



# A NEUROCIÊNCIA E O CÉREBRO EMOCIONAL - ESTRATÉGIAS

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.

Siga nossas Redes Sociais



# **NEUROCIÊNCIA**

Funcionamento do sistema  
nervoso

## **NEUROPSICOLOGIA**

## **PSICOLOGIA**

Cérebro e  
comportamento

## **NEUROCIÊNCIA EDUCACIONAL**

## **PEDAGOGIA**

Educação e  
Aprendizagem

## **NEUROEDUCAÇÃO**

### **PSICOLOGIA EDUCACIONAL**

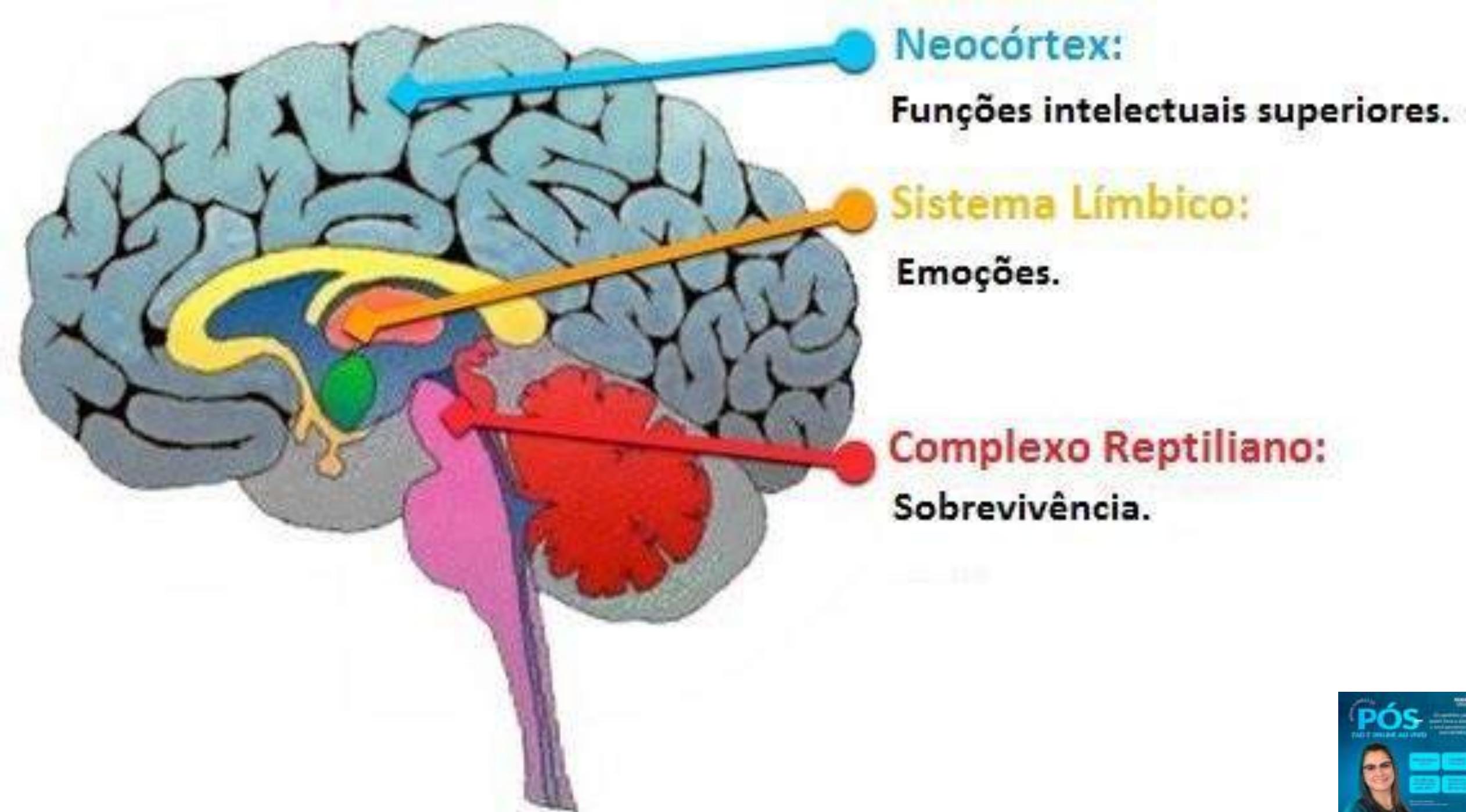
Fonte: Tracey Tokuhama-Espinosa

- Compreender alguns pontos simples e fáceis de dominar sobre como o cérebro funciona, você será capaz de compreender melhor seu estudante, seu filho, a si mesmo e responder de maneira mais eficiente a situações difíceis e construir uma base para a saúde social emocional e mental para todos.

