

APRENDA COMO O PROFESSOR PODE TRABALHAR AS HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS NA SALA DE AULA

Prof. Dra. Leila Pryjma – Doutora em Educação, mestre em Educação, graduada em Letras e Pedagogia e pós graduada em Gestão Escolar, Psicopedagogia, Neurociências, Psiquiatria e Saúde Mental, Terapia da Constelação Sistêmica Familiar, Coaching Educacional, Psicanálise, Psicologia do Desenvolvimento, Neuropsicologia Clínica e Reabilitação Clínica com ênfase na COVID19, Inteligências Múltiplas, Mindfulness, Inteligência Socioemocional, Programação Neurolinguística, Psicologia Positiva e Autorrealização .

Siga nossas Redes Sociais



NEUROCIÊNCIA

Funcionamento do sistema nervoso

NEUROPSICOLOGIA

Mente, cérebro e Educação

NEUROCIÊNCIA EDUCACIONAL

NEUROEDUCAÇÃO

PSICOLOGIA

Cérebro e comportamento

PSICOLOGIA EDUCACIONAL

PEDAGOGIA

Educação e Aprendizagem



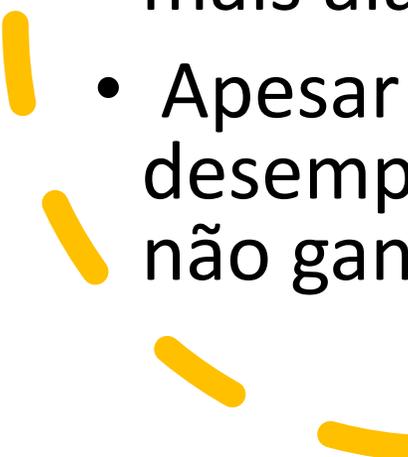
- As crianças não fazem o que você diz. Fazem o que veem. O modo como você vive sua vida é o exemplo delas.



Um case

Tudo começou com uma briguinha, mas degringolou. Ian Moore, graduando do Ginásio Jefferson e Tyrone Sinkler, do primeiro ano, tinham brigado com um colega, Khalil Sumpter, de 15 anos. Depois passaram a provocá-lo e ameaçá-lo. Foi aí que a coisa explodiu.

Khalil, com medo de que Ian e Tyrone fosse lhe bater, levou uma pistola calibre 38 para a escola a uns 3 metros do guarda do ginásio, matou os dois garotos com tiros disparados à queima-roupa no corredor.

- 
- O fato é muito chocante. Mas é também mais um indicador, à nossa disposição, para que tomemos consciência da necessidade, urgente, de ensinamentos que objetivem o controle das emoções, as resoluções de desentendimentos de forma pacífica e, enfim, a boa convivência entre as pessoas. Os educadores, há muito preocupados com as notas baixas dos alunos em matemática e leitura, começam a constatar que existe um outro tipo de deficiência e que é mais alarmante: o analfabetismo emocional.
 - Apesar dos louváveis esforços que visam melhorar o desempenho acadêmico, esse novo tipo de deficiência ainda não ganhou espaço no currículo escolar.
- 

- Podemos ver sinais dessa deficiência em incidentes violentos como o que foi relatado anteriormente, e que se tornam cada vez mais frequentes nas escolas.



- 
- A maior causa de invalidez entre adolescentes é psicológica. Sintomas de depressão, severa ou branda, afetam até um terço dos adolescentes; nas garotas, a incidência de depressão dobra na puberdade.
 - A incidência de problemas caracterizados como desordens de alimentação entre adolescentes atingiu nível estratosférico.

As crianças, em média, nas pesquisas não estão bem nos seguintes pontos específicos:

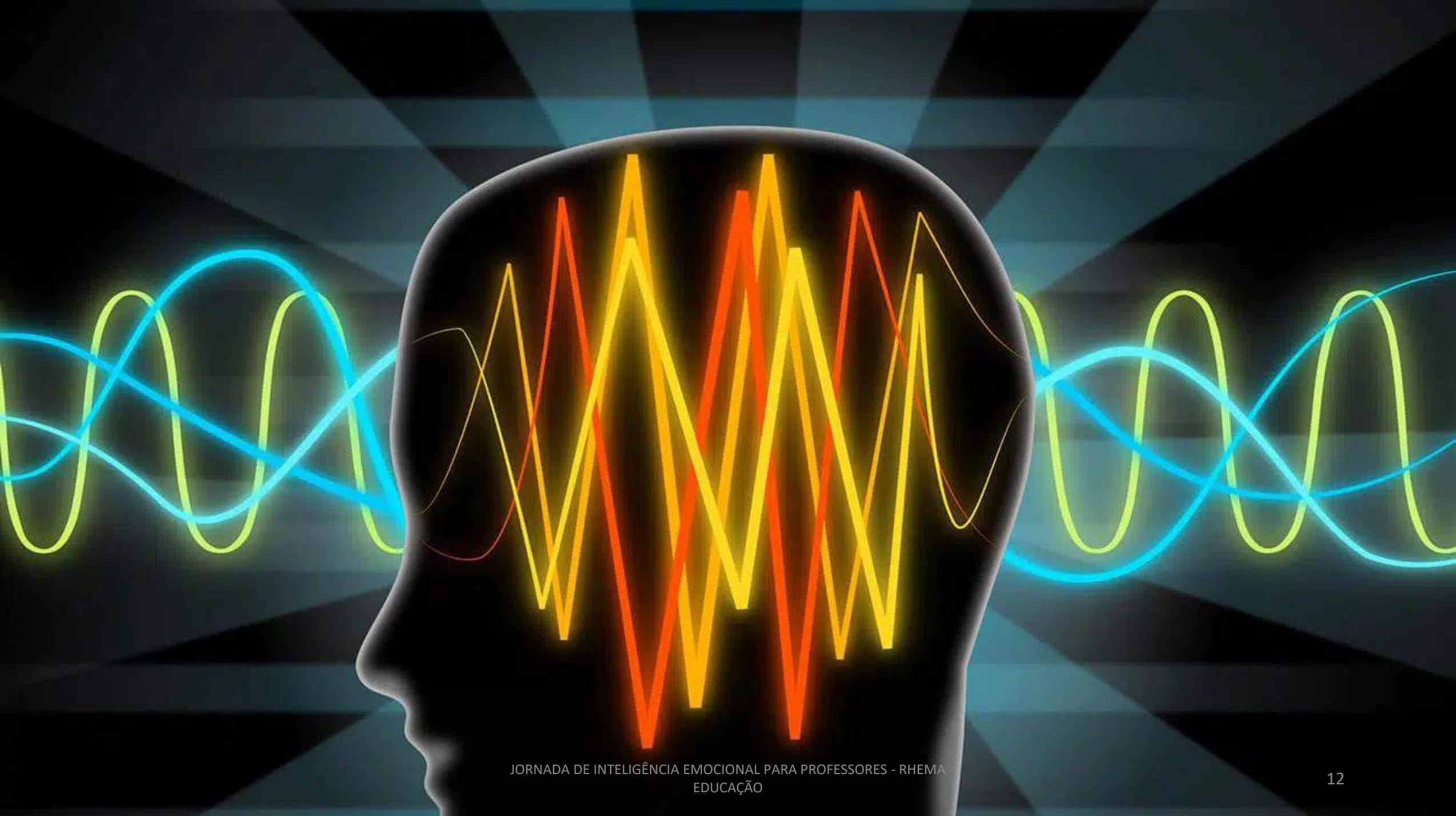
- **Retraimento ou problemas de relacionamento social:** preferir ficar só; ser cheio de segredos; amuar-se muito; falta de energia; sentir-se infeliz; ser muito dependente.
- **Ansioso e deprimido:** ser solitário; ter muitos medos e preocupações; autoexigência exacerbada; não se sentir amado; sentir-se nervoso, triste e deprimido.
- **Problemas de atenção ou de raciocínio:** dificuldade de concentração; devaneio; agir impulsivamente; nervoso demais para concentrar-se; mau desempenho escolar; incapacidade de afastar pensamentos.
- **Delinquente ou agressivo:** andar com garotos que se metem em encrencas; mentir e trapacear; discutir muito; ser mau com os outros; chamar atenção para si; destruir as coisas dos outros; desobedecer em casa e na escola; ser teimoso e macambúzio; falar demais; **provocar demais; ter pavio curto.**

- Nenhuma criança, rica ou pobre, é imune a problemas; isso é universal e ocorre em todos os grupos étnicos, raciais e de renda.
- Assim, embora as crianças pobres tenham o pior registro em indicadores de aptidões emocionais, a respectiva taxa de deterioração com o correr das décadas não foi pior que aquela das crianças da classe média ou rica: todas mostram uma queda constante.

