

COMO O PROFESSOR PODE MANTER A **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL** EM MEIO A ESTE NOVO TEMPO

Professora JULIANA MONTENEGRO

Graduada e Mestre em Educação Física, Psicomotricista, Docente do Grupo Rhema, Coordenadora Educacional

Siga nossas Redes Sociais





**INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL - PROFESSOR
- EDUCAÇÃO**








O CENÁRIO...

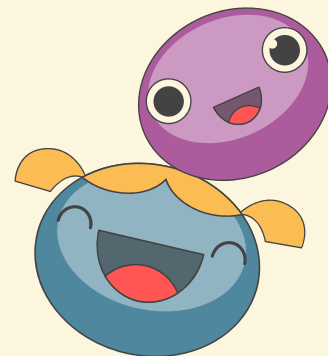
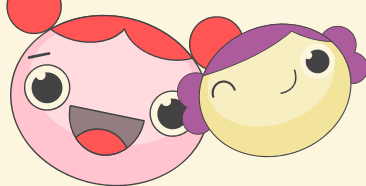
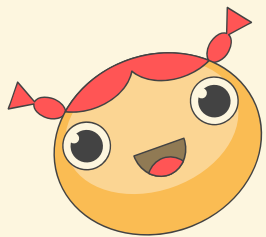
Uma pesquisa realizada em maio de 2020 pelo Instituto Península identificou que a maior parte dos professores estão se sentindo ansiosos, sobrecarregados, cansados, frustrados e quase 50% dos entrevistados relataram diminuição da aprendizagem dos alunos como efeito da suspensão das aulas presenciais.



Isolamento social, medo, privações, incertezas,
novos hábitos, luto, uma mistura de sentimentos e
emoções. Como lidar com isso tudo?



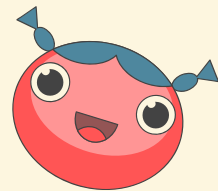
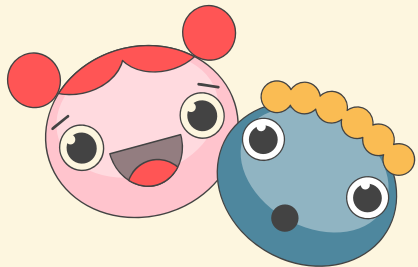
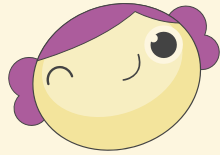
DESAFIOS



- Impacto emocional nos alunos e profissionais da Educação;
- Abandono e evasão escolar;
- Retorno gradual com precauções com a saúde;
- Cumprimento da carga horária exigida por Lei;
- Avaliação diagnóstica e recuperação da aprendizagem;
- Comunicação frequente com os pais e responsáveis;
- Articulação entre instituições locais que impactam a política educacional;
- Contextualização das ações no nível da escola;
- Atendimento intersetorial como esforço perene;
- Institucionalização de políticas de recuperação da aprendizagem;
- Fortalecimento da relação família-escola;
- Tecnologia como aliada contínua.



