



DOCUMENTO ORIENTADOR ACOLHIMENTO EMOCIONAL

Janeiro/2021



SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO	3
2 – ACOLHIMENTO	4
2.2 – Objetivos	4
2.3- Acolhimento na escola	4
2.4 Efeitos do acolhimento:	5
2.5 Acolhimento, Projeto de Vida e BNCC	5
3 – ETAPAS DE REALIZAÇÃO	7
3.1 Formas de Acolhimento	11
3. 2 Estudantes com deficiência	12
3.3. Estudantes imigrantes ou estrangeiros	13
3.4. Estudantes indígenas, quilombolas e populações tradicionais	14
4 - ACOLHIMENTOS	15
4.1: Professores e funcionários	15
4.1.2- <i>Textos propostos</i>	15
4. 2. Estudantes	23
4.2 1: Texto proposto	23
5. REFERÊNCIAS	25
ANEXOS	27



1 – INTRODUÇÃO

O acolhimento é uma atividade pedagógica intencional, planejada e executada por acolhedores (estudantes veteranos). À princípio, era destinada prioritariamente aos estudantes ingressantes na unidade escolar, mas o contexto de pandemia ampliou a atuação e a relevância dessa ação.

A acolhida deve ser cultivada entre todos os envolvidos com o processo da aprendizagem (docentes, discentes, funcionários, gestão e família), de modo que os estudantes possam, desde o primeiro contato, perceber as oportunidades que a escola oferece, permitindo a integração e a convivência social a partir do diálogo e das trocas de experiências.

Vale lembrar que temos desenvolvido, desde o início da pandemia, outros projetos que contribuem para as ações de acolhimento. São eles: Documento Orientador do Acolhimento Emocional-COVID 19 e o Projeto Saúde Mental nas Escolas. Todo material está disponível na página da EFAPE - Conviva SP e pode ser acessado pelo site: <https://efape.educacao.sp.gov.br/convivasp/>

Salientamos que as ações propostas são sugestões, podendo ser selecionadas, adaptadas e ampliadas de acordo com as necessidades de cada unidade escolar.

A elaboração deste Documento ocorreu em parceria Conviva SP e Coordenadoria Pedagógica – COPED.



2 – ACOLHIMENTO

Acolher significa apoiar, amparar. O acolhimento aproxima as pessoas, estabelece conexões e vínculos, baseados na confiança. Acolher é mostrar-se aberto ao outro e permitir que ele também se abra. O ato de acolher se relaciona à presença, possibilitada pelo que há de mais simples: um olhar, uma palavra, um gesto de incentivo. (DAMASCENO, 2020).

2.2 – Objetivos

- Dar as boas-vindas aos pais e/ou responsáveis, aos profissionais da escola e aos estudantes.
- Evidenciar que o ato de acolher não se limita ao início do ano letivo. Ele deve ser um comportamento constante e intrínseco ao contexto escolar.
- Propiciar aos estudantes uma reflexão sobre seus objetivos e sonhos, fomentando a construção de seus Projetos de Vida.
- Apresentar a escola não só como um espaço de aprendizagem, mas sobretudo como um ambiente acolhedor, em que se exerce a empatia, a inclusão e o respeito.

2.3 - Acolhimento na escola

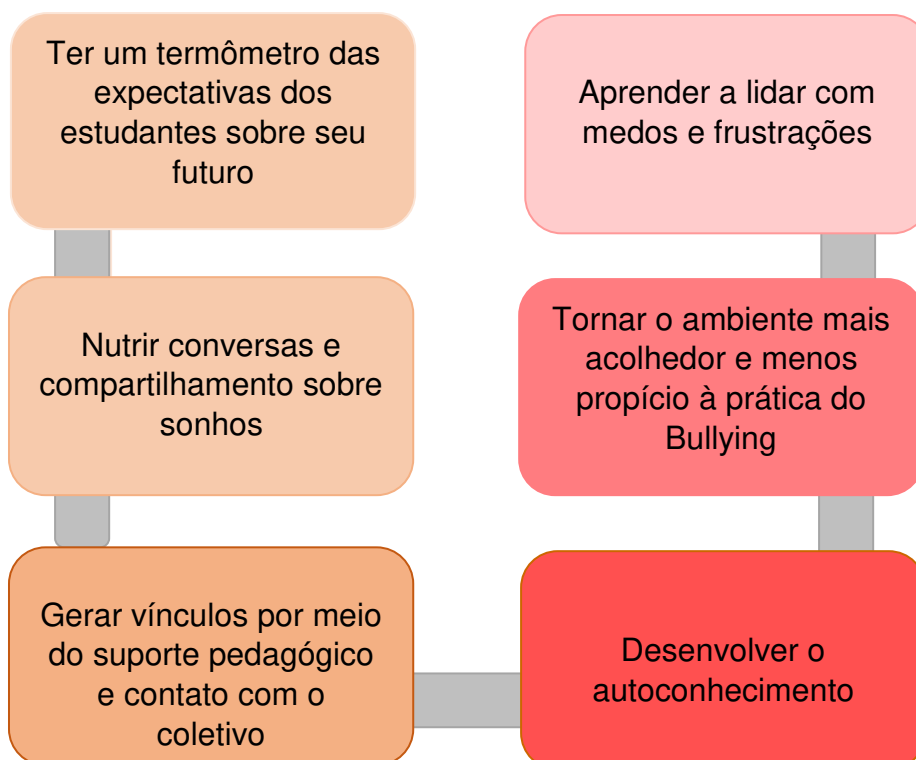
O acolhimento possibilita que o estudante estabeleça uma relação ressignificada com a escola, transformando até mesmo sua maneira de encarar a vida. Ao ser acolhido, ele se sente pertencente ao espaço escolar, estabelecendo novos modelos de vínculos e relacionamentos.



2.4 - Efeitos do Acolhimento

A prática da escuta ativa contribui para a melhoria do clima, promovendo um ambiente de confiança mútua, onde profissionais, estudantes e família ficam mais integrados.

Assim, a prática do acolhimento possibilita:

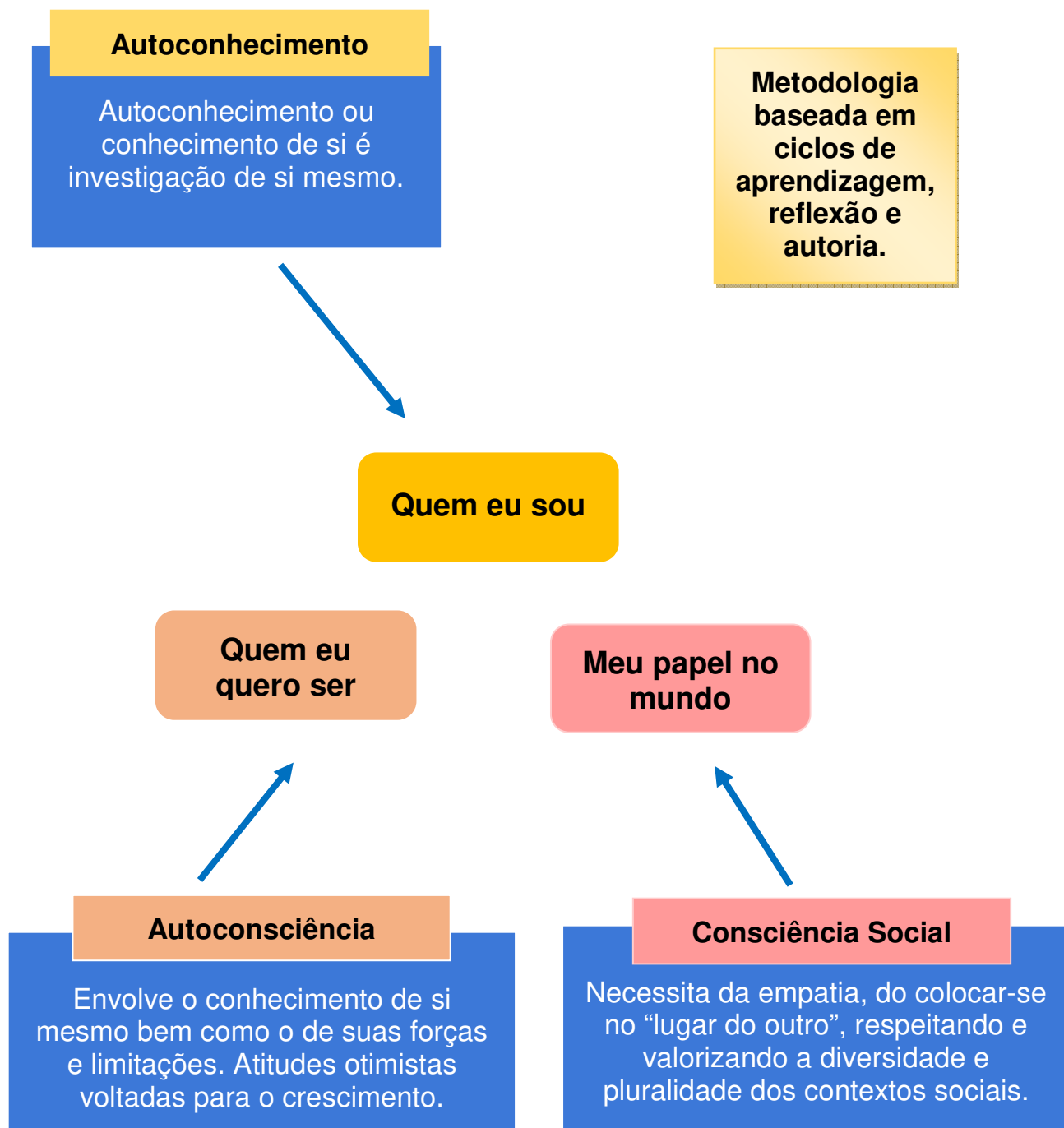


2.5 - Acolhimento, Projeto de Vida e BNCC

“A proposta é que, ao se conectar com os demais, o estudante reflita sobre si mesmo, seus sonhos (autoconhecimento) e sua consciência social. Por isso, a prática do acolhimento atende diferentes competências previstas na BNCC, sobretudo às socioemocionais. Estas integram o modelo de ensino baseado na educação integral, propondo não só o desenvolvimento cognitivo, mas também das dimensões social e emocional” (DAMASCENO, 2020).