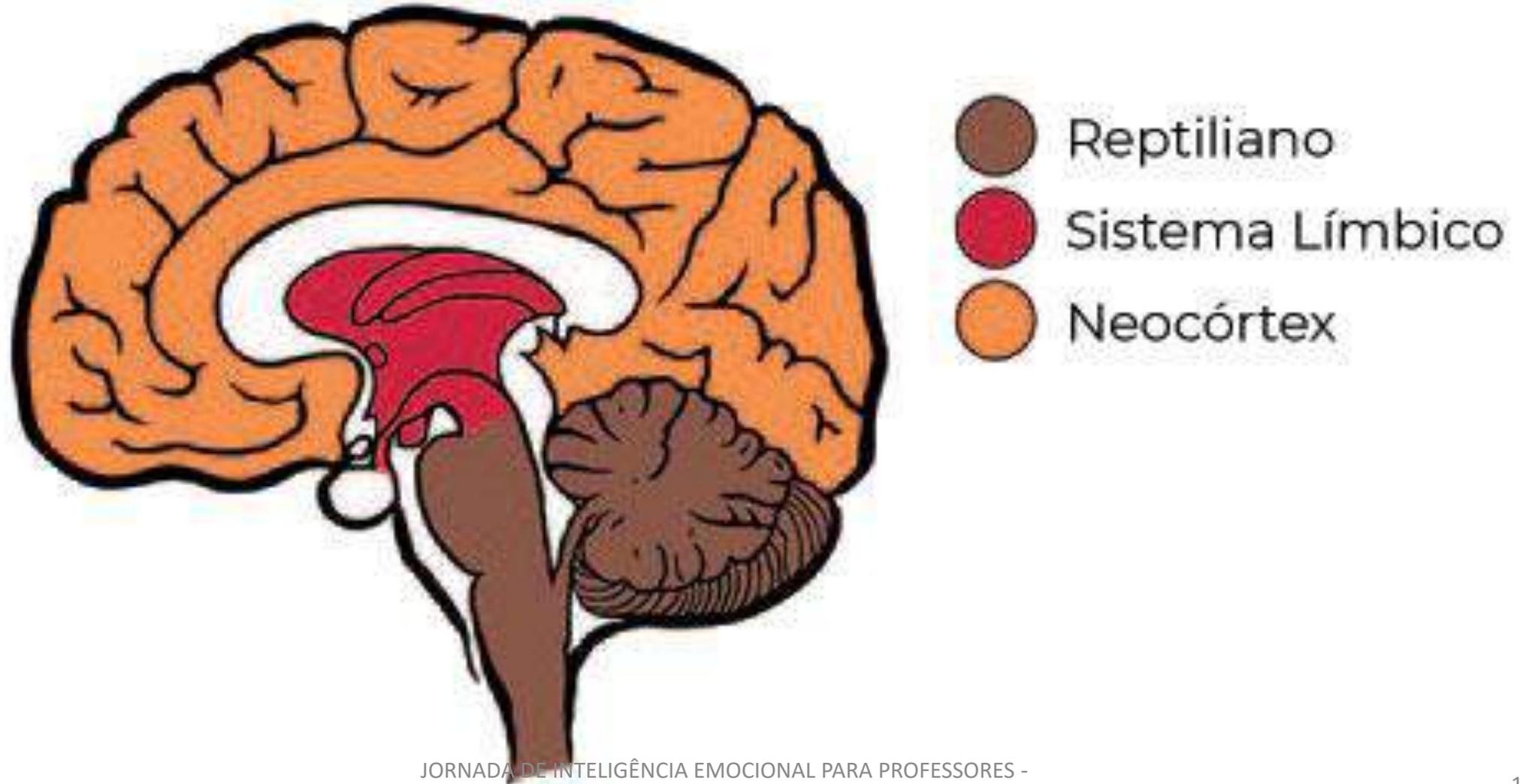


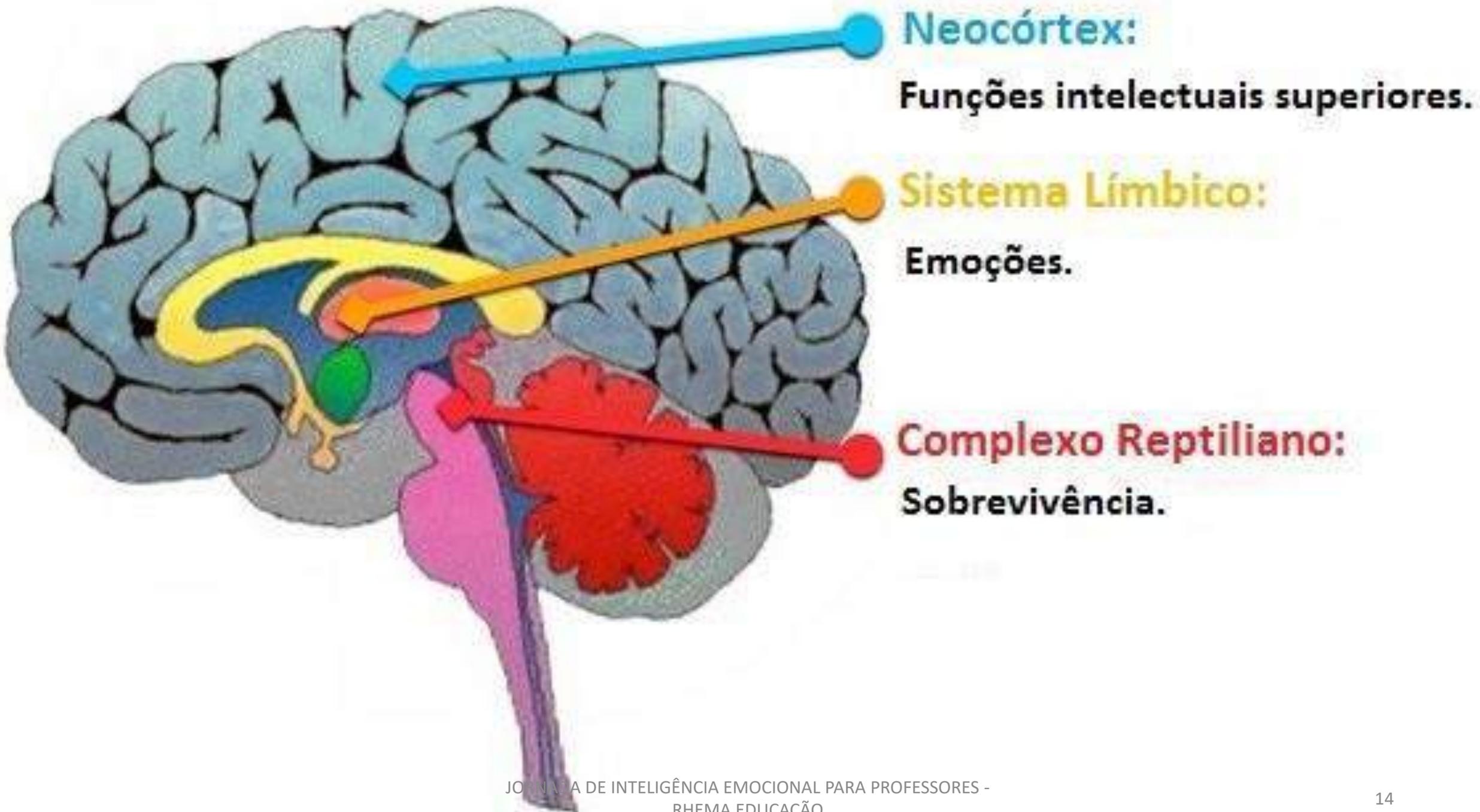
- 
- A group of diverse young children, including boys and girls of various ethnicities, are smiling and looking towards the camera. The image is slightly dimmed to serve as a background for the text.
- Estimular a inteligência emocional nas escolas é uma situação urgente.





O Cérebro Trino de MacLean





Neocórtex:

Funções intelectuais superiores.

Sistema Límbico:

Emoções.

Complexo Reptiliano:

Sobrevivência.



