



Funded by
the European Union



EIFNEG

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA UMA NOVA GERAÇÃO EUROPEIA (EIFNEG)

Nº DO PROJETO: 2021-1-CZ01-KA220-SCH-000032552

**UM MANUAL PARA PROFESSORES SOBRE COMO
DESENVOLVER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM
ALUNOS DE 14 A 18 ANOS**



ÍNDICE

- **PRIMEIRO CAPÍTULO. 3**
INTRODUÇÃO
 - Justificativa
 - Metodologia
 - Atenção à diversidade
 - Avaliação

- **SEGUNDO CAPÍTULO. 21**
UNIDADES DIDÁTICAS
 - Comunicação
 - Pensamento crítico
 - Autoconsciência emocional
 - Autocontrole emocional
 - Empatia
 - Motivação
 - Solução de problemas
 - Habilidades sociais
 - Gerenciamento de estresse
 - Trabalho em equipe

- **TERCEIRO CAPÍTULO. 127**
ATIVIDADES PRÁTICAS
 - Atividades de aula
 - Trabalho de casa

PRIMEIRO CAPÍTULO. INTRODUÇÃO



EIFNEG

Introdução



Introduction

Este manual para professores faz parte do projeto EIFNEG - Inteligência Emocional para a Nova Geração Europeia, implementado no âmbito do programa Erasmus+. O consórcio deste projeto é formado por 2 organizações da Roménia (CPIP e Liceul Teoretic "William Shakespeare"), 2 de Espanha (Growth Coop e Colegio Seneca), 2 da República Checa (Institut Evropských Profesních Studií e Gymnázium Jiřího Gutha-Jarkovského) e 1 de Portugal (ASDPESO).

O projeto EIFNEG pretende criar uma disciplina para alunos dos 14 aos 18 anos que reforce a sua capacidade de gestão de emoções e empatia, aumente a sua criatividade e os ensine a adaptar-se a novas situações.

Como ponto de partida do projeto EIFNEG, foi realizado um Estado da Arte para recolher toda a informação relativa à situação emocional no ensino secundário nos países do consórcio. Na segunda fase do projeto, uma série de grupos focais foram implementados em cada país participante com profissionais e especialistas do setor. O objetivo foi obter informação qualitativa através das suas experiências e opiniões sobre a situação da inteligência emocional no ensino secundário.

Após a análise das informações, foram tiradas conclusões importantes dessas fases. Estas conclusões foram que há uma falta de conteúdos de educação emocional nos currículos escolares, uma falta semelhante de programas de saúde mental e uma grande necessidade de formação de professores em inteligência emocional.

Tendo em conta estes resultados, o consórcio selecionou as 10 áreas-chave que são fundamentais para trabalhar a inteligência emocional com os alunos. Sobre as 10 áreas-chave selecionadas, foi produzido este manual para professores.

Introdução



Introduction

No primeiro capítulo do manual é apresentada a introdução do projeto EIFNEG, como está estruturada a disciplina de inteligência emocional, a metodologia a seguir para desenvolver este manual em sala de aula, como gerir a atenção à diversidade e como avaliar se os objetivos estabelecidos foram alcançados.

No segundo capítulo do manual é apresentado o conteúdo da disciplina. Estas são apresentadas na forma de 10 unidades ou áreas didáticas a serem trabalhadas em sala de aula. As unidades didáticas possuem as seguintes seções:

- Justificativa ou Justificativa
- Objetivos e competências
- Conceitos
- Metodologia
- Avaliação
- Bibliografia sugerida

Este conjunto de unidades didáticas servirá de guia conceitual para que os professores implementem a disciplina em sala de aula, criando um sistema de formação em Educação Emocional para alunos de 14 a 18 anos baseado em experiências reais na escola, na família e em um contexto de grupo de amigos.

O terceiro e último capítulo do manual apresenta um conjunto de recursos práticos para o trabalho em sala de aula relacionados com as 10 unidades didáticas desenvolvidas no capítulo anterior. É um conjunto de 50 ferramentas de formação para trabalhar em aula, em grupo ou individualmente, e 30 ferramentas para trabalhar em casa para reforçar os conteúdos desenvolvidos em sala de aula.

Justificativa



Em 2018, o Fórum Económico Mundial atualizou o seu relatório sobre o Futuro dos Empregos, destacando as competências que os trabalhadores necessitarão no futuro e que os adolescentes deverão aprender a adaptar-se a este novo cenário. A inteligência emocional foi um dos aspectos-chave como guarda-chuva para o desenvolvimento de competências como iniciativa, criatividade ou cidadania global. Estas competências são hoje procuradas no mercado de trabalho e serão essenciais nas próximas décadas. Mas as escolas estão alinhadas com esse desafio? Os alunos estão aprendendo hoje o que precisarão amanhã? Eles estão sendo preparados para o mundo que enfrentarão? Essas habilidades não são fáceis de aprender por si só; exigem prática e exigem interações humanas ricas.

Hoje, os professores são vistos como atores-chave no desenvolvimento emocional dos alunos e espera-se que tenham competências em inteligência emocional. Por outro lado, a formação que os professores recebem frequentemente nesta área é muito escassa. Eles são solicitados a fazer algo para o qual não foram treinados.

Por estas razões, a parceria do projeto EFNEG desenvolveu este manual para professores, para os apoiar no processo de ensino da inteligência emocional aos 14 aos 18 anos de idade. É nesta faixa etária que se pressupõe a transição para a idade adulta, seja no acesso ao mercado de trabalho ou no início do ensino superior. É, portanto, um ponto crítico onde a inteligência emocional se tem revelado como um factor chave no desenvolvimento pessoal e profissional. Além disso, ensinar os jovens a identificar e gerir as suas emoções permite-lhes ter controlo sobre o que lhes acontece, o que é fundamental para o correto desenvolvimento da autoestima e do autoconceito.

Metodologia



O Dicionário da Língua Inglesa demonstra que uma metodologia representa um conjunto ou sistema de métodos, princípios e regras para regular uma determinada disciplina ou ramo da pedagogia que trata da análise e avaliação das disciplinas a serem ensinadas e dos métodos de ensiná-las.

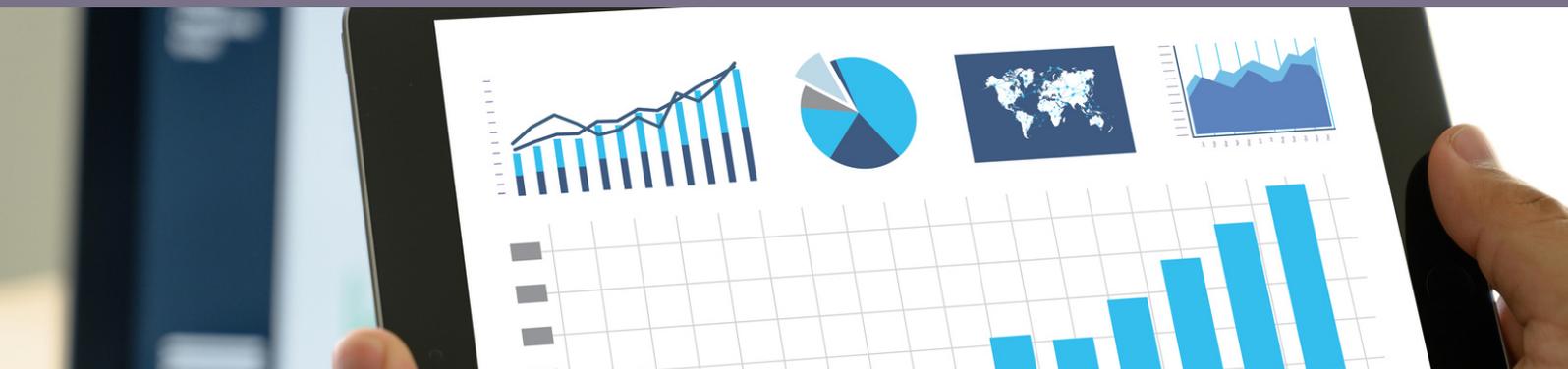
Tendo em consideração que o resultado final do nosso projecto, EIFNEG (Inteligência Emocional para a Nova Geração Europeia), é a criação de uma disciplina a ministrar nas escolas, para alunos entre os 14 e os 18 anos, através da qual recebem formação em competências emocionais inteligência, a concepção de uma metodologia geral parece ser uma obrigação.

A Metodologia é o aspecto mais complexo de todos, pois se refere à forma de abordar o assunto. Para facilitar a compreensão do novo assunto e possibilitar sua prática é necessário considerar os seguintes aspectos.

Cada área ou unidade didática a desenvolver terá uma duração entre 3 e 4 sessões. As sessões serão realizadas da seguinte forma:

- Primeira sessão. Introdução: introdução e aplicação de questionário preliminar/pré-avaliação. Apresentação: apresentação da área chave, subáreas, competências, objetivos.
- Segunda sessão. Atividades práticas. Por exemplo, vídeos, exemplos da vida real, estudo de caso.
- Terceira sessão. Atividades práticas. Por exemplo, discussões, debates, jogos, dramatizações.
- Sessão final. Feedback: questionário final/pós-avaliação, feedback geral e conclusão.

