A IMPORTÂNCIA DAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS PARA O ALUNO E EDUCADOR



"Nós podemos transformar toda a nossa vida e a atitude das pessoas à nossa volta simplesmente ao mudarmos a nós mesmos."

Rudolf Dreikurs





O que está acontecendo no mundo hoje? Quantas coisas precisamos alterar em nossas vidas, sem estarmos preparados?

Para enfrentarmos desafios, precisamos aprender a viver com limitações e imprevistos, aceitar as situações como reais, e conhecer nossos sentimentos com propriedade.



Tudo se transforma rapidamente e esta é a nossa realidade agora. Na educação, acontece a mesma coisa. Diante de mudanças tão rápidas, temos que ser muito flexíveis e nos adaptarmos utilizando principalmente nosso potencial criativo.

Desta forma, educadores e alunos devem aperfeiçoar sua autoconsciência, manejar as suas emoções, controlar seus impulsos, aumentar a empatia e resiliência.

O QUE SÃO COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS?

As competências socioemocionais ultrapassam a dimensão cognitiva e estabelecem uma conexão profunda com o aspecto emocional e psicológico, o que resulta em um individuo mais ético e responsável, com papel ativo na sociedade de forma produtiva e empática.



Na aprendizagem sócio emocional, as crianças e adultos adquirem atitudes e habilidades necessárias para entender e gerenciar emoções, estabelecendo relacionamentos positivos e construindo decisões responsáveis.

No âmbito escolar, é imprescindível manter um ambiente saudável , pois contribui diretamente para um melhor desempenho acadêmico.



QUAL A IMPORTÂNCIA DAS EMOÇÕES PARA A APRENDIZAGEM?

A emoção conduz e dirige a cognição. Ao longo da evolução humana e ao longo da educação da criança, ambas co-evoluíram e continuam, sendo neurofuncionalmente inseparáveis.

As neurociências ensinam-nos que as emoções desempenham um papel formativo na cognição e na aprendizagem. Se não houver regulação emocional, não se adquire aprendizagem para competências superiores.

As funções executivas da atenção, memória operacional, planejamento e automonitoramento, evoluem com maior propriedade quando o desenvolvimento emocional é satisfatório.



Estudos revelam que as crianças que lidam com suas emoções de forma adequada, exibem maior competência social e acadêmica.

Quanto maior o autoconhecimento, mais fácil a capacidade em perceber suas emoções e lidar com elas, saber os seus limites e reais necessidades.

Crianças motivadas e confiante, organizadas, focadas e responsáveis apresentam melhor desempenho escolar.



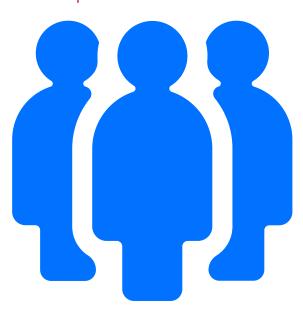
A autorregulação emocional é outro componente que colabora para ser mais assertivo e desenvolver-se socialmente.

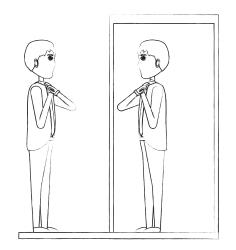
Serão classificadas 17 competências socioemocionais importantes para o desenvolvimento do indivíduo dentro de seis macrocompetências:



AUTOGESTÃO:
determinação,
organização, foco,
persistência e
responsabilidade

ENGAJAMENTO COM
OS OUTROS:
iniciativa social,
assertividade e
entusiasmo





AUTOCONHECIMENTO: consciência e auto domínio

AMABILIDADE: empatia, respeito e confiança





RESILIÊNCIA EMOCIONAL: tolerância ao estresse, autoconfiança, tolerância a frustração

ABERTURA AO NOVO:
curiosidade para
aprender, imaginação
criativa, interesse artístico



AS SEIS MACROCOMPETÊNCIAS

ABERTURA AO NOVO:

Ser flexível diante as demandas desafiadoras, complexas e incertas. Estar aberto para novas experiências, ser curioso, interessado.

AMABILIDADE:

Ser afetuoso, respeitoso, solidário, empático, saber avaliar uma situação colocando-se no lugar do outro.

