



HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

PROJETO PARADIDÁTICO

Nós temos a oportunidade de construir um futuro melhor agora.

O tema eleito para o ano é habilidade socioemocional. Vamos tratar dos aspectos emocionais para que os jovens possam lidar com as adversidades e a responsabilidade ambiental.

Buscando contribuir com as escolas na elaboração de temas transversais relacionados ao desenvolvimento da cidadania, o CCAA criou este material. É uma aula completa composta de conteúdo audiovisual e atividades em grupo para você ministrar em sala de aula com a sua turma.

Você terá a oportunidade de usar novas abordagens didáticas e desenvolver um trabalho relacionado aos valores, como amizade, respeito, ecologia, honestidade, diversidade, entre outros.

Este material possibilita um ensino lúdico, tornando os assuntos mais interessantes aos estudantes e criando um sentido real do que é aprendido de acordo com o olhar de cada um, tornando o trabalho do corpo pedagógico mais eficaz.

É hora de arregaçar as mangas e colocar a mão na massa. Vamos lá?!

HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS

As habilidades socioemocionais são necessárias para que a pessoa tenha controle consciente das próprias emoções. Em outras palavras, são aptidões que o indivíduo desenvolve para se tornar um ser humano mais completo e se relacionar com o outro.

Desenvolver habilidades socioemocionais é questão de aprendizado e pode ser estimulado e aperfeiçoado ao longo da vida. Elas são influenciadoras do modo como uma pessoa pensa, sente, decide e age em determinada situação e influenciam diretamente na saúde mental e no convívio social.

Nesse sentido, é fundamental conhecer as principais habilidades socioemocionais.

São 5 as competências socioemocionais*:

Autoconsciência

Envolve o conhecimento de cada pessoa, bem como de suas forças e limitações, sempre mantendo uma atitude otimista e voltada para o crescimento.

Autogestão

Relaciona-se ao gerenciamento eficiente do estresse, ao controle de impulsos e à definição de metas.

Consciência social

Necessita do exercício da empatia, do colocar-se "no lugar do outro", respeitando a diversidade.

Habilidades sociais

Relacionam-se com as habilidades de ouvir com empatia, falar clara e objetivamente, cooperar com os demais, resistir à pressão social inadequada (ao *bullying*, por

exemplo), solucionar conflitos de modo construtivo e respeitoso, bem como auxiliar o outro quando for o caso.

Tomada de decisão responsável

Preconiza as escolhas pessoais e as interações sociais de acordo com as normas, os cuidados com a segurança e os padrões éticos de uma sociedade.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS PARA LIDAR COM O MEIO AMBIENTE

A aprendizagem socioemocional nos ensina a refletir sobre questões ambientais e a tomar decisões responsáveis considerando os impactos das nossas escolhas para com a sociedade, com o meio ambiente e com a coletividade.

Uma decisão responsável é aquela que é boa para o sujeito e para as outras pessoas, ou seja, para a sociedade, tanto no curto quanto no longo prazo. Compreendendo como as escolhas do presente afetam, de modo direto, o futuro do planeta.

Para trabalhar estes dois temas: habilidades socioemocionais e meio ambiente, preparamos duas dinâmicas.

Orientação para professor

Para falarmos sobre inteligência socioemocional, alguns cuidados serão necessários, pois é muito importante que você se posicione de forma cordial e gentil com todos. Se algum aluno fizer comentários irônicos, responda apenas com seriedade. É essencial que os alunos possam ver, na sua figura, confiança e segurança.

Abertura das atividades

Para iniciar os trabalhos, comece falando sobre a falta do controle emocional e os prejuízos causados por esse descontrole. Compartilhe com a turma alguma situação em que se deixou dominar por suas emoções. O ideal é que a situação apresentada engaje os alunos.

Explique como você resolveu o caso ou como lidou com o prejuízo que essa explosão de sentimentos trouxe. Use exemplo do cotidiano.

Pergunte retoricamente aos alunos se já se viram irritados ou sem controle das suas emoções por conta de alguma pessoa ou situação que aconteceu.

Após provocar reflexão dos alunos, passe o vídeo da página <https://www.ccaa.com.br/habilidades-socioemocionais/>.