Metodologia



A Metodologia é o aspecto mais complexo de todos, pois se refere à forma de abordar o assunto. Para compreender o novo assunto e aplicá-lo na prática, é necessário considerar o seguinte:

Área Educacional e Meio Ambiente

- Interior + Exterior + Casa (trabalho)

Métodos de aprendizagem e ensino

- Uma ou mais turmas escolares
- Potencial para integração em atividades extracurriculares
- Trabalho de casa)
- Aprendizagem interativa ponto a ponto
- Abordagem de aprendizagem dialógica
- Sessões de aprendizagem com discussão em grupo
- Sessões de aprendizagem individuais + sessões de aprendizagem em pares

Abordagens básicas de tempo (sugeridas)

- 5 atividades/área/unidade didática (= 50 atividades)
- Interior e/ou exterior: 5 atividades/área
- Casa(trabalho): 3 atividades/área
- 1 unidade didática = 1 área chave - 1 hora/semana - 1 área/mês =4 horas/mês

Critérios de metodologia eficaz

- Não ser influenciado pela sua própria opinião = É imparcial
- Estabelecer regras básicas (por exemplo, permitir participação igualitária, respeitar as opiniões dos outros)
- Informar sobre intervalos programados e horário de término previsto
- Considere a logística (como sala de aula e lanche) ou qualquer equipamento técnico

Atenção à diversidade



A educação inclusiva é atualmente a tendência nas escolas com sistemas educativos regulares. Para os professores, isto significa, na prática, que podem ter um grupo verdadeiramente diversificado de alunos na sala de aula. Neste capítulo, você encontrará uma visão geral de dicas sobre como trabalhar com esses alunos em suas aulas. É importante lembrar que ainda é necessária uma abordagem individual e que cada aluno é diferente.

Diversidade de alunos em escolas com sistema educacional regular

Deficiência visual

Pessoas com deficiência visual são pessoas com vários tipos e graus de capacidades visuais reduzidas. A deficiência visual afeta as atividades da vida cotidiana e a correção óptica comum não é mais suficiente. Não incluímos pessoas que usam óculos dióptricos (ou seja, pessoas com deficiência visual fraca) e que, como tal, não estão limitadas nas atividades diárias, no acesso à informação, na orientação e nos movimentos independentes, etc.

Os princípios selecionados para a educação de alunos com deficiência visual no ensino regular são:

- tempo suficiente para trabalhar
- ampliação de entradas de texto
- uso de visualização (diagramas, descrições)
- verbalização de instruções
- assistência ao visitar áreas desconhecidas
- trabalhar com ajudas compensatórias (ajudas ópticas)
- um lugar para sentar perto do quadro negro
- respeitando as necessidades do aluno
- uso de trabalho em grupo

Deficiência auditiva

Os deficientes auditivos são um grupo diversificado de pessoas que apresentam diferentes graus e tipos de deficiência. São pessoas surdas, com deficiência auditiva e com surdez tardia. A deficiência auditiva é o resultado de um defeito orgânico ou funcional.

Atenção à diversidade



Porém, é necessário distinguir entre os termos “perda auditiva, distúrbio auditivo, deficiência auditiva”, etc., que indicam uma determinada deficiência auditiva objetiva, e o termo “deficiência auditiva”, que é sua consequência social-

Princípios selecionados para trabalhar com um aluno com deficiência auditiva no ensino regular:

- um lugar para sentar perto do quadro negro, de preferência em fila perto da janela
- a luz deve incidir sobre o rosto do orador
- distância razoável do alto-falante
- o locutor deve se mover no campo de visão do aluno, fazendo contato visual
- a fala deve ser clara e distinta
- notificação de mudança de orador ou mudança de assunto
- visualização
- verificação contínua do nível de compreensão
- ao escolher um sistema de comunicação em língua de sinais tcheca, o uso de um intérprete de língua de sinais tcheca ou um transcritor para surdos

Capacidade de comunicação prejudicada

Falamos de habilidades de comunicação prejudicadas se houver algum dos níveis de linguagem (fonético-fonológico /forma acústica da linguagem/; léxico-semântico /qualidade do vocabulário ativo e passivo/; morfológico-sintático /gramática/; pragmático /uso da fala na prática/), ou vários níveis ao mesmo tempo, têm um efeito perturbador durante o processo de comunicação, apesar do cumprimento do propósito comunicativo da pessoa. Também inclui meios não-verbais ou canais de comunicação não tradicionais.

Atenção à diversidade



Numa escola regular, podemos encontrar mais frequentemente alunos com dislalia, atraso no desenvolvimento da fala e disfasia de desenvolvimento. Os alunos podem necessitar de um nível diferente de apoio, por isso é necessário abordar cada aluno individualmente, tendo em conta as peculiaridades de desenvolvimento. Dicas para trabalhar com um aluno com habilidades de comunicação prejudicadas:

- comunicar instruções e direções de forma gradual e compreensível
- escolha uma quantidade menor de informações (estruturadas)
- fornecer tempo suficiente para trabalhar
- não insista na rotulagem precisa dos termos
- ser ilustrativo em um grau mais elevado
- verificar a compreensão da tarefa
- promover o apetite para falar
- proporcionar um momento de relaxamento

Deficiência física

A deficiência física é definida como qualquer deficiência do sistema locomotor, de suporte ou nervoso que resulte em limitação ou perda de mobilidade. Tem um impacto negativo em toda a personalidade de uma pessoa, pois as habilidades motoras estão intimamente ligadas às esferas emocional, perceptiva e cognitiva. Os alunos com deficiência física são maioritariamente educados numa escola primária regular, a menos que a deficiência esteja associada a outra deficiência mais grave.

Algumas dicas para educar um aluno com deficiência física:

- uso de auxílios que facilitam a movimentação (bengalas, próteses, cadeiras de rodas, etc.)
- uso de um assistente pessoal, assistente de ensino

Atenção à diversidade



- ajuste das condições de temperatura, luz e espaço livre para manipulação de objetos
- apoio ao trabalho em grupo, trabalho em pares
- inclua momentos de relaxamento
- fornecer mais tempo para trabalhar
- insira informações estruturadas
- dê instruções claras

Deficiência mental

A deficiência mental é uma deficiência congênita das habilidades mentais. É a incapacidade de atingir um nível adequado de desenvolvimento intelectual, ou seja, e. menos de 70% da norma, que se manifesta pela incapacidade de compreender o que o rodeia e de se adaptar a ele na medida necessária, mesmo que o indivíduo tenha sido suficientemente estimulado. Desde o início de sua vida, uma pessoa não se desenvolve de acordo com o modo padrão de desenvolvimento. A deficiência é permanente, mas é possível alguma melhora dependendo da causa e da qualidade da estimulação do indivíduo.

Os principais sinais de retardo mental incluem: desenvolvimento insuficiente do pensamento e da fala, capacidade limitada de aprendizagem, difícil adaptação às condições normais de vida.

No sistema educativo regular, inclui principalmente alunos com deficiências mentais ligeiras.

Os seguintes princípios são utilizados na educação de alunos com deficiência mental:

- clareza do currículo
- atividade estudantil no ensino

Atenção à diversidade



- atividades alternadas
- dividindo a tarefa em tarefas menores
- adequação do currículo
- feedback intensivo
- atitude positiva
- abordagem individual ao aluno

Transtornos do espectro do autismo

Os transtornos do espectro autista (abreviado como TEA) são a designação preferida na República Tcheca para um grupo de transtornos do desenvolvimento mental infantil. A palavra espectro indica que os sintomas dos transtornos do espectro do autismo podem ser diversos e se manifestar em graus variados. Os alunos com diagnóstico de transtornos do espectro do autismo podem, portanto, diferir consideravelmente uns dos outros.

Em conexão com os transtornos do espectro autista, estamos falando da chamada tríade de áreas problemáticas. Esta é principalmente a área de comunicação, comportamento social, imaginação e percepção. Devido a esse transtorno, o desenvolvimento do indivíduo é prejudicado desde cedo e sua consequência é um comportamento atípico que se manifesta no dia a dia do indivíduo.

Nas escolas regulares, atendemos principalmente alunos com síndrome de Asperger, autismo infantil e autismo atípico. Ao trabalhar com um aluno com transtorno do espectro autista, diversas regras básicas devem ser observadas, que decorrem da própria natureza do transtorno do espectro autista:

- regras exatas
- instruções claras e garantia de previsibilidade

Atenção à diversidade



- motivações claras e concretas
- maior nível de tolerância
- abordagem consistente
- maior grau de visualização
- uso do toque
- estratégias de exercício adequadas e eficazes
- uma solução superior para dificuldades de atenção

Dificuldades de aprendizagem específicas

As causas das dificuldades específicas de aprendizagem (DEL) não se devem ao comprometimento do intelecto. Eles são atribuídos à disfunção do sistema nervoso central, que pode ser hereditária, ou a uma síndrome chamada disfunção cerebral mínima. As dificuldades específicas de aprendizagem podem ser definidas como: uma condição inesperada e inexplicável que pode afetar uma criança com inteligência média ou acima da média e é caracterizada por atrasos significativos em uma ou mais áreas de aprendizagem. SLDs são designados pelo prefixo “dys” anexado a uma base de palavra específica para caracterizar a função prejudicada.

A dislexia é uma DEL, na qual uma criança não consegue aprender a ler apesar de uma boa instrução, de um contexto familiar adequado e de uma aptidão adequada. Não só a velocidade de leitura é afetada, mas também a correção e técnica de leitura, bem como a compreensão do texto lido. A disgrafia é um distúrbio específico do aspecto gráfico da linguagem, a incapacidade de imitar e lembrar o formato das letras, a incapacidade de escrever de forma legível, uniforme e organizada. A expressão escrita é lenta e a pessoa escreve laboriosamente.

Atenção à diversidade



A disortografia é um SLD que afeta a aquisição da gramática. Manifesta-se em erros em certos fenômenos ortográficos. É também uma das causas da incapacidade de aplicar regras gramaticais. A discalculia se manifesta como um distúrbio específico das habilidades matemáticas, no qual uma pessoa tem um desempenho significativamente pior em matemática do que seria esperado com base em sua inteligência. Isto inclui dificuldades na leitura e escrita de símbolos matemáticos, marcação de quantidades, etc. Outras formas menos comuns de dificuldades de aprendizagem são e. g. dismusia (distúrbio específico das habilidades musicais), dispingia (distúrbio específico do desenho), dispraxia (distúrbio específico da destreza).

