da escuta ativa.
- O Capítulo 6 explorou os conceitos e habilidades relativos a diálogos positivos, ao perdão, autocompaixão e compaixão pelos outros.

Leituras e Recursos Complementares

No Livro de Apoio da Aprendizagem SEE, é possível encontrar uma explicação de todo o currículo. Você pode acessá-lo em nossa página no site: www.compassion.emory.edu. Em caso de dúvidas, fique à vontade para entrar em contato conosco.

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

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

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

É Preciso Toda uma Aldeia

OBJETIVO

Utilizando o exemplo de uma criança da idade deles, os alunos vão explorar a interdependência, que é um aspecto vital do pensamento sistêmico, identificando as várias formas de cuidado e apoio que uma criança precisa para chegar a sua idade em que eles estão. Reconhecer o valor do cuidado que eles receberam e que ainda recebem no seu dia

a dia pode ajudar os alunos a perceberem que eles não estão sozinhos, que eles são importantes e que eles podem ter confiança para seguir em frente, sabendo que existem pessoas os apoiando. Isso também mostra que todos os indivíduos estão inseridos em um contexto de sistemas

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Enumerar os atos de gentileza, cuidado e apoio que uma criança recebe à medida que vai crescendo.
- Explorar o pensamento sistêmico analisando como um indivíduo depende de outros e é afetado por membros de sua comunidade.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compreendendo a Interdependência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- 4 cartolinas grandes ou uma lousa em que tanto o professor quanto os alunos possam desenhar.
- Cartazes feitos pelos alunos sobre cuidar de crianças de todas as faixas etárias.
- Folhas sulfites e materiais para escrita/desenho para cada aluno.

DURAÇÃO

35 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu mantere os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”* [Compartilhamento em voz alta.]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 7 minutos

O que é “cuidado” e como o vivenciamos?

Descrição geral

Nesta Apresentação/ discussão, os alunos vão falar sobre o significado de “cuidar” e vão dar exemplos concretos de coisas das quais eles já cuidaram ou de pessoas que já cuidaram deles.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós tendemos a cuidar de coisas que achamos valiosas.
- Todo mundo já cuidou de alguém ao longo da vida.

Materiais Necessários

Nenhum.

Instruções

Ao utilizar exemplos concretos, discuta com os alunos o significado de cuidar. No roteiro para condução da atividade abaixo, há perguntas para nortear a discussão.

Proposta de Aplicação

Permita que os alunos guiem a discussão.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Bom, nós acabamos de fazer o check-in, que é um momento em que, ao nos assentarmos e nos estabilizarmos, estamos cuidando de nós mesmos.*
- *O que significa “cuidar” de algo?*
- *Quais são as coisas ou pessoas que vocês já cuidaram? (animais de estimação, plantas ou um jardim, irmãos mais novos, avós, etc.)*
- *Vocês podem me dar exemplos de atos de cuidado? (Cuidados com os seres que eu citei como exemplos).*
- *Quais são as razões pelas quais nós cuidamos de alguém? (Porque nós valorizamos, porque é importante para nós, porque nós amamos).*
- *De que forma vocês já foram cuidados? Por quem? O que essas pessoas fizeram?*

- *Vocês poderiam contar quantas pessoas já cuidaram de vocês durante suas vidas?*
- *Obrigada por participarem desta discussão sobre cuidado. Na próxima vez, faremos uma atividade onde vamos explorar o 'cuidado' mais profundamente".*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Descrição geral

Esta atividade de insight possibilita que os alunos entendam o quanto de carinho, esforço e energia são depositados para cuidar de crianças de 5, 6 ou 7 anos (escolha a idade próxima a dos seus alunos). É uma atividade bem similar àquela em que os alunos exploraram a interdependência por meio do desenho no Capítulo 1.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Criar uma única criança exige uma grande dose de cuidado de muitas pessoas.
- O cuidado dos outros nos ajuda a sobreviver, a prosperar, a sermos saudáveis e felizes.
- A maior parte desse cuidado é dada sem que se peça nada em troca.

Materiais Necessários

4 cartolinas ou uma lousa em que o professor e os alunos possam desenhar.

Instruções

- Diga aos alunos que vocês vão falar sobre as pessoas que ajudam a cuidar de uma criança e sobre tudo que ela precisa para ser cuidada, protegida e amada. Vocês falarão das 4 etapas: (a) gravidez; (b) infância (0-1 ano); (c) pré-escola (2-4 anos) e (d) idade atual (5-7 anos).
- Desenhe uma mulher grávida no centro da cartolina. Pergunte aos alunos quem cuida da criança e quais são as coisas que ela precisa nessa etapa da vida dela. Você pode escrever as

contribuições deles ou pedir que eles desenhem quem cuida da criança e as coisas que ela precisa naquela fase da vida.

- Depois peça aos alunos que escrevam ao lado do nome de cada uma das pessoas que provê para que a criança sobreviva e prospere, quais são os tipos de cuidado ou apoio que elas proporcionam.
- Repita esses passos acima para as outras 3 etapas da vida da criança.
- Peça para a turma olhar para as 4 etapas. Pergunte a eles o que eles conseguem observar sobre as 4 etapas.
- Caso eles tenham dificuldades de compartilhar, pergunte:
 - *"O que se pode esperar que a criança dê em troca de todo esse cuidado? Nada. A criança não tem que dar nada em troca. Para os adultos, proporcionar um ambiente acolhedor para a criança é uma alegria e uma responsabilidade. É verdade que nem todas as crianças vivenciam isso da mesma forma ou pelo menos não de uma forma tão fácil e repleta como é para outras crianças, mas os adultos que estão na vida de uma criança fazem o melhor que podem para amá-la e cuidar dela".*
- Se você tiver tempo, discuta com os alunos sobre o título da experiência de aprendizagem: "É preciso toda uma aldeia..." (para criar uma criança).

Proposta de Aplicação

- Tenha em mente que entre as experiências que seus alunos tiveram enquanto estavam crescendo, algumas serão compartilhadas (como o fato de terem sido alimentados, vestidos e cuidados) e algumas especificidades não serão compartilhadas (ter ganhado presentes, ter

ambos os pais por perto, ter uma grande família carinhosa, ter um lar). Alguns alunos podem ter vivenciado a separação dos pais ou alguma outra experiência difícil. Esta atividade não é para ver quais alunos tiveram mais cuidado que os outros, mas para pensarem no cuidado que todos receberam ao longo da vida. Tente fazer com que o foco seja valorizar o cuidado que eles receberam. Caso surjam emoções difíceis, lembre-se que, sempre que precisarem, os alunos podem usar as habilidades de resiliência, como o uso de recursos, a estabilização e as estratégias de ajuda imediata.

- Recomendamos que você desenhe os cartazes das 4 etapas antes da aula, se tiver tempo.
- Se os alunos estiverem dispostos, você pode tentar dividi-los em pequenos grupos, com cada grupo discutindo uma etapa da vida criança. Depois dos grupos debatarem e desenharem, peça que eles compartilhem o que foi conversado, seja verbalmente seja em formato de exposição dos desenhos.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Uma das partes mais básicas de ser um ser humano é necessitar de cuidados, e valorizar a capacidade de cuidar dos outros. Desde o momento em que nascemos, nós contamos com outras pessoas para cuidarem de nós, pessoas que vão contribuir para que tenhamos uma vida segura e confortável.*
- *E mesmo quando somos bebês, e mais ainda à medida que crescemos, nós também podemos contribuir, demonstrando carinho pelos outros e pelo nosso entorno. Vamos dedicar um tempo para pensarmos nas pessoas, na nossa família, nos nossos cuidadores, nossos amigos ou vizinhos que fazem coisas e agem de determinadas formas que nos mostram que elas se importam conosco e como nós cuidamos dos outros. Vamos*

começar com as manhãs: quais são algumas das maneiras em que as pessoas cuidam umas das outras pela manhã? (Pausa).

- *E quanto à noite? Quais são algumas das maneiras em que podemos ver pessoas fazendo gestos de carinho umas pelas outras à noite? (Pausa). (Permita que eles compartilhem).*
- *Ok, ótimo. Agora vamos pensar em todas as pessoas necessárias para para cuidar de uma criança. Vamos começar com uma mãe grávida e um bebê antes de nascer. Eu vou desenhá-los aqui. (Desenhe uma mulher grávida na cartolina).*
- *Neste momento da vida do bebê, quem cuida dele? (Escreva ou desenhe o que os alunos compartilham ou convide-os para que escrevam ou desenhem).*
- *Agora, vamos pensar no que essas pessoas fazem pela criança – Qual o tipo de cuidado ou apoio que cada uma dessas pessoas proporciona para ajudar o bebê a viver bem e prosperar? (Escreva as ideias dos alunos sobre o tipo de cuidado/ apoio que estas pessoas proporcionam).*
- *Ok, que ideias ótimas! Vamos pensar sobre a próxima etapa da vida, de recém-nascido a 1 ano de idade. Eu vou desenhar o bebê aqui. (Desenhe o bebê na outra cartolina).*
- *Nesta etapa da vida, de 0 a 1 ano, quais são as pessoas que cuidam desta criança? (Escreva ou desenhe o que os alunos compartilham ou convide-os a escrever ou desenhar).*
- *Agora, vamos pensar no que cada uma destas pessoas faz pela criança, que tipo de cuidado ou apoio cada uma dessas pessoas proporciona para que a criança cresça e prospere? (Escreva as ideias dos alunos sobre os tipos de cuidado/ apoio que elas proporcionam).*
- *Ok, que ideias ótimas! Vamos pensar sobre a próxima etapa da vida, de 2 a 4 anos de idade. Eu vou desenhar a criança aqui. (Desenhe a criança*

- na outra cartolina).
- *Agora, vamos pensar no que cada uma destas pessoas faz pela criança, que tipo de cuidado ou apoio cada uma dessas pessoas proporciona para que a criança cresça e prospere?* (Escreva as ideias dos alunos sobre os tipos de cuidado/ apoio que elas proporcionam).
 - *Excelentes ideias! Vamos pensar sobre a próxima etapa da vida, de 5 a 7 anos de idade. Eu vou desenhar a criança aqui.* (Desenhe a criança na outra cartolina).
 - *Nesta etapa da vida de uma criança, dos 5 aos 7 anos, quem são as pessoas que cuidam desta criança?* (Escreva ou desenhe o que os alunos dizem ou convide-os para desenhar e escrever).
 - *Agora, vamos pensar no que cada uma destas pessoas faz pela criança, que tipo de cuidado ou apoio cada uma dessas pessoas proporciona para que a criança cresça e prospere?* (Escreva as ideias dos alunos sobre os tipos de cuidado/ apoio que elas proporcionam).
 - *Obrigado! Agora vamos olhar as 4 etapas juntos. O que vocês perceberam?* (Permita que os alunos observem e compartilhem).
 - *O que essa criança deve dar em troca de todo este cuidado? Nada. A criança não tem que dar nada em troca. Para os adultos, proporcionar um ambiente acolhedor para a criança é uma alegria e uma responsabilidade. É verdade que nem todas as crianças vivenciam isso da mesma forma ou pelo menos não de uma forma tão fácil e repleta como é para outras crianças, mas os adultos que estão na vida de uma criança fazem o melhor que podem para amá-la e cuidar dela”*.