Competências Socioemocionais (BNCC)



(Organograma KUAU, adaptado pelo Conviva SP)



A partir do processo de acolhimento, o estudante tem a possibilidade de refletir sobre si mesmo, seus planos e sonhos, e sua relação com os outros. Assim, desenvolve diversas competências socioemocionais previstas em trabalho desenvolvido pela COPED/SEDUC em parceria com o Instituto Ayrton Senna. Estas consistem em um modelo composto, por: 05 macro-competências e 17 competências específicas.

MACRO COMPETÊNCIA	COMPETÊNCIA	DEFINIÇÃO
Abertura ao novo	Curiosidade para aprender	Capacidade de cultivar o forte desejo de aprender e de adquirir conhecimentos, ter paixão pela aprendizagem.
	Imaginação criativa	Capacidade de gerar novas maneiras de pensar e agir por meio da experimentação, aprendendo com seus erros, ou a partir de uma visão de algo que não se sabia.
	Interesse artístico	Capacidade de admirar e valorizar produções artísticas, de diferentes formatos como artes visuais, música ou literatura.
Resiliência Emocional	Autoconfiança	Capacidade de cultivar a força interior, isto é, a habilidade de se satisfazer consigo mesmo e sua vida, ter pensamentos positivos e manter expectativas otimistas.
	Tolerância ao estresse	Capacidade de gerenciar nossos sentimentos relacionados à ansiedade e estresse frente a situações difíceis e desafiadoras, e de resolver problemas com calma.
	Tolerância à frustração	Capacidade de usar estratégias efetivas para regular as próprias emoções, como raiva e irritação, mantendo a tranquilidade e serenidade.



Engajamento com os outros	Entusiasmo	Capacidade de envolver-se ativamente com a vida e com outras pessoas de uma forma positiva, ou seja, ter empolgação e paixão pelas atividades diárias e a vida.
	Assertividade	Capacidade de expressar, e defender, suas opiniões, necessidades e sentimentos, além de mobilizar as pessoas, de forma precisa.
	Iniciativa Social	Capacidade de abordar e se conectar com outras pessoas, sejam amigos ou pessoas desconhecidas, e facilidade na comunicação
Autogestão	Responsabilidade	Capacidade de gerenciar a si mesmo a fim de conseguir realizar suas tarefas, cumprir compromissos e promessas que fez, mesmo quando é difícil.
	Organização	Capacidade de organizar o tempo, as coisas e as atividades, bem como planejar esses elementos para o futuro.
	Determinação	Capacidade de estabelecer objetivos, ter ambição e motivação para trabalhar duro, e fazer mais do que apenas o mínimo esperado.
	Persistência	Capacidade de completar tarefas e terminar o que assumimos e/ou começamos, ao invés de procrastinar ou desistir quando as coisas ficam difíceis ou desconfortáveis.
	Foco	Capacidade de focar — isto é, de selecionar uma tarefa ou atividade e direcionar toda nossa atenção apenas à tarefa/atividade "selecionada".



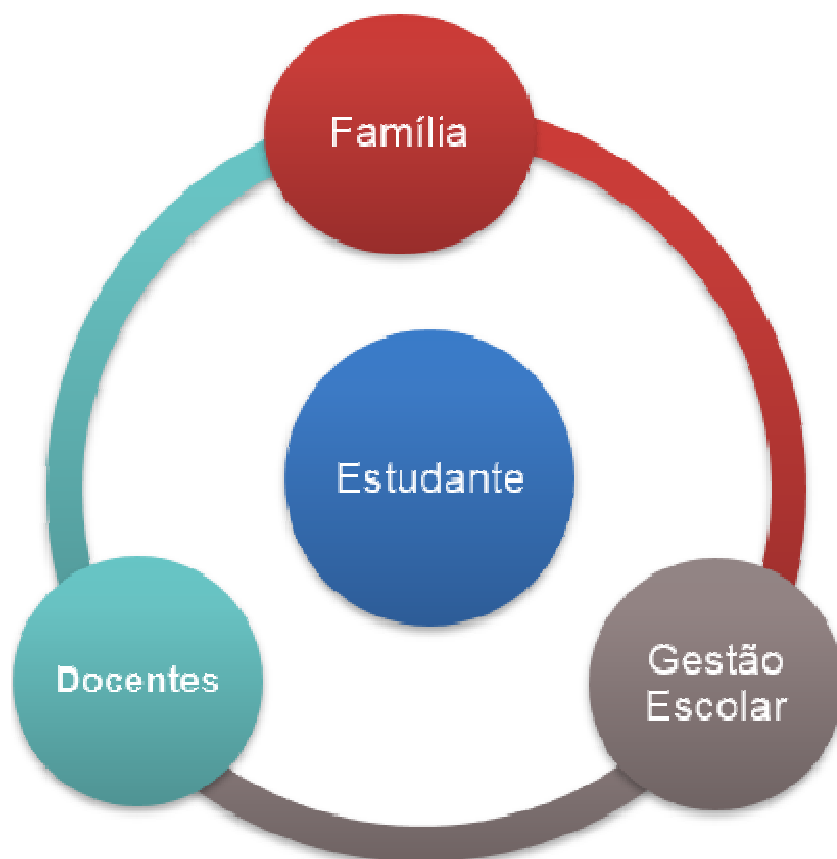
Amabilidade	Empatia	Capacidade de usar nossa compreensão da realidade para entender as necessidades e sentimentos dos outros, agir com bondade e compaixão, além do investir em nossos relacionamentos prestando apoio, assistência e sendo solidário.
	Respeito	Capacidade de tratar as pessoas com consideração, lealdade e tolerância, isto é, demonstrar o devido respeito aos sentimentos, desejos, direitos, crenças ou tradições dos outros.
	Confiança	Capacidade de desenvolver perspectivas positivas sobre as pessoas, isto é, perceber que os outros geralmente têm boas intenções e, de perdoar aqueles que cometem erros.

Destacamos a **Abertura ao novo** (disponibilidade para novas experiências), **Resiliência Emocional** (Previsibilidade, consistência e equilíbrio de reações emocionais, sem mudanças bruscas de humor) e **Amabilidade** (tendência a agir de modo cooperativo e não egoísta, com respeito e empatia).



3 – ETAPAS DE REALIZAÇÃO

O acolhimento deve ser inclusivo, sendo um ponto de partida para todas as ações da escola:



O Acolhimento está diretamente relacionado ao Projeto de Vida, permitindo ao aluno desenvolver a autoconsciência, o autoconhecimento e a consciência social.

(DAMASCENO, 2020)



3.1 - Formas de Acolhimento

Estudantes, professores e demais profissionais retornam às escolas após meses de isolamento, sofrimento e perdas de todos os tipos. A primeira atividade escolar deve ser ouvi-los e apoiá-los.

Apresentamos aqui algumas formas de acolher:

GESTOR

Ouvir professores, estudantes e demais profissionais.



@pixabay



@pixabay

ROTEIRO DE PERGUNTAS

Um roteiro com perguntas pode ser útil para dar início à conversa. Exemplo: 'Como foi a sua experiência profissional e de vida desde o fechamento da escola? Quais as suas maiores dificuldades e preocupações?'

REUNIR GRUPOS

Reúna os professores e os demais profissionais envolvidos. Todos devem ter a oportunidade de falar e de ser ouvidos com empatia.



@pixabay



@pixabay

ENVOLVER ESTUDANTES

O procedimento de escuta deverá ser realizado com os estudantes. Grêmios estudantis e representantes de turma podem auxiliar a escola nessa tarefa.



COMPREENDER O IMPACTO

Fique atento ao que for dito nas sessões de acolhimento: a escuta servirá também para que os gestores saibam como a comunidade escolar foi afetada pela pandemia.



@pixabay



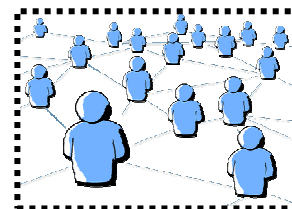
@pixabay

CONEXÃO SOLIDÁRIA

Criar conexão solidária entre os pares e fortalecer os vínculos junto à comunidade escolar, estudantes e os pais, a fim de promover um canal de escuta ativa.

REDE ARTICULAÇÃO

Buscar parceria com a área da saúde e assistência social, para providenciar atendimento a professores e estudantes com sinais de quadro depressivos, violência doméstica ou vulnerabilidade socioeconômica.



@pixabay

3. 2 - Estudantes com deficiência

Na presença de pessoas com deficiência, é importante que os acolhedores conversem de forma individual, pois são as mais bem equipadas para indicar as formas de atendimento mais efetivas (forma de comunicação, forma de condução, entre outras).



- Pessoas com deficiências físicas (motoras): Atentar para possíveis formas de comunicação de que os estudantes possam fazer uso.
- Pessoas com deficiência auditiva: Se possível, contar com a presença de intérprete de Libras durante a atividade.
- Pessoas com deficiência visual: Fazer as adaptações necessárias para a condução das atividades.
- Pessoas com deficiência intelectual: Dar explicações de forma clara para a melhor compreensão. Utilizar comandos objetivos (curtos). Modificar a forma de apresentação do mesmo comando.
- Pessoas com deficiência múltipla: Guia-intérprete no caso de surdo-cegueira. Com relação a outras deficiências, conversar com a equipe escolar para verificar a melhor opção de comunicação com o estudante.
- Pessoas com autismo: Atentar para que a atividade não se torne estressante para o estudante. Respeitar o tempo de cada pessoa.

3.3 - Estudantes imigrantes ou estrangeiros

É importante lembrar que imigrante é todo aquele que vai para um país estrangeiro com o objetivo de residir ou trabalhar por vontade própria. As pessoas em situação de refúgio, solicitantes de refúgio ou apátridas podem ser consideradas imigrantes de modo geral, mas sua situação é diversa do imigrante voluntário, pois saíram de seus países contra sua vontade.

É preciso ter em mente, durante o acolhimento, que os/as estudantes imigrantes, ao chegar ao Brasil, podem ter passado por inúmeras situações adversas em seus países de origem. Por exemplo: violência física e/ou psicológica; guerras; perseguição religiosa, política, racial, entre outros.

O momento do Acolhimento não é espaço de saber sobre esses motivos. Mesmo que não se saibam detalhes da vida desses estudantes, é necessário tratá-los com respeito, compreensão e empatia, colaborando para que sua adaptação seja tranquila e feliz.

Os estudantes imigrantes podem apresentar dificuldades no domínio e na compreensão da língua portuguesa. Por isso, durante o Acolhimento é preciso ser



paciente; falar suave e pausadamente; atentar aos gestos/linguagens corporais; ser objetivo, com uma linguagem de fácil compreensão; observar se a pessoa está entendendo.