# O Cérebro Trino de MacLean



- Reptiliano
- Sistema Límbico
- Neocortex



**Neocôrte:**  
Funções intelectuais superiores.

**Sistema Límbico:**  
Emoções.

**Complexo Reptiliano:**  
Sobrevivência.

- 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.



# Contribuições da Neurociência Emocional na Aprendizagem

Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)



## LÓGICA



## CRIATIVIDADE



### Processamento linear de informações

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

### Razão

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

### Análise de dados

Considera cada etapa dos processos para a interpretação dos resultados

### Ordenação sequencial

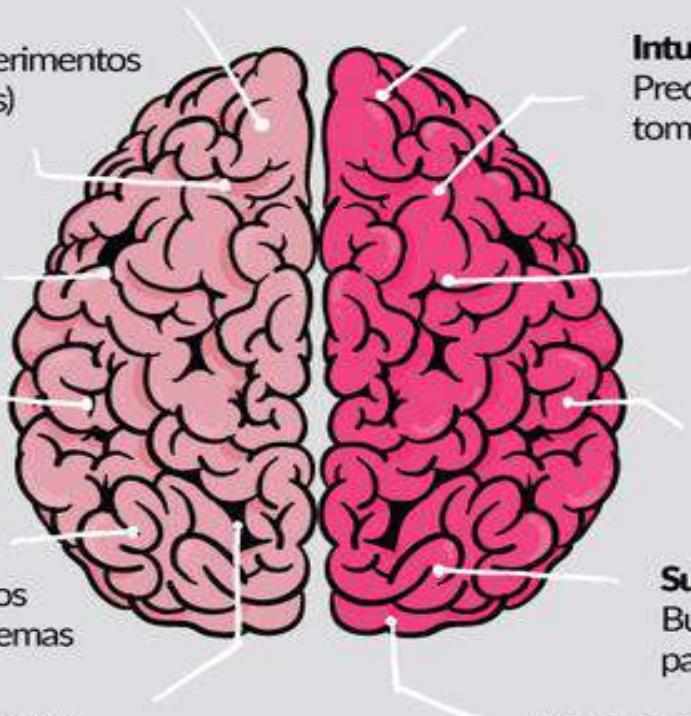
Ordenação de tarefas de acordo com a prioridade

### Objetividade

Busca de métodos práticos para a resolução de problemas

### Números e fórmulas

Maior facilidade para a memorização de sequências com caracteres alfanuméricos



### Holística

Olha primeiro o todo e depois separa o conteúdo por partes

### Intuição

Predomínio dos sentimentos na tomada de decisões

### Imaginação

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

### Aleatoriedade

"A ordem dos fatores não altera do produto"

### Subjetividade

Busca de métodos alternativos para a resolução de problemas

### Símbolos e imagens

Maior facilidade para a memorização de formas, ilustrações e gravuras

DUAS  
METADES  
FAZEM UM  
INTEIRO

# Insights da Neurociências



# O SEGREDO: Integração cerebral



# 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**.



**RHEMA**  
Educação

# O trabalho com as Habilidades Socioemocionais no retorno das aulas

Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)

# 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 a 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, consequentemente 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 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.
- Diante dos impactos causados pela pandemia do Coronavírus, que nos impôs o isolamento social e o afastamento das crianças das escolas, é de suma importância oferecer o acolhimento socioemocional aos alunos.

- **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.

- Cada pessoa viveu situações únicas: alunos morando separados de pais e isolados de familiares, conflitos em casa, dificuldades de aprendizagem e até mesmo a perda de parentes que adoeceram com coronavírus.
- A escola precisa estar preparada para receber as dores desses estudantes e apoiá-los em cada passo. Não é preciso ter respostas para tudo, mas estar presente para ajudar e acolher com empatia e cuidado.



# ANSIEDADE, FALTA DE MOTIVAÇÃO, MEDO FRACASSO, ROTULOS DOS ALUNOS

Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)

# 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.

- Todos nós seres humanos, independente da nossa origem, temos na nossa primeira infância a fase mais importante de descobertas em nossas vidas e ela nos deixa marcas absolutamente inesquecíveis que vão sempre nos acompanhar.
- Falo das milhares de experiências cotidianas que geram sensações e sentimentos, positivos e negativos, que experimentamos pela primeira vez desde que nascemos até os 6 anos de vida. A primeira vez que sentimos falta de alguém ou seja, sentimos saudade, a primeira vez que sentimos fome, a primeira vez que nos sentimos amados, a primeira vez que sentimos um sabor delicioso, a primeira vez que nos sentimos acolhidos e seguros, a primeira vez que sentimos a alegria por alguma coisa que nos fez bem, a primeira vez que sentimos dor e por aí vai... Boas e más emoções e sensações.

