



Manual de Aprendizagem Socioemocional

Texto: Henrique Akiba

ame
sua
mente

na
escola

aprendizagem socioemocional

O aprendizado de competências socioemocionais é fundamental para o desenvolvimento integral do estudante, pois por meio dele se dá o fortalecimento das relações no ambiente escolar.

O desenvolvimento de competências socioemocionais também favorece o engajamento nas aulas, além de estar contemplado na Base Nacional Curricular.

Porém, o mais importante é que as competências socioemocionais nos fornece habilidades para lidar com os desafios da vida, sendo uma estratégia importante de promoção de saúde mental.

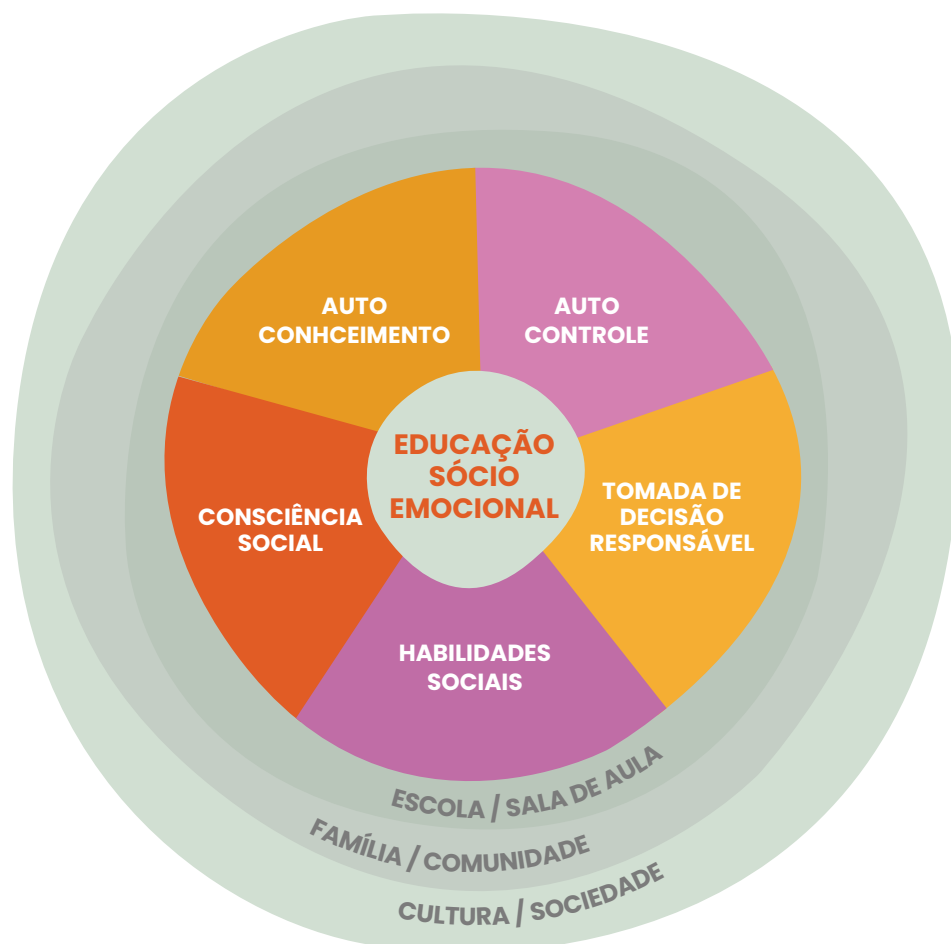
O que são competências socioemocionais?

Desde a introdução dos seus princípios, o aprendizado de competências socioemocionais vem sendo descrito por diferentes teorias. A mais disseminada globalmente é o modelo da Colaboração pelo Aprendizado Acadêmico, Social e Emocional (CASEL), centrado no desenvolvimento de cinco competências interrelacionadas de natureza cognitiva, afetiva e comportamental: Autoconhecimento, Autocontrole, Tomada de Decisão Responsável, Habilidades Sociais e Consciência Social.

“O aprendizado de competências socioemocionais seria o processo pelo qual crianças, jovens e adultos adquirem e aplicam de maneira efetiva o conhecimento, atitudes e habilidades necessárias para entender e gerenciar emoções, traçam e atingem metas, sentem e demonstram empatia pelos outros, estabelecem e mantêm relações positivas e tomam decisões responsáveis” (CASEL)²³.

²³ <https://casel.org/overview-sel/>

Tais competências são essenciais para o desenvolvimento humano com profundo impacto sobre o sucesso escolar, promovendo melhora nas habilidades cognitivas, interpessoais, intrapessoais e abrangendo toda a comunidade escolar.



- **autoconhecimento**

Habilidade de reconhecer precisamente as próprias emoções e pensamentos, bem como sua influência sobre o comportamento; isso inclui avaliar de maneira precisa as próprias forças e limitações e possuir um senso bem embasado de confiança e otimismo.