Caso necessário, é possível utilizar aplicativos ou tradutores disponíveis gratuitamente na internet e/ou figuras (impressas ou desenhadas) que identifiquem o que está querendo ser dito.

3.4 - Estudantes indígenas, quilombolas e populações tradicionais

Durante o acolhimento, em especial nas escolas com essa demanda, deve-se levar em consideração que os grupos possuem trajetória histórica própria, dotados de relações territoriais específicas, com presunção de ancestralidade. Podem possuir diferentes elementos culturais e fazer uso de costumes e tradições diferentes dos/as outros/as estudantes da turma. Mesmo sendo diferentes, precisam ser respeitados. As atividades poderão ser adaptadas em acordo com a cultura local.



4 - ACOLHIMENTOS

O acolhimento tem papel fundamental no processo de recepção, também considerando o cenário pós-isolamento, decorrido da pandemia do Coronavírus, sendo uma das estratégias pedagógicas de superação, em que a construção de um clima escolar positivo dará suporte ao processo de ensino-aprendizagem.

4.1 - Professores e funcionários

- Boas-vindas: apresentação e breve explanação do acolhedor
- Leitura Motivadora (escolher uma das sugestões, ler os dois textos ou escolher um outro que atenda às necessidades e características do segmento)
- Teste para “quebrar o gelo”: Árvore emocional (anexo I)
- Roda de conversa presencial, virtual e/ou híbrida (é fundamental que o acolhedor ressalte a importância da escuta neste momento)
- Produção do “Mapa da Empatia” (anexo II)
- Culminância: exposição e compartilhamento dos mapas construídos

4.1.1 - Textos propostos

Texto 1: *COMO ANDA SUA SAÚDE MENTAL NO PERÍODO DE CONFINAMENTO, PROFESSOR (A)?*

A Saúde mental tem sido foco de debates e políticas públicas nos últimos anos, sendo mais evidenciada diariamente pelos meios de comunicação, antes mesmo do surgimento da pandemia da Covid-19 no mundo.

Ao falarmos de saúde mental, geralmente as pessoas associam imediatamente a uma doença mental. No entanto, devemos compreender que a saúde mental é muito mais que a ausência de doença. Para a Organização Mundial de Saúde (2001) saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo



exprime as suas capacidades, enfrenta os estressores normais da vida, trabalha produtivamente de modo frutífero e contribui para a sua comunidade.

Estudos como o de Herman e colaboradores (2004) afirmam que saúde mental é parte fundamental da saúde, intimamente ligada com a saúde física e com os comportamentos, sendo para a saúde pública moderna bem mais que uma separação entre doente e sadio. Conforme Relatório Mundial de Saúde da OMS (2002) é possível que à “medida que cresce a compreensão desse relacionamento, torna-se cada vez mais evidente que a saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos, das sociedades e dos países”.

Pensar a saúde mental como um fator preventivo de saúde é fundamental, e no ambiente escolar passou a ser ainda mais importante, uma vez que os atores sociais que atuam neste espaço foram, em algum nível, expostos às situações estressoras que podem causar manifestações físicas, emocionais, comportamentais, cognitivas e sociais.

E no contexto permeado de incertezas e instabilidade como o atual, que cada um nós estamos vivendo nesta pandemia da COVID-19? A situação de pandemia em que o mundo se encontra nos trouxe situações novas com as quais tivemos que aprender a lidar. Diversas estratégias foram adotadas pelos estados e municípios, orientadas por órgãos de saúde, como medidas para diminuição da disseminação do novo coronavírus. Uma das principais medidas foi o distanciamento físico. Escolas e comércios foram fechados, espaços públicos não puderam mais ser utilizados e as pessoas foram orientadas a permanecer em suas casas, convivendo apenas com o seu núcleo familiar residente no mesmo domicílio.

O distanciamento físico tem sido a medida mais eficaz para diminuir a circulação do vírus e resguardar a nossa saúde física, porém nos traz desafios e mudanças na rotina e no estilo de vida. Todas as atividades que desenvolvíamos anteriormente tiveram que ser reconfiguradas e adaptadas para o novo cenário, incluindo trabalho e lazer.

Ficanha et al (2020) afirmam que o distanciamento físico pode trazer prejuízos a nossa saúde mental, despertando sentimentos de ansiedade, tristeza, estresse, angústia, dentre outros.

Além disso, o desconhecimento sobre um vírus potencialmente letal e com alta capacidade de transmissão é capaz de intensificar o sentimento de medo de ser



infectado e infectar as outras pessoas, trazendo também, consequências negativas para a saúde mental (ORNELL ET AL, 2020; SCHMIDT ET AL, 2020).

Durante uma pandemia vários sentimentos e sensações são esperados, como ficar em estado de alerta, preocupados, com medo e com a sensação de falta de controle mediante a instabilidade do momento.

Para Ornell et al (2020), situações como essa tendem a ter consequências negativas duradouras para a saúde mental, podendo evoluir para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos.

Em um estudo desenvolvido por Barros et al (2020) no Brasil, foi identificado que os adultos jovens apresentaram maior índice de sentimentos negativos, como tristeza e ansiedade, bem como um declínio na qualidade do sono, em comparação as outras faixas etárias.

Sabemos que a grande maioria das reações vivenciadas nesse momento são consideradas como reações normais, ou seja, reações fisiológicas frente a um evento particularmente estressor.

Barlow e Durand (2010) apontam o papel fundamental que as emoções desempenham em nossas vidas, como elas nos preparam para responder aos eventos ambientais e a necessidade de autocuidado e regulação das emoções e dos sentimentos para a vida humana.

A pandemia, a inserção do trabalho remoto mediante atividades virtuais tem sido um desafio para muitos profissionais, de uma forma geral, todos nós experimentamos emoções e sentimentos desagradáveis em algum nível. No caso dos professores, que em sua grande maioria foram encaminhados de forma abrupta às “novas formas” de ensinar, é importante como forma preventiva à saúde psicológica que seja praticada a regulação das emoções e o autocuidado emocional.

Fonte: **Guia orientador do docente para acolhimento emocional em tempos de pandemia**, elaborado pela IFPA. Disponível em: <https://ifpa.edu.br/coronavirus/documentos-covid-19/5234-guia-orientador-do-docente-para-acolhimento/file>



Texto 2: “Por que é tão importante falar sobre nossas emoções?”

Na cultura que estamos inseridas não temos o costume de olhar para o nosso mundo interno e entrar em contato diretamente com as nossas emoções.

Questões como a vulnerabilidade, tristeza, medo, são silenciadas diariamente em nossas vidas cotidianas.

O mais comum é que tenhamos uma relação confusa sobre o que sentimos, acabamos nos arrastando em episódios emocionais muito desafiadores e, diversas vezes, suprimindo o que sentimos, adoecendo por dentro.

Saúde emocional

Cultivar uma boa saúde emocional, pode nos ajudar a enfrentar com menos sofrimento os desafios que encontramos. Reconhecer nossas emoções quando elas se apresentam pode ser desafiador, principalmente porque não fomos ensinadas a conhecê-las, mas suprimi-las. Quando começamos a olhar diretamente para como nos sentimos, ganhamos a oportunidade de escolher o que fazer com isso.

CULTIVAR UM AMBIENTE INTERNO

Ao apoiar um equilíbrio das nossas próprias emoções, não precisamos mais apontar a responsabilidade sobre o que sentimos para outros lugares, pessoas, situações, que dificilmente conseguiremos controlar. Assim, ganhamos a liberdade de ficar com o que podemos interferir: nós mesmas e as atitudes que vamos tomar diante do que nos acontece. Não precisaremos de nada além da nossa autonomia, para escolhermos como agir. Lá fora, não existe lugar algum que nós vamos conseguir controlar, melhor começar por onde podemos fazer algo: nós mesmas. Para isso, precisaremos reconhecer as nossas emoções e acolhê-las.

EMOÇÃO X ESTADO DE ÂNIMO

Assim como a impermanência da vida, nossas emoções vêm e passam. São eventos que duram, no máximo, alguns minutos. Estados de ânimo já são mais duradouros, podendo durar até algumas semanas, meses. É muito importante que a gente reconheça isso, pois nós não somos as nossas emoções e não precisamos ficar presas a elas. Elas vêm, se manifestam e passam. Quando estamos diante de um episódio emocional muito desafiador, o mais comum é que todo o filtro das nossas ações seja guiado pela a emoção que estiver presente. Se quisermos cultivar uma vida com mais equilíbrio, nós vamos precisar parar, dar um passo para trás, reconhecer qual a emoção que está presente e então decidir o que vamos fazer a partir daí. Precisamos lembrar que nós não somos as nossas emoções. São episódios que vem e passam.

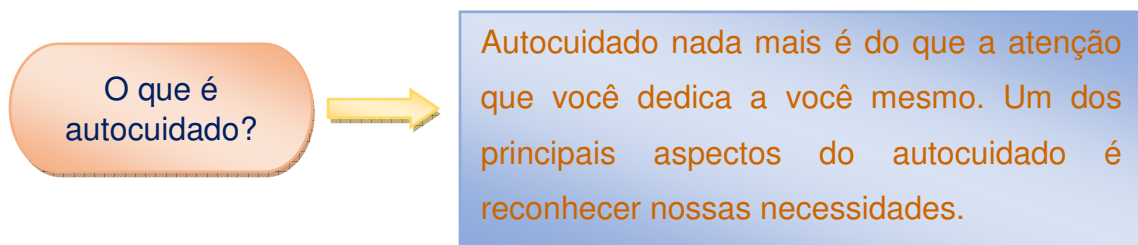


Não é sobre controle

Estamos acostumadas a achar que ao controlar as coisas vamos ficar melhores, nossa vida vai se resolver e vamos sofrer menos. Precisamos lembrar que tudo está sob o efeito da impermanência e que assim, como as nuvens do céu, as paisagens todas vão se transformar. Quando algo acontece em nossas vidas, precisamos lembrar disso. Não vale a pena apostar todas as fichas da nossa alegria ou tristeza em um evento, pessoa, objeto, situação... O emprego dos sonhos, muda. A caneca favorita, quebra. Encontramos pessoas que nos interessam mais. O namoro vira casamento. A música enjoa. A saúde uma hora não vai tão bem. O divórcio vira amizade...