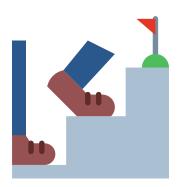
AUTOGESTÃO;

Ter foco, responsabilidade, precisão, organização, planejamento, definir metas e objetivos, ser perseverante.

ENGAJAMENTO COM OS OUTROS: Sentir-semotivado e aberto para interações sociais, comunicar-se, ser assertivo, ter iniciativa.

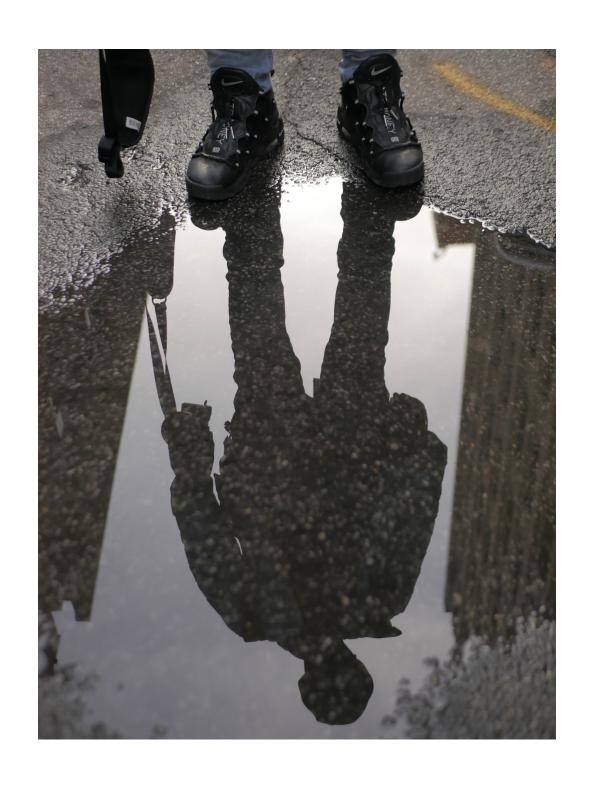
RESILIÊNCIA EMOCIONAL:

Capacidade em aprender com situações adversas e lidar com sentimentos como raiva, ansiedade e medo; ter tolerância a frustração, se autorregular, buscar saídas, ser autoconfiante. Esta é a mais importante, pois o indivíduo resiliente supera qualquer crise, sempre buscando alternativas para os seus problemas, o que reflete diretamente em sua aprendizagem, desenvolvimento acadêmico, e sucesso na vida profissional.



AUTOCONHECIMENTO:

Conhecer a própria essência e ter pleno domínio de si mesmo, em pensamentos, desejos, esperanças e crenças. Torna-se mais fácil para definir metas, fazer escolhas, ser assertivo, saber para o que e aonde se quer chegar.



Nós não vemos as coisas como elas são, nós as vemos como nós somos *Anais Nin*

E O EDUCADOR??

É importante que o educador perceba as próprias emoções, pois facilita no reconhecimento das emoções de seus alunos.



São muitos os desafios para os educadores, nós sabemos!! Além de regular suas emoções, precisam se reinventar o tempo todo e identificar o que acontece consigo e seus alunos. É necessária muita flexibilidade para abarcar tantas demandas e por vezes pode ser angustiante.

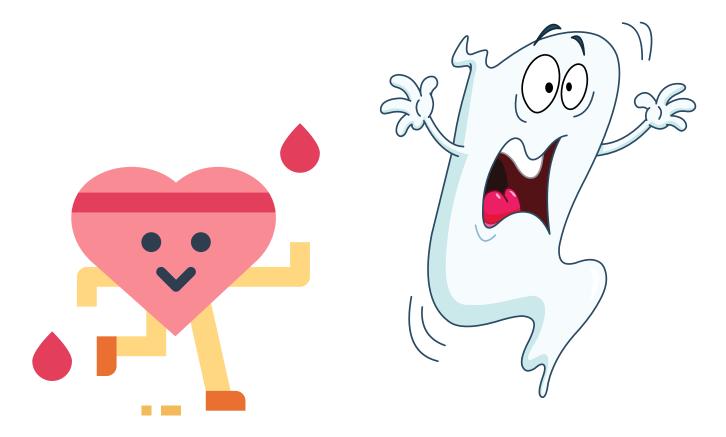


Quanto mais o educador estiver afinado com seus alunos, maior sua capacidade em proporcionar um envolvimento social, criando condições emocionais e afetivas para uma aprendizagem eficaz.