Após assistirem ao vídeo, instigue ao debate pedindo que os alunos:

- Tragam exemplos de seu cotidiano em que foram dominados por suas emoções.
- Digam o que sentiram quando isso aconteceu: “frustração”, “cansaço”, “tristeza”, “desamparo”.
- Em uma discussão, qual a melhor atitude tomar?
- O que evitar dizer às pessoas para não se arrepender?

Para fechar esta primeira parte, retome com os alunos os conceitos trabalhados no vídeo:

- **Perceber o que está sentindo em situações difíceis**

O autoconhecimento é o primeiro passo para que possamos gerenciar nossas ações porque, através desse mapeamento de “estou triste”, “estou com raiva”, “estou frustrado”, podemos refletir melhor sobre os acontecimentos difíceis que estamos vivenciando.

- **Entender que ninguém consegue te dar o que não sabe fazer ou o que não tem**

Às vezes, queremos que as pessoas ajam e pensem como nós. Reconhecer que as pessoas são diferentes nos torna mais tolerantes. O óbvio deve sempre ser dito, porque o que é óbvio para você não necessariamente é para o outro.

- **Pensar antes de reagir**

Quando estamos no auge da tensão, nossa capacidade de ouvir e de pensar fica comprometida, ou seja, a probabilidade de estarmos hipersensíveis, superdimensionarmos os fatos e agirmos de um jeito que nos arrependamos depois é enorme! Quando estamos em sintonia com nossos sentimentos, o que importa é ouvir para compreender, conseguir pensar no que o outro quis dizer, no que o outro sente e precisa, para daí se conectar com o que você mesmo sente e precisa.

- **Entender que não é preciso diminuir o outro**

Quando entendemos que muitas pessoas que costumam fazer brincadeiras de mau gosto ou ofensivas podem não estar bem consigo mesmas, reduzimos o impacto negativo dessas ações na nossa vida. Se você é carinhoso, prestativo, atento às necessidades dos seus amigos, continue sendo, mas faça isso de forma altruísta, sem criar expectativas sobre o comportamento dos outros.

- **Ser você mesmo sem expectativa de retorno**

Ouvimos das pessoas mais velhas que precisamos ser bons, justos, legais, simpáticos, educados e gentis com os outros. Com isso temos uma tendência a nos doar demais, se essa doação não for genuína, acaba gerando sentimentos conflituosos entre o que você faz para o outro e o que o outro faz para você. Esse sentimento de que somos injustiçados está mais ligado ao que se espera de retorno do outro, seja com atitudes, palavras, estima etc., do que realmente nossas atitudes serem uma expressão verdadeira de quem nós somos e no que acreditamos. É uma habilidade socioemocional se manter fiel ao que se acredita, sem esperar nada em troca, sem esperar validação e sem transformar essa necessidade de validação em combustível para as nossas atitudes.

- **Perdoar**

Perdoar é um ato de inteligência, esse processo se dá quando você já tem essa habilidade socioemocional colocada em prática. Qualquer um pode ferir nossos sentimentos, mas isso não significa que o façam de propósito.

DINÂMICA 1 – DRAMATIZANDO

Professor, organize os alunos em grupos para criarem dramatizações. Alguns grupos vão encenar uma situação que apresente falta de habilidade socioemocional, e outros grupos farão a mesma cena, mas mostrando como poderia ter acontecido se as pessoas tivessem autoconhecimento e habilidade socioemocional desenvolvida.

Eles mostrarão o que aprenderam até agora a respeito do desenvolvimento das habilidades socioemocionais.

Proponha que os grupos escolham um item do vídeo:

- perceber o que está sentindo em situações difíceis;
- pensar antes de reagir;
- entender que não é preciso diminuir o outro;
- entender que ninguém consegue dar o que não tem;
- ser você mesmo sem expectativa de retorno;
- perdoar.

Determine o tempo médio para que elaborem as cenas e as falas.

Caso os alunos tenham dificuldade para pensar nas cenas, sugira algumas:

- Quando seus pais não cumprem com algo que já estava combinado;
- Quando seus pais pedem que você faça algo que já estava fazendo ou indo fazer;
- Quando você tem um *crush* em alguém, e essa pessoa te dá um “fora”;
- Quando alguém implica com você e ameaça te agredir;
- Quando seu melhor amigo começa a ter ciúmes de você e não te deixa falar com alguém que você gosta muito;
- Quando alguém te insulta.