Sempre vão existir situações desafiadoras e precisamos ter um ambiente interno seguro, uma mente segura, para nos sustentar, quando isso acontecer. As emoções estão conosco em todos os momentos, podendo salvar nossas vidas, motivar comportamentos e ações, sinalizar sobre o que acontece em nosso corpo e mente e são essenciais para nossas relações sociais.

AUTOCUIDADO



@pixabay

FONTE: Saúde emocional, CDD. Disponível em: <https://cdd.org.br/saude-emocional/>



Texto 3: Covid-19 e os rumos da educação brasileira

Acredito que a experiência de 2020 será um marco decisivo na educação, visto que a pandemia do Covid-19 nos apresenta, mais do que nunca, a necessidade de repensar o papel social da educação para além do processo de escolarização. No Brasil medidas emergenciais foram tomadas para garantir o processo educativo, entre elas, o trabalho educacional remoto. No entanto, diante de tantos imprevistos, gestores, professores, estudantes e famílias encontraram-se num momento de muita pressão, com várias dúvidas e incertezas.

Diante da atual situação, os limites impostos têm nos apresentado possibilidades inegáveis de transformação, o que nos remete a uma série de questionamentos: há efetivamente uma preocupação com a qualidade social da aprendizagem? O que este período nos informa a respeito de nossos estudantes e de suas famílias com relação as nossas práticas como educadores? O que faz sentido manter e o que mudar? É possível repensar o papel da escola e da sociedade na formação das novas gerações? Podemos dizer que uma consequência positiva desta quarentena será um maior envolvimento das famílias na vida escolar dos estudantes?

A Constituição Federal prevê condições de igualdade no acesso à oferta educacional, e é fundamental compreendermos as questões estruturais que afetam esse direito. É notório que as experiências, sejam boas ou ruins, proporcionam-nos aprendizados, e essa pandemia enfatizou fragilidades voltadas para condições diversas das escolas das regiões brasileiras, entre elas, as voltadas para o acesso e uso adequado da tecnologia, a valorização dos profissionais da educação, a formação continuada desses profissionais e a valorização do espaço escolar.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) ressalta a importância da valorização do contexto do estudante para dar sentido ao que se aprende, e destaca o protagonismo do estudante em sua aprendizagem e na construção de seu projeto de vida. Tendo em vista que o currículo apresenta orientações que vão muito além de um conjunto de conteúdo, destacam-se as competências (os conhecimentos, habilidades e atitudes que os estudantes desenvolvem), asseguradas quando os saberes dos estudantes são levados em consideração, quando o conhecimento adquirido contribui para o reconhecimento, o respeito e a valorização do outro,



quando o professor estimula a troca de informações e ideias, mantém o foco em informações e conteúdo importantes, promove associações entre informações novas e as já absorvidas, relaciona conteúdo de diferentes áreas do conhecimento, fornece informação quando os estudantes apresentam dificuldades de expor suas ideias e quando há oportunidade para aprofundar a discussão.

Podemos dizer que a escola é um espaço de criação de consenso, de diálogos, de convivências, e que educar é também propagar o respeito mútuo, o respeito à diversidade, com base na convivência e na integração do cotidiano escolar. Portanto, garantir o exercício do diálogo é preparar os estudantes para tomarem decisões e participarem ativamente dos espaços em que estiverem inseridos, seja na comunidade, no trabalho, na escola. Além disso, os estudantes precisam aprender a escutar, argumentar, respeitar a diversidade e a divergência, adotar valores e posicionar-se no mundo por meio do que aprendem em todos os espaços que frequentam.

No livro ***Educação Integral ou Parcial? Reflexões para Além da Extensão do Tempo***, conto uma de minhas experiências em sala de aula, no desenvolvimento de um projeto a respeito das memórias da comunidade. No momento da exposição dos trabalhos, o recontar a história da comunidade teve como função e tarefa abrir para o indivíduo as questões primordiais da vida, refletir sobre as pessoas, sobre os acontecimentos, fazer um esforço para pensar a realidade e entender que sentido pode ser atribuído às suas narrativas. E foi nesse processo que os estudantes puderam se sentir mais aceitos e mais respeitados em suas histórias e em sua existência. Penso que a atividade de contar e de ouvir as histórias dos outros contribuiu para fortalecer pactos com a vida, por proporcionar contato com os sonhos e com os desejos.

Acredito que não temos mais a prática e talvez o tempo necessário para buscar nossa história. Hoje as pessoas não demonstram ter paciência e disposição para escutar o próximo, saber sobre o outro e muito menos para contar e falar sobre si. Percebi que alguns estudantes se sentiam incapazes de enfrentar os desafios que o mundo lhes impõe e alguns grupos de colegas e até suas famílias reforçam esse sentimento. Diante disso, desistem antes mesmo de começar algo, pois julgam que não vão dar conta. Resgatar a autoestima desses jovens e fazer com que eles



acreditassem na capacidade de aprender, de enfrentar os desafios, de se esforçar e se dispor para a aprendizagem, foi uma experiência gratificante.

É importante salientar que o resgate e a estruturação da história de vida de cada estudante não foi um processo simples. Senti o quanto as famílias se esforçaram para contribuir com o projeto e como puderam partilhar esse momento com os jovens. Isso determinou que contar a história de vida e as memórias da comunidade pudesse se converter em um momento importante, bastando lembrar o respeito com que os colegas tratavam quem estava contando e dividindo sua história. Sentimos o quanto a participação dos familiares foi essencial para o aprendizado e envolvimento dos estudantes.

Diante do exposto, não podemos esquecer que, por mais precárias que estejam algumas de nossas escolas, ainda são elas e seus profissionais que acolhem, identificam problemas pelos quais os estudantes passam fora delas, esforçam-se para resolver e fazê-los acreditar que são capazes de enfrentar os desafios e se reinventarem.

Tendo em vista que a educação é um processo presencial e que é um direito, podemos dizer que acontece melhor quando há vínculo. Nesse sentido, o pertencimento a determinado grupo (a escola, a comunidade, o time), a aceitação pelos demais, o sentir-se valorizado e o compartilhar realizações são fatores favoráveis tanto para a construção da autoestima quanto para a adoção dos valores desse grupo.

Logo, se desejamos a autonomia dos estudantes, é essencial que eles aprendam a refletir as decisões que precisam tomar no dia a dia: aprender a pensar sobre os valores que estão em jogo, sobre as causas e as consequências de diferentes decisões, sobre as intervenções necessárias para fazer valer os princípios de justiça e solidariedade, considerando a perspectiva do bem comum.

Se queremos que eles aprendam a respeitar ideias diferentes das suas, temos que ensiná-los a dialogar. Assim, é possível que essa capacidade e atitude de refletir e decidir com base em princípios se desenvolvam e se tornem cada vez mais potentes.

FONTE: SILVA, Teresinha Moraes. Covid-19 e os rumos da educação brasileira. Disponível em: <https://www.editoraappris.com.br/noticias/ver/75-covid-19-e-os-rumos-da-educacao-brasileira>



4. 2 - Estudantes

“O acolhimento não é um espaço ou um local, mas uma postura ética”.

(Dr. Leonardo Alves)



@pixabay

- Boas-vindas: apresentação e breve explanação do acolhedor
- Leitura motivadora
- Teste para “quebrar o gelo”: Árvore Emocional (anexo I)
- Roda de conversa presencial, virtual e/ou híbrido (ressaltar a importância da escuta neste momento)
- Produção do “Mapa da Empatia” (anexo II)
- Culminância: exposição e compartilhamento dos mapas construídos

4.2 1 - Texto proposto

Texto 1: “De onde vêm as emoções”

As emoções sempre desempenharam um papel importante na evolução e adaptação da espécie humana ao seu meio ambiente. Desde os primórdios, elas ajudaram os nossos ancestrais, servindo-lhes de sinais para eles enfrentarem os desafios exteriores.



Tataranetos dos homens das cavernas, nós hoje precisamos das emoções tanto quanto eles para orientarmos e redescobrirmos o sentido da nossa vida. Não nos deparamos mais o tempo todo com tigres ameaçadores, mas, diante de um perigo, continuamos a ter as mesmas reações. O coração acelera, certos músculos se contraem, a expressão do rosto muda e sentimos vontade de fugir. De forma similar, mas com outro tom, a raiva nos indica os obstáculos a superar ou contra os quais se rebelar.

As emoções também influenciam a nossa atenção e visão das coisas, tanto no sentido próprio quanto no figurado. Em situação de perigo, a atenção se concentra no que poderia nos ameaçar, às vezes a ponto de não vermos mais nada além disto e ficarmos paralisados. Por outro lado, todos nós já experimentamos o sentimento de estar com a cabeça nas nuvens e ver a vida cor-de-rosa quando a alegria ou o amor nos invadem.

Por fim, as emoções também exercem a função de comunicar com os outros, às vezes sem que nos demos conta, através do que se chama de manifestações não verbais da emoção.

FONTE: KOTSOU, Ilios. Caderno de exercícios de inteligência emocional, p. 05-06.



5 - REFERÊNCIAS

CDD. **Por que é tão importante falar sobre nossas emoções?** Disponível em: <https://cdd.org.br/saude-emocional/#1>. Acesso em 08/01/2020.

COPED/EFAP/SEDUC. **Aprender sempre: orientações para articular o desenvolvimento das competências socioemocionais dos estudantes às sequências de atividades.** Disponível em: <https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/wp-content/uploads/sites/7/download/habilidades-essenciais-anos-iniciais/Compet%C3%A2ncias%20Socioemocionais%20Aprender%20Sempre%20Vol%203%20LP.pdf>

DAMASCENO, Marina. **Mapa da empatia na escola.** Disponível em: <https://blog.kuau.com.br/competencias-socioemocionais/mapa-empatia-escola/>. Acesso em 08/01/2020.

DECRETO Nº 65.384, DE 17 DE DEZEMBRO DE 2020: Dispõe sobre a retomada das aulas e atividades presenciais no contexto da pandemia de COVID-19, institui o Sistema de Informação e Monitoramento da Educação para COVID-19 e dá providências correlatas. Disponível em: <https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/decreto/2020/decreto-65384-17.12.2020.html>

DOCUMENTO ORIENTADOR ACOLHIMENTO EMOCIONAL: SEDUC/CONVIVA SP/COPED, 2020. Disponível em: <https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:2b5f1160-1432-4bf5-9ba5-1c8b0d23a141> e <<https://efape.educacao.sp.gov/convivas/>>.

INSTITUTO AYRTON SENNA. **A Gestão escolar pós -isolamento social:** uma atuação sistêmica. São Paulo; 2020.