Os princípios gerais para trabalhar com crianças e adolescentes com DEA podem ser resumidos nos seguintes pontos:

- não exponha o aluno a atividades que a criança não possa realizar de maneira ideal devido ao seu distúrbio
- aproveitar os sucessos do aluno e reconhecer sucessos e esforços parciais
- deixe a criança descobrir suas habilidades e descobrir seus pontos fortes
- avaliar e avaliar apenas o que a criança conseguiu fazer
- não compare o desempenho de um aluno com o de outras crianças
- permitir o uso de ferramentas corretivas
- considere a disposição apropriada dos assentos para a criança na sala de aula
- ajude a criança a começar a tarefa
- respeite o ritmo mais lento de trabalho
- ensinar a criança a trabalhar de forma sistemática e responsável dentro de suas capacidades.

Atenção à diversidade



Os SLDs não significam que o aluno “não faça nada” na sala de aula. Apoie e tente estruturar a aula para que a criança tenha uma sensação de realização enquanto está com outras crianças e não sofra.

Transtornos de conduta e transtornos hipercinéticos (TDAH)

Atualmente, existem vários sistemas de classificação para classificar transtornos comportamentais, de atenção, emocionais e outros. As publicações especializadas baseiam-se na Classificação Internacional de Doenças ou no Manual de Diagnóstico DSM-IV. O termo TDAH é o mais comum na prática. É uma abreviatura de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. É um distúrbio em que o déficit de atenção se combina com hiperatividade na infância. A criança não consegue manter o foco, é mais impulsiva e hiperativa, e os componentes individuais podem predominar ou se expressar de diferentes maneiras. Na literatura acadêmica também encontramos frequentemente o diagnóstico TDA (transtorno de déficit de atenção), que não inclui hiperatividade. As dificuldades associadas ao TDAH aumentam com o tempo se não forem reconhecidas e tratadas de forma adequada, estimulante e adequada.

Os transtornos de conduta são caracterizados por comportamento agressivo, antissocial ou desafiador repetido e persistente e são de longa duração (seis meses ou mais). Isto inclui, por exemplo, transtorno de conduta anti-social caracterizado por uma combinação de comportamento dissocial ou agressivo persistente e perturbação significativa e generalizada das relações do indivíduo com outras crianças. Transtorno de conduta socializada, onde o transtorno se manifesta em uma pessoa que está relativamente bem integrada em um grupo de pares (bullying na escola).

Atenção à diversidade



O comportamento desafiador de oposição geralmente ocorre em crianças mais novas. É caracterizada por um comportamento marcadamente desafiador, desobediente e perturbador, mas não envolve atos criminosos ou comportamento extremamente agressivo ou dissociativo.

A evasão escolar é caracterizada pela fuga da escola ou faltas injustificadas. Isso geralmente é feito por medo, desejo de evitar coisas desagradáveis ou avaliação. Além do mecanismo de defesa, também pode ser um desrespeito às normas, às obrigações e à autoridade do professor.

Os princípios para trabalhar com crianças que sofrem dos distúrbios acima mencionados não podem ser claramente definidos. Porém, são muito importantes para a prática escolar:

- aceitação da criança incluindo suas especificidades
- estabelecer regras claras e implementá-las de forma consistente
- incentive e elogie as expressões positivas da criança
- permitindo atividades físicas e relaxamento
- motivação positiva e construção de confiança (elogiar, expressar confiança, ensinar a transmitir respostas apropriadas)
- resolva problemas com calma (ou discuta com outro profissional)
- não critique ou repreenda desnecessariamente
- tente ouvir - a técnica do "sim e..." (concentre a comunicação na resolução do problema)
- permitir mais tempo para tarefas
- encontrar um assento apropriado que atenda às necessidades individuais do aluno

ajudar na integração com os colegas (escolher uma disposição adequada para o trabalho em grupo, ...)

Atenção à diversidade

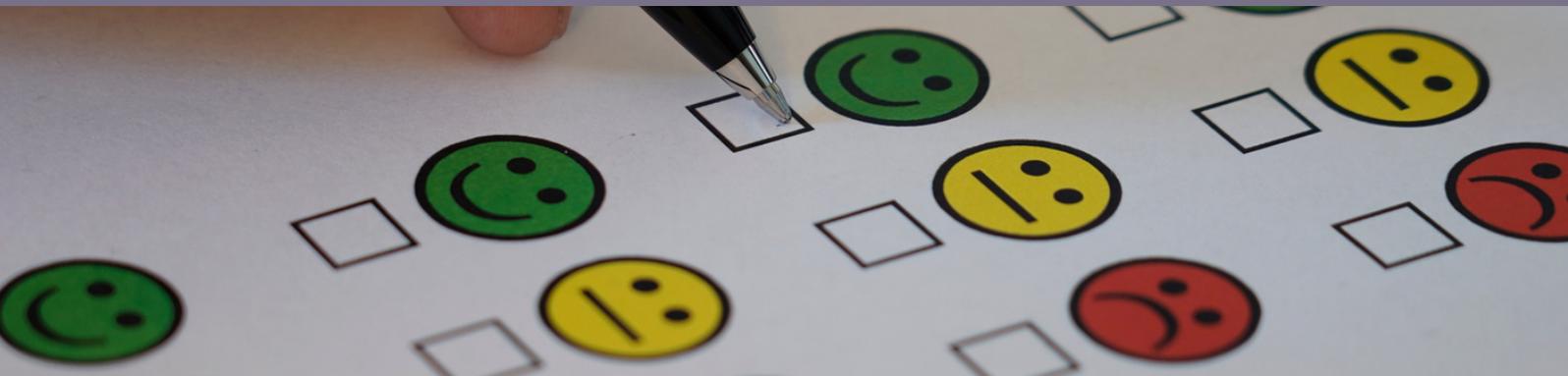


A escola também atende crianças com outras necessidades educacionais especiais. Ou seja, alunos que necessitam de medidas de apoio para concretizarem o seu potencial educativo e para exercerem os seus direitos em pé de igualdade com os demais. Estes incluem alunos com antecedentes culturais e de vida diferentes (desvantagem social), alunos com uma língua materna diferente, alunos sobredotados e excepcionalmente dotados, alunos com a chamada dupla excepcionalidade (uma combinação de sobredotação intelectual e necessidades educativas especiais) e, por último mas sobretudo, alunos que necessitam de apoio educativo devido a uma condição médica (doença psiquiátrica ou outra).

Fontes:

- Lechta, V. (2010). Fundamentos da pedagogia inclusiva: a criança com deficiência, perturbações e ameaças na escola
- Slowik, J. (2016). Pedagogia especial, 2ª edição atualizada (Pedagogia especial, 2ª edição atualizada e complementada)
- Thorová, K., (2016). Transtornos do espectro do autismo: autismo infantil, autismo atípico, síndrome de Asperger, transtorno desintegrativo
- Vagnerová, Marie. (2008). Psicopatologia para ajudar as profissões.

Avaliação



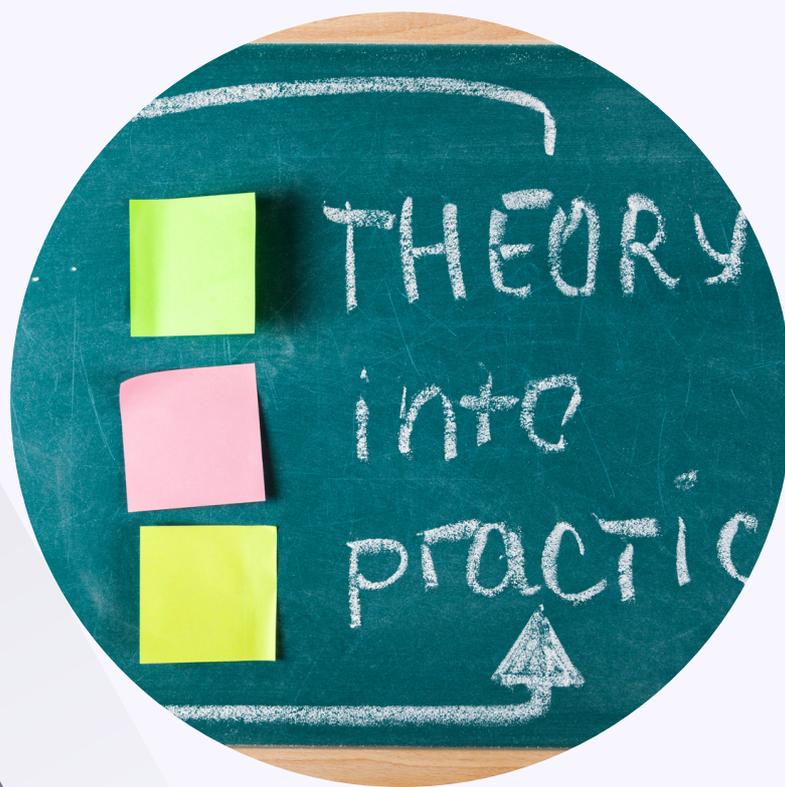
A avaliação é um aspecto muito importante, se não o mais importante de todos, porque permite que professores/formadores e alunos avaliem a situação antes e depois de terem coberto uma determinada área de estudo (pré e pós questionários), bem como o processo de ensino e aprendizagem. processo (resultados de aprendizagem).

Como método de avaliação de cada uma das unidades didáticas será utilizada a ferramenta de pré e pós-avaliação, baseada em questionário. Em cada uma das unidades didáticas da seção de avaliação foi criado um questionário para cada área/unidade didática. Este questionário contém 5 questões no total, 1 questão para cada uma das subáreas em que se divide cada uma das unidades didáticas. Este questionário será realizado na primeira e na última sessão de cada unidade didática. É fundamental reservar tempo nessas duas sessões para poder fazer esse questionário avaliativo.

O objetivo da utilização desta ferramenta de avaliação é verificar quais os conhecimentos que os alunos tinham antes de receberem a formação sobre cada unidade didática, quais os conhecimentos que adquiriram posteriormente e se os objetivos propostos foram cumpridos. Tomando a inteligência emocional como um guarda-chuva, o EIFNEG pretende dotar os adolescentes de competências como a criatividade, a resolução de conflitos e a flexibilidade cognitiva como protagonistas num processo que inclui também formadores/professores na sua capacidade de adaptação e na sua capacidade de serem inovadores na aplicação e no ensino. destas novas e essenciais competências.