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Descrição geral

Nesta prática reflexiva, os alunos vão deixar a atividade anterior um pouco mais pessoal. Eles vão

escrever e desenhar todas as pessoas que cuidaram deles ao longo de suas vidas. Eles devem pensar nas maneiras em que essas pessoas cuidaram deles. Eles vão perceber quais as sensações que eles têm em seus corpos enquanto eles fazem essa atividade, e depois, eles vão ter a oportunidade de compartilhar com os colegas o que fizeram, se assim desejarem.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Criar uma única criança exige uma grande dose de cuidado de muitas pessoas.
- A maior parte desse cuidado é dada sem que se peça nada em troca
- Nós tendemos a cuidar das coisas que valorizamos.
- O cuidado das pessoas nos ajuda a ser saudáveis, a prosperarmos e a sermos felizes.
- Todos nós já recebemos cuidados de muitas pessoas ao longo de nossas vidas.

Materiais Necessários

- Cartazes feitos pelos alunos sobre cuidar de crianças de todas as faixas etárias.
- Folhas A4, lápis, canetinhas para cada aluno.

Instruções

Utilize o roteiro de condução da atividade abaixo para facilitar a prática reflexiva.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“No centro de suas folhas de papel, escrevam seus nomes ou façam um desenho que represente vocês. (Dê um minuto para que eles façam).*
- *Olhando para os seus cartazes, ou pensando em outros exemplos, escolham uma pessoa, ou um ato de cuidado para desenharem ou escreverem. (Dê mais tempo para que eles desenhem).*
- *Se vocês quiserem, vocês podem incluir mais pessoas ou mais atos de carinho aos seus desenhos.*

- Se os alunos tiverem muita dificuldade para fazerem seus desenhos, peça para que eles pensem sobre: “Quem te ajudou nesta manhã?”, “Quem fez o seu almoço hoje?”, “Quem te ensinou coisas hoje?”, “De quais maneiras as pessoas te ajudam à noite?”.
- Agora vamos ver se vocês conseguem contar: Quantas pessoas cuidaram de vocês hoje (ou ontem)? Quantas pessoas vocês acham que cuidaram de vocês ao longo de toda sua vida? (Dê 1 minuto para que eles contem).
- O que vocês sentiram em seus corpos durante esta reflexão? Vocês sentiram, alguma sensação agradável ou neutra?
- O que vocês gostariam de compartilhar com o grupo sobre a reflexão? Algumas percepções ou ideias vieram a suas mentes? (Permita que eles compartilhem).

REFLEXÃO | 3 minutos

- “Como foi pensar e falar sobre cuidado hoje?”
- Hoje vocês compartilharam muitas ideias ótimas sobre como as pessoas cuidam umas das outras. Enquanto nos aprontamos para a (insira o nome da próxima atividade), vamos pensar em um momento no qual nós podemos demonstrar cuidado e generosidade durante (o nome da atividade). (Pausa).
- Quando vocês tiverem uma ideia, façam um sinal de positivo com as mãos. (Pausa). Ótimo!”

Explorando o Pensamento Sistêmico

OBJETIVO

Nesta experiência de aprendizagem, vamos apresentar aos alunos os princípios básicos do pensamento sistêmico. Faremos isso por meio de uma lista de verificação que eles vão usar para identificar diversos sistemas.

Com isso, eles vão analisar a escola enquanto um sistema e identificar as várias pessoas da

escola e ver como a escola depende delas.. Eles devem verificar como estas pessoas dependem da escola e como a escola depende delas.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Aprender a como pensar de forma sistêmica, considerando as perguntas da lista de verificação de sistemas.
- Explorar as formas pelas quais a escola é um sistema, nomeando as pessoas que estão envolvidas neste processo e o que elas fazem.
- Desenhar a escola enquanto um sistema.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compreendendo a Interdependência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina
- Canetas
- Cópia da lista de verificação do Pensamento Sistêmico contida no fim dessa experiência de aprendizagem.

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”* [Compartilhamento em voz alta.]

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO | 9 minutos

O que é Pensamento Sistêmico?

Descrição geral

Nesta apresentação, os alunos conhecerão os

princípios básicos do pensamento sistêmico através de uma lista de verificação simples.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Um sistema é algo que tem partes, e todas as partes estão interconectadas.
- Quando estamos pensando nas maneiras como as coisas estão conectadas, estamos praticando o pensamento sistêmico.
- Os sistemas estão em todo lugar!

Materiais Necessários

- Lousa ou cartolina
- Canetinhas
- Cópia da lista de verificação de Sistemas, que está no final desta experiência de aprendizagem.

Instruções

- Diga aos alunos que vocês farão uma lista sobre pensamento sistêmico hoje.

Dê a eles o significado de sistema.

- *“Um sistema é algo que tem partes. E as partes estão conectadas entre si. Se nós mudarmos uma parte, modificamos todo o sistema”.*
- Dê um exemplo visual de um sistema. Você pode fazer um castelo de cartas, empilhar blocos ou alguns livros. Pergunte:
 - *“O que acontece se eu remover uma dessas cartas (ou blocos) da base? Como eu vou afetar todo o sistema?”*
- Ou, se você tiver uma tigela com água e algum corante, você pode perguntar:
 - *“O que acontece se eu despejar este corante na água? Eu vou mudar todo o sistema?”*
- Explique o que é Pensamento Sistêmico:
 - *“Quando estamos olhando para algo e para suas partes, e pensamos em como estas partes estão conectadas, estamos utilizando o pensamento sistêmico. O pensamento*

sistêmico significa olhar para as coisas enquanto sistemas”.

- Apresente aos alunos a Lista de Verificação de Sistemas, que vai nos ajudar a entender as coisas enquanto sistemas. Utilize a lista de verificação junto com eles para explorar outros exemplos de sistemas, como o corpo humano, uma bicicleta, ou um grupo de amigos, uma família, etc.
- Lista de Verificação de Sistemas
 1. *Esse sistema tem partes? Quais são elas?*
 2. *As partes estão conectadas entre si? Como?*
 3. *Se mudarmos uma parte, as outras partes serão alteradas? Como?*
 4. *As partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?*
- Permita que os alunos deem mais sugestões que poderiam ser exploradas como sistemas. Utilize a lista de verificação de sistemas para as sugestões.
- Termine a discussão lembrando os alunos que pensar de forma sistêmica significa procurar as conexões.

Proposta de Aplicação

Quase todas as coisas têm partes e podem ser vistas como um tipo de sistema. Mas o objetivo não é identificar corretamente o que é e o que não é um sistema. O objetivo é ensinar os alunos a maneira específica de ver as coisas como sistemas. Por isso, incentive os alunos mesmo que eles sugeriram coisas que a princípio não sejam consideradas sistemas.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Hoje nós vamos aprender um modelo interessante de pensamento. Nós o chamamos de pensamento sistêmico.*
- *Um sistema é algo que tem partes, e suas partes são conectadas entre si. Quando nós olhamos*

para alguma coisa que tem partes, e pensamos sobre como as partes são conectadas, estamos utilizando o pensamento sistêmico.

- *Vamos pensar juntos. O corpo é um sistema? Nós podemos utilizar a nossa lista de verificação para verificar.*
- *Lista de Sistemas:*
 - *Esse sistema tem partes? Quais são elas?*
 - *Estas partes são conectadas entre si? Como?*
 - *Se nós mudássemos uma parte, as outras partes serão alteradas?*
 - *Estas partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?*
- *Vamos pensar em outras coisas. O que mais pode ser um sistema? (Pegue exemplos da turma. Utilize o tempo para passar por pelo menos mais um exemplo, utilizando a lista para verificar se o exemplo é um sistema. Se houver tempo, utilize a lista para mais exemplos. (Muitas coisas podem ser consideradas sistemas).*
- *Lembre-se que o pensamento sistêmico significa procurar conexões. Quando começamos a procurá-las, nós encontramos sistemas em todo lugar!”*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 15 minutos

Vendo a Escola como um Sistema

Descrição geral

Os alunos vão olhar a escola enquanto um sistema e todas as pessoas envolvidas no processo do seu funcionamento. Eles também vão reconhecer de que maneiras a escola precisa de cada uma destas pessoas, e algumas das coisas que essas pessoas têm em comum.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Nós podemos olhar a nossa escola como um sistema.
- A escola depende de muitas pessoas diferentes

que compartilham experiências e sentimentos humanos comuns.

Materiais Necessários

- Cartolina ou lousa
- Canetas

Instruções

- Relembre os alunos do desenho que eles fizeram juntos no Capítulo 1, em que eles exploraram a interdependência e viram como estamos todos conectados com outras coisas e dependemos delas.
- Diga a turma que hoje eles vão fazer outro desenho tendo como foco a escola em que estudam.
- Desenhe uma representação da escola no centro de uma cartolina.
- Discuta com os alunos se a escola pode ser considerada um sistema. Você pode utilizar a lista de verificação para verificar com os alunos.
- Explique que vocês vão olhar para as partes da escola. Pergunte quem é necessário ou que tipos de pessoas são necessárias para termos uma escola. Pergunte a eles se eles conseguem pensar em pelo menos 10 pessoas ou funções com as quais a escola se conecta, precisa e depende. Desenhe ou escreva as pessoas/categorias que os alunos sugerirem.
- Aponte para certos grupos de pessoas no cartaz e pergunte aos alunos: De quais maneiras estas pessoas são como nós? De quais maneiras estas pessoas são diferentes? (Eles podem dizer que todas as pessoas têm emoções e sentimentos; que todos querem ser felizes e que todos querem ser tratados com gentileza).
- Lembre os alunos que uma das perguntas da lista de sistemas questiona se um sistema como um todo muda caso mudemos apenas uma parte dele. Peça para que eles pensem sobre esse

conceito em relação a cada grupo de pessoas que eles sugeriram.