**PRECISAMOS FALAR
SOBRE
INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL**



DOMÍNIOS E COMPETÊNCIAS DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

AUTOCONHECIMENTO

AUTOGESTÃO

CONSCIÊNCIA SOCIAL

GESTÃO DE
RELACIONAMENTO

Autoconhecimento
emocional

Controle emocional

Orientação de conquista

Panorama positivo

Adaptabilidade

Empatia

Consciência
organizacional

Influência

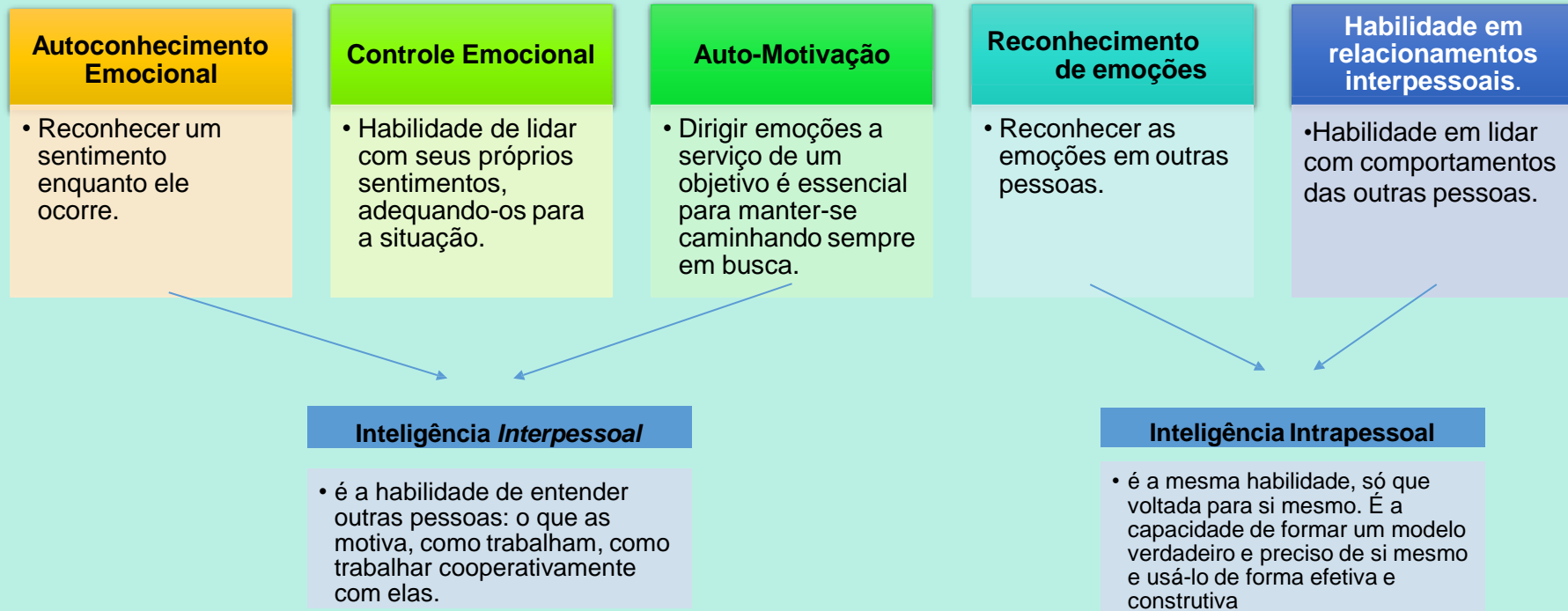
Coach e mentoria

Administração de conflitos

Trabalho em equipe

Liderança inspirativa

Áreas de habilidades da Inteligência Emocional



Como desenvolver esta inteligência?



Autoconsciência
(Percebendo as
próprias
emoções)

Gestão de relacionamentos
(Relacionamentos
interpessoais)

Autogerenciamento
(Conseguir raciocinar e agir
sob pressão)

Consciência Social
(Percebendo as
emoções dos outros)

Autopercepção

- **1.** Identifique os “gatilhos” das suas emoções. Se você tem alguma reação a um evento, pare e procure descobrir por que você está se sentindo tão nervoso ou tão aliviado.
- **2.** Visite os seus valores. Saber o que é importante para você contribui para o seu autoconhecimento e ajuda a prever as suas próprias reações.
- **3.** Procure feedback dos outros. Saber o que as pessoas pensam das suas atitudes - e estar aberto a essas opiniões - ajuda a conhecer melhor o seu próprio modo de ser.

Autogestão

- **4.** Conte até dez. Para “esfriar o sistema” e elevar o nível das suas respostas, a dica é esperar um tempo antes de agir. Atrasar a sua reação emocional pode evitar desgastes desnecessários causados por uma “explosão”.
- **5.** "Durma sobre o problema". Deixar uma decisão difícil para o dia seguinte, após uma noite de sono restauradora, pode arejar as ideias e garantir um comportamento mais tranquilo.
- **6.** Saiba que as mudanças estão “na esquina”. A consciência de que os vínculos e os conflitos são passageiros aumenta a sua resiliência. Você aguenta melhor o impacto dos problemas se sabe que eles vão ter fim.

Percepção Social

- **7.** Chame as pessoas pelo nome. O hábito desarma e faz o outro “baixar a guarda”. Com esse vínculo criado, você terá um acesso mais fácil às emoções alheias.
- **8.** Limpe a mente de distrações ao interagir socialmente. Esqueça o resto das suas preocupações e fixe a sua atenção na outra pessoa. Isso porque é impossível perceber as emoções do outro se você não é capaz de ouvi-lo.
- **9.** Observe as pessoas. Quando você não estiver participando de uma cena, assista a ela. Estudar o modo como os outros falam, riem e interagem pode dar dicas valiosíssimas sobre como se relacionar com eles.