Ou seja, é fundamental conseguir identificar se o desenvolvimento desta disciplina melhorou as competências e conhecimentos dos alunos ao nível da sua inteligência emocional. Finalmente, as ferramentas de avaliação também podem ajudar na identificação e análise de outros efeitos não planeados que o projecto possa estar a ter, tanto positivos como negativos.

SEGUNDO CAPÍTULO. UNIDADES DIDÁCTICAS



EIFNEG

Introdução

Neste segundo capítulo do manual são apresentados os conteúdos da disciplina. Estes são apresentados na forma de 10 unidades ou áreas didáticas a serem trabalhadas em sala de aula. As unidades didáticas possuem as seguintes seções:

- **Justificação ou Fundamentação** - refere-se à importância de estudar uma determinada área, para motivar os alunos centrando-se nos resultados da aprendizagem.
- **Objectivos e competências** - estão descritos para cada área, no início da unidade. Estes dois conceitos estão intimamente interligados, pois atingir os objetivos da aula significa ter conseguido desenvolver as competências dos alunos naquela área específica.
- **Conceitos** - esta vertente refere-se a apresentar aos alunos aspectos teóricos ligados a uma determinada área, realizar pesquisas sobre o tema e apresentar estatísticas e opiniões especializadas.
- **Metodologia** – é o aspecto mais complexo de todos, pois se refere à forma de abordar o assunto. É como e o que os professores precisam ensinar para que seus alunos aprendam sobre inteligência emocional.
- **Avaliação** - é um aspecto muito importante, senão o mais importante de todos, porque permite aos professores/formadores e aos alunos avaliar a situação antes e depois de terem percorrido uma determinada área de estudo (pré e pós questionários), bem como o processo de ensino e aprendizagem (os resultados da aprendizagem).
- **Bibliografia sugerida** - são mencionadas para cada área, mas os professores/formadores são incentivados a pesquisar e atualizar a bibliografia que utilizam.

Este conjunto de unidades didáticas servirá de guia conceitual para que os professores implementem a disciplina em sala de aula, criando um sistema de formação em Educação Emocional para alunos de 14 a 18 anos baseado em experiências reais na escola, na família e em um contexto de grupo de amigos.

UNIDADE DIDÁTICA 1. COMUNICAÇÃO



1. Introdução

A comunicação é um elemento essencial, pois passamos a maior parte de nossas vidas em relacionamentos. É importante aprender a compreender, comunicar e trabalhar bem em situações sociais. Certas habilidades de comunicação nos ajudam a melhorar as relações interpessoais.

Segundo H. Mendo e Garay (2005), podemos pensar em comunicação como “Um processo de interação social de caráter verbal ou não verbal, com intencionalidade de transmissão e que pode influenciar, com e sem intenção, o comportamento do pessoas que estão na cobertura dessa emissão”. É um ato de fazer e permitir que indivíduos se comuniquem com outros.

A comunicação eficaz entre duas pessoas acontece quando o destinatário interpreta claramente a mensagem no significado pretendido pelo remetente, neste sentido a comunicação assertiva é um elemento chave que envolve comunicar e expressar pensamentos, sentimentos e opiniões de uma forma que compreende claramente os pontos de vista e necessidades dos outros, sem subestimar seus pensamentos, sentimentos ou opiniões, pois, na comunicação assertiva, ambos os indivíduos são considerados igualmente importantes.

Para conseguir uma comunicação assertiva é necessário desenvolver a inteligência emocional, um depende do outro, pois a assertividade é um comportamento derivado de um profundo respeito por si mesmo e pelos outros, é uma troca harmoniosa e construtiva baseada em qualidades como honestidade, justiça, e reciprocidade.

Todos nós nos encontramos em algum momento em uma situação de comunicação difícil, não importa quantos anos tenhamos, e não é muito boa. Estas unidades didáticas visam ajudar os alunos a adquirirem um conhecimento mais profundo da comunicação e a melhorarem as suas competências comunicativas. Criamos esta unidade para compartilhar o que sabemos agora sobre comunicação, porque eles vão aprender a falar e a ouvir com eficácia.

2. Objetivos

Os objetivos mostram o que os alunos irão adquirir após o desenvolvimento desta unidade didática.

- Definir e aprender o conceito de comunicação.
- Compreender e diferenciar as 5 subáreas específicas.
- Fornecer as estratégias conceituais necessárias para que compreendam e transmitam sua mensagem de forma eficaz por meio de uma comunicação assertiva.
- Fornecer recursos suficientes para identificar emoções e desenvolver habilidades como confiança, autoaceitação, respeito e empatia.



3. Competências

As competências permitem aos alunos integrar a sua aprendizagem, relacioná-la com diferentes tipos de conteúdos e utilizá-la de forma eficaz quando necessário em diferentes situações e contextos. As competências apresentadas a seguir estão intimamente interligadas, uma vez que atingir os objetivos da aula de comunicação significa ter conseguido desenvolver as competências dos alunos no domínio da comunicação.

- Dominar a comunicação eficaz.
- Promover habilidades interpessoais e intrapessoais.
- Desenvolvimento da inteligência emocional.
- Desenvolver uma comunicação eficaz em diferentes situações ou lugares.
- Dominar recursos de comunicação verbal e não verbal.
- Utilize a comunicação não-verbal adequada aos sentimentos a serem expressos em diferentes circunstâncias e diante de diferentes pessoas.
- Conhecer a importância do construto Inteligência Emocional para uma comunicação assertiva.
- Gerar pensamento crítico, sendo capaz de deixar de lado quaisquer suposições ou julgamentos e limitar-se a analisar as informações que recebe.

4. Conceitos

São definidos os conceitos e as subáreas específicas que serão trabalhadas com os alunos no desenvolvimento da unidade didática de comunicação. Esta vertente refere-se à introdução dos alunos aos aspectos teóricos relacionados com esta área específica.

A seguir estão as 5 subáreas específicas que podem ser utilizadas para facilitar um processo de comunicação eficaz, de acordo com J.A. Aguado (2004) com base na tipologia de diferentes autores como J. Miller e D. McQuail, estes são os mais importantes:

- 1. Comunicação intrapessoal: trata-se de comunicar consigo mesmo. Inclui ideias, pensamentos e tudo o que passa pela mente.**
- 2. Comunicação interpessoal: Esta é a comunicação com outra pessoa. Pensamentos, sentimentos e mensagens são expressos entre duas pessoas que se tornam o remetente que envia a mensagem, e o destinatário, que é o destinatário da mensagem.**
- 3. Comunicação entre grupos: Neste caso, pode-se esperar comunicação entre três ou mais pessoas. É o processo pelo qual mensagens, conhecimentos e pensamentos são trocados com um maior número de participantes no processo de comunicação.**
- 4. Comunicação organizacional: comunicação dentro de uma empresa ou instituição. Aqui podem ser especificadas duas opções: comunicação interna, entre os próprios colaboradores, como reuniões, envio de e-mails, ou externa quando há comunicação externa, como envio de comunicados periódicos.**
- 5. Comunicação intercultural: entre diferentes culturas ou grupos sociais. Neste caso, é importante conhecer diferentes costumes, línguas e modos de vida para estabelecer processos de comunicação muito eficazes.**

5. Metodologia

Esta unidade didática baseia-se numa abordagem comunicativa e seguirá uma metodologia ativa, participativa e criativa. Implicará a aprendizagem de exercícios práticos baseados nos conhecimentos prévios do aluno, permitindo-lhe desenvolver as estratégias e conhecimentos necessários para comunicar eficazmente numa situação real.

Nesse sentido, é necessário relacionar o contexto da comunicação em sala de aula com o que ocorre fora da sala de aula. Por isso, trabalhamos com materiais reais e buscamos situações comunicativas próximas do cotidiano e do mundo do adolescente, para que ele perceba a aplicabilidade direta do que aprendeu.

As atividades serão dinâmicas e inovadoras, pensadas desde níveis mais simples até mais complexos, dependendo do nível da sala de aula. Neste sentido, os professores darão especial ênfase à autoaprendizagem de cada aluno e à atenção à diversidade para trabalhar as 5 subáreas necessárias à promoção das competências comunicativas. Será incentivada a aprendizagem cooperativa e a alternância do trabalho individual com o trabalho em grupo. Um dos pontos fortes desta unidade é também trabalhar com as novas tecnologias para aproximar os conteúdos do quotidiano dos jovens, tornando-os mais motivadores e atrativos.

A unidade didática de comunicação terá 4 sessões e será realizada da seguinte forma:

- **Primeira sessão (1 hora). Os primeiros 15 minutos da sessão serão utilizados para a realização do instrumento de avaliação: um questionário de pré-avaliação sobre o nível de conhecimentos de comunicação dos alunos. Após o preenchimento do questionário, serão utilizados 25 minutos de tempo de aula para apresentar o conceito de comunicação e os objetivos a atingir e para explicar os conceitos (comunicação intrapessoal, comunicação interpessoal, comunicação entre grupos, comunicação organizacional e comunicação intercultural). Para isso, os professores podem utilizar recursos como material multimídia, plataformas educacionais, exemplos de casos reais, etc. Na última seção desta unidade, você encontrará links para vídeos sobre comunicação e materiais que podem ser utilizados.**

5. Metodologia

Os últimos 20 minutos são gastos em brainstorming em pequenos grupos sobre por que é importante desenvolver a comunicação, que tipos de comunicação existem e como a comunicação influencia relacionamentos e situações. Pede-se-lhes que não avaliem as ideias uns dos outros, que sejam tão criativos quanto possível e que desenvolvam as ideias uns dos outros. Como última etapa, as ideias principais são anotadas em um quadro negro ou pedaço de papel para finalizar com as ideias principais.