Proposta de Aplicação

- Os exemplos de sistemas podem incluir uma bicicleta, o clima, um jardim, uma família, entre outros. **Guarde o desenho da escola como um sistema, pois você precisará dele na Experiência de Aprendizagem 4.**
- Esta atividade funciona bem com os alunos em volta da lousa, ou com o cartaz no chão e os alunos sentados em volta.
- Como em toda atividade de insight, os alunos podem ter outros insights críticos no decorrer da atividade, caso eles surjam, anote-os na lousa para que você possa retornar a eles ao final da atividade.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Há algum tempo atrás, nós fizemos um desenho do (o desenho que a turma fez) e nós conectamos todas as pessoas e coisas necessárias para tornar o (o objeto do desenho) possível. Quem se lembra desta atividade?”*
- *Quando nós fizemos o desenho, estávamos falando sobre interdependência e hoje nós vamos fazer outro desenho bem parecido com aquele. Para o desenho de hoje, nós vamos ter como foco a escola. Eu vou desenhar a escola aqui no centro.*
- *Mas antes de nós continuarmos desenhando, eu gostaria que pensássemos se a escola pode ser um sistema. Para isso, vamos utilizar a lista de verificação de sistemas. O que vocês acham?*
- *Vamos ver a escola como um sistema. Pensem sobre estas três perguntas por alguns segundos: Quais pessoas nós precisamos para ter uma escola? Nós precisamos de pessoas específicas? Quem será que precisamos? (Dê uma pausa para que os alunos pensem).*

- *Quais são as 10 pessoas ou profissões que a escola está conectada, ou precisa, ou depende? (Permita que os alunos compartilhem, desenhem ou escrevam sobre as pessoas/ categorias, etc).*
- *Caso eles precisem de mais estímulo:*
 - *“De quem precisamos para nos alimentarmos na escola?*
 - *De quem precisamos para aprender? Se nós tivéssemos apenas professores, nós teríamos uma escola? Ou nós precisaríamos de mais pessoas?*
 - *Quem nos ajuda a manter a escola limpa? Podemos ter alunos sem pessoas para cuidar deles? De quem mais precisamos então? ”*
- *“Vamos olhar este grupo de pessoas – os professores. De quais maneiras eles são como vocês? De quais maneiras eles são diferentes? (Desenhe ou escreva as semelhanças e diferenças. Repita com os outros grupos citados pelos alunos).*
- *Vamos ver: E se estas pessoas não pudessem vir a escola? O que aconteceria? Isso mudaria algo para nós? (Por exemplo, se os alunos não viessem, os professores não teriam ninguém para ensinar; se um aluno não viesse, sentiríamos a falta dele(a)).*
- *Se nós olharmos a escola como um sistema, de que forma a nossa turma é uma parte deste sistema?*
- *E cada um de nós? Será que cada um de nós é parte do sistema da escola?*
- *Como nós afetamos uns aos outros? Como nós afetamos outras pessoas fora da nossa turma?”*

são as pessoas que você afeta? Quem é mudado pelas suas ações e decisões?

- *Como nós poderíamos nomear os sistemas de que fazemos parte?” (Esta pergunta complementar e vir logo após a primeira pergunta).*

REFLEXÃO | 3 minutos

- *“Pensando sobre sistemas nos ajuda a perceber o quão importante é cada parte e o quão importante cada pessoa é neste sistema, pois a ação de cada pessoa afeta os outros. Quem*

Isto é um Sistema?

Lista de verificação de Sistemas

- É possível encontrar partes neste sistema? Quais são elas??
- Estas partes estão conectadas entre si? Como?
- Se nós mudarmos uma parte, as outras partes serão alteradas?
- Estas partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?

Processos que se Retroalimentam

OBJETIVO

Nesta experiência de aprendizagem, os alunos vão aprender, por meio de uma história, o que são processos que se retroalimentam.

Um processo que se retroalimenta é um processo circular que vai se fortalecendo e se desenvolvendo, a não ser que alguma mudança interna ou externa quebre o ciclo. Os alunos vão

explorar tanto processos que se retroalimentam positivamente (tais como atos de gentileza que vão e voltam entre duas pessoas que crescem e constroem fortes relações com o passar do tempo), quanto os processos que se retroalimentam negativamente (tal como a maldade entre duas pessoas que vai crescendo com o passar do tempo).

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Reconhecer processos que se retroalimentam, tanto positivamente quanto negativamente.
- Ver como a gentileza e a maldade podem levar tanto a processos circulares positivos como negativos.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Compreendendo a Interdependência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- A História do Bolinho – Parte 1 e 2 (Disponível nesta experiência de Aprendizagem)
- Canetas
- Lousa/ Cartolina
- Canetinhas ou giz de cera para desenhar

DURAÇÃO

30 minutos.

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?”* [Compartilhamento em voz alta.]

ATIVIDADE DE INSIGHT | 17 minutos

Processos que se retroalimentam

Descrição geral

Nesta experiência de aprendizagem, os alunos

vão aprender o que são processos que se retroalimentam por meio da história de duas crianças que se trataram de uma maneira não-generosa. Depois, a história será contrastado com duas crianças que se tratam de uma maneira generosa.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Um processo que se retroalimenta acontece quando alguma coisa fica dando voltas e voltas como em um círculo e que vai crescendo até que alguma coisa o interrompe ou muda o curso.
- Os processos que se retroalimentam podem ser positivos ou negativos.
- Gentileza e maldade podem levar a processos que se retroalimentam de forma positiva e negativa.

Materiais Necessários

- A história do Bolinho, Partes 1 e 2 (Disponíveis ao final da Experiência de Aprendizagem)
- Canetas
- Lousa/ cartolinas

Instruções

- Relembre aos alunos o exemplo da faísca em um incêndio, utilizado no Capítulo 3.
- Explique que vocês vão ler uma história que mostra como isso pode acontecer entre duas pessoas em situações em que um problema vai ficando cada vez maior se alguém não quebrar o ciclo.
- Leia com os alunos a história:

A história do Bolinho – Parte 1

(O processo que se retroalimenta negativamente)

“Alice estava animada porque hoje era finalmente o “dia do lanche” na escola. Ela ajudou a mamãe a fazer uns bolinhos especiais para dividir com a turma. Todas as crianças estavam muito ansiosas

para prová-los. A professora pediu para Alice distribuir os bolinhos. Mas quando Alice estava distribuindo os bolinhos, ela se lembrou da briga que teve com Kofi, um de seus colegas de turma, e, de propósito, passou direto por Kofi quando estava distribuindo os bolinhos! Isso o surpreendeu e o deixou magoado. Kofi então disse para Alice: "Eu não gosto de você". Ela fez uma cara feia para Kofi e disse: "Você é mau!" Alguns alunos notaram o que aconteceu e ficaram rindo baixinho".

- Explique aos alunos que vocês vão utilizar um desenho para entender melhor o que aconteceu na história. Trata-se de um desenho de um processo que se retroalimenta.
- Desenhe um diagrama de um processo que se retroalimenta tal como o que está disponível no final da experiência de aprendizagem.
- Peça para que os alunos ajudem a preencher o diagrama com os sentimentos e ações de Alice e Kofi que vão se retroalimentando. Utilize as perguntas disponíveis. Escreva as respostas no diagrama.
- Perguntas sobre o processo que se retroalimenta negativamente:
 - "O que Alice estava sentindo quando ela começou a distribuir os bolinhos?"
 - Quando Alice não deu o bolinho para Kofi, o que vocês acham que ela estava sentindo?"
 - O que aconteceu depois? (Estimule seus alunos a dizerem mais algumas ações sequenciais que aconteceram entre Alice e Kofi).
 - O que acontecerá se eles continuarem se sentindo magoados e fazendo coisas que não são gentis um com o outro?"
 - Em quais lugares das 3 zonas vocês acham que eles estão – zona alta, zona baixa ou zona de bem-estar?"
 - O que vocês acham que eles precisam?"

- Quais emoções de risco eles podem estar sentindo?
- Explique que o que eles criaram chama-se processo que se retroalimenta.
- "Um processo que se retroalimenta é quando alguma coisa fica dando voltas e vai crescendo e crescendo até que alguém o interrompa. Um processo é como um círculo. "Retroalimentar-se" é porque o círculo vai se alimentando, crescendo cada vez mais".
- Explique que o diagrama chama-se processo que se retroalimenta negativamente porque ele vai deixando as coisas cada vez piores:
 - *Ações maldosas* → *Sentimentos feridos*
→ *Ações maldosas* → *Sentimentos feridos*
- Pergunte aos alunos: "O que aconteceu? O que aconteceria ajudaria a quebrar este círculo que se retroalimenta negativamente para que as coisas não fiquem piores? Alice ou Kofi poderiam fazer alguma coisa?"
- Agora leia para os alunos:

A história do bolinho — Parte 2

(O processo que se retroalimenta positivamente)

"Enquanto isso, do outro lado da sala, outra situação estava acontecendo. Theresa soube que seu amigo Nelson adorava bolinhos. Então, quando Theresa pegou o bolinho que Alice havia lhe dado, Theresa decidiu dá-lo para Nelson.

"Muito obrigado", disse Nelson. "Na próxima vez que tiver algum lanche que você gosta muito, eu darei o meu para você".

"Isso é muito gentil da sua parte, Nelson", disse Theresa. "Você é um grande amigo!"

"Obrigado, Theresa", disse Nelson. "Você é uma grande amiga também".

- Utilize o mesmo formato mencionado acima para desenhar um processo que se retroalimenta positivamente em uma outra cartolina ou lousa

para que todos possam ver. Siga o mesmo método acima, fazendo as perguntas disponíveis. Escreva as respostas dos alunos no diagrama.

- Perguntas sobre o processo que se retroalimenta positivamente:
 - *“O que vocês acham que Theresa estava sentindo quando deu seu bolinho para Nelson?”*
 - *O que você acha que a ação de Theresa provocou em Nelson? Como ele se sentiu?*
 - *O que Nelson fez?*
 - *Como vocês acham que Theresa se sentiu?*
- Pergunte aos alunos: *“Como seria a continuação da história do processo que se retroalimenta positivamente?”*
- Explique que isto é um processo que se retroalimenta positivamente:
 - *Palavras bondosas → sentimentos acolhedores → palavras bondosas → sentimentos acolhedores*
- Por fim, coloque os dois processos que se retroalimentam um do lado do outro para que seus alunos possam ver ambos. Diga a eles que agora eles sabem o que são processos que se retroalimentam de forma positiva e negativa.
- Utilize as perguntas abaixo para ajudar os alunos a compararem e perceberem o contraste entre os dois processos e depois coloque o foco em como mudar o processo que se retroalimenta negativamente.
- Perguntas para comprar e contrastar os processos que se retroalimentam e perguntas para mudar o processo que se retroalimenta negativamente:
- Peça para os alunos compararem os desenhos dos dois processos: *“Qual a diferença entre estes processos? Qual a semelhança?”*
- Traga a atenção deles para processo que se retroalimenta de forma negativa
- *“Quando Alice pulou Kofi quando estava*

distribuindo os bolinhos, o que Kofi poderia ter feito em vez de dizer *“Eu não gosto de você?”*

- Qual estratégia de ajuda imediata Kofi poderia ter utilizado neste momento?
- O que mais Kofi poderia ter feito para mudar ou para interromper a retroalimentação do processo?
- E quanto a Alice? O que ela poderia ter feito para mudar ou para parar o círculo?
- Quando os alunos sugerirem ações gentis ou úteis, escreva a ação no quadro. E então pergunte:
 - *Se Kofi/ Alice fizesse isso, como ele/ela teria se sentido?*
 - *O que eles poderiam ter feito depois em vez da ação não gentil?*
- Explique que entrar em um processo que se retroalimenta positivamente é uma escolha que nós temos. Em algum momento, alguém dentro do processo tem que fazer a escolha de parar ou mudar as coisas, para que o processo não se retroalimente para sempre. Se ninguém fizer a escolha, as coisas podem continuar ficando piores.