INSTITUTO AYRTON SENNA: **Volta às aulas e as competências socioemocionais dos estudantes.** Disponível em: <<https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:21eaff0e-63bb-4685-8568-3dc03c0068dd>>. Acesso em 11/01/2020

INSTITUTO VILA EDUCAÇÃO. **Programa Compasso.** Disponível em: <http://www.programacompasso.com.br/#materiais> . Acesso em 30 dez. 2020.

INSTITUTO UNIBANCO. **Acolhimento socioemocional será fundamental também na retomada das aulas presenciais, 2020.** Disponível em: <https://www.institutounibanco.org.br/conteudo/acolhimento-socioemocional-sera-fundamental-tambem-na-retomada-das-aulas-presenciais/> . Acesso em 30 dez. 2020.

KOTSOU, Ilios. **Caderno de exercícios de inteligência emocional.** Trad. Stephania Matousek. Rio de Janeiro: Vozes, 2020.



PROGRAMAÇÃO DO ACOLHIMENTO DOS ALUNOS DAS ESCOLAS DO ESTADO DE SÃO PAULO: SEDUC, 2020. Disponível em: <<https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:14631e1d-74e6-4c03-ac6e-6f3cf879c9f1>>.

SILVA, Teresinha Moraes. **Covid-19 e os rumos da educação brasileira**. Disponível em: <https://www.editoraappris.com.br/noticias/ver/75-covid-19-e-os-rumos-da-educacao-brasileira>. Acesso em: 08/01/2020.

Imagens

<https://pixabay.com/pt/illustrations/mapa-gps-navega%C3%A7%C3%A3o-%C3%ADcone-do-gps-3185893/>

<https://pixabay.com/pt/vectors/artes-trabalho-equipe-juntos-5193383/>

https://www.istockphoto.com/br/foto/economia-se-recupera-ap%C3%B3s-o-v%C3%ADrus-corona-gm1213070522-352388451?utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_sponsored&referrer_url=https%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fpt%2Fimages%2Fsearch%2Fimpacto%2520pandemia%2F&utm_term=impacto+pandemia

https://cdn.pixabay.com/photo/2020/05/18/16/17/social-media-5187243_340.png

https://cdn.pixabay.com/photo/2016/03/31/23/20/communication-1297544_340.png

https://cdn.pixabay.com/photo/2020/09/28/12/33/video-conference-5609688_340.png

https://cdn.pixabay.com/photo/2020/06/29/13/58/video-conference-5352757_340.png

<https://pixabay.com/pt/illustrations/volunt%C3%A1rio-m%C3%A3os-ajuda-cores-2055010/>

<https://pixabay.com/pt/illustrations/ilustra%C3%A7%C3%A3o-crian%C3%A7as-clipart-2814002/>

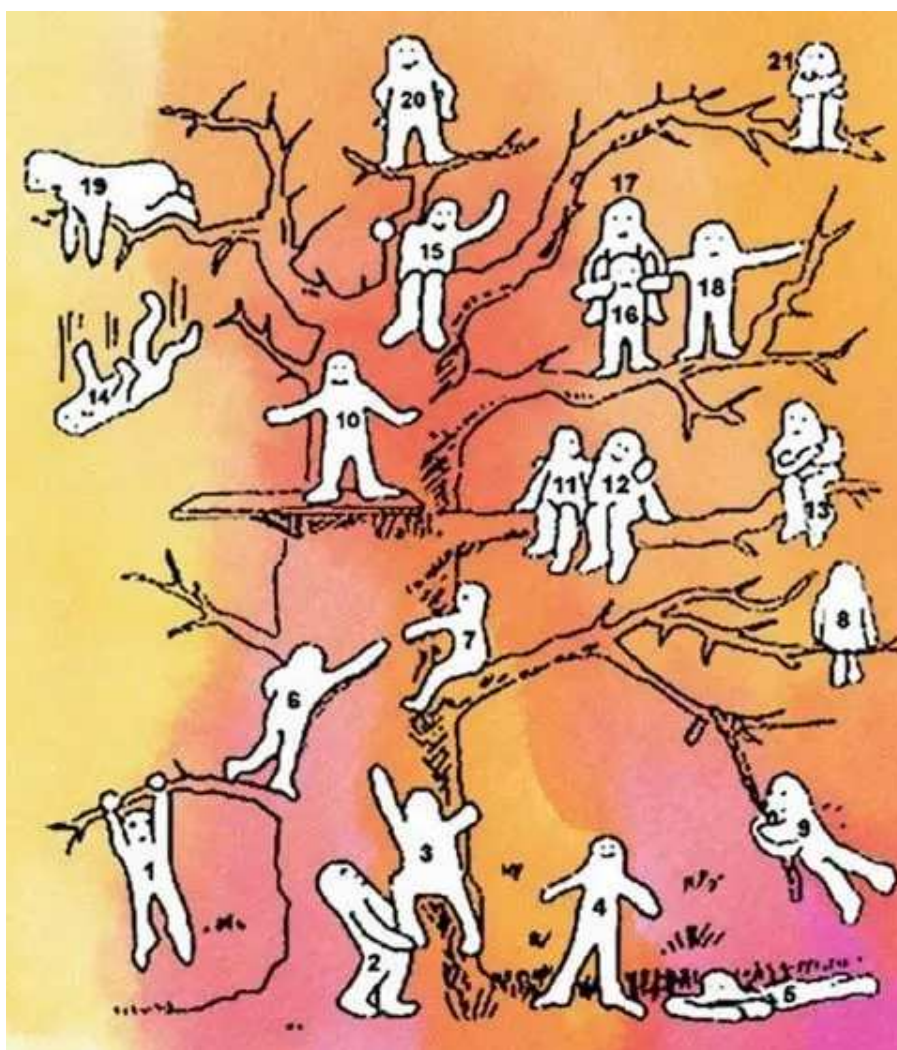
https://cdn.pixabay.com/photo/2019/03/08/01/30/head-4041585_340.png

ANEXOS

Anexo 1: Árvore Emocional

Criado por Pip Wilson, psicólogo britânico comportamental, o teste da árvore emocional pode contribuir para que os participantes compreendam e compartilhem seu estado emocional.

O teste consiste na observação da figura de diversas pessoas em uma árvore, cada uma representando um estado emocional diferente. Os participantes escolhem aquela com a qual melhor se identificam, e depois compartilham os resultados.





Resultado

1 – Se escolheu as opções 1, 3, 6 ou 7

Todas as figuras estão subindo, isso indica que você é o tipo de pessoa que tenta superar obstáculos, além de corajosa e lutadora.

2 – Se escolheu as opções 2,11,12, 18 ou 19

Você é uma pessoa muito sociável e que gosta de ajudar os outros. Você é amável e sempre acolhe os que estão a sua volta. Você também é uma pessoa muito respeitada e que normalmente não tem problemas em pedir ajuda quando precisa.

3- Se escolheu a opção 4

Explica o comportamento de uma pessoa pacífica e feliz. Seus objetivos são resumidos em duas palavras: vivendo a vida. Você não depende de ninguém nem de nada para ser feliz.

4- Se escolheu a opção 5

Você pode estar passando por um período de excesso de trabalho, pode estar sendo esgotado de sua energia e não consegue mudar essa situação. É preciso que tire um momento para refletir se é necessário mudar, ou algo que motiva um pouco para sair desse tipo de depressão.

5- Se escolheu a opção 8

Quem escolhe esta figura são pessoas isoladas do resto e preferem viver em seu mundo. Essas pessoas valorizam seu tempo e seu espaço e não sentem a necessidade de compartilhar suas experiências. Isso impede que tenha concentração no trabalho. É importante uma mudança, conhecer novas pessoas e experimentar coisas novas, você se surpreenderá de como pode ser divertido!

6- Se escolheu a opção 9

Sua marca é diversão, todos te consideram como alguém bem alegre e cheio de vida. Você é a alma de qualquer festa e ama aventuras, emoções fortes e desafios. Valorize-se mais e curta o maior presente que é sua vida!



7- Se escolheu as opções 10 ou 15

Você tem grande capacidade de adaptação e se conforma com mais facilidade que os outros. Independentemente do que aconteça, consegue ser indiferente e estável, criando um ambiente confortável. Consegue ser feliz com pouquíssimas necessidades. Vive feliz com as surpresas que a vida lhe traz.

8- Se escolheu as opções 13 ou 21

Você é relutante em conversar com outras pessoas, isso faz com que passe grandes períodos de isolamento e depressão, talvez precise de ajuda psicológica para superar barreiras.

9- Se escolheu a opção 14

Você pode estar atravessando um período difícil sozinho, fazendo de seu próprio estado uma ameaça séria a sua própria vida. É preciso que tente procurar ajuda de seus amigos e tratamento através de um psicólogo profissional. Não ignore a situação, porque possivelmente pode piorar com o passar do tempo.

10- Se você escolheu as opções 16 ou 17

Ou você se sente amada por um dezoito ou você sente que está ajudando a colher os sucessos de um dezoito. Você se sente muito apegado a alguma pessoa e a considera indispensável.

11- Se você escolheu o número 20

Você é, graças aos seus esforços pessoais, uma das pessoas mais elevadas. Você alcançou o objetivo emocional e agora é uma referência para todos que lhe seguem. Você é líder e agora precisa descobrir como tirar proveito da situação. Aproveite que seus passos estão no auge de seus objetivos. Com isso, certamente vai se sentir muito melhor.

FONTE: Escolha uma pessoa da árvore e descubra seu estado emocional. Disponível em: <https://br.blastingnews.com/curiosidades/2017/04/escolha-uma-pessoa-da-arvore-e-descubra-qual-e-seu-estado-emocional-001623805.html>



Anexo 2: Mapa da Empatia

O Mapa da Empatia foi criado a fim de mergulhar no pensamento de quem se deseja compreender, dialogando com suas emoções e aspirações. A proposta foi adaptada ao contexto escolar, durante o período de pandemia, sendo um ponto de partida necessário para acolher e escutar os envolvidos com a escola, considerando seus contextos emocionais, desafios, necessidades e influências.

O que é?

Ferramenta de *Design Thinking* para construção coletiva do perfil comportamental de um sujeito, por meio da escuta e registro em grupo.

Por quê?