- **Segunda sessão (1 hora). A segunda sessão será desenvolvida de forma mais prática, o objetivo é que os alunos internalizem a área da comunicação de forma dinâmica, em que o aluno seja o protagonista da sua aprendizagem. A comunicação é essencial para a vida, e tudo será mais fácil na escola ou na vida pessoal se souberem se comunicar bem. Esta sessão inclui 3 atividades práticas nas quais eles podem trabalhar individualmente e em grupo para compreender e internalizar as principais habilidades de comunicação.**

1. Na primeira atividade (25 minutos), o professor apresentará um cenário hipotético para trabalhar em grupo. O jogo chama-se “O telefone quebrado” para tomar consciência das transformações de uma mensagem oral na cadeia de transmissão entre diferentes interlocutores e da importância da escuta ativa e da comunicação eficaz.
2. Na segunda atividade é apresentado um role-playing game (20 minutos). Será pedido aos alunos que pensem numa experiência de falha grave na comunicação, envolvendo frustração porque não foram compreendidos, não conseguiram explicar bem ou não souberam como reagir. Eles serão divididos em duplas e deverão representar a cena com cada participante assumindo o papel A (remetente) e o papel B (receptor). Através deste exercício, trabalharão a comunicação intrapessoal e a comunicação interpessoal.
3. A terceira atividade é uma discussão (15 minutos) sobre as barreiras à comunicação eficaz entre pessoas ou grupos. Nesta atividade, o aluno será solicitado a listar os fatores que causam mal-entendidos ou falta de comunicação. Esta será uma atividade de reforço que os alunos terão que realizar com a ajuda das suas famílias para trabalhar em casa e verificar os fatores respondendo a algumas perguntas.

5. Metodologia

- **Terceira sessão (1 hora).** Abaixo seguem 2 atividades práticas relacionadas às habilidades de comunicação que podem ter diferentes aplicações em sala de aula, pois cabe ao professor adaptá-las a um tema específico. Em suma, são flexíveis e configuráveis em função do nível de desenvolvimento do grupo de alunos e da atenção à diversidade. A terceira sessão também se concentrará em exercícios práticos para desenvolver ainda mais as habilidades de comunicação.
 1. A primeira atividade (25 minutos) é sobre compreensão desenhada. É um exercício de escuta ativa, trata-se sobretudo de poder compreender certas desvantagens e transformar os aspectos negativos em positivos. Isto deve ilustrar o quão difícil é dar instruções claras, bem como o quão difícil é ouvir, e também pode mostrar como as coisas são facilmente mal compreendidas e mal interpretadas. Essa dinâmica é ótima para promover a comunicação entre duplas ou pequenos grupos.
 2. A segunda atividade de reforço é a “discussão de projetos” (35 minutos). Esta atividade consistirá em estabelecer uma série de diretrizes para verificar o progresso e revisar o plano feito por cada aluno. Para esta atividade, as famílias também deverão colaborar com os alunos.
- **Sessão final (1 hora).** Na última sessão de comunicação é necessário tirar conclusões e preencher o questionário para pós-avaliação. Primeiro, o professor deve perguntar a todos os alunos o que trabalharam durante as 3 sessões e deixá-los explicar (20 minutos). Em seguida, o professor deve fazer aos alunos uma série de perguntas (25 minutos), tais como:
 - O que eles aprenderam?
 - o que eles mais gostaram?
 - o que eles menos gostaram?
 - Essas sessões ajudaram você a melhorar suas habilidades de comunicação?

Por fim, os últimos 15 minutos da aula serão utilizados para a realização do pós-questionário que se apresenta na próxima seção.

6. Avaliação

Um questionário pré-pós será usado como ferramenta de avaliação. Um questionário de avaliação pré-pós foi elaborado para medir a mudança ao longo do tempo no nível de conhecimento do grupo de alunos. Este tipo de avaliação permite ao professor ter em conta o nível com que os alunos iniciaram antes do início da unidade didática e quais as aprendizagens que obtiveram após as sessões implementadas. As questões baseiam-se: nos objetivos e resultados de aprendizagem a alcançar após a implementação da unidade didática sobre comunicação.

Seguem abaixo as questões do pré e pós-questionário para os alunos adaptados à unidade didática de comunicação:

1. Como você explicaria o que é comunicação?
2. Que tipos de comunicação você acha que existem? Você poderia citar algum?
3. Como você descreveria uma comunicação boa/eficaz?
4. Dê três exemplos de como você pode usar uma comunicação eficaz com outras pessoas. Por que é importante usar uma comunicação eficaz?
5. Existe uma maneira de medir ou avaliar uma comunicação eficaz?

Espera-se que após o desenvolvimento das 4 sessões sobre comunicação os alunos melhorem nas competências estabelecidas nesta unidade didática e os objetivos traçados sejam alcançados. No processo de comunicação, eles aprenderão a ser sensíveis aos estilos de comunicação das pessoas com quem conversam e a escolher sabiamente suas palavras, gestos e expressões faciais, garantindo que a mensagem certa chegue ao receptor.

Uma comunicação boa e eficaz pode facilitar a vida de várias maneiras e evitar conflitos evitáveis. Eles reconhecerão seu valor, importância e potencial em suas vidas diárias e treinarão ativamente em habilidades de comunicação.

7. Recursos adicionais

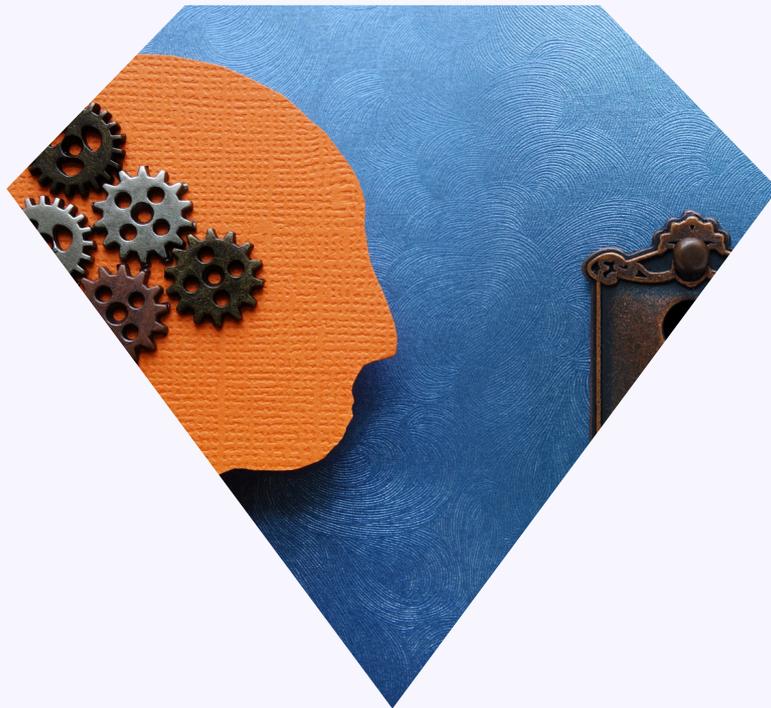
- **10 barreiras para uma comunicação eficaz. Fábrica de habilidades de Jijo**
<https://www.youtube.com/watch?v=f5Tao6KHV5w>
- **Comunicação eficaz na sala de aula: habilidades para professores**
<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-for-teachers>
- **Use o humor para ensinar seus alunos sobre comunicação cuidadosa**
<https://www.edutopia.org/blog/use-humor-teach-your-students-about-comunicação-cuidadosa-maurice-elias>
- **Comunicação Não Verbal – Para os Pássaros. Pixar.**
<https://www.youtube.com/watch?v=ihKXQbYeV5k>
- **Usando o Debate como Ferramenta Educacional.**
<https://www.edutopia.org/article/using-debate-educational-tool>
- **Não. Um divertido jogo de cartas para aprender sobre estratégia e correspondência de padrões, desenvolver habilidades de comunicação e lidar com a derrota.**



8. Bibliografia

- Hernández Mendo, A. e Garay, O. (2005). A comunicação no contexto desportivo. Em A. Hernández Mendo (Coord.) Psicologia do esporte. Fundamentos Vol. I Fundamentos. (págs. 199-265). Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Aguado, J.M. (2004). Introdução às teorias da comunicação e da informação. Departamento de Informação e Documentação Faculdade de Comunicação e Documentação. Universidade de Múrcia
[https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20\(20\)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf](https://www.um.es/tic/Txtguia/Introduccion%20a%20las%20Teorias%20de%20la%20Informa%20(20)/TIC%20texto%20guia%20completo.pdf)
- Centro de Saúde Integrada. (2013). Comunicação Assertiva.
https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Assertive_Communication_Version_3.pdf
- Grupo de Orientação Universitária UMA. Comunicação e escuta ativa. Formação específica para tutores 1.
<http://www.webgou.uma.es/archivos/comunicacion.pdf>
- Portero Tresserra, M e Bueno Torrens, D. (2019). Cérebro social e habilidades de comunicação durante a adolescência. Didáctica da Língua e da Literatura, n. 84 (págs. 40-46). Universidade de Barcelona
<http://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/150135/1/689922.pdf>

UNIDADE DIDÁTICA 2. PENSAMENTO CRÍTICO



1. Introdução

O pensamento crítico é um termo frequentemente usado na pedagogia moderna contemporânea. O conceito de pensamento crítico pode ser visto de muitos pontos de vista (por exemplo, os filósofos vêem o pensamento crítico como a capacidade de pensar logicamente e argumentar, enquanto os teóricos literários consideram-no como a soma de habilidades relacionadas à compreensão intelectual, delineamento, avaliação e decisão -fazer) (Picha, 2014, p. 7).