Proposta de Aplicação

O ideal é que esta atividade de insight seja feita inteira em um só dia; no entanto, se você precisar dividi-la em duas aulas, você pode fazer a comparação dos dois ciclos em outro dia.

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Transformando um processo que se retroalimenta de forma negativa em um processo que se retroalimenta de forma positiva

Descrição geral

Nesta prática reflexiva, os alunos vão imaginar como é a perspectiva de Alice e Kofi e vão trazer

maneiras de transformar o processo que se retroalimenta de forma negativa em um processo que se retroalimenta de forma positiva. Em seguida, eles vão desenhá-lo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Um processo que se retroalimenta acontece quando alguma coisa fica dando voltas e voltas como em um círculo e que vai crescendo até que alguma coisa o interrompe ou muda o curso.
- Os processos que se retroalimentam podem ser positivos ou negativos.
- Gentileza e maldade podem levar a processos que se retroalimentam de forma positiva e negativa.

Materiais Necessários

- Papel
- Canetas ou Gizes de Cera para desenhar

Instruções

- Utilize o roteiro disponível para facilitar a prática reflexiva
- Recolha os desenhos dos alunos ao final da prática para checar se eles entenderam.

Proposta de Aplicação

Nenhuma.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Agora nós faremos uma prática reflexiva individual.*
- *Vocês podem escolher um dos personagens (Alice ou Kofi) para fazer de conta que são um dos dois na história.*
- *Imagine o que você poderia ter feito para transformar o processo que se retroalimenta negativamente em um processo que se retroalimenta positivamente e desenhe essa ação. (Dê 4 minutos para que eles desenhem).*

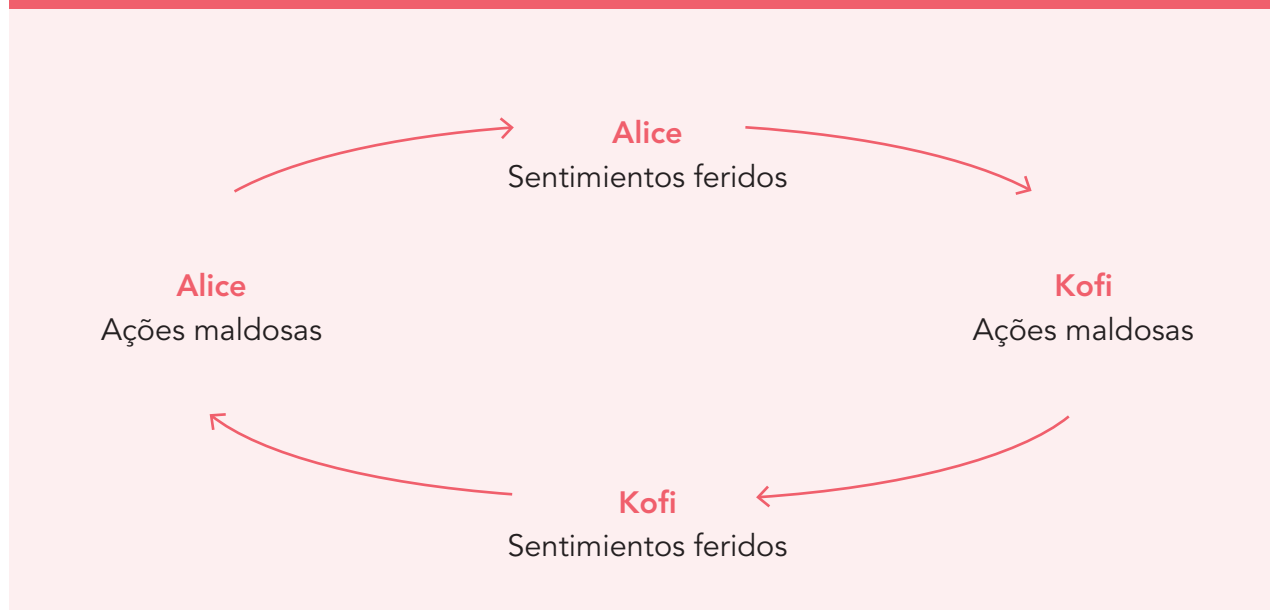
- *Vamos compartilhar algumas ideias. Quem gostaria de começar?*
- *(Pergunte para cada aluno que compartilhou a ação que desenhou:) Como esta ação poderia criar um processo que se retroalimenta positivamente?”*

REFLEXÃO | 3 minutos

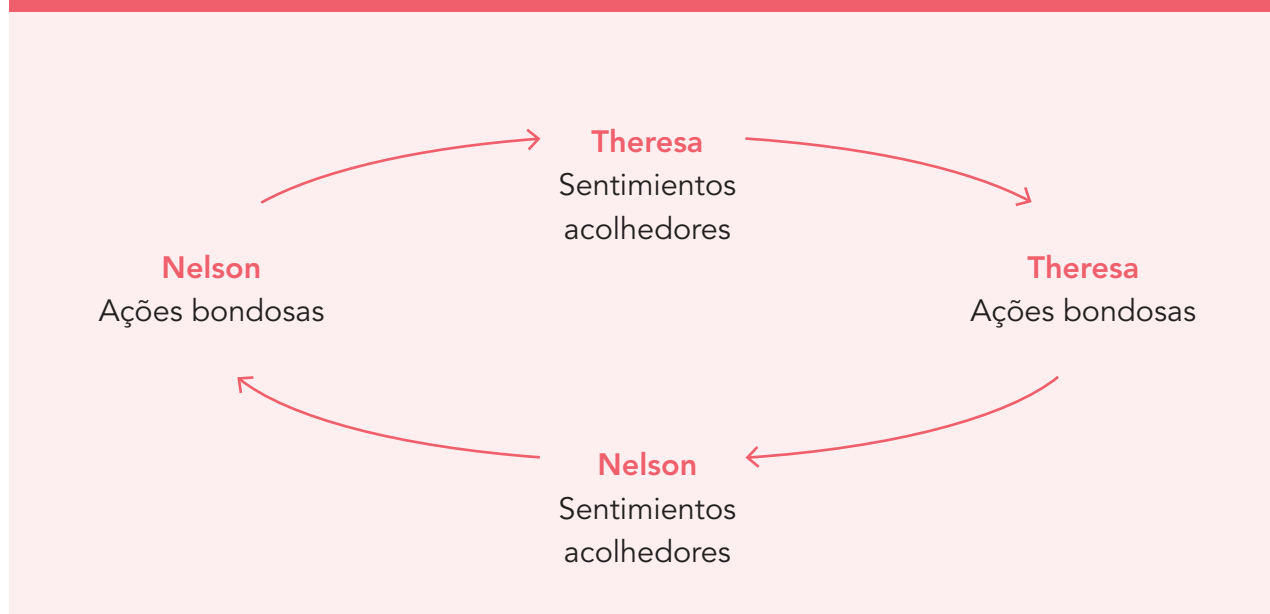
- *“Vocês já viram processos que se retroalimentam de forma positiva na sala de aula?*
- *Você já fez parte de um processo que se retroalimenta de forma positiva?*
- *Como podemos criar mais processos que se retroalimentam positivamente em nossa sala de aula?”*

Processos que se retroalimentam

Processos que se retroalimentam negativamente



Processos que se retroalimentam positivamente



A Vida Juntos

OBJETIVO

Os alunos vão ver como as ações que acontecem dentro do sistema podem ter um impacto no sistema como um todo. Eles vão começar com exemplos tirados da “história do Bolinho” da última experiência de aprendizagem. Eles vão fazer um desenho da interdependência mapeado os efeitos que determinadas ações têm dentro de um sistema. Depois, eles vão

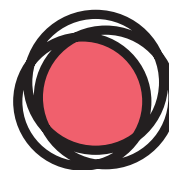
analisar ações simples que eles mesmos podem fazer, vendo como essas ações podem criar um processo que se retroalimenta e quais outras pessoas poderiam ser afetadas por essas ações.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- Reconhecer como os processos que se retroalimentam têm efeitos que causam impacto em sistemas inteiros.
- Explorar como as suas próprias ações podem os levar a entrar em processos que se retroalimentam com outras pessoas, podendo afetar outras pessoas em um sistema.