Gestão de relacionamentos

- **10.** Seja curioso a respeito dos outros. Se você demonstra interesse em conhecer uma pessoa, cresce exponencialmente a sua capacidade de influenciá-la no ambiente de trabalho.
- **11.** Explique as suas decisões, não apenas tome-as. Comunicar frequentemente os motivos das suas atitudes contribui para que os outros compreendam você e se tornem seus aliados.
- **12.** Use expressões para a correção de conflitos. Pedir desculpas nunca é demais. Outra dica é trazer para si o motivo da briga no discurso. É melhor dizer uma frase como “eu fiz algo que afetou você” do que “você fez algo que me afetou”. Se o outro entende que você não o culpa, a interação é melhor.

Permita-se sentir mesmo o que é ruim

- Ser equilibrado não significa estar sempre calmo. “É fundamental se deixar vivenciar as emoções, inclusive as negativas”.
- ignorar o incômodo não vai fazê-lo desaparecer. Quanto mais você deixar a emoção correr livremente no seu foro íntimo, mais chances tem de elaborar aquele problema e, eventualmente, solucioná-lo.

Exemplo: Se você está sentindo raiva do seu chefe, a pior alternativa é negar esse sentimento. Não precisa brigar, necessariamente. “O importante é você processar internamente a emoção para entendê-la”.

Não pense apenas, escreva


- Expressar nossos sentimentos no papel ajuda a trazer mais informação para o consciente.
- Essa “tradução” contribui para que os seus sentimentos reais venham à tona.
“Se você permanece no campo imaginativo, sem dar forma ao seu pensamento com a escrita ou com a fala, o conflito segue por caminhos mais confortáveis e nada se resolve de fato”.
- **Exemplo:** Muita gente pensa que admira um colega, mas pode estar sentindo inveja.
“Descobertas desse tipo podem ocorrer no processo da escrita”.

Reconheça as suas limitações e as dos outros

- Num momento de decisão, é essencial estar atento às suas próprias expectativas, fragilidades e anseios.
- Um segundo passo é desenvolver essa mesma sensibilidade em direção aos outros.

Exemplo: Quando um acordo com fornecedores não sai de jeito nenhum, pode ser que o impasse não envolva apenas limites financeiros ou físicos. Talvez estejam envolvidos fatores emocionais como ansiedade e desespero.
“Identificar esses limites ajuda a buscar uma solução boa para as duas partes”.





ASPECTOS CRUCIAIS

You can enter a subtitle here if you need it



1. Preparar aulas com a melhor qualidade possível; *
2. Fazer uso de dados obtidos digitalmente para elaborar um plano de ensino-aprendizado individualizado;
- ♥ 3. Promover o aprendizado coletivo, fazendo uso das ferramentas digitais;
4. Gamificar a dinâmica do ensino-aprendizado;
5. Aproveitar melhor o tempo livre em sala de aula para aprofundar conhecimentos e/ou fazer o uso de novas metodologias ativas;
6. Aumentar a autonomia do estudante;
7. Permitir que o estudante percorra o caminho de ensino-aprendizagem a partir do seu repertório;
8. Valorizar a aprendizagem significativa.





COMO SE

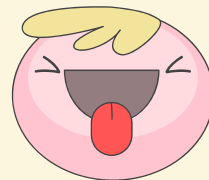
PREPARAR?

You can enter a subtitle here if you need it



O AMBIENTE

Após todas as alterações nas nossas rotinas e relações, a escola seja, **um ambiente que promova acolhimento** e abrigo ainda mais do que antes.



AS FAMÍLIAS

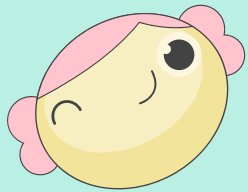
Aposte na parceria entre escola e família para tornar esse retorno mais assertivo, programe com cautela e oportunize uma reunião on-line, uma *live* ou outra forma de encontro virtual prévio para **apresentar as expectativas e diretrizes do retorno.**

OS ALUNOS

DINÂMICAS - sugerimos que elas estejam pautadas em ressaltar o papel fundamental de todos no colégio, identificação e partilha das emoções, demonstração de afeto;



Reforce os combinados de convivência, a importância da corresponsabilidade e das relações pautadas na afetividade, no diálogo e na prática constante da gratidão!





**5 ESTRATÉGIAS
EMOCIONAIS PARA
EDUCADORES**



1. Identificar a emoção

O que fazer quando sentir o coração apertado, angustiado, vontade de chorar, tristeza, medo, insegurança, seja por motivo aparente ou não?

Entender o que pensamos e sentimos, a princípio, parece ser confuso, mas, com a busca do autoconhecimento e auto percepção, essa compreensão se torna mais clara.