LÓGICA



CRIATIVIDADE



Processamento linear de informações

Avalia o início, o meio e o fim dos procedimentos antes de olhar o todo

Holística

Olha primeiro o todo e depois separa o conteúdo por partes

Razão

Baseia-se em experiências, experimentos e teorias na tomada de decisões)

Intuição

Predomínio dos sentimentos na tomada de decisões

Análise de dados

Considera cada etapa dos processos para a interpretação dos resultados

Imaginação

Considera situações "possíveis" e "impossíveis" no processo criativo

Ordenação sequencial

Ordenação de tarefas de acordo com a prioridade

Aleatoriedade

"A ordem dos fatores não altera do produto"

Objetividade

Busca de métodos práticos para a resolução de problemas

Subjetividade

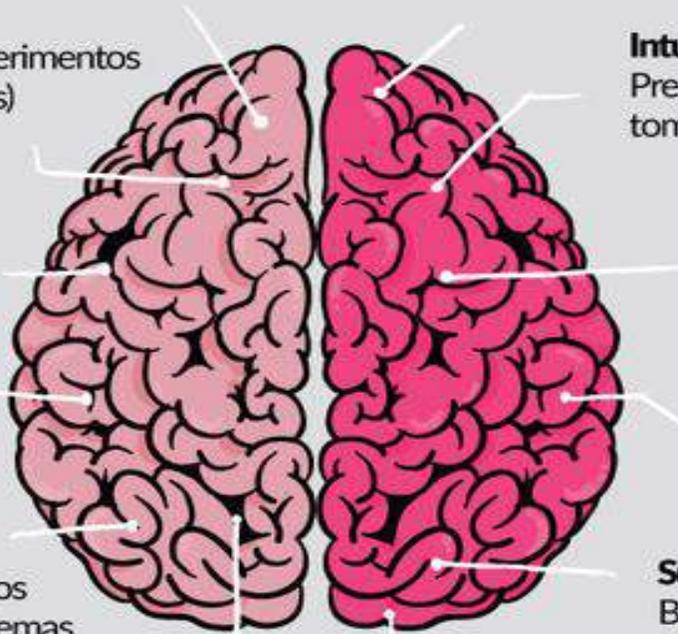
Busca de métodos alternativos para a resolução de problemas

Números e fórmulas

Maior facilidade para a memorização de seqüências com caracteres alfanuméricos

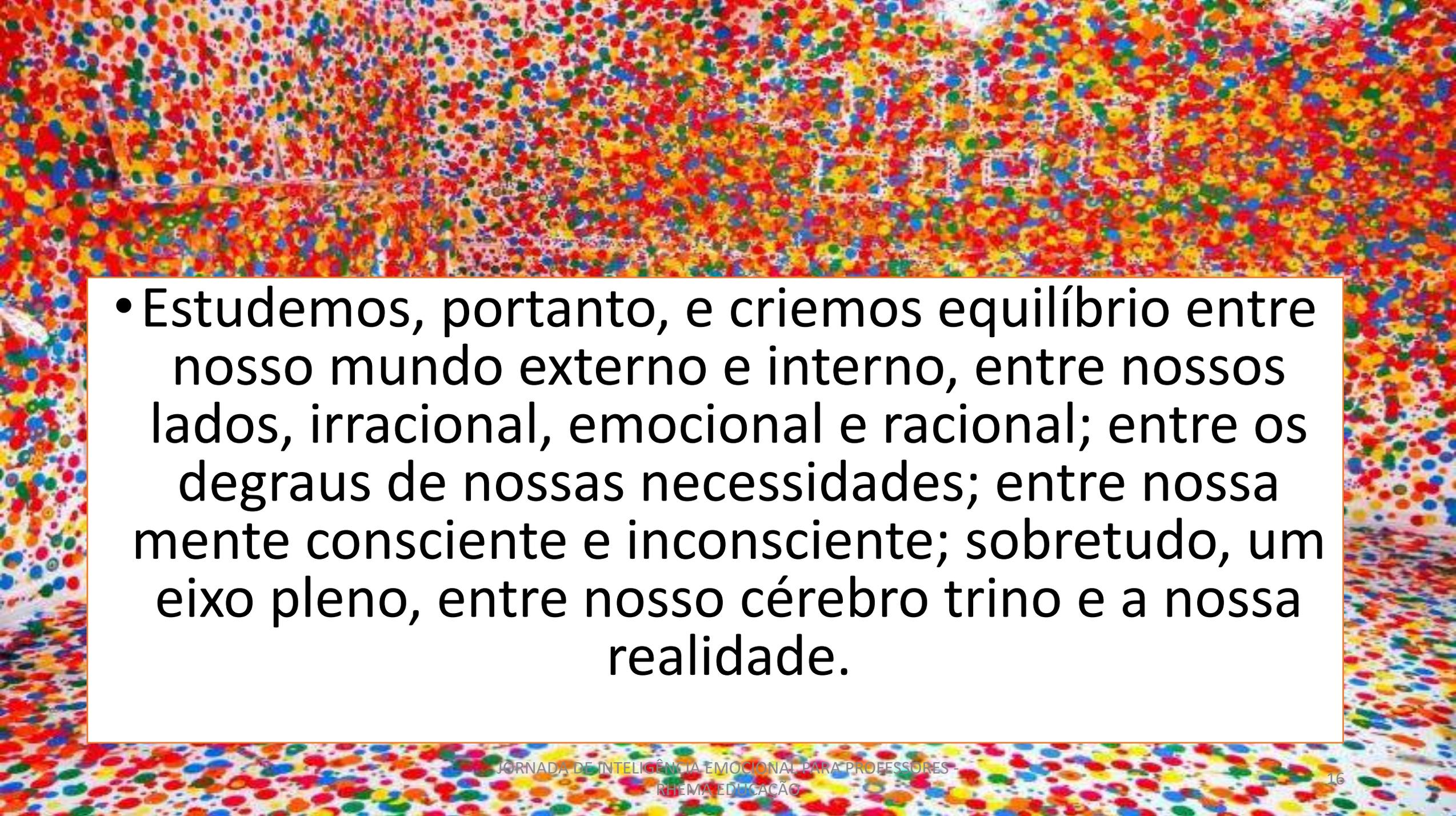
Símbolos e imagens

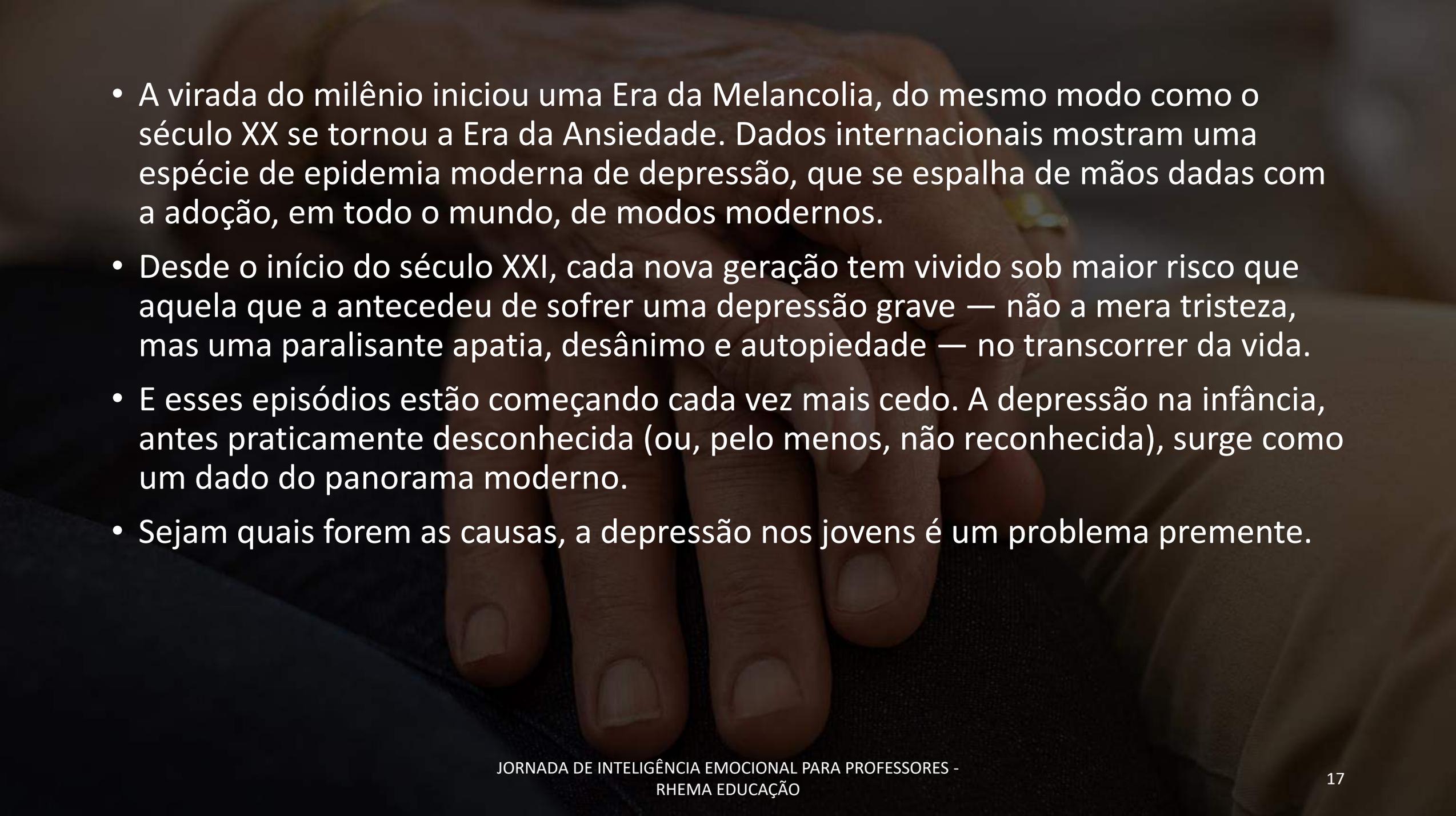
Maior facilidade para a memorização de formas, ilustrações e gravuras