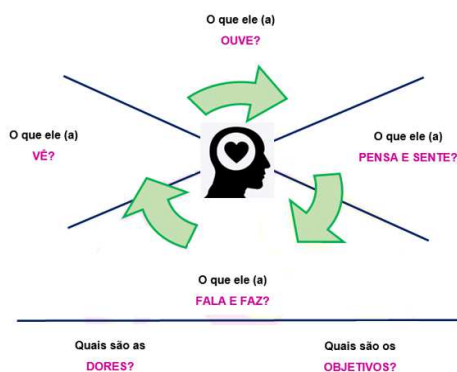
Após primeira etapa de mapeamento do contexto do sujeito, a construção do Mapa da Empatia traz à tona como o sujeito percebe seu mundo, seu olhar subjetivo e particular diante dessa realidade.

Para um processo de aprendizagem socioemocional estruturado, dividimos a oficina em 3 etapas

I. Perfil e Narrativa



II. Mapa da Empatia



III. Acolhimento





O Mapa da Empatia é uma atividade versátil, podendo ser realizada:



No contexto da educação remota ou presencial em momento mais formal ou descontraído;



Com coleta de contribuições dos participantes ao mesmo tempo (videoconferência ou encontro presencial) ou previamente, através de formulário online, para posterior debate coletivo.

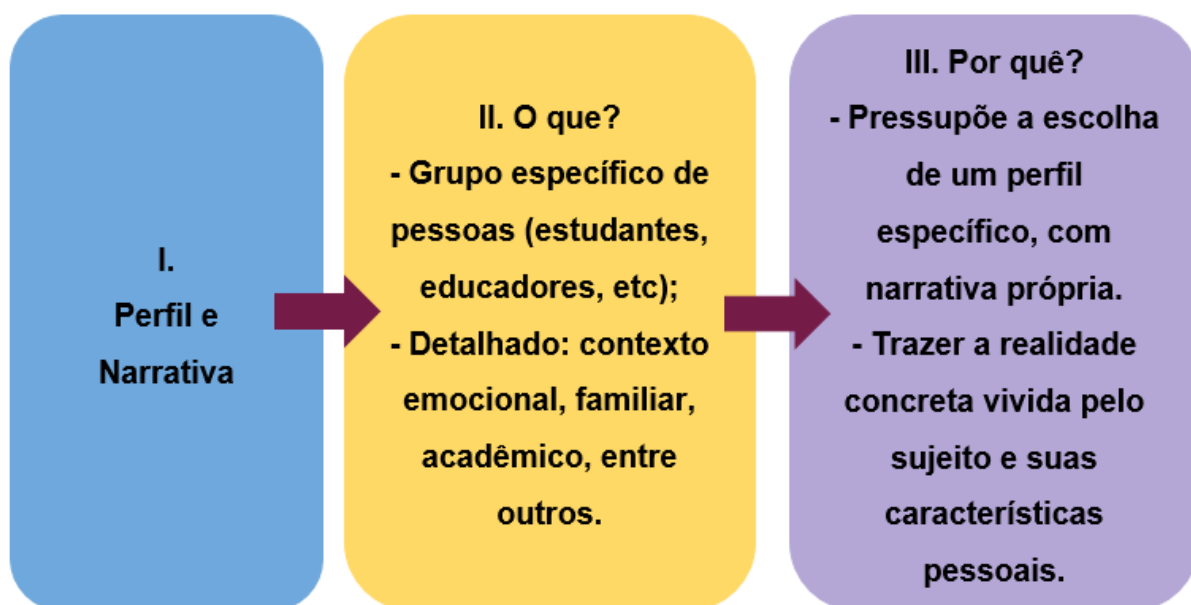


As possibilidades são aquelas que se adequam melhor ao seu contexto escolar.



O que importa é ter bem definido o perfil da pessoa em que o Mapa da Empatia será construído.

I. Perfil e Narrativa





a) Guia para construção da Narrativa

Caso a escola não se sinta contemplada com os perfis apresentados, esse é um guia para que a equipe possa construir outros perfis, mais **adequados ao seu contexto escolar**.

Ressaltamos que esse guia direciona para a construção de outros perfis de adolescentes, mas, com algumas adaptações, ele também serve para construir perfis de **educadores, pais/responsáveis ou outros da comunidade escolar**.

FICHA PARA A CONSTRUÇÃO DO PERFIL

Nome: _____ Idade: _____

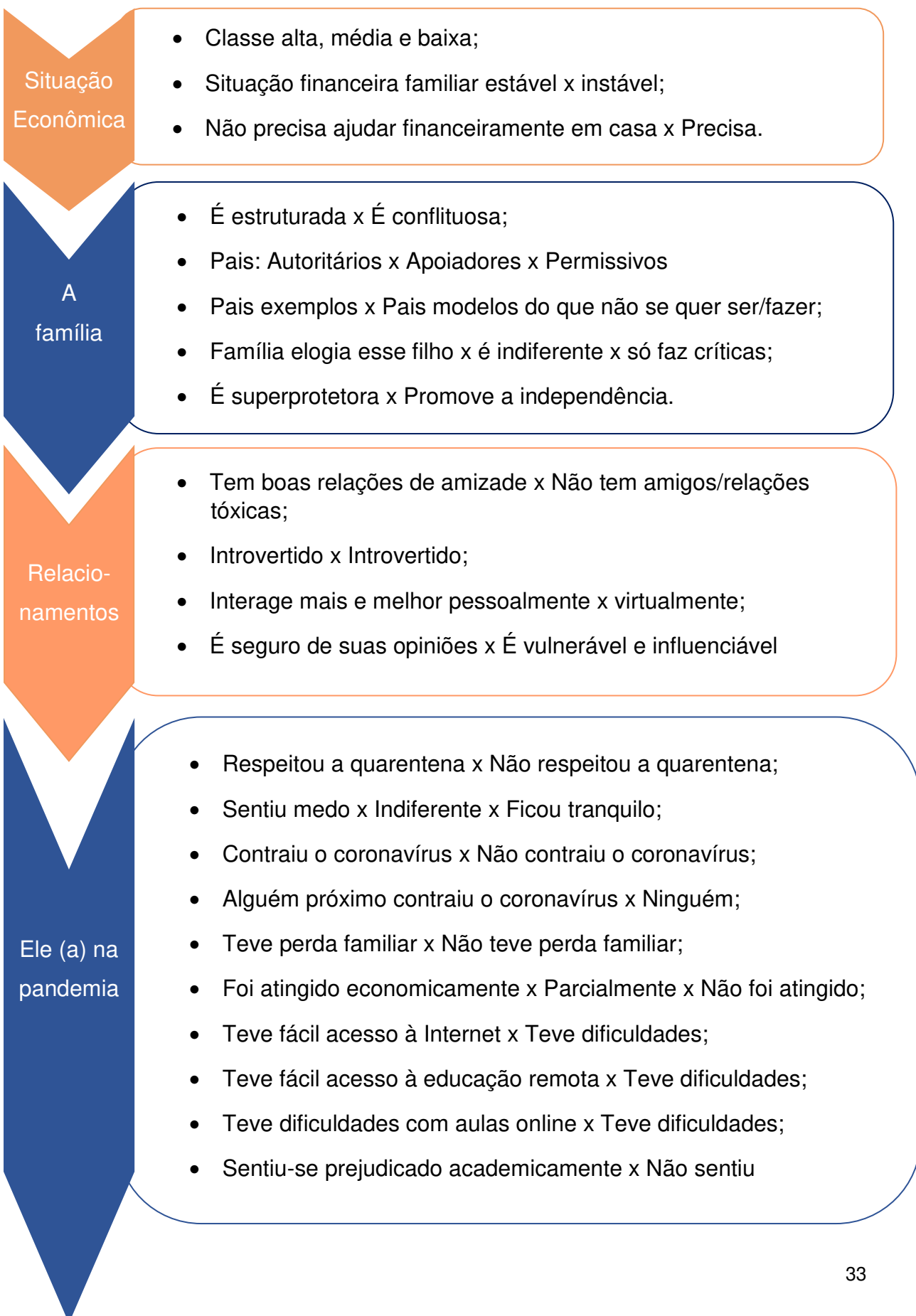
ESTADO EMOCIONAL

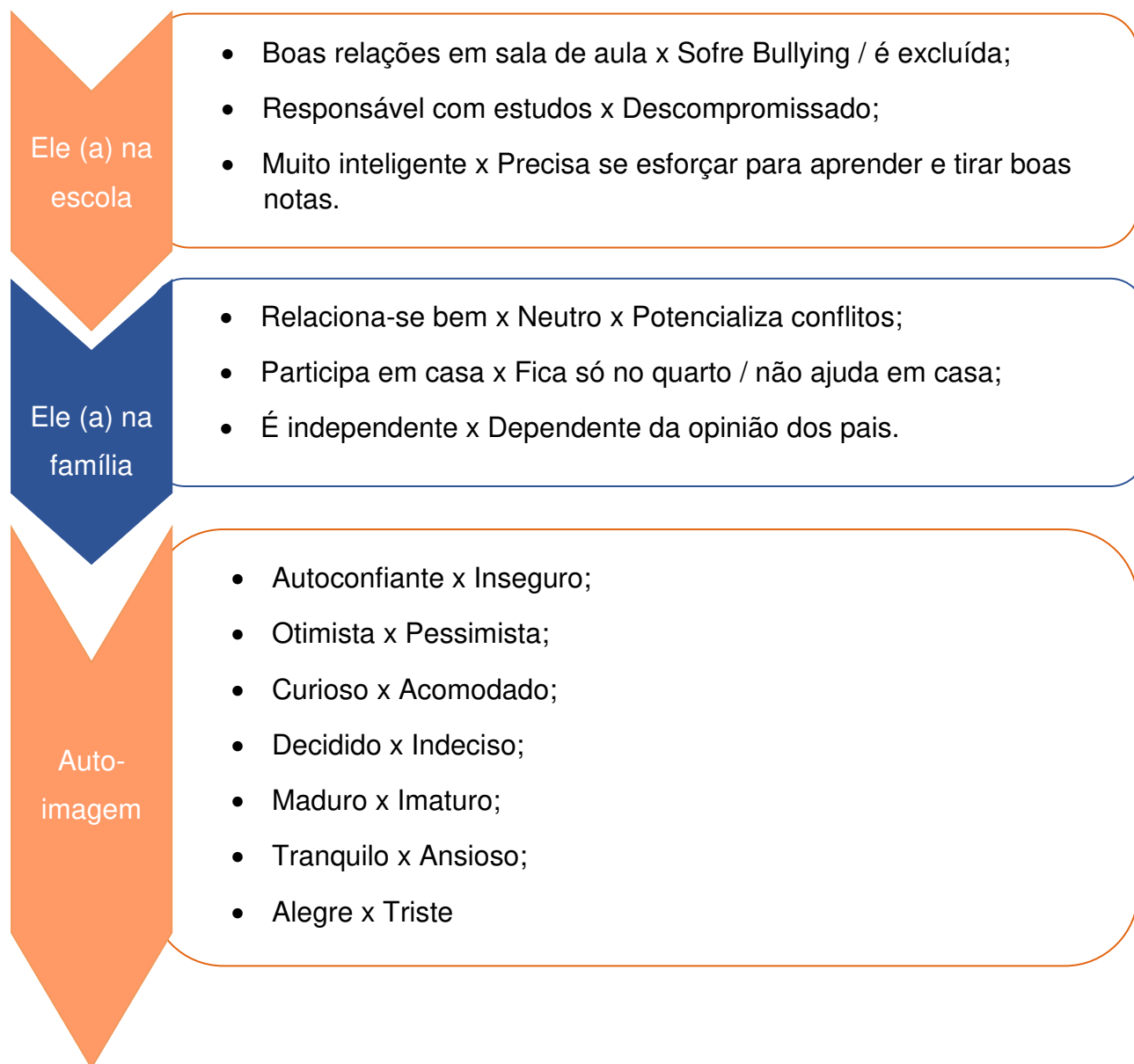
	FELIZ		TRISTE
	CALMO		PREOCUPADO
	ALIVIADO		CONFUSO
	SATISFEITO		INSATISFEITO
OUTRO:			