Na psicologia, na pedagogia e na andragogia, o ponto de partida pode ser o conceito de pensamento crítico, que acentua o pensamento crítico como um processo baseado na atividade de pensamento superior, no qual há uma análise deliberada e cuidadosa, síntese, raciocínio lógico, resolução de problemas, tomada de decisão, reflexão e avaliação ao considerar os fatos disponíveis (Novotná, Jurčiková, 2012, p. 62).

A pedagogia e a psicologia definem o conceito da seguinte forma: “Pensamento crítico significa apreender uma ideia, examiná-la a fundo, compará-la com visões opostas e com o que sabemos sobre o tema. O pensamento crítico envolve curiosidade, utilizando diversas estratégias para obter informações, fazendo perguntas e buscando respostas sistematicamente, mantendo um saudável ceticismo, encontrando alternativas aos procedimentos normalmente estabelecidos e duvidando de opiniões já prontas. Diz respeito não apenas a questionar, mas também a tomar decisões, a tomar posições e a capacidade de defender racionalmente a própria opinião, considerando cuidadosamente os argumentos dos outros e examinando a lógica desses argumentos” (Klooster In Grecmanová, Urbanovská, Novotný, 2000, p. 8).

De acordo com Klooster (2020), consideramos a capacidade de assumir a responsabilidade pela própria aprendizagem como uma das competências mais importantes. É o objetivo ideal com uma característica de valor. Ou seja, é um estado em que o professor não é o único responsável pelos resultados dos alunos, mas sim um guia que auxilia e apoia os alunos nesse processo. A importância do desenvolvimento do pensamento crítico nas escolas contemporâneas também é apoiada pela afirmação de Stieglová (2019, p. 23) de que o pensamento crítico é uma competência fundamental para a sociedade moderna.

Trabalhar com jovens de 14 a 18 anos para desenvolver o pensamento crítico é muito importante porque esta faixa etária está numa fase crítica de desenvolvimento cognitivo e social. Durante a adolescência, os cérebros dos jovens passam por mudanças significativas que afetam a sua capacidade de pensar abstratamente, raciocinar logicamente e avaliar informações de forma crítica.

Aqui estão algumas razões pelas quais é importante trabalhar com jovens de 14 a 18 anos para desenvolver o pensamento crítico:

1. Ajuda a prepará-los para a vida adulta
2. Ajuda-os a navegar em questões sociais complexas
3. Promove a criatividade e a inovação
4. Incentiva o pensamento independente.



2. Objetivos

- Aprender o conceito de pensamento crítico.
- Compreender e diferenciar cinco subáreas selecionadas de desenvolvimento do pensamento crítico.
- Familiarizar os alunos com os métodos de pensamento crítico utilizados na República Checa e no mundo.
- Crie um ambiente seguro para trabalhar na escola.
- Motivar os alunos para uma abordagem de pesquisa para aprendizagem e trabalho.
- Apoie o trabalho com materiais que desenvolvam uma atividade de pensamento superior.
- Trabalhe com métodos de reflexão entre assuntos.
- Familiarize os alunos com os princípios e métodos de aprendizagem.
- Gradualmente, trabalhe na independência na responsabilidade pelo resultado do trabalho e da aprendizagem.



3. Competências

As competências referem-se às competências e habilidades que os adolescentes precisam desenvolver para se tornarem pensadores críticos eficazes.

Ao desenvolver estas competências, os adolescentes estarão mais bem equipados para analisar informações, avaliar evidências e tomar decisões. Estas competências são importantes não só para o sucesso acadêmico, mas também para o sucesso em carreiras futuras e para lidar com questões sociais e políticas complexas. Em última análise, o desenvolvimento de competências de pensamento crítico ajuda os adolescentes a se tornarem membros mais informados, engajados e responsáveis da sociedade.

- Aprenda a definir o termo pensamento crítico.
- Distinguir cinco subáreas selecionadas de desenvolvimento do pensamento crítico.
- Conheça os métodos de pensamento crítico e desenvolva gradativamente a habilidade de trabalhar com os métodos selecionados.
- Aprenda a trabalhar com os erros como parte do processo de aprendizagem.
- Aprenda a fazer conexões entre tópicos familiares e desenvolva a capacidade de compartilhar informações.
- Trabalhe com diferentes tipos de materiais e aprenda a avaliar a relevância e veracidade das fontes.
- Aprenda a refletir sobre os conhecimentos adquiridos em forma de discussão, debate, etc.
- Aprenda a assumir a responsabilidade pelos resultados de seu aprendizado e trabalho.

4. Conceitos



Com base na literatura profissional, foram escolhidas 5 subáreas de desenvolvimento do pensamento crítico. Optamos por defini-los pelas lentes do processo pedagógico.

- 1. Um ambiente seguro e acolhedor para os alunos. Para o desenvolvimento do pensamento crítico é fundamental um trabalho escolar sem estresse, ansiedade e medo de errar. É essencial trabalhar com as expectativas e ideias dos alunos. Um professor não é apenas um especialista, um “dono” de conhecimentos e habilidades, mas sim um guia.**
- 2. Motivar os alunos para o trabalho, apoiando uma abordagem de investigação à aprendizagem. Aqui já estamos na fase de ativação e evocação. Há um trabalho substancial com os preconceitos dos alunos, apoio à partilha e aprendizagem mútua. A introdução ao tema é realizada em contextos. São utilizadas discussões e métodos interativos de trabalho com indivíduos e grupos.**
- 3. Apoio na assimilação e acomodação do conhecimento (segundo J. Piaget). Através de trabalho adicional, o aluno integra novas informações em seu sistema de conhecimento ou modifica sua estrutura de pensamento atual de acordo com as informações encontradas atualmente. Estamos na fase de análise (no sentido mais amplo da palavra). O professor apoia o aluno no trabalho activo com os materiais, ensina-o a distinguir o essencial do não essencial e a distinguir a relevância dos resultados. Ajuda na aplicação de pensamentos de ordem superior ou na aplicação de operações de pensamento mais complexas.**
- 4. Trabalhe com uma reflexão. Na fase de aplicação do conhecimento, são adquiridas formas de pensar para trabalhos futuros. Este subcampo é muitas vezes negligenciado na educação contemporânea, mas os especialistas muitas vezes apontam que é um dos momentos mais importantes do processo pedagógico. Aqui o aluno utiliza de forma prática as competências e conhecimentos recém-adquiridos, podendo utilizá-los em contextos e a longo prazo.**
- 5. A responsabilidade do aluno pela própria aprendizagem. Se o professor aplicar os princípios do conceito de pensamento crítico, o aluno torna-se gradualmente independente na aprendizagem, pode escolher os métodos e princípios de aprendizagem que mais lhe convêm, toma as suas próprias decisões e também assume a responsabilidade social pelos seus próprios passos na vida. .**

5. Metodologia

O pensamento crítico é o pensamento independente. Em uma sala de aula onde o pensamento crítico é ensinado, todos criam suas próprias opiniões, valores e crenças. Os alunos só podem pensar criticamente por si próprios. Portanto, uma condição inevitável para o pensamento crítico é a relação entre a propriedade individual e as ideias. Os estudantes e os alunos devem sentir a liberdade de pensar por si próprios, de decidir sobre questões complexas que lhes dizem respeito (Klooster, 2020).

Pretende-se, portanto, desenvolver capacidades e competências estreitamente relacionadas com o conceito de pensamento crítico através de:

- a) Promover um ambiente livre e seguro para criar e expressar as próprias ideias.
- b) A utilização de métodos pedagógicos modernos que ativam os alunos, lhes dão espaço, os apoiam no desenvolvimento de operações de pensamento mais complexas, são muitas vezes interativos e promovem a discussão e a cooperação nas unidades de ensino.
- c) Implementar uma variedade de atividades experienciais para aulas ou grupos de estudo.

O desenvolvimento de tais competências (ou melhor, da implementação eficaz dos objetivos que desenvolvem o pensamento crítico) é um dos grandes desafios para a escola no século XXI (Sieglová, 2019).

- **A primeira sessão (1 hora). Os primeiros 15 minutos da sessão deverão ser utilizados para a aplicação do questionário de pré-avaliação do instrumento de avaliação aos alunos. Após a aplicação do questionário, serão utilizados 15 minutos de aula para apresentar o que é pensamento crítico e o que é importante para a aprendizagem destas competências (um ambiente seguro e acolhedor para os alunos, motivação para aprender, apoio na assimilação e acomodação de conhecimentos, reflexão das atividades, responsabilidade pela própria aprendizagem). O professor então divide os alunos em três grupos (20 min.). Escolha um tópico, por ex. animais que vivem em zoológicos versus animais que vivem na natureza e atendem às suas necessidades para uma vida boa. Cada grupo recebe dois textos e duas fotos de animais (um da natureza e outro do zoológico). Os alunos trabalharão no conceito E-R-R. Os professores devem explicar o princípio dos métodos aos alunos no início da atividade. Na fase de evocação, um grupo utiliza brainstorming, o segundo utiliza um mapa mental e o terceiro utiliza escrita livre. Na realização da etapa de significado, cada grupo utiliza o I.N.S.E.R.T. método.**