DUAS METADES FAZEM UM INTEIRO



- 
- Estudemos, portanto, e criemos equilíbrio entre nosso mundo externo e interno, entre nossos lados, irracional, emocional e racional; entre os degraus de nossas necessidades; entre nossa mente consciente e inconsciente; sobretudo, um eixo pleno, entre nosso cérebro trino e a nossa realidade.

- 
- A virada do milênio iniciou uma Era da Melancolia, do mesmo modo como o século XX se tornou a Era da Ansiedade. Dados internacionais mostram uma espécie de epidemia moderna de depressão, que se espalha de mãos dadas com a adoção, em todo o mundo, de modos modernos.
 - Desde o início do século XXI, cada nova geração tem vivido sob maior risco que aquela que a antecedeu de sofrer uma depressão grave — não a mera tristeza, mas uma paralisante apatia, desânimo e autopiedade — no transcorrer da vida.
 - E esses episódios estão começando cada vez mais cedo. A depressão na infância, antes praticamente desconhecida (ou, pelo menos, não reconhecida), surge como um dado do panorama moderno.
 - Sejam quais forem as causas, a depressão nos jovens é um problema premente.

REPENSANDO AS ESCOLAS: O ENSINO PELO SER

- Como a vida em família não mais proporciona a crescentes números de crianças uma base segura na vida, as escolas permanecem como o único lugar a que a comunidade pode recorrer em busca de corretivos para as deficiências da garotada em competência emocional e social. Isso não quer dizer que as escolas, sozinhas, possam substituir todas as instituições sociais que muitas vezes já estão ou se aproximam do colapso. Mas, como praticamente toda criança vai à escola (pelo menos no início), este é um lugar que pode proporcionar às crianças os ensinamentos básicos para a vida que talvez elas não recebam nunca em outra parte.

- Os dados sugerem que, embora esses cursos não mudem ninguém da noite para o dia, à medida que as crianças avançam no currículo de série em série, verificam-se melhoras discerníveis no tom de uma escola e na perspectiva — e nível de competência emocional — das meninas e meninos que os fazem.

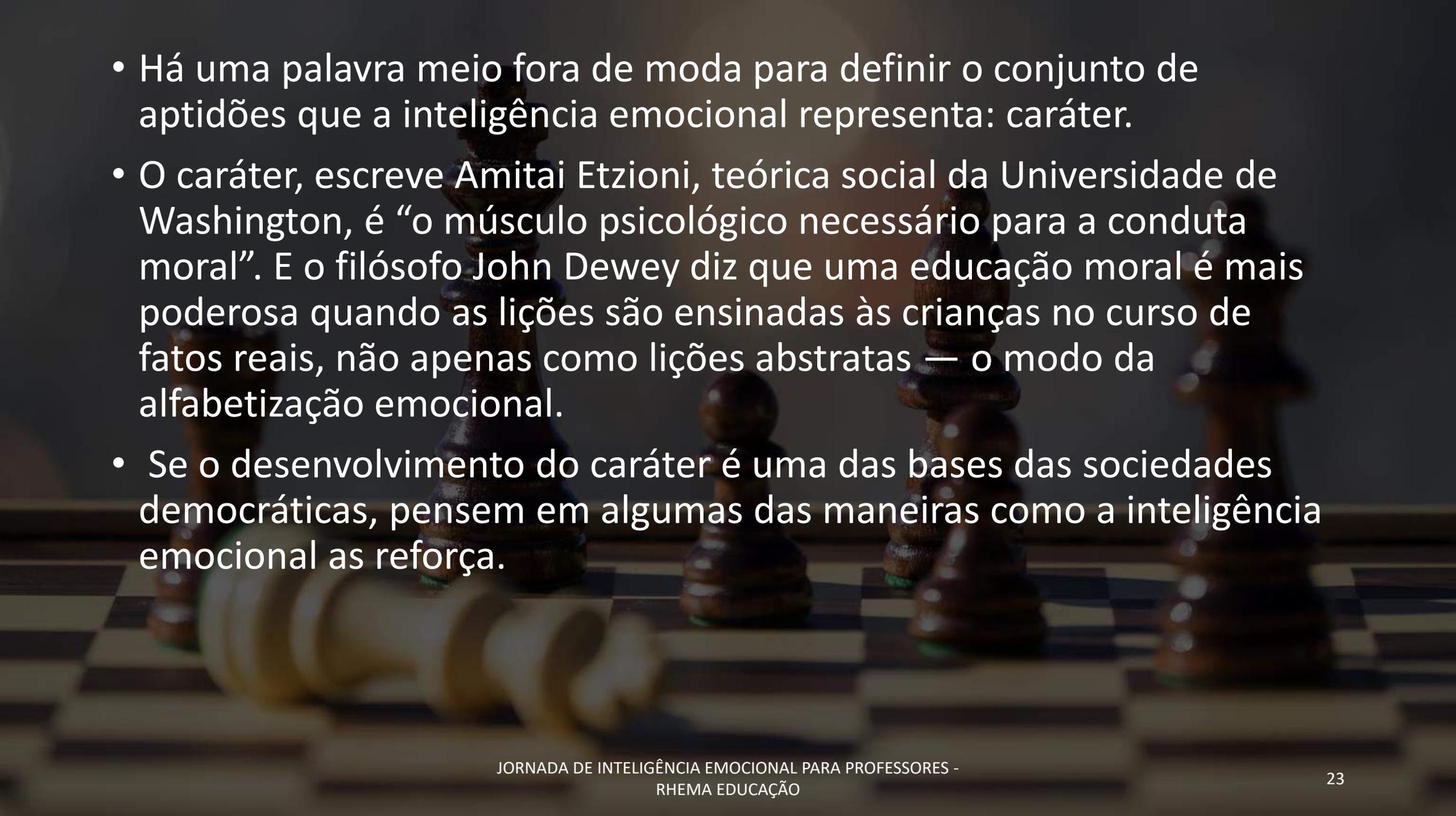


- AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL
- Melhora no reconhecimento e designação das próprias emoções
- Maior capacidade de entender as causas dos sentimentos
- Diferenciar sentimentos e atos **CONTROLE DE EMOÇÕES**
- Melhor tolerância à frustração e controle da raiva
- Menos ofensas verbais, brigas e perturbação na sala de aula
- Maior capacidade de expressar adequadamente a raiva, sem brigar
- Menos suspensões e expulsões
- Menos comportamento agressivo ou autodestrutivo
- Mais sentimentos positivos sobre si mesmo, a escola e a família
- Melhor no lidar com a tensão
- Menos solidão e ansiedade social

- CANALIZAR PRODUTIVAMENTE AS EMOÇÕES
- Melhor comunicabilidade
- Maior capacidade de se concentrar na tarefa imediata e prestar atenção
- Menor impulsividade; mais autocontrole
- Melhores notas nas provas
- EMPATIA: LER EMOÇÕES
- Maior capacidade de adotar a perspectiva do outro
- Melhor empatia e sensibilidade em relação aos sentimentos dos outros
- Melhor no ouvir os outros

• LIDAR COM RELACIONAMENTOS

- Maior capacidade de analisar e compreender relacionamentos
- Melhor na solução de conflitos e negociação de desacordos
- Melhor na solução de problemas em relacionamentos
- Mais assertivo e hábil no comunicar-se
- Mais benquisto; amistoso e envolvido com os colegas
- Mais procurado pelos colegas
- Mais preocupado e atencioso
- Mais “pró-social” e harmonioso em grupos
- Maior partilhamento, cooperação e prestatividade
- Mais democrático no lidar com os outros

- 
- Há uma palavra meio fora de moda para definir o conjunto de aptidões que a inteligência emocional representa: caráter.
 - O caráter, escreve Amitai Etzioni, teórica social da Universidade de Washington, é “o músculo psicológico necessário para a conduta moral”. E o filósofo John Dewey diz que uma educação moral é mais poderosa quando as lições são ensinadas às crianças no curso de fatos reais, não apenas como lições abstratas — o modo da alfabetização emocional.
 - Se o desenvolvimento do caráter é uma das bases das sociedades democráticas, pensem em algumas das maneiras como a inteligência emocional as reforça.