Narrativa: Descreva brevemente o sujeito em análise. Use o GUIA PARA NARRATIVA a seguir para orientação.



b) Guia para narrativa





c) Mais exemplos fictícios de perfis e narrativas

Situação Fictícia

I - Aluno Mário 15 anos 2ª. Série do EM Escola Particular Classe Média

A família do aluno é conflituosa. Os pais são separados e ele vive com a mãe e a irmã de 11 anos. A mãe é superprotetora e exerce muita influência nas suas



opiniões. Já o pai é pouco presente e tem perfil permissivo. Em casa, tem o costume de ficar fechado no quarto e não participa muito das atividades em família.

Na escola é um aluno que matem boa relação com os colegas. Demonstra pouco compromisso com os estudos e precisa se esforçar mais para acompanhar a turma e manter notas suficientes para ser promovido. Está com o rendimento prejudicado e não tem disciplina e nem interesse pelas aulas remotas.

Durante a pandemia, vivenciou medo e muito conflito entre os pais. Perdeu familiares próximos em função do Covid-19. O ambiente familiar também foi influenciado pela crise financeira que impactou o negócio do pai e a renda da mãe que é autônoma (advogada).

Situação Fictícia

II – Júlia 16 anos 2º série do EM Escola Particular Classe alta

É a filha do meio de 3 irmãs de uma família com situação financeira estável (até mesmo durante a pandemia). Dedicar-se a projetos e trabalhos sociais, liderando vários deles. Apesar dos pais serem separados, ambos têm um bom relacionamento e apoiam Júlia, elogiando e auxiliando-a em suas ações. Incentivam sua independência e autonomia.

Tem boa relação com colegas e professores. É compromissada com suas responsabilidades escolares. Tem facilidade com ensino remoto e apresenta bom rendimento. Por isso, auxilia os amigos com dificuldades através de grupos de estudo online.

Apesar de tímida, consegue se comunicar e fazer amigos com facilidade. É segura e assertiva em suas decisões e opiniões.

Durante a pandemia, Júlia tem se mantido otimista, apesar do caos. Com apoio dos pais, planeja novos projetos para ajudar quem está em situação de



Situação Fictícia

III – Matheus 17 anos 3ª série do EM Escola pública Classe baixa

Tem uma irmã de 24 anos e é o filho mais novo de uma família de classe baixa, porém estruturada. A mãe e a irmã são suas grandes incentivadoras. Estão empregadas e não foram tão afetadas financeiramente pela pandemia. Ele não conheceu o pai.

No contra turno da escola, Mateus dedica-se a um projeto social que oferece oportunidades através do desenvolvimento de novas habilidades. Ele tem boa relação com os colegas e professores. Trata-se de um rapaz muito inteligente e responsável. Apesar de ter vários amigos, é tímido. Isso atrapalha um pouco o desenvolvimento de novas relações, sua assertividade e segurança.

Em relação ao Covid-19, acredita que as informações estão sendo potencializadas e que há um exagero por parte da comunidade científica.

Apresenta ótimo rendimento nas aulas remotas, já que adora o formato online.

Situação Fictícia

IV – Alice 14 anos 9º ano EF II Escola Pública Classe baixa

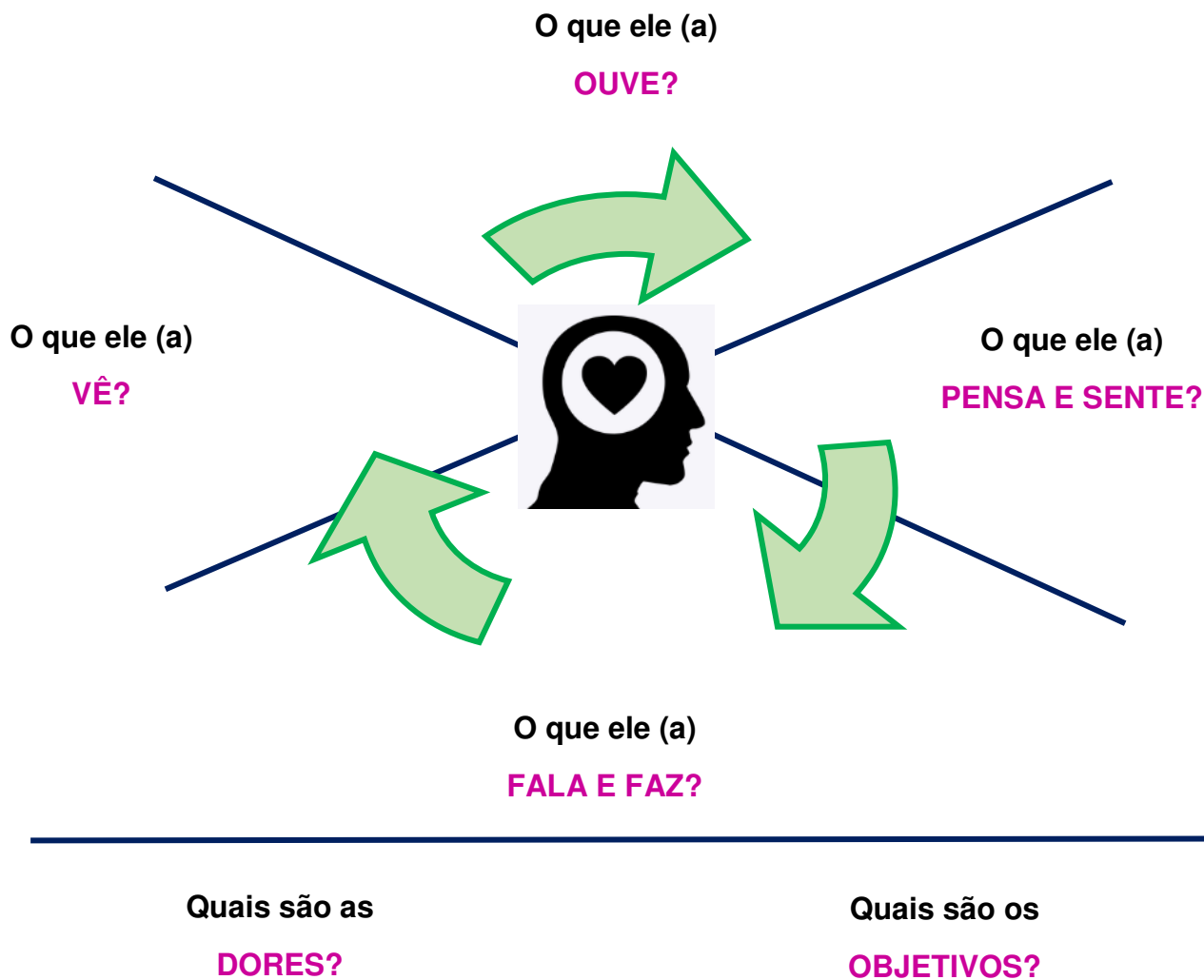
Alice tem um irmão de 5 meses. Sua família foi profundamente impactada pela pandemia. Para piorar, o contexto familiar é conflituoso e os pais brigam frequentemente. Além de serem autoritários, são pouco presentes na vida da filha. Ela acaba se isolando.

Como é agressiva, não se relaciona muito bem com os colegas e nem com os professores. Não participa das aulas online e nem faz atividades, pois, não se interessa. É insegura em suas opiniões e decisões.

Demonstra medo e insegurança em perder as pessoas que ama. Acredita que não há cura possível para o vírus e que todos ficarão doentes. Porém uns vão morrer e outros não. Perdeu a avó materna em decorrência do Covid-19. O que acarretou



II. Mapa da Empatia



Como

- ✓ A partir da narrativa, o grupo irá descrever as informações sobre o sujeito.
- ✓ Comecem pelo “O que ele (a) fala e faz”
- ✓ É importante começar pelos quadrantes que se relacionam com as influências externas do sujeito, mais observáveis.



Exemplo: O que o estudante **fala e faz?**

EVITE

Escreva de forma simples e direta

Na escola, vê pessoas
e as julga ou classifica

Julgamento

EVITE

Escreva de forma simples e direta

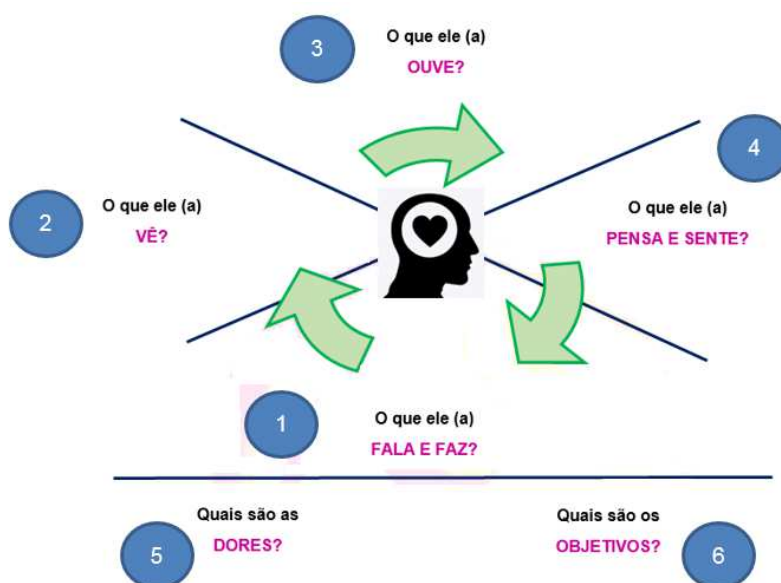
Sente desejo de
grandeza e ser
reconhecido

Desejo de
grandeza

Ser
reconhecido

Como

- ✓ Sigam em sentido horário, coletando as contribuições de todos para cada um dos quadrantes.
- ✓ Deixe “O que pensa e sente”, “Dores e Objetivos” por último.
- ✓ Por serem mais densos e subjetivos, exigem





COMO

O que ele **FALA** e **FAZ**: atitudes, comportamentos, expressões, ...