Ao final das cenas, faça um breve debate com os alunos abordando as seguintes questões:

Quais emoções mais apareceram nas dramatizações?

Apontar as que você perceber. Geralmente aparecem a raiva, a tristeza e a frustração no primeiro momento e acolhimento, compreensão, atenção no segundo momento.

Quais as principais diferenças nos desfechos das dramatizações?

Aqui é preciso ficar atento em apontar as diferenças entre as cenas, porém é importante frisar ao aluno que ser passivo é diferente de ser pacífico. É uma habilidade emocional saber se posicionar pelo que se acredita, mas sem insultos, humilhações ou agressão física.

Como vocês costumam agir no dia a dia? Depende de com quem vocês estão conversando? Vocês têm dificuldade para fazer isso?

Diga aos alunos a importância de praticar os itens que eles aprenderam, pois somente a prática irá transformar o comportamento, fortalecendo nossas emoções de maneira saudável.

Finalize compartilhando com os alunos o quanto é importante sabermos reconhecer o valor das pessoas na nossa vida, elogiá-las, querer preservar nossos relacionamentos de

maneira saudável, querer ampliar isso para uma necessidade de deixar o mundo melhor são atos de generosidade.

Explore com os alunos como nos sentimos quando fazemos o bem para alguém e como nos sentimos quando recebemos o bem de alguém, um gesto simples de trazer uma água quando estamos com sede, perceber o carinho, amizade, gratidão, paz, tranquilidade... É essencial que os alunos percebam que o respeito precisa estar de uma maneira transversal na nossa vida.

Use esse gancho para falar sobre como a nossa responsabilidade individual influencia no coletivo, se fizermos nossa parte com o meio ambiente e incentivarmos outras pessoas a serem generosas, poderemos contribuir para o belo e o cuidado com a natureza.

DINÂMICA 2 - RESPONSABILIDADE COMPARTILHADA

Esta dinâmica é para exercitarmos a reflexão pelo coletivo.

- Material: Balões (bola de festa) e pedaços de papel e canetas
- Uma área ampla para movimentação dos alunos.

O objetivo é fazer com que os alunos não deixem os balões caírem no chão como um grupo. O que você precisa orientar é o seguinte:

- Que os alunos escrevam em um pedaço de papel atitudes que pratiquem que sejam consideradas generosas com a natureza ou algo relacionado ao que foi discutido ao longo da aula. Os papéis precisam ser colocados dentro dos balões e, em seguida, cada aluno deve enchê-lo e segurá-lo.
- Instruí-los a jogarem seus balões para cima, porém ninguém poderá deixar nenhum balão tocar o chão. Assim que você notar que os alunos já estão ficando cansados, peça que eles peguem qualquer balão e se posicionem formando um círculo. Com todos posicionados, peça que estourem os balões e peguem o papel que estava dentro. Em seguida, pergunte se eles pegaram o papel que eles escreveram.
- Provavelmente eles estarão com os papéis trocados, e agora você precisará conduzir a conversa mostrando que, se cada um ficasse apenas concentrado no seu próprio balão, provavelmente teriam perdido o jogo mais rápido. Valorize-os pelo trabalho em equipe para que o balão não caísse no chão.
- Finalize pedindo que cada um leia o papel e incentive-os a sempre pensarem em suas próprias atitudes com responsabilidade, ou seja, sabendo que haverá consequências.

Agora faça a reflexão final para encerramento da atividade.

Estudar o meio em que vivemos é importante para que a gente desenvolva ainda mais nossas habilidades socioemocionais. Ter empatia com o meio em que estamos inseridos e com todas as formas de vida presentes no ambiente é a melhor forma de exercitarmos a responsabilidade social e emocional.

Ao final faça um breve debate com os alunos abordando que hábitos eles têm hoje que ajudam a diminuir os problemas ambientais e evitar que problemas mais graves ocorram!

Separamos 10 atitudes que podem salvar o planeta:

1. Economize água.
2. Economize energia.
3. Descarte o lixo corretamente.
4. Reduza o consumo de plástico.
5. Preserve a vegetação.
6. Adote a carona solidária.
7. Evite o consumismo.
8. Opte por alimentos orgânicos.
9. Use produtos ecológicos.
10. Informe outras pessoas.