Estratégias socioemocionais para o ensino infantil

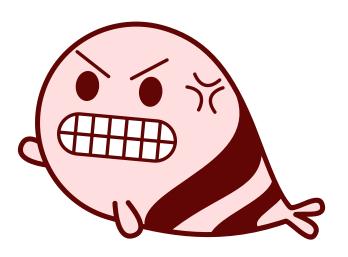
- 1) Fazer um quadro das emoções que fique exposto na sala e sempre que o aluno não souber o que está acontecendo, o quadro pode ser um facilitador para que identifique melhor seus sentimentos.
- 2) Criar o cantinho das emoções para aqueles alunos que choram muito ou com crises de raiva. Nesse lugar, podem aprender a nomear o que estão sentindo e tentar resolver a situação.
- 3) Criar um pote (plástico) da calma que contémágua com Glitter. Pode ser usado para se acalmarem, agitando o pote, ao invés de bater ou chutar por exemplo. Serve como âncora em situações de estresse.

- 4) Como o cérebro da criança está em formação, nem sempre ela saberá dizer o que está sentindo. Desta forma, o educador pode ajudar o aluno a identificar os seus sentimentos e nomeá-los, utilizando o painel das emoções.
- 5) Indicações de livros: "Duda no mundo sem emoções" , "Caixa das preocupações" "Emocionário", "Dragão amigo", "História do boneco sem educação".
- 6) Ao contar histórias, música ou mostrar um filme, promover um diálogo sobre as emoções dos personagens ou do que ouvira
- 7) Trabalhar com as emoções diante do espelho, pedindo aos alunos que façam mímicas das diversas emoções. Pode ser falada ou mostrada, utilizando o quadro das emoções.
- 8) Fazer a régua das emoções e entregar aos alunos para que levem para casa.



A partir dos seis anos, a criança já consegue lidar melhor com as suas emoções, tem mais compreensão e sensibilidade com os sentimentos dos outros.





Estratégias socioemocionais para o ensino fundamental

- 1) No começo e final da aula, realize atividades de relaxamento e respiração. Os exercícios devem ser diversificados e lúdicos.
- 2) Estimule os alunos para criarem cartazes motivacionais, citações inspiradoras e espalhar pela sala, nas paredes.
- 3) Fazer com que reflitam sobre conflitos existentes buscando soluções.
- 4) Estimule a autonomia para planejarem algo, como organizar um evento, um piquenique, entre outros.
- 5) É importante ter o local da calma, em que os próprios alunos possam decorar esse cantinho especial. É um local que podem buscar quando estiverem irritados e que precisem se acalmar.

- 6) Atividade da mãozinha do autocontrole: em uma folha o aluno contorna a própria mão com um lápis, recorta e nos dedos escreve: 1) Não machucar 2) Respirar 3) Falar dos sentimentos 4) Pedir ajuda 5) Contar até 10.
- 7) Atividade do *varal das boas ações:* os alunos prenderão papéis com as boas ações realizadas por eles, para perceberem os seus atos.
- 8) Ensiná-los a fazer um *portfólio de si,* para que cada um reconheça as suas forças e situações marcantes em sua vida. Pode ser no formato de um gibi. É uma tarefa de autoconhecimento.
- 9) Na atividade *Cartinha do Elogio,* solicite aos alunos para escreverem elogios uns aos outros, coloquem em uma caixa e compartilhem.
- 10) Os jogos educativos são importantes para a criatividade. Jogos para trabalhar as emoções: O jogo das emoções, Baralho da empatia, Quebracabeça da persistência.

"Estamos aqui para fazer alguma diferença no universo. Se não, por que estar aqui?" Steve Jobs



Estratégias socioemocionais para o ensino médio

- 1) Estimule os alunos a criarem um pacto de convivências, no qual possam estipular as regras para terem um bom relacionamento entre eles.
- Exercite com eles que se autoavaliem, escrevendo sobre o seu desempenho, dificuldades e conquistas.
- 3) Estabeleça estratégias motivacionais, para que os alunos aprendam com maior propriedade, renovando se for o caso a forma de ministrar determinado conteúdo.
- 4) Estimule os alunos a desenvolverem soluções para problemas da vida diária, que o educador sugerir, como também acontecimentos polêmicos e atuais.