5. Metodologia

- Depois haverá uma reflexão com os alunos (10 min.). Os alunos procurarão argumentos, distinguirão factos de opiniões e estarão dispostos a mudar de ideias com base em argumentos, por ex. pelo método do cubo.
- **Segunda sessão (1 hora). Os primeiros 5 minutos serão dedicados à revisão dos métodos de pensamento crítico. Nos próximos 10 minutos, os alunos farão um brainstorming sobre o tema das notícias falsas. O que eles sabem sobre notícias falsas? Quais são as características das notícias falsas? Como isso funciona com as emoções dos leitores? O professor escreve (e completa) as informações escrevendo no quadro. Em seguida, divide os alunos ou alunos em grupos de 3-4. Os grupos recebem um texto chocante com uma imagem. A sua tarefa será decidir se são notícias falsas ou não e porquê (15 min.). Segue-se uma discussão (15 min.) sobre o que constitui uma notícia falsa: manchete chocante, letras grandes, foto ilustrativa ou montagem fotográfica, fonte desconhecida, fonte não confiável, opiniões pessoais, etc. era verdadeiro ou falso. Os 15 minutos finais serão dedicados à verificação das informações: verificação de afirmações em textos, busca em sites de notícias e respeitáveis e comparação de informações, busca de informações em publicações impressas e periódicos profissionais. Lição de casa: Escolha um artigo na internet e avalie criticamente se é ou não uma notícia falsa. Apoie sua afirmação com argumentos.**
- **Terceira sessão (1 hora). Esta lição se concentrará em métodos e estratégias para uma aprendizagem eficaz, pois são muito importantes para o pensamento crítico. Os primeiros 10 minutos serão utilizados para escrita livre sobre o tema. Como posso aprender? Por exemplo. O que funciona e o que não funciona para mim? Em seguida, os alunos serão divididos em grupos de 4 a 5 para trocar ideias entre si. Juntos escreverão no papel preparado o que funciona ou não para todos e o que só funciona para alguém (25 min.). Por que os alunos acham que certas técnicas funcionam ou não? Depois, a troca de opiniões entre eles levará (15 min.). O professor resume as informações e mostra aos alunos a Curva de Esquecimento de Ebbinghaus. O professor explicará como funciona a memória humana e, em seguida, assistirá ao vídeo 13 Dicas de Estudo: A Ciência para uma Melhor Aprendizagem para dicas de aprendizagem (pode ser usado como resumo, 10 min.). Lição de casa: Os alunos ou alunos tentarão colocar em prática algumas das dicas de aprendizagem que você aprendeu hoje.**

5. Metodologia

- **Sessão final (1 hora).** A lição final será dedicada a resumir as informações que os alunos aprenderam sobre o pensamento crítico. O professor pergunta aos alunos o que se lembram das aulas, o que acharam importante, o que os surpreendeu e que métodos de aprendizagem e pensamento crítico utilizarão no futuro (15 min.). Isto é seguido pela distribuição do gráfico de preconceito cognitivo e alguns pontos selecionados que o professor pode ampliar (a falácia do sobrevivente, estereótipos, ancoragem, etc.) para dar um estímulo para um estudo mais aprofundado para aqueles que já estão interessados, a seu critério (25 min.). Segue-se a distribuição do pós-questionário e o seu preenchimento (20 min).



6. Avaliação

O desenvolvimento do pensamento crítico é um processo de longo prazo e deve começar desde a infância. O pensamento crítico permite que as pessoas pensem de forma independente e racional e as ajuda a compreender as conexões lógicas entre os pensamentos. É uma forma de pensar e questionar as coisas que ajudará alunos e estudantes a tomar melhores decisões em suas vidas futuras.

Um questionário será usado como ferramenta de avaliação. No primeiro encontro será distribuído um pré-questionário para apurar o que os alunos sabem sobre o tema do pensamento crítico. Seguir-se-ão duas horas de atividades práticas destinadas ao desenvolvimento de competências de pensamento crítico, que serão realizadas de forma experiencial. Na última sessão, os alunos receberão novamente um pós-questionário que permitirá ao professor avaliar o progresso dos alunos.

O pré e pós-questionário para os alunos da unidade didática de pensamento crítico terá as seguintes questões:

1. O que é pensamento crítico e quais são as subáreas do seu desenvolvimento?
2. Que métodos de pensamento crítico você conhece?
3. Como você distingue informações verdadeiras de falsas?
4. Que métodos você conhece para uma aprendizagem eficaz?
5. Onde você procuraria fontes para verificar as informações?

7. Recursos adicionais

- **PENSAMENTO CRÍTICO - Fundamentos: Introdução ao Pensamento Crítico [HD]:** https://www.youtube.com/watch?v=Cum3k-WgIfw&list=PLtKNX4SfKpzX_bhh4LOEWEGy3pkLmFDmk
- **Pensamento crítico: por que, como exemplos:**
<https://www.youtube.com/watch?v=eBAdfJye2QU>
- **Pensamento crítico, parte 1: um argumento valioso:**
<https://www.youtube.com/watch?v=iSZ3BUru59A> (e outros vídeos de <https://www.youtube.com/@techNyouvids>)
- **Cubo de pensamento crítico:**
<https://learn.k20center.ou.edu/strategy/1583>
- **Curva de Esquecimento de Ebbinghaus:**
<https://elearningindustry.com/forgetting-curve-combat>
- **Mapeamento Mental | Estratégias de ensino nº 3:**
<https://www.youtube.com/watch?v=xCyjFipyTRE>
- **Compreendendo argumentos (Episódio 1.2.)**
<https://www.youtube.com/watch?v=MPgJCMd9a6k>
- **O que é pensamento crítico? (Episódio 1.1.)**
<https://www.youtube.com/watch?v=JOyEAE5owWw>
- **5 dicas para melhorar seu pensamento crítico - Samantha Agoos:**
<https://www.youtube.com/watch?v=dltUGF8GdTw>
- **13 dicas de estudo: a ciência do melhor aprendizado:**
<https://www.youtube.com/watch?v=eVlvxHJdqI8>

8. Bibliografia

- Ennis, RH (2011). A natureza do pensamento crítico: um esboço das disposições e habilidades do pensamento crítico. <https://tinyurl.com/2zytevra>
- Grecmanová, H., Urbanovská, E., Novotný, P. (2000). Apoiamos o pensamento ativo e a aprendizagem independente dos alunos.
- Novotná, J., Jurčíková, J. (2012). Pensamento crítico e criativo em educação e pesquisa.
- Picha, M. (2014), Pensamento Crítico e Reconstrução de Argumentos.
- Siegllová, D. (2019). Fim do tédio escolar. Métodos didáticos para o século XXI.
- Klooster, D. (2020) Artigos Críticos 1, 2.
https://kritickemysleni.cz/wp-content/uploads/2020/05/KL01_2_web.pdf
- Distorção cognitiva: <https://www.krimys.cz/kriticke-mysleni/>



UNIDADE DIDÁTICA 3. AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL



1. Introdução

A autoconsciência na sala de aula é um componente-chave da aprendizagem socioemocional. Sem a capacidade de reconhecer seus sentimentos, você não poderá controlá-los. Isso inevitavelmente influencia sua disposição tanto pessoal quanto socialmente. A capacidade de compreender o que pode desencadear reações diferentes significa que você pode lidar com elas para ser mais produtivo, feliz e saudável.

A autoconsciência emocional não é algo que você alcança uma vez e depois termina. Em vez disso, cada momento é uma oportunidade para ter autoconsciência ou não. Por que é importante ensinar os alunos a reconhecer essas coisas dentro de si? A aprendizagem socioemocional enfatiza habilidades que ajudam os alunos a gerenciar suas emoções e comportamentos, além de se conectarem com outras pessoas.

É extremamente importante que professores e alunos compreendam e falem sobre como as diferenças de aprendizagem e pensamento afetam a vida diária. Autoconsciência significa reconhecer tanto os aspectos positivos quanto os negativos. Muitas vezes, os jovens estudantes não conhecem os seus pontos fortes ou ainda não são capazes de articular os seus interesses e competências. Ajudar os jovens a identificar e utilizar os seus pontos fortes é fundamental: é uma forma de motivá-los a desenvolver as competências de que necessitam para terem sucesso no ambiente escolar e mais tarde na vida.

A autoconsciência facilita o processo de aprendizagem e o autoconhecimento pessoal e fortalece o relacionamento entre professores e alunos ao:

- Apontar os pontos positivos (tente corrigir os equívocos dos alunos. O humor pode ajudar a redirecionar essa forma de pensar).
- Promover uma perspectiva equilibrada (encontrar um equilíbrio entre ajudar os alunos a adquirir autoconsciência e torná-los autoconscientes)
- Comparações desencorajadoras (ajuda os alunos a resistir à comparação com amigos ou irmãos)
- Oferecer oportunidades de independência (tornar-se mais independente faz parte da autoconsciência).

2. Objetivos

Os objetivos desta unidade didática potencializam a capacidade de explorar a personalidade e os estilos de aprendizagem de uma forma mais concreta. Isso facilita a oportunidade:

- Definir e assimilar as implicações da autoconsciência emocional
- Compreender as influências da autoconsciência em relação a suposições e preconceitos
- Melhorar o conhecimento sobre regulação emocional e auto-ação para alcançar desempenho
- Para melhorar a capacidade de responder à mudança
- Reconhecer e compreender os níveis de autoconsciência



3. Competências

As competências proporcionam a professores e alunos uma forma comum de harmonizar, selecionar e desenvolver talentos. As competências acompanham os resultados da aprendizagem e apoiam os materiais didáticos integrados nas aulas específicas do curso. Existem contextos específicos em que os alunos dedicam o tempo necessário para aprender, praticar e revisar uma habilidade até que demonstrem competência completa com ela, sem passar para outras novas que talvez não estejam prontos para aprender.

Quando os alunos dominam uma habilidade, eles geralmente têm uma compreensão duradoura dela e podem aplicá-la em vários contextos, situações e outros problemas. O desperdício de tempo e recursos pode levar à complacência, à frustração e, em última análise, ao esgotamento de professores e alunos. Esta unidade didática possui competências genéricas e específicas.

Competências genéricas:

- Desenvolvimento da autoconsciência emocional
- Boa compreensão sobre as influências da autoconsciência em relação a suposições e preconceitos
- Praticar a autoconsciência dentro e fora da sala de aula

Competências específicas:

- Demonstrar autoconsciência, regular e controlar o impacto das emoções
- Reconhecendo e evitando suposições e preconceitos
- Melhorar a capacidade de responder às mudanças
- Distinguir entre suposições e preconceitos
- Dominar a auto-ação para alcançar desempenho

4. Conceitos

Os conceitos ou unidades cognitivas de significado a serem trabalhados com os alunos no desenvolvimento desta unidade didática são definidos e sustentam a autonomia sobre o processo de aprendizagem. Este aspecto promove um ambiente de aprendizagem equitativo e permite que professores e alunos aprendam no seu próprio ritmo, proporcionando assim uma maior flexibilidade na educação.