COMPONENTES PRINCIPAIS



Reconhecendo a Humanidade Comum

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina para fazer uma rede de interdependência
- Folhas sulfite para cada aluno
- Canetas ou lápis para desenhar
- Os combinados de classe feitos no Capítulo 1
- O exemplo de um processo que se retroalimenta positivamente
- O desenho da Experiência de Aprendizagem 2 “Enxergando a escola como um sistema”
- Opcional: Lista de verificação de Sistemas (cartaz)

DURAÇÃO

25 minutos

CONTEXTUALIZAÇÃO | 3 minutos

- *“Vamos fazer uma curta prática de atenção. Como queremos que o nosso corpo esteja?”*
- *Primeiro vamos adotar uma postura ereta e confortável. Eu manterei os olhos abertos, mas vocês podem fechá-los ou olhar para o chão.*
- *Agora escolha um dos recursos do seu kit de recursos, você também pode pensar em um novo recurso se desejar: algo que te faça sentir melhor, mais seguro e feliz.*
- *Vamos trazer à mente o nosso recurso e focar nele por um momento. Você pode também fazer a estabilização caso prefira. [Pausa].*
- *O que você percebe dentro de você? Se você se sentir bem ou neutro, você pode descansar a sua mente nisto. Caso você se sinta de maneira desagradável, você pode mudar a atenção para um lugar do seu corpo que se sinta melhor. [Pausa].*
- *Agora vamos nos atentar à nossa respiração. Vamos ver se conseguimos prestar atenção na maneira como o ar entra e sai do nosso corpo.*
- *Se você achar desconfortável prestar atenção na sua respiração, fique à vontade para voltar ao seu recurso ou para fazer estabilização. [Pausa por 15-30 segundos.]*
- *Se você se distrair em algum momento, você pode simplesmente retomar sua atenção na sua respiração. Você pode também contar as respirações. [Pausa por um maior período de tempo, como 30-60 segundos ou mais]*
- *Agora vamos encerrar a prática e abrir nossos olhos. O que vocês puderam perceber?” [Compartilhamento em voz alta.]*

ATIVIDADE DE INSIGHT | 13 minutos

Os Efeitos das nossas Ações em um Sistema

Descrição geral

Os alunos vão pegar o exemplo da História

do Bolinho e criarão um desenho sobre interdependência que mapeia os efeitos das ações na sala e na escola como todo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- É possível mapear e desenhar o modo como as nossas ações impactam os outros dentro do sistema
- Os processos que se retroalimentam não só afetam as pessoas que estão dentro do círculo, mas também podem afetar os outros dentro do sistema e até mesmo um sistema inteiro

Materiais Necessários

- “O desenho “Vendo a escola como um sistema” da experiência de aprendizagem 2
- A história do Bolinho – Parte 1 (que foi disponibilizada)
- Canetas
- Opcional: Cartaz com a lista de verificação de sistemas

Instruções

- Pendure o desenho que os alunos fizeram na atividade de insight “Vendo a escola como um Sistema”, da experiência de aprendizagem 2.
- Diga aos alunos que vocês vão revisar o que aprenderam sobre pensamento sistêmico. Pergunte o que eles se lembram. Depois que alguns alunos compartilharem, pergunte a eles: “A nossa escola pode ser considerada um sistema?”
- Revise as perguntas da lista de verificação de sistemas da Experiência de Aprendizagem 2.
- Explique que vocês vão pensar juntos sobre a História do Bolinho e vão utilizar o pensamento sistêmico.
- Escreva “Sentir”, “Precisar” e “Fazer” em três colunas na lousa.

- Releia a História do Bolinho – Parte 1. Pergunte como as ações de Kofi e Alice podem ter feito os outros alunos da turma se sentir. O que estes alunos podem estar precisando? O que eles poderiam fazer? E quanto à professora? Como ela poderia estar se sentindo? O que ela poderia estar precisando? Ou o que ela poderia fazer? – Escreva as respostas deles na lousa na coluna correspondente.
- Faça um desenho de interdependência que mostre como os outros foram afetados pelas ações de Alice e Kofi. Você pode ainda desenhar com base nos estímulos que seus alunos lhe dão, ou pedir para que eles te ajudem a desenhar. Comece com Alice e Kofi no centro, e então os outros alunos e a professora, e por fim outros que estão fora da sala de aula. Um desenho de interdependência é composto por linhas que mostram as conexões entre as pessoas e os acontecimentos.
- Repita estas três perguntas para outras pessoas que podem estar envolvidas (Como estas ações os fazem se sentir? O que eles podem fazer? Do que eles podem precisar?). Comece pelos outros alunos da sala, depois a professora de Alice e Kofi, os pais e os responsáveis dos alunos, e outros alunos e professores da escola. (Por exemplo, a professora, pode pedir para que as crianças fiquem na sala durante um intervalo para resolverem a situação. Como eles podem se sentir com ? Como seus amigos se sentiriam? Como isto poderia impactar o resto do dia dos alunos, se eles não pudessem brincar lá fora por causa do ocorrido?)
- Depois que vocês criarem o desenho de interdependência, peça aos alunos para olharem o desenho inteiro e compartilharem suas percepções.
- Termine a atividade com as seguintes perguntas:

- *“Quais são as necessidades em comum entre estas pessoas? Quais são os sentimentos que estas pessoas compartilham?”*
- *“Em quais lugares as pessoas poderiam interferir para ajudar a resolver este conflito?”*

Proposta de Aplicação

Para a sua comodidade, a Lista de verificação de Sistemas e a História do Bolinho – Parte 1 estão disponíveis abaixo.

Lista de Verificação de Sistemas

1. *Esse sistema tem partes? Quais são elas?*
2. *Estas partes são conectadas entre si? Como?*
3. *Se nós mudarmos uma parte, as outras partes serão alteradas?*
4. *Estas partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?*

A história do Bolinho – Parte 1

(O processo que se retroalimenta negativamente)

“Alice estava animada porque hoje era o “dia do lanche” na escola. Ela ajudou a mamãe a fazer uns bolinhos especiais para dividir com a turma. Todas as crianças estavam muito ansiosas para prová-los. A professora pediu para Alice distribuir os bolinhos. Mas quando Alice estava distribuindo os bolinhos, ela se lembrou da briga que teve com Kofi, um de seus colegas de turma, e, de propósito, pulou Kofi quando estava distribuindo os bolinhos! Isso surpreendeu Kofi e o deixou magoado. Kofi então disse para Alice: “Eu não gosto de você”. Ela fez uma cara feia para Kofi e disse: “Você é mau!” Outros alunos que estavam prestando atenção riram baixinho”.

PRÁTICA REFLEXIVA | 7 minutos

Descrição geral

Os alunos vão desenhar eles mesmos utilizando uma ação de ajuda relacionada aos combinados de classe que cria um processo que se retroalimenta,

e depois como esta ação afeta outros que estão fora do círculo.

Conteúdos/Insights a serem explorados

- Os processos que se retroalimentam não somente afetam as pessoas que estão dentro do círculo, mas também pode afetar outros que estão dentro do sistema, e até afetar o sistema inteiro.
- Nossas decisões e escolhas afetam muitos outros em nosso(s) sistema(s), e nós podemos refletir e mapear isso.

Materiais Necessários

- Folha A4 para desenho
- Canetas ou giz de cera para cada aluno
- Os combinados de classe realizados no Capítulo 1
- O exemplo positivo de um processo que se retroalimenta.

Instruções

- Dê uma olhada nos combinados de classe que os alunos fizeram enquanto trabalhavam com o Capítulo 1. (Mencione também as Ações de Ajuda que foram elaboradas para os combinados de classe no Capítulo 1, na experiência de aprendizagem 3).
- Relembre os alunos que eles fizeram estes combinados para mostrar que tipo de sala de aula eles queriam ter. Relembre com os alunos que a sala de aula é um sistema com muitas partes e cada um de vocês é uma parte deste sistema. Leia os combinados juntos e em voz alta.
- Peça aos alunos para escolherem um combinado de sala de aula que eles gostam e digam algumas ações de ajuda relacionadas a este combinado.
- Depois que alguns alunos tiverem feito as suas sugestões, mostre o processo que se

retroalimenta positivamente para lembrar os alunos de como ele é e explique aos alunos que eles vão desenhar eles mesmos realizando uma ação de ajuda que vira um processo que se retroalimenta positivamente. Você pode até lembrá-los do círculo entre Theresa e Nelson na História do Bolinho – Parte 2. Em um processo que se retroalimenta positivamente, sentimentos acolhedores e ações de ajuda se repetem entre duas pessoas.

- Peça para que os alunos primeiro desenhem eles mesmos no centro do papel realizando uma ação de ajuda para o combinado de classe que eles escolheram.
- Após alguns minutos, peça para que eles desenhem outra pessoa que está sendo ajudada ou afetada por esta ação. Pergunte a eles como esta pessoa se sente, e quais as são as ações gentis que esta pessoa pode fazer de volta.
- Por fim peça aos alunos que desenhem alguém que eles acham que também será afetado por estas ações gentis.
- Convide os alunos para compartilharem seus desenhos.

Proposta de Aplicação

Se for apropriado para seus alunos, você pode separá-los em grupos para interpretar uma cena que mostra pessoas fazendo um dos combinados de classe e criando um processo que se retroalimenta positivamente.

Roteiro para Condução da Atividade

- *“Nós podemos pensar em como nós somos partes de um sistema, aqui em nossa sala de aula, e como as escolhas que fazemos algumas vezes podem fazer com que as coisas sejam mais tranquilas, mais divertidas e pode nos ajudar a aprender, e algumas vezes as nossas escolhas podem gerar resultados contrários, mesmo que*

- nós não queiramos que as coisas sejam difíceis.*
- *Aqui tem um cartaz dos combinados de classe que fizemos juntos. Eles nos lembram em que tipo de sistema todos nós queremos estar juntos. Vamos lê-lo juntos em voz alta. (Leia cada combinado, pausando para que eles pensem sobre ele por alguns segundos).*
 - *Vamos imaginar algumas maneiras em que o nosso sistema nesta sala pode ser afetado se nós realizarmos ou não os combinados entre nós. Quais ações de ajuda se aplicam ao primeiro combinado? (Continue a discussão com alguns outros combinados).*
 - *Obrigada por suas sugestões. Agora vamos olhar para o processo que se retroalimenta positivamente. Daqui a pouco, vocês vão desenhar um para vocês. O que vocês lembram sobre o processo que se retroalimenta de forma positiva entre Theresa e Nelson na História do Bolinho – Parte 2? (Permita que eles compartilhem).*
 - *Sim, parece que vocês lembram que em um processo que se retroalimenta positivamente, sentimentos acolhedores e ações de ajuda se repetem muitas vezes entre duas pessoas.*
 - *Agora nós vamos trabalhar de forma individual. Aqui tem uma folha para cada um. Primeiramente, escolham o combinado de sala de sua preferência e por favor se desenhem no centro da folha realizando uma ação de ajuda relacionada a este combinado. (Dê alguns minutos para que eles desenhem).*
 - *Agora, desenhe outra pessoa que poderia ser ajudada ou afetada pela ação que você está fazendo. Desenhe também como esta pessoa está se sentindo e o que esta pessoa pode fazer em retribuição a sua ação. (Dê mais alguns minutos para que eles desenhem).*
 - *Por fim, desenhe outra pessoa que vocês*

imaginam que também pode ser afetada por estas ações de bondade". (Dê mais uns minutos para que eles finalizem)

REFLEXÃO | 2 minutos

- *"Tudo que fazemos tem um efeito, tudo que nós dizemos é importante. Quanto mais atenciosos formos em nossas ações ou palavras, melhor será o nosso impacto em nosso sistema. Pensem um instante em alguém nesta sala que te ajuda a ter prazer em ser um aluno dentro desse sistema. (Pausa)*
- *Daqui a pouco, eu vou pedir para que vocês façam um sinal de positivo ou um sorriso para essa pessoa daí mesmo de onde vocês estão. Agradeça essa pessoa com seus olhos por serem tão cuidadosas com o nosso sistema.*
- *Estão prontos? Já!"*





SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

Educando o Coração e a Mente

CICLO 1 (5-7 ANOS)

PROJETO FINAL

Construindo um Mundo Melhor

Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE: Construindo um Mundo Melhor

Objetivo

Os objetivos do Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE são:

- 1** Dar aos alunos a oportunidade de integrar o conhecimento e as habilidades que eles desenvolveram ao longo de todas as experiências de aprendizagem;
- 2** Desenvolver colaborativamente habilidades de pensamento sistêmico compassivo, explorando questões particulares de interesse dos alunos;
- 3** Convidar os alunos a se engajarem em uma ação compassiva que trará um impacto benéfico para eles mesmos, para a escola e para a comunidade em geral.