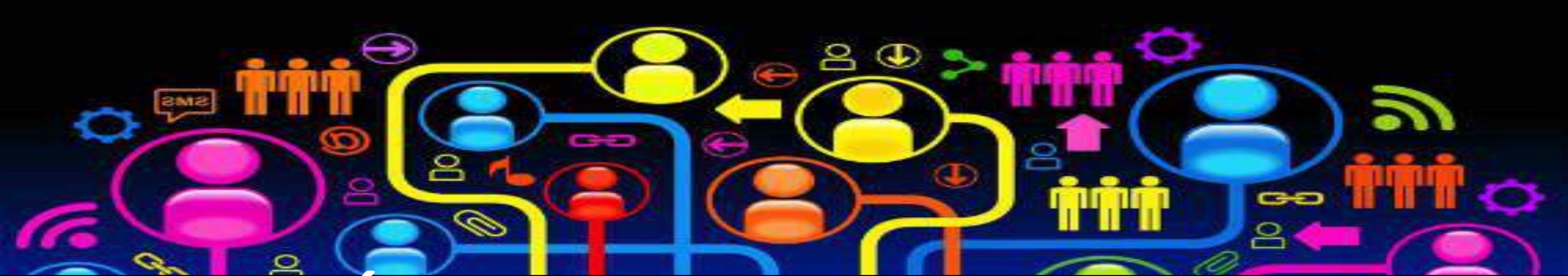
- O princípio fundamental do caráter é a autodisciplina; a vida virtuosa, como têm observado os filósofos desde Aristóteles, se baseia no autocontrole.
- A pedra de toque que guarda afinidade com o caráter é a capacidade de motivar-se e orientar-se, seja ao fazer o dever de casa, concluir um trabalho ou levantar-se pela manhã. A capacidade de adiar a satisfação e controlar e canalizar nossos impulsos para agir é uma aptidão emocional básica, que em outros tempos se chamava de força de vontade.
- “Precisamos ter controle sobre nós mesmos — nossos apetites, nossas paixões — para agir direito com os outros”, observa Thomas Lickona, quando escreve sobre educação do caráter. “É preciso força de vontade para manter a emoção sob o controle da razão.”



Plasticidade cerebral

Aprender: muda o nosso cérebro até o último momento da nossa vida!

A aprendizagem provoca uma atividade cerebral, ou seja uma troca de estímulos entre **NEURÔNIOS** através das **SINAPSES** que transmitem **impulsos elétricos.**



• O CÉREBRO EMOCIONAL E O CÉREBRO RACIONAL

O estado cerebral certo para a função

- O autodomínio requer autoconsciência mais autorregulação, componentes essenciais da inteligência emocional.

autorregulação

Ação ou efeito de se autorregular, regular a si mesmo sem intervenção externa:

autorregulação do comportamento.

Capacidade que possui alguns órgãos de regular suas próprias funções fisiológicas.

[1] Dicio.com.br

- A autorregulação, de acordo com a teoria social cognitiva de Albert Bandura, refere-se ao processo pelo qual os indivíduos estabelecem metas, monitoram seu próprio comportamento, avaliam o progresso em relação a essas metas e fazem os ajustes necessários para alcançá-las.



O trabalho com as Habilidades Socioemocionais

Siga nossas Redes Sociais



PARA COMEÇAR

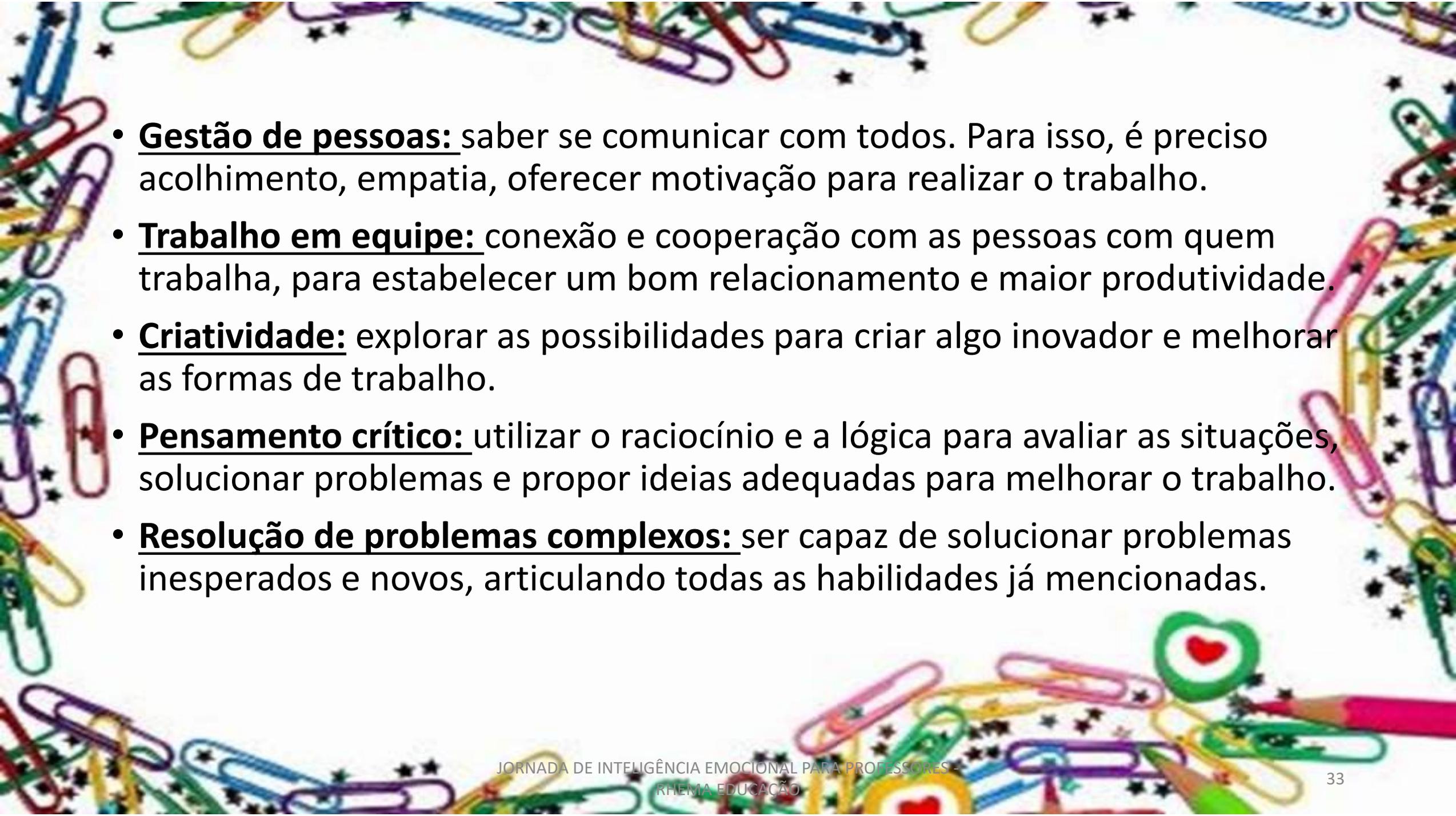
- Habilidades socioemocionais não podem ser ensinadas num padrão tradicional.
- Muitas escolas acreditam que basta criar um horário na grade para ensinar habilidades socioemocionais, quando na verdade o que se deve buscar é o desenvolvimento das habilidades ao longo de todo o tempo escolar.
- Conversar sobre as emoções que nos afetam diante de adversidades é muito diferente de tentar ensinar, de maneira genérica, o que é felicidade, tristeza, raiva, medo... Qualquer exposição que você planeje, deve ter a intenção pedagógica para que seja efetiva.