- 5) Os *feedbacks* individuais são importantes, evitando expor o aluno negativamente. Com isso, criam maior confiança e conseguem se abrir e também se comprometer.
- 6) Proponha que elaborem um projeto de vida, os estimulando a pensar e definir prioridades, metas e objetivos.
- 7) Convide-os para reflexões, senso crítico, explorar o que pensam e sentem.
- 8) Promova trabalhos que possam investigar sobre a importância da compaixão, empatia, autoconfiança, gratidão, curiosidade, criatividade, autocontrole, como também organização, planejamento, disciplina, para que entendam os ganhos no desenvolvimento destas habilidades.

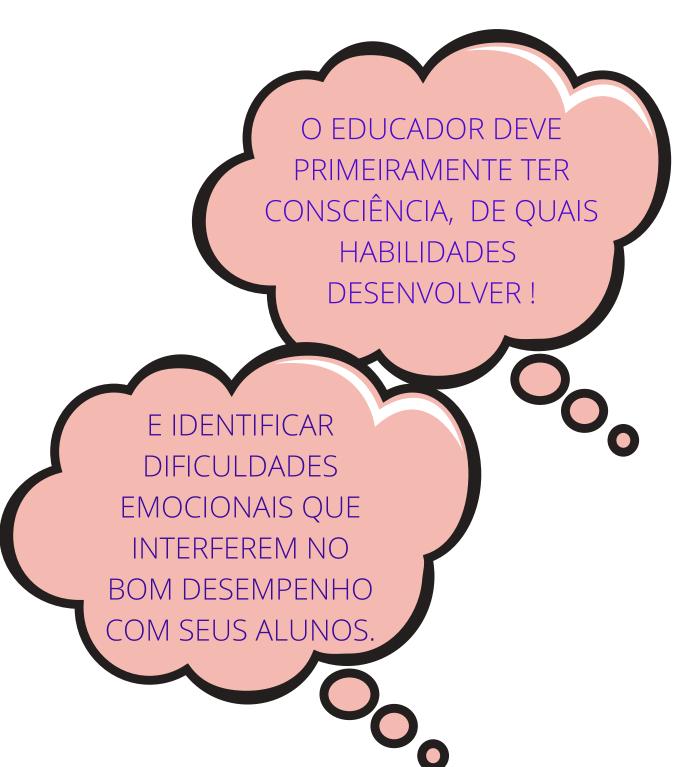




"Você tem que tocar o coração antes de chegar a mente."

Carter Bayton

Quais recursos são importantes para o desenvolvimento dos educadores?



EQUILIBRANDO E AUTORREGULANDO AS EMOÇÕES -EDUCADORES

- 1) Promova o autoconhecimento e autogestão emocional.
- 2) Desenvolva a resiliência, buscando relacionamentos saudáveis. Não alimente o passado nem o futuro, viva o aqui agora. Busque saídas para os problemas, evitando repetir as mesmas estratégias.
- Os acontecimentos negativos são apenas aprendizagens que nos lapidam em nosso desenvolvimento emocional.
- 3) Obtenha equilíbrio entre trabalho e a vida pessoal. Aprenda como gerir o seu tempo e formas de dividir entre vida pessoal e trabalho.

- 4) Mantenha uma vida social ativa e atividades prazerosas.
- 5) Procure ser pró-ativo e tenha metas e objetivos realizáveis.
- 6) Cuide de sua saúde física, realizando exercícios com frequência e alimentado-se bem.
- 8) Aprenda a lidar com a preocupação, estresse e estados melancólicos praticando exercícios de atenção plena mindfulness.





"Bons professores educam a inteligência lógica, professores fascinantes educam a emoção" *Augusto Cury*

Ana Paula Pissarra Marques - Psicóloga Clínica e Neuropsicóloga - CRP 06/57538-7

Christiane Renate Resch - Psicoterapeuta e Neuropsicóloga - CRP 06/26608-4