- **autocontrole**

Habilidade de regular suas próprias emoções, pensamentos e comportamentos eficientemente em diferentes situações; isso inclui gerenciamento de estresse, controle de impulsos, automotivação, planejamento e esforço para atingir metas pessoais e acadêmicas.

- **consciência social**

Habilidade de tomar a perspectiva de outrem e empatizar com pessoas de múltiplas culturas e histórias de vida. Entender normas éticas e sociais para comportar-se e reconhecer os recursos e apoio da família, escola e comunidade.

- **habilidades sociais**

Habilidade de estabelecer e manter relações saudáveis e recompensadoras com indivíduos e grupos diversos. Isso inclui a capacidade de se comunicar com clareza, escutar ativamente, cooperar, resistir à pressão social inadequada, negociar conflitos de forma construtiva e buscar e oferecer ajuda quando necessário.

- **tomada de decisão responsável**

Habilidade de fazer escolhas construtivas e respeitadas sobre o comportamento pessoal e interações sociais baseando-se na consideração de padrões éticos, questões de segurança, normas sociais, e na avaliação realista das consequências de várias ações sobre o próprio bem-estar como o de outras pessoas.

Agora, confira algumas sugestões de atividades para sala de aula envolvendo o aprendizado de competências socioemocionais.

Inteligência emocional é a habilidade de monitorar seus próprios sentimentos e os de outras pessoas, discriminá-los entre si e usar essa informação para guiar seu pensamento.

O **método RULER** (sigla para as palavras inglesas *recognize, understand, label, express e regulate*) é uma abordagem baseada em evidências desenvolvida no Centro de Inteligência Emocional de Yale e se centra em cinco aspectos:

1

Reconhecer emoções em si mesmo e nos outros

2

Compreender as causas e as consequências das emoções

3

Nomear as emoções corretamente

4

Expressar emoções apropriadamente

5

Regular emoções eficientemente



Atividade 1: O Manuscrito da Inteligência Emocional

Objetivo: O objetivo do Manuscrito da Inteligência Emocional é estabelecer um senso de segurança psicológica na escola. Ao contrário das regras da sala, o Manuscrito é uma visão que todas as pessoas da escola ou na sala de aula compartilham sobre o ambiente de aprendizagem, sobre como querem se sentir na escola e que ações tomar para promovê-los.

Roteiro:

Em um cartaz, escreva as três seções abaixo.

1. Como você quer se sentir na escola e trabalhando com seus colegas?

- Peça às pessoas que listem individualmente os três sentimentos que mais querem ter todos os dias na sua escola.
- Em seguida, peça que trabalhem juntos em grupo para definir os três sentimentos mais importantes do grupo.



Algumas dicas:

- Registre os termos de sentimentos que surgem e examine as frequências com que aparecem.
- Classifique os termos em grupos ou “famílias” de sentimentos e identifique semelhanças entre eles (por exemplo: apoiado, reconhecido, respeitado). Então, escolha os termos que melhor representem cada família.
- Anote os seus três sentimentos mais importantes em uma folha de papel.

Atividade 1: O Manuscrito da Inteligência Emocional

2. Para experimentar esses sentimentos de modo consistente e criar um ambiente positivo para o treinamento, nós vamos:

- Descrever a “aparência” que cada um desses sentimentos terá no ambiente escolar. Use a abordagem SMART (do inglês *Specific, Measurable, Achievable, Timely*, isto é, específica, mensurável, realizável, relevante e oportuna) para descrever os comportamentos associados a cada sentimento.

Exemplo:

- **Sentimento:** respeitado

- **Comportamento NÃO SMART:**

“Reduza a verificação de celular/email durante a aula”.

- **Comportamento SMART:**

“Use 5 minutos de cada pausa para conferir o celular.

- Cada sentimento deve ser representado por ao menos um comportamento.

3. Quando não conseguirmos acompanhar o Manuscrito, lidaremos com sentimentos desagradáveis, desentendimentos e conflitos da seguinte forma:

- Em seus grupos, descrevam como vocês lidarão com desentendimentos, conflitos e sentimentos desagradáveis que possam surgir. Novamente, use a abordagem SMART.

Atividade 1: O Manuscrito da Inteligência Emocional

Exemplo:

- **Resposta NÃO SMART:** “concordem em discordar”.
- **Resposta SMART:** “escutem e considerem o ponto de vista de cada pessoa”. Peça aos alunos que compartilhem suas ideias:
- Quais sentimentos os membros do seu grupo querem ter?
- Quais comportamentos observáveis você demonstra para ter esses sentimentos durante o nosso tempo juntos, hoje?
- Quais estratégias você escolheu para gerenciar conflitos?