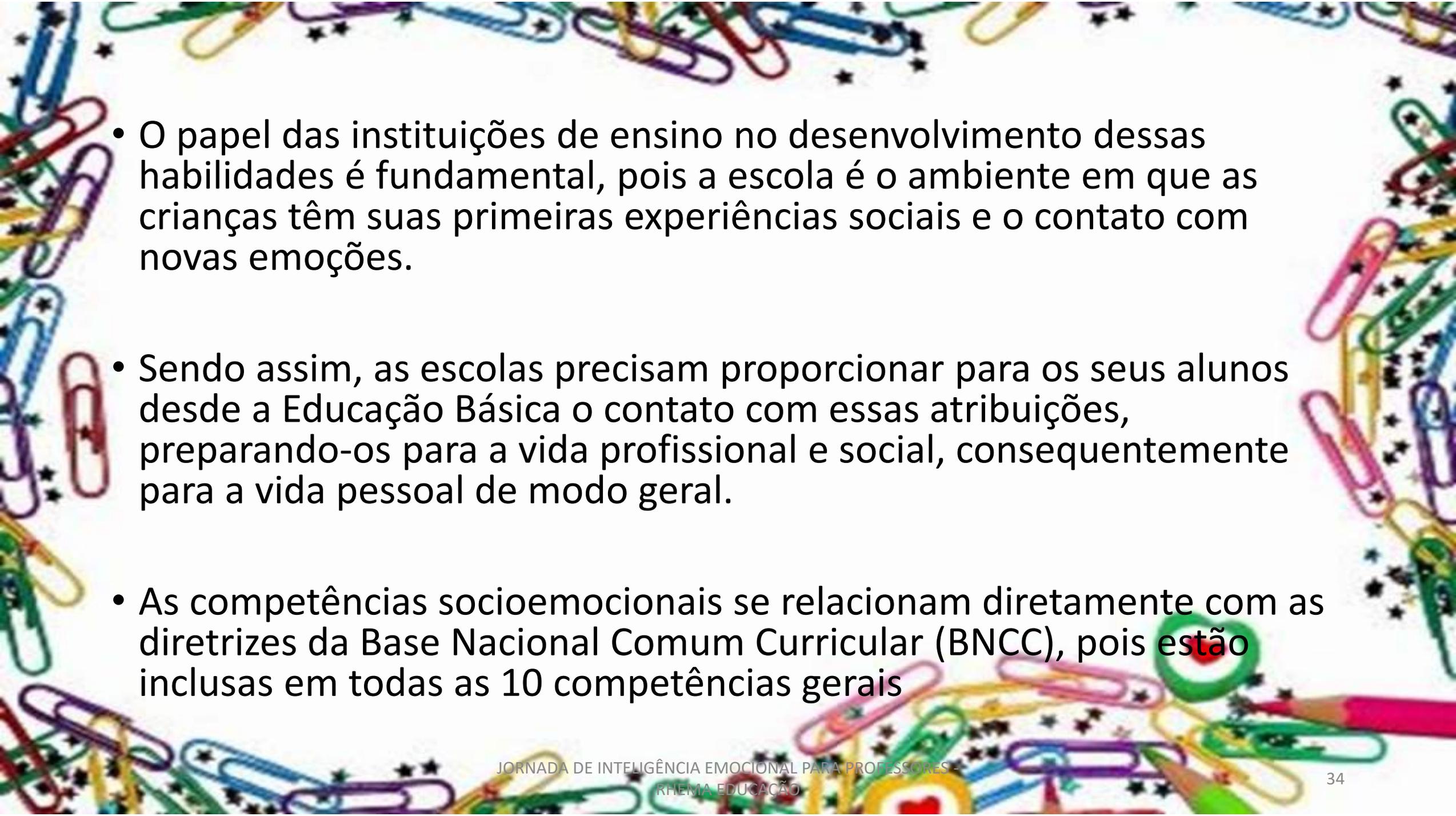
- O mundo moderno e suas exigências requerem competências socioemocionais para que se possa atuar na sociedade de forma a atender às suas necessidades. Pensando nisso, a ONU destacou as 10 habilidades do profissional do futuro.



- **Flexibilidade cognitiva:** ter a mente aberta, ter a capacidade de ampliar o pensamento e estar apto a aprender coisas novas para resolver problemas e sair da zona de conforto.
- **Negociação:** saber se comunicar de forma eficaz de modo a fazer acordos assertivos, tanto no trabalho quanto na vida pessoal, estabelecendo relações interpessoais saudáveis.
- **Orientação para servir:** compromisso de oferecer o melhor serviço, com empatia, cooperação e valorização do cliente.
- **Julgamento e tomadas de decisão:** capacidade de ler e interpretar as informações corretamente para poder tomar decisões corretas.
- **Inteligência emocional:** saber gerenciar as emoções para ter maior controle sobre o comportamento e cultivar boas relações interpessoais e consigo mesmo.



- 
- **Gestão de pessoas:** saber se comunicar com todos. Para isso, é preciso acolhimento, empatia, oferecer motivação para realizar o trabalho.
 - **Trabalho em equipe:** conexão e cooperação com as pessoas com quem trabalha, para estabelecer um bom relacionamento e maior produtividade.
 - **Criatividade:** explorar as possibilidades para criar algo inovador e melhorar as formas de trabalho.
 - **Pensamento crítico:** utilizar o raciocínio e a lógica para avaliar as situações, solucionar problemas e propor ideias adequadas para melhorar o trabalho.
 - **Resolução de problemas complexos:** ser capaz de solucionar problemas inesperados e novos, articulando todas as habilidades já mencionadas.

- 
- O papel das instituições de ensino no desenvolvimento dessas habilidades é fundamental, pois a escola é o ambiente em que as crianças têm suas primeiras experiências sociais e o contato com novas emoções.
 - Sendo assim, as escolas precisam proporcionar para os seus alunos desde a Educação Básica o contato com essas atribuições, preparando-os para a vida profissional e social, conseqüentemente para a vida pessoal de modo geral.
 - As competências socioemocionais se relacionam diretamente com as diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), pois estão inclusas em todas as 10 competências gerais

- 
- A decorative border surrounds the text, featuring various colored paper clips (blue, red, green, purple, yellow) and small black stars scattered across the white background.
- A proposta da BNCC para as escolas é utilizar essas competências para lidar com as demandas da vida cotidiana, exercer a cidadania e estar apto para o mundo do trabalho, ou seja, promover um desenvolvimento global dos estudantes, não só aspectos cognitivos, mas sociais e emocionais também.

- **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 dos outros”, respeitando a diversidade.
- **Habilidades de relacionamento:** 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.



Qual é o papel dos educadores no acolhimento socioemocional?

- O educador deve ter o **conhecimento prévio** dessas competências para poder transmiti-las aos alunos, além de apoiar e monitorar o exercício delas.
- **A principal atitude de acolhimento é a escuta**, propondo um espaço para que os alunos dialoguem, expressem suas emoções e possam tirar dúvidas e pedir ajuda para lidar com as dificuldades.

Como trabalhar as competências socioemocionais em sala de aula?

- **Intencionalidade e reciprocidade:** apresentar os objetivos e as metas de forma clara e concreta, para produzir maior reciprocidade entre os alunos.
- **Significado:** explicar o conceito da competência que está sendo trabalhada no momento e o modo como ela se relaciona com o tema, para facilitar a compreensão do aluno.
- **Transcendência:** articular as aprendizagens de modo que transcendam o “aqui e agora”, estimulando o aluno a pensar sobre as consequências do que está sendo “dito e feito”.
- **Competência:** motivar o aluno a acreditar em seu potencial, proporcionando situações em que ele obtenha sucesso para fortalecer a autoestima. Para isso, as aulas, as avaliações e a linguagem devem estar de acordo com o nível do aluno para o tema abordado. O feedback ao aluno é fundamental!

Como trabalhar as competências socioemocionais em sala de aula?