Componente Principal



**Engajamento
Local e Global**

Descrição geral

O Trabalho de Conclusão da Aprendizagem SEE é uma atividade de ação comunitária realizada por todos os alunos da turma. A atividade é dividida em oito passos, e é possível concluir cada uma delas em uma ou mais sessões. Primeiramente, os alunos devem refletir sobre como seria se a escola inteira fosse um espaço de gentileza e autocompaixão, com total envolvimento na prática da Aprendizagem SEE. Depois de refletir e desenhar como essa escola seria, eles vão comparar essa visão com a experiência que eles têm da escola. Em seguida, eles escolherão uma área para ser seu foco de pesquisa, e então eles vão elaborar um conjunto de ações individuais e coletivas. Depois de fazer essas ações, eles vão refletir sobre as experiências que tiveram e vão compartilhar com os demais o que descobriram e aprenderam. No final dessa seção, há mais informações sobre os princípios do projeto comunitário e o papel do professor neste processo.

Implementando o projeto

O projeto é constituído por oito passos, cada passo contendo no mínimo oito sessões de atividades. Recomendamos que você considere o tempo que os alunos vão trabalhar neste projeto. É fundamental que eles tenham tempo suficiente para se envolverem de forma aprofundada e desenvolverem a compreensão incorporada sobre os temas de trabalho. Leia todos os passos e as anotações ao final desta sessão antes de iniciar o projeto com os seus alunos.

Passo 1: A visão de uma escola gentil e compassiva

Objetivo da Aprendizagem

Divididos em grupos, os alunos vão fazer desenhos que mostram como deveria ser uma escola mais gentil e compassiva.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Explique o que será feito na aula de hoje.

"Vamos pensar sobre o que nós aprendemos sobre gentileza, sobre nossas zonas de resiliência, nossas emoções e nossa compaixão. Como seria se todos nesta escola estivessem aprendendo tudo que nós aprendemos ao longo destas atividades? Que tipo de ações todas estas pessoas estariam praticando? Como seria a escola? Vamos imaginar por alguns minutos de olhos fechados.

Vamos imaginar que estamos caminhando pela escola. O que vocês estão vendo? O que as pessoas estão fazendo? Que tipo de coisas as pessoas estão dizendo?"

- 3 Anote as respostas dos alunos em uma cartolina/folha de papel craft com três títulos: Ver, Ouvir e Fazer. Embaixo de cada título, anote o que os alunos dizem ter visto, o que eles ouviram as pessoas dizerem e o que as pessoas estão fazendo nessa escola imaginária, gentil e compassiva. Depois, faça perguntas para expandir estas listas com a turma:

"Como as pessoas estão se sentindo em seus corpos? O que elas estão fazendo para se manterem em sua zona de resiliência?

Como as pessoas fazem para respeitar as diferenças uns dos outros?

Como as crianças fazem para praticar a autocompaixão e a gentileza com elas mesmas? Como você imaginou isto acontecendo?

E se uma situação difícil surgir, o que estas pessoas vão fazer?"

- 4 Faça grupos de 2 a 3 crianças e peça para que elas desenhem em cartolinas.

"Pensem nessas ótimas ideias que compartilhamos juntos neste cartaz. (Pausa). Escolha uma ideia que vocês gostariam de ilustrar, a que vocês acharem mais importante para compartilhar com os colegas, para que eles entendam a sua visão de uma escola gentil e compassiva. (Pausa). Levantem a mão quando tiverem uma ideia do que gostariam de desenhar, escolham seus parceiros para criarem este desenho coletivamente. Certifique-se de que todos estão te ajudando a dar cor e forma neste trabalho". (Repita até que todos os alunos estejam em seus grupos e tenham uma ideia consistente do que desenhar)

Nota: Caso esta seja a primeira vez que seus alunos estiverem fazendo um desenho em grupo, faça um outro cartaz com as habilidades necessárias para um trabalho coletivo cuidadoso, para que todos os artistas do grupo se sintam seguros e confortáveis para propor ideias ao grupo e para que juntos eles tomem a melhor decisão de como será feito o trabalho.

- 5 Pendure os desenhos na parede da sala de aula ou no corredor. Peça para que os alunos façam um “Passeio na Galeria de Arte”. Isto significa que eles devem andar pela exposição e olhar as imagens com atenção, de forma silenciosa ou com um música de fundo suave. Peça para que eles encontrem coisas que eles gostam nas imagens e se preparem para compartilhar com os colegas o porquê de tais detalhes lhes chamaram a atenção.
- 6 Peça para que os alunos se sentem em seus lugares, ou voltem para o círculo e compartilhem com a turma algo que eles gostaram nos desenhos e o porquê.

Nota: Se houver tempo, deixe que todos compartilhem com todo o grupo. Se tiver pouco tempo, peça para que os alunos compartilhem em duplas, lembrando-os de que o objetivo desta discussão é que a dupla se sinta ouvida e compreendida. Por fim, peça para que 2 a 4 “voluntários eleitos” – pelos alunos que encorajaram suas duplas – compartilhem a ideia com todo grupo. Se eles não estiverem acostumados com a discussão em dupla, lembre-os sobre a escuta ativa e considere primeiro dar o exemplo de como fazer a discussão em dupla.

- 7 Explique que a próxima vez que estiverem pensando coletivamente será sobre maneiras de contribuir para que a escola se aproxime dos desenhos que eles fizeram.

Atualizações

Pasao 2: Comparando a Visão com a Realidade

Objetivo da Aprendizagem

Os alunos vão comparar suas visões da “Escola mais gentil e compassiva” com o que realmente acontece na escola, verificando assim as áreas que mais precisam ser melhoradas.

1 Comece com uma atividade de check-in para ajudar os alunos a se concentrarem e se prepararem para a atividade.

2 Explique aos alunos o que eles vão fazer hoje.

“Já que temos aprendido a como sermos gentis com nós mesmos e com os outros, hoje nós vamos compartilhar o que aprendemos com todos em nossa escola. Para isso, nós vamos pensar em alguma coisa não é tão bondosa como poderia ser. Em seguida, nós vamos tentar ver se conseguimos fazer alguma coisa para melhorar isso”.

3 Peça que os alunos façam um “Passeio na Galeria de Arte” novamente e revisitem os desenhos expostos, prestando atenção nas seguintes perguntas:

“O que já acontece em nossa escola que parece com isso? O que ainda não está acontecendo?”

4 Com base na observação dos desenhos e nas análises oriundas das perguntas, peça que os alunos façam duas listas: uma sobre “O que já está acontecendo” e outra sobre “O que ainda não está acontecendo da maneira que poderia estar”. Faça uma lista para ajudar os alunos a decidirem em que eles vão trabalhar como um grupo. (A ideias deles podem ser sobre: Ser mais inclusivo durante o almoço ou recreio; manter a escola limpa; garantir que todos se sintam acolhidos; criar um plano para que todos tenham as mesmas ideias sobre como respeitar uns aos outros; e assim por diante).

Nota: Se os alunos identificarem problemas que deixem uma pessoa específica em evidência (como, por exemplo: “Thomas me empurrou”), tente reformular para algo mais geral (escreva, por exemplo,: “Às vezes, as crianças empurram umas às outras”).

5 O grupo deve entrar em consenso sobre qual será o foco da pesquisa. Para que essa decisão seja feita de forma democrática, você pode pedir para que alguns alunos se voluntariem para ficar defender a importância de se mudar um item, continuando até que todos os itens tenham sido defendidos. Você também pode dividir a turma em pequenos grupos de acordo com o número de sugestões da lista, e cada grupo deve defender um item da lista. Dê a eles tempo para pensar na defesa que farão dos temas para depois apresentar suas ideias aos demais. Este tipo de atividade faz com que os alunos adotem uma perspectiva positiva em relação a uma

ideia que provavelmente não foi sua, desenvolvendo a habilidade de empatia e de se colocar em uma outra perspectiva. Permita que os alunos tenham um tempo flexível para trabalhar seus temas, encoraje-os para que utilizem as habilidades que eles já têm para se aprofundarem em seus temas de escolha. Saboreie junto com eles o benefício do processo de descoberta, assim como as decisões práticas que eles acabarem tomando.

- 6 Depois de discutir todas as ideias, opte por uma estratégia de reunir as ideias e afunilar as escolhas para focos de pesquisa. Tente fazer com que a classe chegue a um consenso sobre um item. Você pode distribuir para os alunos adesivos de duas cores diferentes e deixar que eles coloquem os adesivos nos itens nos quais eles querem votar). Deixe público para todos quais foram os dois itens mais votados. Veja se a turma aceita começar com um desses dois para ser o “primeiro item sobre o qual vamos refletir juntos”, deixando os outros itens em uma lista de espera intitulada “Bondades futuras”. Estes itens podem se transformar em focos de atenção durante o ano.
- 7 Durante o processo de escolha dos alunos, tenha em mente que as questões que mais possibilitam que os alunos utilizem o pensamento sistêmico serão aquelas que têm um nível médio de complexidade (nem tão difíceis e nem tão fáceis; nem tão grandes e nem tão pequenas) e que sejam relevantes para os alunos (eles se importam com o tema)
- 8 Quando a turma definir a área em que irá focar, explique:

“Amanhã nós vamos fazer um desenho de interdependência para o foco de pesquisa que escolhemos, pensando em todas as pessoas envolvidas, todos os motivos quem podem fazer com que esse problema exista e em como essas coisas estão conectadas. (Pausa). Tire uns segundos para pensar em algo que nós poderíamos ensinar ou fazer uns para os outros que poderia ajudar a solucionar o problema escolhido. (Pausa.)