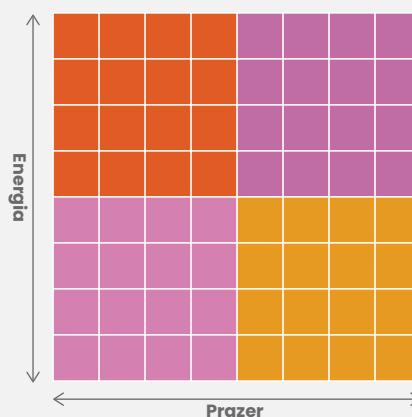


Algumas dicas:

- O foco da atividade devem ser os sentimentos, não as regras.
- Dê a cada membro da comunidade o direito a voz na criação do Manuscrito.
- Ajude os alunos a começarem a entender que eles têm escolhas quando se trata dos seus sentimentos.
- Ajude os alunos a começarem a reconhecer estratégias para terem sentimentos mais agradáveis.
- Dê uma oportunidade para planejar com antecedência como os conflitos podem ser resolvidos.
- Revisões do Manuscrito podem acontecer, conforme necessário, e em momentos pré-combinados ao longo do ano letivo.
- Os membros da equipe de funcionários podem criar seu próprio Manuscrito.

Atividade 2: O Medidor de Humor

Objetivo: O objetivo do medidor de humor é favorecer o reconhecimento, compreensão, definição, expressão e regulação das emoções individuais. A perspectiva é que ele esteja perfeitamente integrado à rotina escolar, fazendo parte das reuniões e atualizando-se diariamente.



Roteiro:

Alunos e professores vão medir o seu humor diariamente e responder às seguintes perguntas:

- **Reconhecimento:** Onde estou no medidor de humor?
- **Compreensão:** O que me levou a me sentir assim?
- **Definição:** Que termo de sentimento melhor descreve o que estou sentindo?
- **Expressão:** Como os outros saberão que estou me sentindo assim?
- **Regulação:** Que estratégia usarei para mudar ou manter meu humor atual?



Algumas dicas:

- Planejar aulas com o intuito de gerar o humor apropriado para cada atividade e conteúdo.
- Fazer um acompanhamento semanal e diário no início e final do dia ou após reuniões relacionadas ao conteúdo programático, avaliações, etc de forma a permitir reflexões mais amplas.

Atividade 3: O Diagrama Azul

Objetivo: O diagrama azul é uma ferramenta para a construção de empatia e ensino da aceitação de pontos de vista alheios. É muito útil para processar e resolver conflitos individuais e entre grupos; no planejamento de uma conversa de resolução de problemas, bem como na análise de perspectivas e motivações de personagens em atividades relacionadas à alfabetização e à interpretação de texto.

RESOLVA PROBLEMAS COM O DIAGRAMA AZUL

Descreva o que aconteceu

HABILIDADE RULER	EU	OUTRA PESSOA
Reconheça e nomeie	Como eu me senti?	Como se sentiu?
Compreenda	O que causou meus sentimentos?	O que causou os sentimentos de?
Expresse e Regule	Como eu expressei e regulei meus sentimentos?	Como expressou e regulou seus sentimentos?
Refleta e Planeje	O que eu poderia ter feito para lidar melhor com a situação? O que eu posso fazer agora?	

A descrição dessas atividades foi baseada na apresentação de Helen Walsh e Tachel Powers²⁴, sobre a implementação da abordagem RULER em escolas norte americanas.

²⁴ Disponível em : <http://s3.amazonaws.com/porvir/wp-content/uploads/2017/05/25191036/Helen-Walsh-e-Rachel-Powers.pdf>. Acesso: 30/05/2020.

Dicas de Leitura



A Associação Nova Escola produziu em 2018 um livro digital gratuito sobre as competências socioemocionais.

O conteúdo aborda temas para a prevenção de problemas nos âmbitos social e emocional na comunidade escolar.

Disponível em:

<https://downloads.novaescola.org.br/e-book-competenciais-socioemocionais>

Instituto
Ayrton
Senna



O Instituto Ayrton Senna, desenvolveu o modelo dos Cinco Grandes Fatores (auto-gestão, engajamento com os outros, amabilidade, resiliência emocional e abertura ao novo), que é um dos modelos teóricos mais utilizados no Brasil. Baseados nesse modelo foram criadas formações e cartilhas gratuitas para professores, trazendo explicações sobre o que são e como desenvolver estas competências em si e em seus alunos.

Disponível em:

<https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/para-educadores/socioemocional-para-educadores.html>



Henrique Akiba

Psicólogo formado pela USP e doutor em psicologia experimental pela mesma instituição, pós-doc em prevenção em saúde mental pela EPM-UNIFESP, Henrique é professor de psicologia, coordenador científico nacional da Ass. Arte de Viver, CRO e professor titular do Instituto Brasileiro de Neuromarketing e Neuroeconomia. No Ame sua Mente, Henrique é membro da equipe de formação e produção de conteúdo, além de ser responsável pela frente de tecnologia.

ame
sua
mente

na
escola