O que ele **VÊ**: na sociedades, na mídia, na escola, na família, ...

O que ele **OUE**: família, amigos, professores, influenciadores, ...

O que ele **PENSA** e **SENTE**: ideias, valores, emoções, dores,

Quais são os **OBJETIVOS**: propósitos, desejos, necessidades, ...

Como

- ✓ Após registros das contribuições, o mediador pode agrupar ideias semelhantes ou complementares de cada quadrante.
- ✓ O grupo irá votar nas características que acreditam ser as mais marcantes – aquelas que melhor definem o perfil.
- ✓ O mediador deve destacar as características mais votadas em cada quadrante.
- ✓ Ao final, teremos as principais características de cada



a) Modelo do Mapa da Empatia

A unidade escolar pode optar por utilizar o Mapa da Empatia estilizado ou um layout mais simples, com mais espaço para preenchimento.

Disponibilizamos na próxima página o modelo que, reiteramos, pode ser impresso e preenchido presencialmente ou compartilhado na tela para preenchimento por videoconferência.

Mapa de Empatia	Nome:	Idade:
O que pensa e sente? <i>Ideias, valores, motivações</i>	O que vê? <i>Na sociedade, na escola, na família, no mercado</i>	
O que escuta? <i>Da família, amigos, influenciadores</i>	O que fala e faz? <i>Atitudes, comportamento, atividades, como se expressa</i>	
Dores <i>Preocupações, medos, frustrações, obstáculos</i>	Objetivos <i>Propósitos, desejos, necessidades, medidas de sucesso</i>	



b) Formação de Grupos para o “Mapa da Empatia”

Para iniciar a produção do mapa da empatia sugere-se que sejam construídos grupos de até 10 pessoas. Cada U.E deverá definir seus critérios de divisão.

c) Culminância.

Cada grupo irá compartilhar e/ou fazer uma exposição do seu mapa com os demais.

d) Modelo de Preenchimento do Mapa da Empatia

Mapa de Empatia	Nome: _____ Idade: _____
O que pensa e sente? <i>Ideias, valores, motivações</i> Incerteza Medo Desmotivação	O que vê? <i>Na sociedade, na escola, na família, no mercado</i>
Apoio dos amigos Ameaças Imposições O que escuta? <i>Da família, amigos, influenciadores</i>	Carente por atenção Fuga Isolamento O que fala e faz? <i>Atitudes, comportamento, atividades, como se expressa</i>
Medo de perdas Carência Insegurança Dores <i>Preocupações, medos, frustrações, obstáculos</i>	Voltar a rotina Aprovação Autoestima Objetivos <i>Propósitos, desejos, necessidades, medidas de sucesso</i>



III. Acolhimento



I. PERFIL E NARRATIVA

O que estou sentindo?

II. MAPA DA EMPATIA

Por quê?

Qual a origem disso?

III. ACOLHIMENTO

O que devo fazer?

O que?

- Debate coletivo;
- Reflexão sobre possibilidades de ações;
- Olhar empático.

Por quê?

- Ressignificar as vivências do sujeito com sugestão de ação;
- Observar a realidade narrativa.



Como

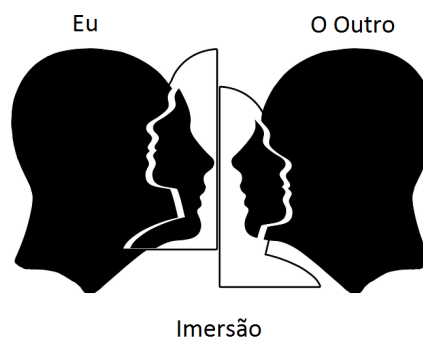
As etapas anteriores foram os primeiros passos do processo de:

- ✓ **Identificar** e **significar** as características e comportamentos do sujeito;
- ✓ **Agir** é provocar uma reflexão no grupo, a fim de “aconselhar” o indivíduo em questão com ações para superação dos desafios.

Como

- ✓ A reflexão inicia-se com o mediador instigando o grupo a compartilhar: **O que você poderia dizer ao Mário?** Essa serve para direcionar o grupo para a ação;
- ✓ Em um segundo momento, e agora sim com um caráter forte de acolhimento, a pergunta que norteia o grupo: **O que você gostaria que fizessem por você?**
- ✓ **A diferença entre as duas perguntas** também pode ser objeto de reflexão e discussão sobre o que é, de fato, escuta empática e acolhimento.

Empatia, do grego **PATHOS** “emoções, sentimentos”, “para dentro”.
A ideia é estar dentro do sentimento alheio.



@pixabay



ETAPA FINAL

- ✓ Importante que fique clara a diferença entre as duas indagações anteriores.
- ✓ Parece uma diferença sutil, mas são dois paradigmas bem diferentes.

- ✓ A primeira ainda carrega a noção de “faça com os outros o que gostaria que fizessem com você”;
- ✓ Sob esse viés, não estamos praticando verdadeiramente a empatia, pois o que você gostaria que fizessem por você não é, necessariamente, o que o outro deseja.

- ✓ Ao colocar-se no lugar do Mário e então, refletir sobre o que ele gostaria, exercitamos o projetar-se no outro, o “vestir a roupa no outro”;
- ✓ Profundo, transformador e objetivo.

FONTE: DAMASCENO, Marina. Mapa da empatia na escola. Disponível em: <https://blog.kuau.com.br/competencias-socioemocionais/mapa-empatia-escola/>.



ATIVIDADES EXTRAS

As atividades a seguir, são sugestões extras que poder ser utilizadas tanto no acolhimento inicial quanto no decorrer do ano letivo. Elas envolvem habilidades socioemocionais como autoconhecimento, autogestão, consciência social e tomada de decisões. Fazendo as devidas adaptações, servem a qualquer segmento da educação básica.

Atividade 1: “É assim que eu gostaria que outra pessoa falasse comigo?”

Desenhe como você se sente quando alguém diz:

“Você está errado?”

Desenhe como você se sente quando alguém diz:

“Me desculpe”

Atividade 2: Ser respeitoso

Analise a seguinte situação.

A professora Lúcia está explicando a matéria.

Pedro percebeu que está sem borracha.

Sem pensar, gritando para o colega Gabriel, que está do outro lado da sala, pede a borracha emprestada

Agora, responda:

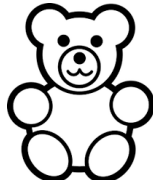
Pedro agiu respeitosamente? () Sim () Não

Como Pedro deveria ter agido? _____



Atividade 3: Focar a atenção e escutar

Siga as instruções e desenhe os animais:

1. O cachorro está à esquerda do urso. 2. O gato está à direita do urso. 3. O coelho está abaixo do urso. 4. O elefante está acima do urso.	
---	---

Você teve dificuldade para fazer a atividade?

O que é necessário para fazê-la com facilidade?

Atividade 4: Retrato chinês da sua emoção

Relembre uma situação em que você tenha vivido uma emoção:

Se fosse um animal, a sua emoção seria..... Se fosse de uma cor, a sua emoção seria..... Se tivesse uma forma, seria..... Se tivesse uma textura, seria Se tivesse cheiro, seria.....	Desenhe essa emoção
--	-----------------------------------

Atividade 5: Expressar sentimentos de modo responsável

Transforme as acusações em afirmações responsáveis:

Você é muito estúpido!

Por que você fica tentando me irritar?

Acho que você não fez o melhor que podia.....



Atividade 6: Checklist da felicidade

CHECKLIST DA FELICIDADE: coloque aqui o seu check! ✓	
01.Fazer Exercícios 02.Fazer Alongamentos	05.Meditação 06.Atividades Planeje aqui quando e qual serão suas atividades Ato 1: Ato 2: Ato 3: Ato 4: Ato 5:
03. Escrever 3 gratidões: 1. 2. 3. 04. O óbvio esquecido 1. 2. 3. 4. 5.	08.Reconhecimento



Atividade 7: Escala de satisfação com a vida

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA



1. Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal (Coloque o número aqui _____).
2. As condições da minha vida são excelentes. (Coloque o número aqui _____).
3. *Estou satisfeito(a) com minha vida.* (Coloque o número aqui _____).
4. *Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero da vida.* (Coloque o número aqui _____).
5. *Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida.* (Coloque o número aqui _____).

Instruções:

Acima você encontrará cinco afirmações com as quais pode ou não concordar. Usando a escala de resposta a seguir, que vai de 1 a 7, indique o quanto concorda ou discorda com cada uma; escreva um número no espaço ao lado da afirmação, segundo sua opinião. Por favor, seja o mais sincero possível nas suas respostas.

- 7 = Concordo totalmente
- 6 = Concordo
- 5 = Concordo ligeiramente
- 4 = Nem concordo nem discordo
- 3 = Discordo ligeiramente
- 2 = Discordo
- 1 = Discordo totalmente



FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO GERAL

CONVIVA SP – Programa de Melhoria da Convivência e Proteção Escolar

GESTOR CONVIVA

Mário Augusto Vitoriano Almeida

EQUIPE TÉCNICA - CONVIVA SP

Dalila Souza Itajahy dos Santos

Juliana Barbosa Lima

Mariana Costa Chazanas

EQUIPE DE APOIO - CONVIVA SP

Deise de Gouvêa Oliveira

Teresinha Moraes da Silva

ASSESSORIA TÉCNICA

Este documento foi elaborado com a contribuição técnica de representantes da:

- Coordenadoria Pedagógica – COPED
- Centro de Mídias de São Paulo - CMSP