- Boa parte dos nossos hábitos do dia a dia são inconscientes, ainda que sejam iniciados de maneira voluntária. Assim, uma vez que tenhamos aprendido a andar, guardamos aquele conhecimento e não precisamos mais pensar sobre ele a cada vez que caminhamos. Outras lembranças ficam no nível do inconsciente simplesmente porque não julgamos que sejam tão relevantes. Por último, residem no inconsciente memórias de experiências que vivemos, mas que, por algum motivo, insistimos em reprimir.
- Por tudo isso, toda e qualquer educador que pretender ter relevância emocional junto aos seus estudantes, deve prestar muita atenção nas emoções e sensações que provocam durante todo o relacionamento com a escola como um todo.
- Profissionais de sucesso, tendem invariavelmente, a evocar memórias afetivas extremamente poderosas que resgatam boas sensações e emoções muitas delas adormecidas em seus estudantes. Simplesmente abrem um arquivo extremamente poderoso de prazer e paz nas pessoas. E daí? Bingo! Nunca mais , a relação daquela pessoa com a escola, com o educador será a mesma.

# 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 certeiras 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 a 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 pedagógicas para trabalhar em sala de aula as questões socioemocionais

Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)

# 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.



- **Aproprie-se da literatura.** As obras literárias trazem vivências próximas da realidade, atuando como ferramenta para o estímulo de autoanálises. Além disso, os comportamentos e conflitos de personagens pode ser o **enlace para reflexões** sobre questões como preconceito e *bullying*.



# 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 criaráo 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.



**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:

---

---



5

4

3

2

1



Muito irritado

Irritado

Nervoso

Inquieto

Tranquilo

HOJE  
EU  
ESTOU...



FELIZ



COMPARTILHAR



AMOR



PENSATIVO



CANSADO



BRAVO

# 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



LIVRARIA  
DA  
TRAVESSA

MATRIX  
[WWW.MATRIXEDITORACOM.BR](http://WWW.MATRIXEDITORACOM.BR)

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!

- 
- Quando me amei de verdade, comprehendi que, em qualquer circunstância, eu estava no lugar certo, na hora certa, no momento preciso.  
*E, então, pude relaxar. Hoje sei que isso tem nome... AUTOESTIMA.*
  - Quando me amei de verdade, pude perceber que minha angústia e meu sofrimento emocional não são, senão, sinais de que estou indo contra minhas próprias verdades.  
*Hoje sei que isso é... AUTENTICIDADE.*

- Quando me amei de verdade, parei de desejar que a minha vida fosse diferente e comecei a ver que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento.  
Hoje chamo isso de... **AMADURECIMENTO**.
- Quando me amei de verdade, comecei a perceber porque é ofensivo tentar forçar alguma situação ou alguém apenas para realizar aquilo que desejo, mesmo sabendo que não é o momento ou a pessoa (talvez eu mesmo) não está preparada.  
Hoje sei que o nome disso é... **RESPEITO**.

- 
- Quando me amei de verdade, comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável: pessoas e situações, toda e qualquer coisa que me pusesse para baixo. De início, minha razão chamou essa atitude de egoísmo. Hoje sei que se chama... **AMOR PRÓPRIO**.
  - Quando me amei de verdade, deixei de me preocupar por não ter tempo livre e desisti de fazer grandes planos, abandonei os mega-projetos de futuro. Hoje faço o que acho certo, o que gosto, quando quero e no meu próprio ritmo. Hoje sei que isso é... **SIMPLICIDADE**.

- 
- Quando me amei de verdade, desisti de querer sempre ter a razão e, com isso, errei muitas menos vezes. Hoje descobri a... **HUMILDADE**.
  - Quando me amei de verdade, desisti de ficar revivendo o passado e de me preocupar com o futuro. Agora, me mantenho no presente, que é onde a vida acontece. Hoje vivo um dia de cada vez. Isso é... **PLENITUDE**.

- *Quando me amei de verdade, compreendi que minha mente pode me atormentar e me decepcionar. Mas, quando eu a coloco a serviço do meu coração, é uma valiosa aliada. E isso é... SABER VIVER!*
- Não devemos ter medo de nos questionarmos... Até os planetas se chocam e do caos nascem as estrelas.
- Charles Chaplin





Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)