Como fazer para identificar a emoção?

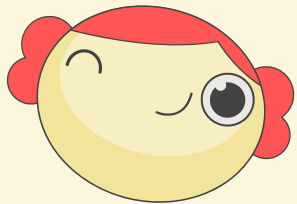
Dê nome à emoção (medo, frustração, raiva, culpa...);

Pare, feche os olhos, respire fundo e ouça sua voz interior;

Pergunte, para si mesmo: o que estou sentindo?

Sinto algo no meu corpo?

Para compreender as emoções, é necessário identificá-las, nomeá-las e reconhecê-las.



2. Acolher a emoção

O momento atual é desafiador e isso afeta nossas emoções, então, é preciso cultivar uma boa relação com o outro e principalmente conosco. Acolher o que sentimos, sem julgamento ou culpa.

Quais pensamentos devo ter para acolher minha emoção?

- Está tudo bem eu não me sentir bem todos os dias;
- O que eu sinto é legítimo;
- É um momento difícil, mas vai passar, como tantos outros.

Lembre-se: a forma como você está se sentindo hoje, não define quem você é. *



3. Seja gentil com você

Os conselhos, as palavras de acolhimento que você diz para sua melhor amiga ou amigo você também diz para si mesmo? Muitas vezes não, né?!

Na vida, algumas vezes, a nossa maior dificuldade pode ser lidar com nossos pensamentos extremamente exigentes e críticos.

Por isso, quero lhe convidar a fazer diferente: a ser gentil e cuidadoso com a pessoa mais importante desse mundo: VOCÊ!

- Faça algo para você que há muito tempo não faz – um banho demorado, uma massagem, uma comida que você gosta , assistir a um bom filme);
- Separe um tempo para meditar (meditação guiada, oração, ficar em silêncio).

E, lembre-se: Aquilo de bom que você faz para os outros, também deve ser feito para você!

4. Autoestima

Pensar em autoestima é pensar na própria jornada, na boa relação consigo e conseguir conversar sobre você de maneira amorosa.

É olhar no espelho e conseguir valorizar-se além da aparência, da forma física. É ter orgulho da história que você escreveu e ainda continua escrevendo!

Como praticar a autoestima?

Faça as pazes com sua história

Tenha atitudes pelas quais você se orgulhe

Cultive bons pensamentos sobre si

Faça atividades gratificantes para você.



5. Gratidão

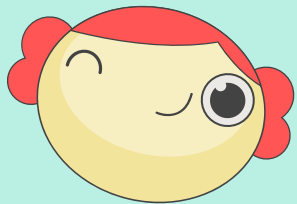
É comum lidar de maneira casual com a gratidão, ao ponto de resumi-la ao “muito obrigado!”.



Mas, você já parou para olhar o céu hoje? Consegue perceber o quanto desenvolveu habilidades nos últimos meses?

Ao responder essas perguntas, provavelmente você se encherá de gratidão e será beneficiado por essa emoção.


Desenvolver um **olhar atento e grato para as pequenas situações** do seu dia pode tornar sua vida mais feliz e satisfatória.

RESILIÊNCIA PEDAGÓGICA





Resiliência é um termo da física, que se refere a propriedade que alguns corpos possuem em retomar à sua forma original após uma deformação elástica. No sentido figurado é a capacidade que algumas pessoas possuem em se adaptar facilmente as diversas situações.



Uma pessoa pode-se perguntar se é resiliente? Se é capaz de lidar bem com os problemas? Se consegue resolve-los de forma branda e pacífica? Se se adapta bem com as mudanças? Muitas vezes, quando passamos por mudanças ficamos resistentes. O medo e ansiedade pode até impedir que uma pessoa veja as coisas de modo positivo.



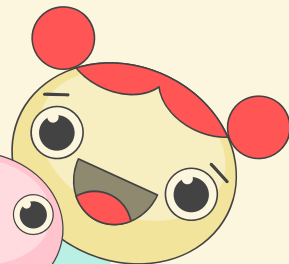
Características da resiliência atribuídas ao professor

- Comunicação é a principal característica de troca entre as pessoas;
- Responsabilidade o educador possui a responsabilidade por sua própria vida e a de outros;
- Ter consciência limpa é a capacidade de aceitar as responsabilidades, reconhecer os erros e superá-los;
- Ter convicções sobre alguns valores essenciais que permitem avançar e suportar adversidades.
- A compaixão lhe permite envolver-se com os outros e tentar compreendê-los.

GRATIDÃO!



@PROFJUMONTENEGRO





Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br