Compartilhamento em dupla: “Olhe para o colega mais próximo de você e compartilhe uma de suas ideias. Ouça com atenção as ideias da sua dupla. (Dê uns minutos para que as duplas compartilhem). Nós vamos ouvir apenas algumas das ideias, mas podemos falar mais sobre elas no nosso próximo encontro (Pausa). Quem achou a ideia que ouviu interessante e gostaria que sua dupla compartilhasse? Escolha de 2 a 4 voluntários para iniciar o compartilhamento e aquecer o compartilhamento para o dia seguinte. Expresse sinceramente seus elogios aos trabalhos dos alunos e mostre a eles o quanto você está na expectativa para saber o que vai acontecer na próxima etapa deste projeto”.

Anotações

Passo 3: Explorando o tema através da interdependência

Objetivo da Aprendizagem

Os alunos vão identificar as diversas pessoas e coisas conectadas ao tema que eles escolheram através de seus desenhos da interdependência.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Relembre o grupo sobre a discussão do encontro anterior, na qual os alunos elaboraram um tema para ser o foco do trabalho e sugeriram formas em que eles poderiam tratar do tema. Se você achar apropriado, você pode continuar com esse passo por um pouco mais de tempo.
- 3 Explique aos alunos o que eles farão na atividade de hoje. (Caso você tenha alunos mais velhos que atuem como parceiros da turma, essa é uma ótima oportunidade para se aproveitar das habilidades que eles têm de anotar e de orientar os alunos de um determinado grupo).
- 4 Desenhe 5 colunas na cartolina ou lousa com os seguintes títulos: Quem, O que, Onde, Quando e Por quê.

“Quem está envolvido(a)? Vamos desenhar ou listar as pessoas envolvidas.

O que estas pessoas estão fazendo? O que está acontecendo?

Quando isto está acontecendo?

Por que isto está acontecendo?”

- 5 Peça aos alunos que formem grupos de 4 ou 5 pessoas. Utilize a sua experiência para decidir se os grupos serão formados de forma voluntária ou se haverá outro critério predefinido que leve em conta as diversas necessidades e pontos fortes no desenvolvimento acadêmico e comportamental.
- 6 Explique que cada grupo irá escrever ou desenhar o tema em foco no centro do cartaz. Em volta do tema, eles devem desenhar ou escrever qualquer coisa ou qualquer um que esteja conectado com o tema em discussão, traçando uma linha para conectá-los com o tema no centro.

“Para começar, vocês podem escolher coisas do exercício “Quem, O que, Onde, Quando e Por quê”.

Quem mais está envolvido(a)? “ (Por exemplo, se o tema for lixo na escola, as pessoas que deixaram o lixo lá podem ser incluídas, assim como as pessoas que viram a escola suja, ou as pessoas que limpam a escola, e assim por diante. Se o tema for bullying, as pessoas que viram o episódio acontecer poderiam ser incluídas, os professores, outros adultos, a família da criança que foi vítima, a família da criança que praticou o episódio, etc. Note que embora

nós apontemos o bullying como um exemplo aqui, você pode selecionar outro tema que seja de mais fácil compreensão para seus alunos).

7 Vá passando pelos grupos para ajudar os alunos a pensar nas variadas formas de interdependência do desenho, dando apoio para que eles expandam a complexidade da rede de interdependência e incluam o máximo de pessoas e situações nela.

8 Quando notar que o fluxo de ideias dos alunos está diminuindo, peça a atenção da turma e explique:

“Todas as coisas que vocês desenharam estão conectadas com o tema do centro do cartaz. Agora vamos pensar em outros níveis de conexões! Será que alguma ideia que vocês desenharam também se conecta com as outras ideias? Debatam entre si quais são outras possíveis conexões que vocês conseguem fazer e mostre essas conexões traçando linhas entre as ideias”. (Utilize as redes de interdependência feitas nos encontros anteriores para dar o exemplo de como funciona a atividade).

9 Permita que cada grupo compartilhe seus desenhos de interdependência com toda a turma. Durante as apresentações dos grupos, pergunte aos alunos:

“O que mais nós poderíamos acrescentar que também está conectado com o desenho?”

10 Depois que os grupos compartilharem, pergunte aos alunos:

“O que será que veríamos, ouviríamos e sentiríamos se esse problema fosse resolvido? E se isto deixasse de ser um problema em nossa escola? O que será que veríamos, ouviríamos e sentiríamos? (Pausa). Permita que os alunos compartilhem suas ideias e comunique-os que trabalhar para que essas ideias aconteçam será o próximo passo!”.

Anotações

Passo 4: Como podemos melhorar as coisas

Objetivo da Aprendizagem

Os alunos vão pensar em ações que podem ser adotadas para melhorar a problemática identificada na escola.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Relembre com os alunos a atividade feita no encontro anterior, e renove as energias e animação que havia no momento da construção das redes de interdependência. Explique que neste encontro eles vão pensar juntos em ações que podem ajudar a melhorar o (nome do tema que está sendo discutido).
- 3 Peça para que os alunos retornem para seus grupos e olhem para as redes de interdependência feitas em seus cartazes (desenhos de interdependência).

“Quando vocês olham para as pessoas em seus cartazes, quais são as necessidades que elas têm? O que elas estão sentindo? Como poderíamos ajudá-las?”

O que podemos ver nos cartazes que é algo que nós, enquanto classe, poderíamos ajudar para melhorar as coisas?”

O que podemos ver nos cartazes que são coisas que talvez vocês sozinhos poderiam ajudar para melhorar as coisas?”

- 4 A partir das sugestões dos alunos faça duas listas com os títulos “Ações individuais”, para coisas que um único aluno poderia fazer, e “Ações da turma”, para coisas que a turma toda poderia fazer. Outras opções de títulos para estas listas seriam: “Eu posso...” e “Nós podemos...”
- 5 Utilize perguntas para ajudar os alunos a terem as mais variadas ideias. Por exemplo: às vezes, quando alguém deixa cair lixo em algum lugar da escola, outras pessoas viram isto acontecendo. O que essas pessoas poderiam fazer? Ou, então, alguns alunos poderiam passar pelo local depois, o que eles poderiam fazer?
- 6 Explique que, na próxima vez, vocês vão colocar essas ideias em prática para ajudar a melhorar as coisas.

Anotações

Proposta de Aplicação

As medidas abaixo, elaboradas com base no exemplo das Ações da Turma para o exemplo do lixo na escola, podem ser adaptadas para o tema em questão:

- Como turma, nós poderíamos:
 - 1 Fazer cartazes com coisas sobre o tema em questão. (Sejamos respeitosos com a escola, sejamos gentis uns com os outros);
 - 2 Falar com os adultos da escola sobre como manter a escola limpa (ou como prevenir o bullying);
 - 3 Ensinar as crianças de outras turmas sobre o tema em questão;
 - 4 Realizar reuniões entre as turmas para trocar experiências relacionadas ao tema em questão, para falar sobre o que eles sentem em relação ao tema e sobre o que eles precisam de outras crianças e dos adultos.
- Individualmente, as ações dos alunos poderiam ser coisas como:
 - 1 Falar com um adulto sobre o tema em questão;
 - 2 Falar com a pessoa que jogou o lixo no chão da escola (ou que não está sendo gentil) e pedir para que ela não faça aquilo;
 - 3 Incentivar as outras crianças quando elas estão fazendo a coisa certa.

Motive seus alunos a encontrarem meios de pesquisar e aprender sobre a problemática escolhida. Por exemplo, se possível:

- Organize uma conversa entre a sua turma e as pessoas apontadas nas redes de interdependência para promover uma troca de perspectivas e abrir para possíveis questionamentos dos seus alunos.
- Peça aos seus alunos para elaborarem perguntas que eles gostariam de fazer para os pais ou responsáveis. Inclua essas perguntas nos relatórios para os pais e responsáveis sobre o progresso dos alunos no trabalho de conclusão. Deixe que a resposta seja opcional; integre as respostas nas discussões em andamento.
- Motive seus alunos a observar na escola coisas relacionadas ao tema em questão. Ajude-os a identificar coisas para eles prestarem atenção e depois compartilhar em discussões futuras.

Passo 5: Planejando uma Ação Individual

Objetivo da Aprendizagem

Os alunos irão escolher a ação de ajuda que eles gostariam de realizar individualmente para resolver a problemática apontada pelo grupo.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Explique o que os alunos farão nesta atividade.
- 3 Faça uma revisão da lista elaborada no último encontro: “Eu posso...” ou “Ações individuais”. Fale sobre as coisas que podem ajudar ou atrapalhar os alunos a de fato fazer a ação que eles escolheram... (por exemplo, lembrar-se, ser corajoso, ser persistente...). Diga a eles que você estará sempre verificando suas ações e seus progressos.
- 4 Distribua para todos os alunos uma folha de post it. Peça a eles que escrevam seus nomes e a ação que eles gostariam de fazer (ou somente o número correspondente à ação) e cole o post-it ao lado da ação escrita no cartaz que vocês fizeram juntos. Caso você não tenha folhas de post it, peça somente que eles escrevam seus nomes ao lado das ações que eles gostariam de realizar. Talvez você precise fazer este cartaz em tamanho maior para que caibam os post-its ou os nomes dos alunos escritos do lado das ações.
- 5 Pergunte se há algum deles que gostaria de fazer mais de uma ação da lista. Caso haja, peça para que eles escrevam seus nomes também em uma segunda opção de ação de ajuda.
- 6 Reúna a turma em grupo ou círculo de forma que todos possam visualizar o cartaz “eu posso...” ou “Ações individuais de ajuda”. Peça para que eles vejam onde os outros colegas marcaram o próprio nome. Peça para que dediquem um tempo para refletir sobre um aluno ou pequeno grupo de alunos que eles apreciam e por qual motivo. Você pode dar o exemplo para ensinar como funciona a atividade: “Eu **aprecio** que fulano tenha escolhido a ação de convidar os colegas para brincadeiras **porque** às vezes eu quero saber com quem eu posso brincar” (Em vez de deixar um aluno em evidência, você pode utilizar um personagem que eles conhecem ou um adulto que eles respeitam como o diretor, ou enfermeira, ou a bibliotecária, etc) ou “Eu **aprecio** que essas seis pessoas tenham escolhido que eles tomar medidas para dizer palavras gentis **porque** isso vai nos fazer nos sentir bem enquanto trabalhamos ou brincamos juntos”). Certifique-se de que haverá tempo suficiente para que todos compartilhem, levando em consideração que eles podem escolher não compartilhar.
- 7 Relembre-os de que o compromisso da turma é realmente realizar as ações em que eles colocaram seus nomes. Para terminar esta atividade de compartilhamento, a tarefa é cada aluno fale em voz

alta qual foi a ação que ele escolheu e recebe os cumprimentos batendo na mão (do professor, se houver tempo para que cada um dos alunos; ou da dupla do lado depois que eles compartilhem a ação um com o outro.