- **Regulação e controle do comportamento:** auxiliar o aluno a controlar e regular suas ações nas diferentes situações, propondo uma discussão reflexiva com ele e com os colegas.
- **Compartilhar:** estabelecer um clima escolar de respeito e cooperação, valorizar a importância do controle das emoções e da boa comunicação, considerar os interesses pessoais e do grupo, bem como propor debates e troca de ideias.
- **Individuação e diferenciação psicológica:** contemplar as diferenças, desenvolvendo a consciência e a singularidade de cada aluno, e como ela pode coabitar com o grupo e fortalecê-lo.
- **Planejamento e busca por objetivos:** apoiar o aluno na identificação de suas metas e ajudá-lo no planejamento para que sejam realizadas.



Como trabalhar as competências socioemocionais em sala de aula?

- **Procura pelo novo e pela complexidade:** propor situações desafiadoras e incentivar a sua resolução.
- **Consciência da modificabilidade:** adaptar as estratégias para atender a todos os alunos, considerando que cada um tem seu ritmo e sua forma de aprender.
- **Sentimento de pertença:** oferecer acolhimento aos alunos para se sentirem pertencentes a um grupo.
- **Construção do vínculo:** estabelecer uma aproximação entre o professor e os alunos, e da turma entre si, pois o vínculo é fundamental para a ação em grupo.

MEMÓRIAS AFETIVAS

- A memória é a forma como o cérebro adquire e armazena informações, uma das funções mais complexas do organismo humano.
- A vivência de fatos com alta carga emocional faz com que os mesmos permaneçam para sempre na memória. Os fatos marcantes na vida de uma pessoa mesmo ocorrendo uma única vez, não são jamais esquecidos. Assim acontece com as memórias afetivas que estão ligadas à elementos sensoriais e emocionais. Como sons, cheiros, sabores e cores que remetem a algo importante que aconteceu no passado.

DEMONSTRAR CARINHO

- É muito importante que o seu estudante se sinta amado e que ele saiba que terá um suporte sempre que precisar, principalmente, nas pequenas situações que ele enfrenta na vida. O desenvolvimento infantil é caracterizado por várias fases e, até os seis anos, a criança ainda é muito dependente dos pais. Por isso, é interessante que a família demonstre o afeto em diversas ocasiões.
- Por exemplo, quando ele faz uma pintura e presenteia você, na conclusão de uma tarefa de casa, ao atingir boas notas e em outros momentos de apoio. Ao vibrar de alegria com ele, estímulos são direcionados para que acredite que o esforço feito valeu a pena. Essa atitude o incentiva a continuar na conquista de mais resultados positivos.
- O carinho de outras pessoas também deve ser percebido pela criança. No decorrer da nossa existência, acabamos por conhecer gente em diversos ciclos sociais que frequentamos, desde a escola, a faculdade, até grupos de estudos ou de interesses pessoais em comum. É provável que elas carreguem a mesma consideração pelo seu pequeno, devido ao laço afetivo já fortalecido com o tempo.
- Por isso, converse com ele e diga o quanto cada pessoa apresentada tem um papel imprescindível. Esse diálogo o inspirará a criar laços fortes ao longo do seu crescimento e a formar uma boa memória afetiva.



SER PRESENTE

- Participar da vida do estudante não envolve apenas as obrigações com a escola, a rotina escolar e as tarefas de casa. É necessário estar presente em momentos de descontração e diversão, para que ele possa ver os professores como grandes exemplos a serem seguidos. Esse papel faz com que uma relação saudável seja formada, fazendo parte de sua memória afetiva.
- Portanto, procure brincar durante as aulas e, nas escolhas, sempre opte por atividades que estimulem a criatividade.

COMPARTILHAR SEU DIA

- A partir do momento em que a criança se solta, procure fortalecer esse vínculo com conversas diárias. Uma ótima forma é dialogar como foi o dia de cada um nas tradicionais rodas de conversa.
- Nessa experiência de troca, ambos poderão perceber o modo como cada um lida com situações corriqueiras, como o convívio social, a maneira de enxergar ou de agir em determinada situação. Esse cuidado faz com que a criança saiba ter empatia e respeito com a sociedade que o cerca.

DEMONSTRAR APOIO

- É natural que, em determinadas situações, a criança se sinta insegura ou sem saber como agir. Vivemos em uma diversidade e nem todos pensam e agem da mesma forma. É necessário que, desde pequenos, eles saibam respeitar e conquistar o respeito dos outros.
- Esse incentivo fica guardado na memória afetiva e o motivará a ter ações mais certas no futuro. Os exemplos dos bons educadores são considerados por toda vida e o alicerce formado em uma relação saudável dá conforto e certeza de sempre ter atos sábios e íntegros. Portanto, mostre disponibilidade para ajudar e dar apoio em qualquer momento que a criança precisar.

EVITAR QUE OS PROBLEMAS TRANSPAREÇAM E GANHEM FORÇA

- É natural que problemas aconteçam ao longo do caminho, mas eles ajudam a fortalecer e quando superados motivam a ver o mundo de uma maneira positiva . Afinal, é por meio do aprendizado que todos amadurecem. No entanto, uma criança não compreenderá isso de primeira, não é porque você já a amparou num dia que nunca mais nada precisa ser feito.
- Portanto, procure não transparecer um problema, resolva de maneira prática e pacífica. Assim, eles perceberão que tudo tem solução e que desafios poderão ser resolvidos com um bom diálogo, sem exaltações ou atitudes rudes, que até poderão chocar o pequeno.

Estratégias práticas para você aplicar em sala de aula

Siga nossas Redes Sociais



PLANO DE AÇÃO

data	Mês: setembro	SER AMOROSO	ESFORÇAR-SE PARA CONSEGUIR	DOIS ABRAÇOS DE 40S	USAR FRASES COMO POR FAVOR, DÁ LICENÇA, MUITO OBRIGADA	SENTIR-SE FELIZ	ENTRAR EM VO COM OS COLEGAS DA SALA	SENTIR GRATIDÃO POR 3 COISAS	ELOGIAR ALGUÉM DA SALA	APRENDER ALGO NOVO	BÔNUS DE FELICIDADE
06	SEGUNDA										
07	TERÇA										
08	QUARTA										dançar
09	QUINTA										
10	SEXTA										
11	SÁBADO										Conversar com...
12	DOMINGO										



CULTURA MAKER

- Implemente a cultura maker nas atividades pedagógicas. As práticas que permitem aos estudantes aprenderem com a mão na massa asseguram aprendizados mais práticos e intensos, além de estimular habilidades como a criatividade, a curiosidade, o esforço e a experimentação.



Mímica das emoções

- Essa atividade pode ser realizada em dupla ou em grupo. Uma pessoa irá expressar uma emoção através de movimentos do corpo ou da face e os demais terão que identificar aquela emoção.
- Essa atividade é fundamental para que as crianças aprendam a reconhecer as emoções em si e nos outros. Além disso, o reconhecimento das emoções no outro é fundamental para aumentar o vocabulário emocional da criança.



Lâmpada Mágica

- Lâmpada Mágica é uma atividade para as crianças determinarem metas, a partir de explicações e exemplos dados pelo professor ou familiar.
- A inspiração vem de histórias como a de Aladim e a Lâmpada Maravilhosa. Essa atividade tem como objetivo estimular a responsabilidade e a determinação da criança ao pedir que a mesma defina uma meta para si.



Como o personagem está se sentindo

- Nessa atividade, os participantes lerão ou criarão uma história de forma coletiva. Depois, é iniciada uma discussão sobre como determinado personagem está se sentindo em diferentes momentos da história, e os motivos que os fizeram acreditar sobre essa emoção.
- A prática de procurar entender as necessidades e sentimentos dos outros ajuda as crianças a desenvolverem a empatia. Além disso, eles serão incentivados a compreender a importância do respeito pelas emoções.