Anotações

Passo 6: Planejando a Ação Coletiva

Objetivo da Aprendizagem

Os alunos deverão escolher quais ações coletivas eles farão para solucionar a problemática escolhida pelo grupo.

1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.

2 Explique aos alunos o que farão nesta atividade.

“Vamos pensar nas ações que temos feito desde a nossa última discussão em grupos. (pausa). Converse com sua dupla e diga uma coisa que você fez na área que escolheu e como foi para você fazer isso? Caso vocês ainda não tenham colocado as ações em prática, fale para sua dupla o que você acha que acabou dificultando o que você queria fazer. (Dê tempo para que os alunos compartilhem entre si). Nós vamos pegar um exemplo de cada categoria. Quem gostaria de indicar o parceiro para falar na categoria 1 (leia a descrição do seu cartaz numerado. Repita para cada categoria). Obrigado a todos que compartilharam e a todos que indicaram os parceiros hoje! Vamos todos desejar o melhor aos nossos parceiros para que eles continuem buscando alcançar os objetivos que eles se propuseram”.

- Você pode expandir esta experiência de aprendizagem pedindo voluntários para compartilhar com a turma, ouvindo também dos alunos que ainda não tiveram a oportunidade de fazer alguma ação na sua área, investigando as dificuldades que apareceram ao longo do processo e dando ideias para apoiar e motivá-los, da forma mais adequada para a turma.

3 Relembre com os alunos da lista “Nós podemos...” ou “Ações da turma”.

4 Peça que os alunos escolham 3 itens da lista de “Ações da turma” que eles gostariam de fazer coletivamente. Dê tempo suficiente para que eles discutam para entrar em acordo sobre as três ações.

5 Depois os alunos devem ser divididos em grupos correspondentes a cada ação escolhida pela turma. Tente organizar pelo menos dois grupos para cada ação.

6 Cada grupo irá desenhar (e/ou escrever) a ação da turma no meio da cartolina/papel craft. Depois, eles vão escrever todas as coisas que eles precisam ou que estão conectadas com aquela ação, como fizeram no desenho da interdependência. (Por exemplo, se eles decidirem fazer um cartaz para a escola sobre ficar consciente, eles devem desenhar o cartaz no centro e, em volta, desenhar todas as coisas que são necessárias para que se pratique a ação, como uma cartolina, canetas coloridas, um lugar para pendurar o cartaz, a permissão dos professores para pendurar o cartaz, etc.)

- 7 Peça para que os alunos passem pelos outros grupos para ver os outros desenhos que foram feitos para aquela mesma ação coletiva para ver se há algo a acrescentar nos próprios cartazes.
- 8 Quando os alunos terminarem, peça para cada grupo escolher um porta-voz, para apresentar o trabalho dos cartazes para a turma inteira.
- 9 Com base no compartilhamento destes porta-vozes, faça um "Passo a passo da ação" para cada uma das três ações da turma. "Para conseguirmos fazer isso, primeiro devemos fazer isso..."
- 10 Explique que, na próxima sessão, vocês vão começar a trabalhar nessas ações coletivas, mas por enquanto mostre a lista de ações individuais mais uma vez. Convide-os a mudar seus post-its de lugar ou deixá-los onde estão, comprometendo-se a assim a colocar aquelas ideias em ação, de modo que eles possam compartilhar seus feitos na próxima sessão.

Proposta de Aplicação

Você pode escrever as problemáticas e as ações que a classe pode fazer na forma afirmativa, como por exemplo "Para melhorar _____, nossa turma decidiu fazer _____." Coloque estas afirmações em algum mural ou espaço em que os alunos possam visualizar, para lembrá-los das ações que estão fazendo..

Anotações

Passo 7: Fazendo Ações Coletivas

Objetivo da Aprendizagem

Os alunos vão fazer as ações individuais e coletivas para ajudar a escola, refletindo e melhorando o processo do fazer de forma contínua.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Peça para que eles formem duplas. Pergunte:
"Vocês tiveram algum progresso em relação a de fato fazer as ações que nós falamos no último encontro? Compartilhem com seus parceiros. Caso ainda não tenham feito, compartilhem com seus parceiros o porquê"
- 3 Abre a discussão das duplas para todo o grupo, refletindo sobre quais as medidas que eles tomaram por meio das seguintes perguntas:
*"Qual ação vocês fizeram e o que aconteceu?
Aconteceu algo bom?
Aconteceu algo inesperado?
Como você se sentiu ao realizar aquela ação?
Vocês aprenderam algo?
Alguém gostaria de tentar fazer uma outra ação da lista que fizemos?
Tem alguma ação que poderíamos incluir em nossa lista?"*
- 4 Revise com os alunos o passo a passo das ações coletivas. Decida o que será feito e em que ordem. Verifiquem se é necessário acrescentar algo.
- 5 Faça com a turma um plano sobre como especificamente vocês vão começar a fazer o primeiro item da lista, de forma coletiva, enquanto classe. Certifique-se de envolver todos os alunos; identifique, ou deixe que os alunos identifiquem, algo específico que eles gostariam de fazer em relação a esta ação. Provavelmente a maioria dos alunos vai querer realizar a mesma ação, o que não tem problema algum.
- 6 Com o passar do tempo, repita este passo (**Fazendo Ações Coletivas**) com os alunos, conforme eles vão progredindo no processo do fazer coletivo e verifique como estão indo as ações individuais, encorajando-os a fazer mais ações.

Proposta de Aplicação

- Você também pode fazer as Ações coletivas com a turma inteira, uma por uma, seguindo o passo a passo antes de passar para os próximos, ou você pode experimentar fazer várias ações coletivas com toda a turma ao mesmo tempo.
- Deixe o plano de ações visível para os alunos e verifique as ações regularmente com a turma.
- Permita alterações no plano, caso os alunos achem que algumas ações estão fluindo melhor do que outras, ou que outras ações devem ser acrescentadas.

Anotações

Passo 8: Avaliar, Refletir e Celebrar!

Objetivo da Aprendizagem

Os alunos vão refletir sobre as suas experiências e compartilhá-las uns com os outros.

- 1 Comece com uma atividade de check-in para permitir que os alunos se concentrem e fiquem prontos para a atividade.
- 2 Explique aos alunos o que será feito nesta atividade. Se, na sua turma, os alunos têm “colegas de aprendizado” (duplas de alunos formadas para que um aluno ajude o outro), esta será uma ótima oportunidade de utilizar esta parceria semanalmente. O colega mais velho poderia “entrevistar” o colega da sua turma, lendo as perguntas abaixo e perguntando quais delas o entrevistado gostaria de responder. O aluno mais velho fará anotações do que o mais novo respondeu e eles podem ilustrar a entrevista juntos. Estas reflexões poderiam fazer parte de um livro ou de uma exposição na escola.
- 3 Depois que os alunos completarem todo o plano de ações, reflita coletivamente nas questões abaixo:

“O que vocês gostariam de continuar fazendo até o fim do ano?”

Do que vocês mais se orgulham de terem feito?

Quais das ações funcionaram melhor? Como sabemos?

Quais ações não funcionaram tão bem? Como sabemos?

O que percebemos sobre nossos colegas enquanto fazíamos este projeto?

Se nós pudéssemos fazer o projeto novamente, o que poderíamos modificar ou o que poderíamos fazer diferente?

O que vocês aprenderam ao criar um ambiente escolar/comunidade mais gentil e compassivo(a)?

Como podemos continuar fazendo as coisas deram certo?

Como podemos compartilhar com outras pessoas o que fizemos e o que aprendemos?

Como podemos celebrar nosso trabalho juntos?”

- 4 Faça algo com os alunos para celebrar todo o esforço que todos fizeram para tornar o projeto realidade. Pense em formas em que os alunos possam compartilhar o projeto, através de uma apresentação para a escola, pais e responsáveis.

Anotações

Princípios do Processo do Trabalho de Conclusão

Mais do que o objetivo final, o processo é a parte mais importante do projeto. Este processo foi desenhado numa sequência de ações que se baseiam na habilidade do pensamento sistêmico, ao mesmo tempo em que o foco é praticar a gentileza e a compaixão por todos os envolvidos. Verifique a possibilidade de deixar este processo registrado (assim como o produto final), para que você possa compartilhar com outros professores, administradores, pais e responsáveis. Compartilhe também com o programa da Aprendizagem SEE da Universidade Emory, certificando-se de que você tem todas as permissões para distribuir este material com outras instituições.

O trabalho também pode ser executado antes de completar todos os capítulos do currículo da Aprendizagem SEE. Nesse caso, será necessário fazer ajustes, como tirar perguntas que tem termos que ainda não são familiares para os alunos.

O Programa da Aprendizagem SEE sempre se esforça para manter uma perspectiva baseada em pontos fortes (ao invés de uma baseada no déficit) que reconhece que há uma base para uma mudança construtiva. Conforme os alunos concentram-se no que pode ser melhorado na escola, ajude-os a lembrar das maneiras em que a gentileza e a compaixão já são demonstradas na escola. O programa também enfatiza a capacidade que os alunos têm tanto para serem agentes de mudança quanto para fazerem a diferença. Como apontado no Livro de Apoio da Aprendizagem SEE, “Mesmo que os alunos não possam gerar mudanças em grande escala rapidamente, as ações em pequena escala que eles conseguem realizar já são valiosas, porque mudanças em pequena escala podem se tornar, a longo prazo, mudanças em grande escala, através do conjunto de mudanças das ações coletivas de pequena escala”.

O Papel do Educador

O papel do educador ao longo deste processo é o papel de facilitador. Seus alunos precisam ser guiados neste processo e receber o seu apoio para realizarem as ações que planejaram. Este direcionamento não consiste em dar aos alunos as respostas ou dizer o que eles tem que fazer, mas trazer instruções para levá-los de volta aos seus propósitos de investigação, utilizando o conhecimento e habilidades que eles exploraram e aprenderam nos capítulos da Aprendizagem SEE. Embora essa orientação mais gentil possa levar mais tempo, ela permite que os alunos aprendam com seus próprios erros, e uns com os outros.

Ao longo do projeto, você pode estimulá-los a lembrar as atividades que eles fizeram ao longo dos capítulos do currículo da Aprendizagem SEE. (Por exemplo, “Se lembram quando nós fizemos o desenho de interdependência e vocês desenharam um livro? Vocês acham que esta atividade se parece com aquela?”). Encoraje os alunos a darem espaço para aqueles que parecem estar menos envolvidos, fazendo assim com que todos se envolvam e ninguém fique para trás. Fique à vontade para complementar os passos acima com outras atividades do currículo, tais como exercícios de escuta ativa e práticas reflexivas.