Sonhos - Metas



Objetivo 1

Objetivo 2

Objetivo 3



Atitude 1

Atitude 2

Atitude 3

Atitude 1

Atitude 2

Atitude 3

Atitude1

Atitude 2

Atitude 3

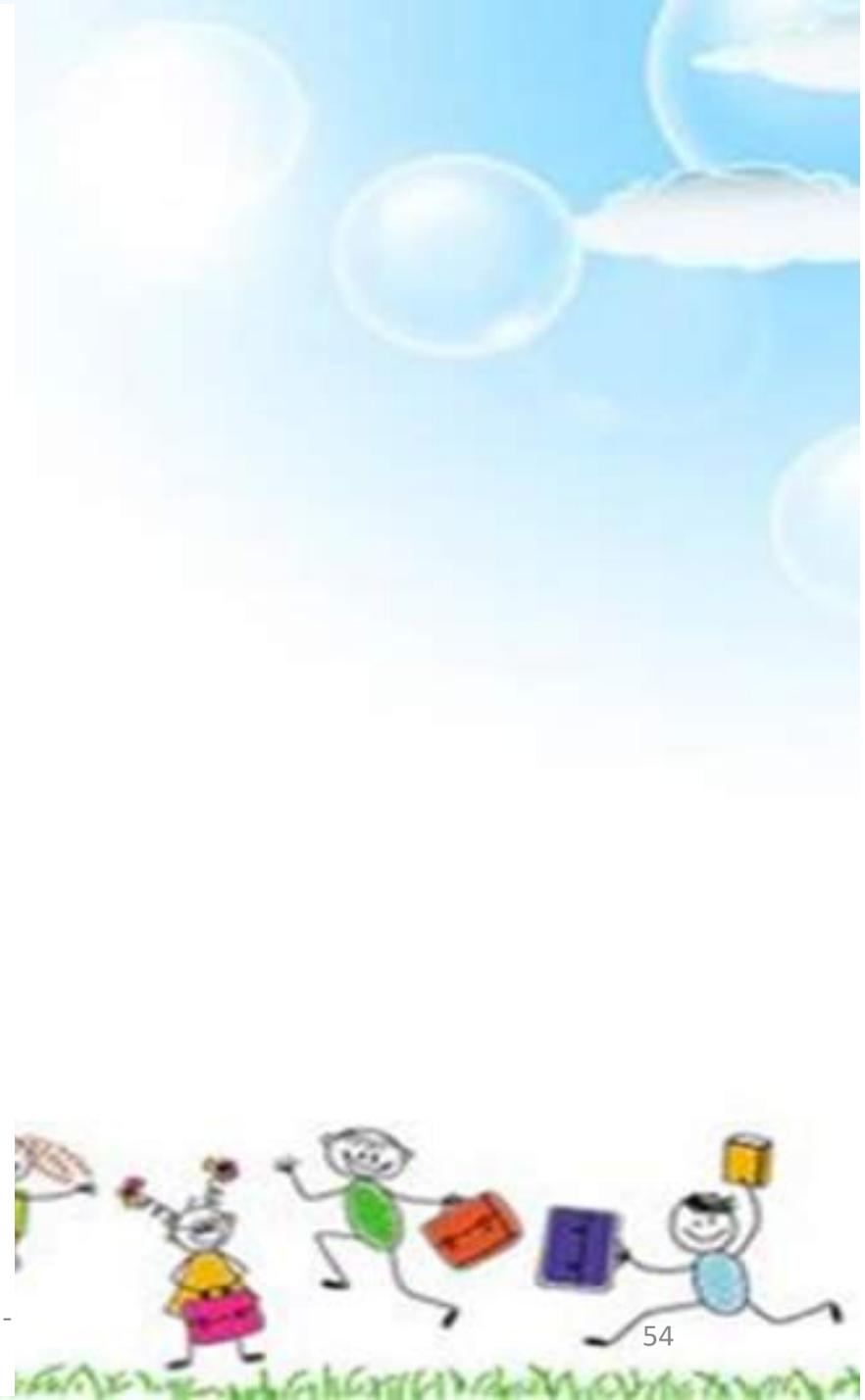
Complete as frases abaixo escrevendo as emoções que você já conhece:

A emoção que eu mais gosto de sentir é:

A emoção que eu menos gosto de sentir é:

Eu fico feliz quando:

Eu fico triste quando:



COMO ESTOU ME SENTINDO HOJE?



ORGULHOSO



APAIXONADO



ANIMADO



CALMO



PENSATIVO



MAGOADO



CHATEADO



TRISTE



DESOLADO



IRRITADO



ESGOTADO



COM RAIVA



FURIOSO



COM MEDO



APAVORADO

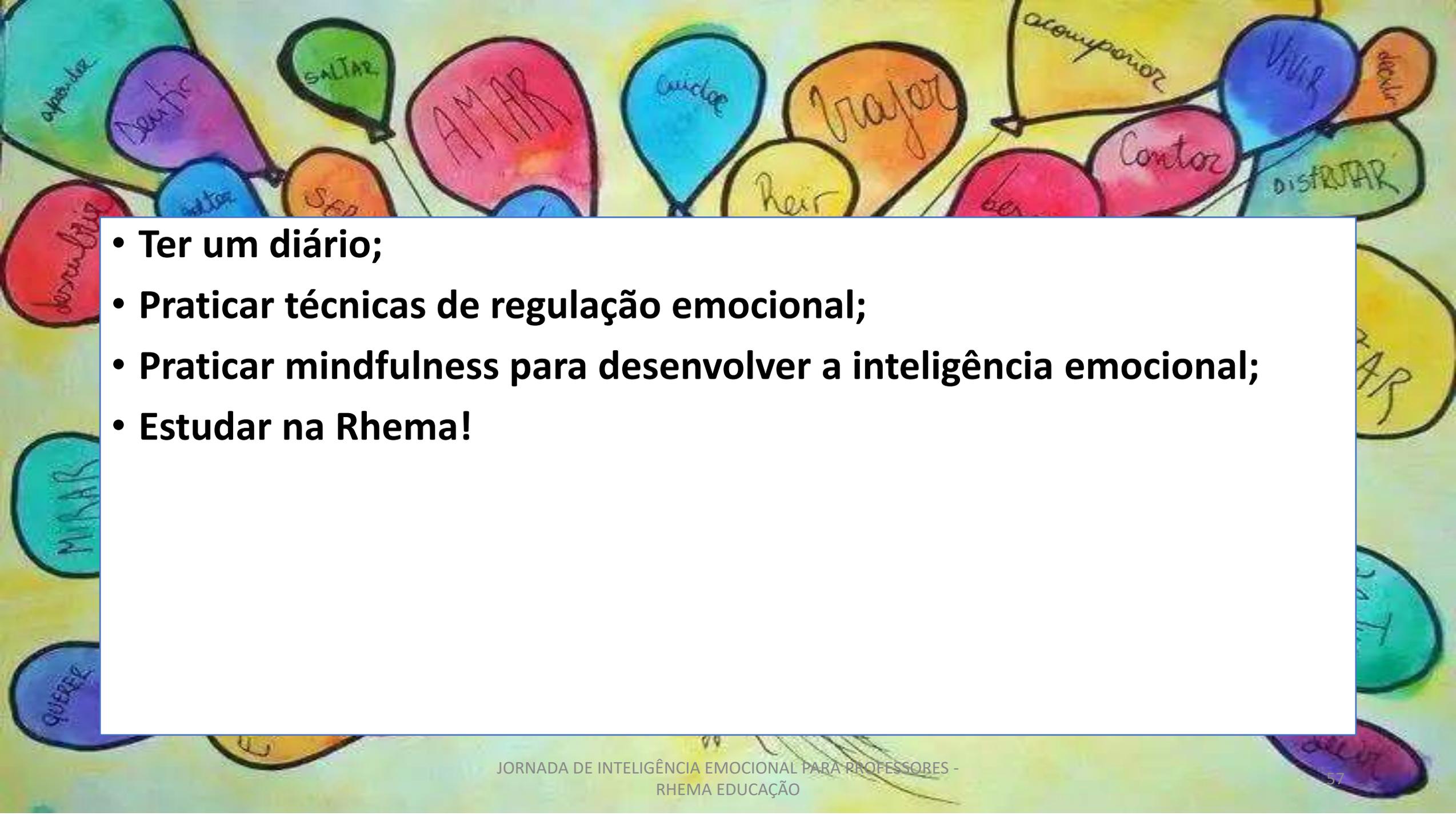


Nas melhores livrarias



As cartas podem ser utilizadas por professores em sala de aula, por gestores escolares com professores, por pais com os seus filhos. Todas as questões foram altamente estudadas antes de comporem o jogo. Elas estão divididas entre **vivências escolares, metas, tomadas de atitudes, convivência, inteligência emocional, sonhos e reflexões**. O ideal é que após a resposta da pessoa seja feita uma outra pergunta poderosa, mas nunca no sentido de um interrogatório, sempre no sentido do diálogo **compreensivo e acolhedor**.



- 
- Ter um diário;
 - Praticar técnicas de regulação emocional;
 - Praticar mindfulness para desenvolver a inteligência emocional;
 - Estudar na Rhema!



Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br

JORNADA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA PROFESSORES -

RHEMA EDUCAÇÃO