Considerando as pesquisas e conclusões feitas por especialistas em inteligência emocional, as seguintes 5 subáreas específicas podem ser utilizadas para demonstrar autoconsciência:

- 1. Regular e controlar o impacto das emoções - A regulação emocional é a capacidade de exercer controle sobre o próprio estado emocional. Pode envolver comportamentos como repensar uma situação desafiadora para reduzir a raiva ou a ansiedade, esconder sinais visíveis de tristeza ou medo ou concentrar-se em razões para se sentir feliz ou calmo.**
- 2. Evite suposições e preconceitos – Esta é a habilidade crucial necessária para diferenciar entre: suposição como algo que é aceito como verdadeiro ou como certo de acontecer, sem prova; e preconceito como uma inclinação ou preconceito a favor ou contra uma pessoa ou grupo, especialmente de uma forma considerada injusta.**
- 3. Níveis de autoconsciência – Uma importante teoria de autoconsciência, desenvolvida por Philippe Rochat, PhD, sugere que existem cinco níveis de autoconsciência.**
 - a. Diferenciação
 - b. Situação
 - c. Identificação
 - d. Permanência
 - e. Autoconsciência
- O primeiro passo para ensinar a autoconsciência é conscientizar os alunos sobre o que isso significa e por que isso os ajudará a ter sucesso na sala de aula.
- 4. Autoação para alcançar desempenho - Ser capaz de “gerenciar-se” para alcançar desempenho é um atributo para indivíduos bem organizados, que entendem seu papel e estão sempre em busca de aprimorar suas competências.**
- 5. Melhorar a capacidade de responder à mudança - Ser capaz de dar um passo atrás e observar a mudança/transição singular dentro do "quadro geral" da sua vida até aquele ponto ajuda a moderar a forma como você pensa e sente sobre um determinado evento. Para se tornarem autoconscientes, os alunos precisam ser ensinados a pensar sobre seus próprios sentimentos, pensamentos e comportamentos.**

5. Metodologia

A metodologia facilita o processo de ensino-aprendizagem e promove os métodos mais eficazes de assimilação de informações por meio da prática e do entretenimento. Resume as etapas principais para professores e alunos e torna a aprendizagem na sala de aula, mas também fora dela, um método de relaxamento e envolvimento coletivo. Conceitos como “aprender fazendo” ou “abordagem centrada no aluno” são integrados ao processo metodológico. É uma abordagem prática de aprendizagem, o que significa que os alunos devem interagir com seu ambiente para se adaptar e aprender. Um conjunto de atividades práticas, amigáveis e atrativas serão demonstradas em sala de aula e em casa (como trabalho de casa). O método indoor-outdoor é a “base” deste processo metodológico e facilita as sessões de aprendizagem.

O processo metodológico de ensino e aprendizagem é apoiado nesta unidade didática por quatro sessões independentes de desenvolvimento de competências.

As sessões serão realizadas da seguinte forma:

- **Primeira sessão (1 hora). Introdução, pré-avaliação e objetivos de aprendizagem**

Os primeiros 10 minutos desta sessão são dedicados à ferramenta de pré-avaliação: os professores partilham o questionário de pré-avaliação (já preparado) com os alunos. Uma vez finalizado o processo de pré-avaliação, os professores continuam apresentando os principais objetivos desta unidade didática, mencionando as atividades práticas e as influências positivas da aprendizagem socioemocional, mas também enfatizando os benefícios de aprendizagem que esta unidade didática oferece aos alunos. Não devem ser utilizados mais de 30 minutos para esta parte da sessão. Os últimos 20 minutos concentram-se nas emoções e comportamentos dos alunos, juntamente com a conexão com outras pessoas. Esta parte da sessão facilita a autoconsciência e esclarece a forma de agir de cada aluno dependendo do contexto. O professor agrupa os alunos em pares e pede-lhes que reflitam e respondam a algumas questões, identificando semelhanças e/ou diferenças. O professor conclui a primeira sessão resumindo as ideias principais, mas também incentivando os alunos a refletirem mais sobre os benefícios de serem autoconscientes.

- **Segunda sessão (1 hora). Dinâmica de grupo e aprendizagem prática**

A segunda sessão concentra-se na interatividade, comunicação e atividade do aluno na sala de aula. Esta sessão tem como objetivo demonstrar todos os benefícios de 3 atividades práticas. Cada atividade deverá ter 15 minutos de “trabalho” mais 5 minutos de conclusões. A 1ª atividade é direcionada para a regulação emocional e pretende ajudar os alunos a conhecerem-se melhor e a terem consciência das suas reações e sentimentos comportamentais. Esta 1ª atividade é construída em torno da autoconsciência e da personalidade.

5. Metodologia

No final, refletirão sobre como podem evitar a ironia como consequência negativa do humor.

A segunda atividade trata de compreender e evitar suposições e preconceitos. Isso será entregue de forma prática e interativa. Os alunos serão divididos em dois grupos. Eles refletirão sobre um determinado contexto.

A interatividade da atividade se dá pelo fato de cada grupo imitar a solução encontrada e o outro grupo adivinhar o que pensou e vice-versa.

A 3ª atividade é desenvolvida em torno dos diferentes níveis de autoconsciência. Uma “Ficha de autoconhecimento” incluindo cinco áreas será entregue a cada aluno. Eles terão que aproveitar sua autoconsciência, identificar e diferenciar seus pontos fortes e fracos. Será realizado um debate coletivo para resumir as principais conclusões.

• **Terceira sessão (1 hora). Prática e exercício para desempenho de autoconsciência**

A terceira sessão é focada em exercícios práticos para construir caminhos de autoação.

A 1ª atividade deve durar 20 minutos mais 10 minutos para conclusões, e é dedicada à autoação para alcançar o desempenho. Trata-se principalmente de transformar aspectos negativos em positivos.

A 2ª atividade trata de melhorar a capacidade de resposta à mudança e deve durar 20 minutos mais 10 minutos para conclusões.

Os professores pedirão aos alunos que se dividam em dois grupos: um grupo deve pensar e apresentar uma grande mudança que pretendem fazer naquela aula (por exemplo, deixar de tomar notas num caderno e passar diretamente num portátil, telefone ou PC).

O outro grupo encontrará argumentos fortes para se opor ou não a esta mudança e justificará a sua decisão com resultados concretos. Será realizado um debate coletivo para resumir as principais conclusões.

• **Sessão final (1 hora). Questionário final/pós-avaliação, feedback geral e conclusões**

A sessão final é direcionada à pós-avaliação, feedback geral e principais conclusões. Os alunos têm 10 minutos para responder ao questionário pós-avaliação. Em seguida, eles têm 30 minutos para criar uma lista de verificação coletiva sobre o que é e o que não é autoconsciência.

Depois de finalizado e partilhado, nos últimos 20 minutos os professores pedirão aos alunos que desenhem um emoji para expressar os seus sentimentos após as sessões (por exemplo, um rosto sorridente ou infeliz).

6. Avaliação

Um questionário pré-pós será usado como ferramenta de avaliação. O questionário pré e pós foi elaborado para medir o crescimento dos alunos no conhecimento de um determinado tópico. O objetivo do questionário pré e pós-questionário não é apenas orientar o conteúdo da unidade didática, mas também acompanhar a progressão dos alunos e, esperançosamente, o seu crescimento! Este teste inicial irá ajudá-lo a compreender os pontos fracos dos alunos e os alunos que podem precisar de um desafio extra quando esta unidade didática for abordada em sala de aula.

A pós-testagem é vista como um processo de “confirmação” do progresso alcançado após a entrega e assimilação do conteúdo e das atividades desta unidade didática. As questões baseiam-se nos objetivos e nos resultados de aprendizagem a alcançar após a implementação da unidade didática.

Abaixo você encontra o questionário pré e pós-questionário para alunos adaptado à unidade didática sobre autoconsciência:

1. O que autoconsciência significa para você?
2. Você acha que ter um bom nível de autoconsciência ajuda na flexibilidade educacional? Porquê e como?
3. Qual foi a última situação em que a autoconsciência o ajudou a tomar a decisão certa? Isso o ajudou a evitar um problema? Estava relacionado a amigos, colegas de escola ou família?
4. Dê 3 exemplos de contextos em que a autoconsciência é crucial. Que barreiras podem surgir na expressão da autoconsciência?
5. Se você tivesse que dar um conselho às pessoas ao seu redor sobre autoconsciência, qual seria? Por que?

7. Recursos adicionais

- **Autoconsciência para crianças.** (sd). www.youtube.com.
<https://www.youtube.com/watch?v=2yWgddTi5g0>
- **Petrosillo, M. (2022, 9 de março).** Ensinando autoconsciência na sala de aula: o que os professores do ensino fundamental precisam saber em 2022. Sala de aula sem bagunça | por Jodi Durgin.
<https://jodiduragin.com/teaching-self-awareness-in-the-classroom/>
- **Autoconsciência na sala de aula.** (2021, 4 de abril). O Professor Socioemocional. <https://www.thesocialemotionalteacher.com/self-awareness-in-the-classroom/>
- **Como ensinar autoconsciência aos alunos e por que isso é importante.** (sd). Myquestionlife. com. <https://myquestionlife.com/how-to-teach-self-awareness-to-students-and-why-its-important/>
- **Autoconsciência: Conheça o seu potencial interior.** (sd). www.youtube.com. Recuperado em 9 de fevereiro de 2023, em <https://www.youtube.com/watch?v=pv5j2WY2goY>
- **Como ajudar a promover a autoconsciência nos alunos | Michigan Virtual.** (2022, 1º de fevereiro). Michiganvirtual.org.
<https://michiganvirtual.org/blog/how-to-help-foster-self-awareness-in-students/#:~:text=Self%2Dawareness%20skills%20help%20students>

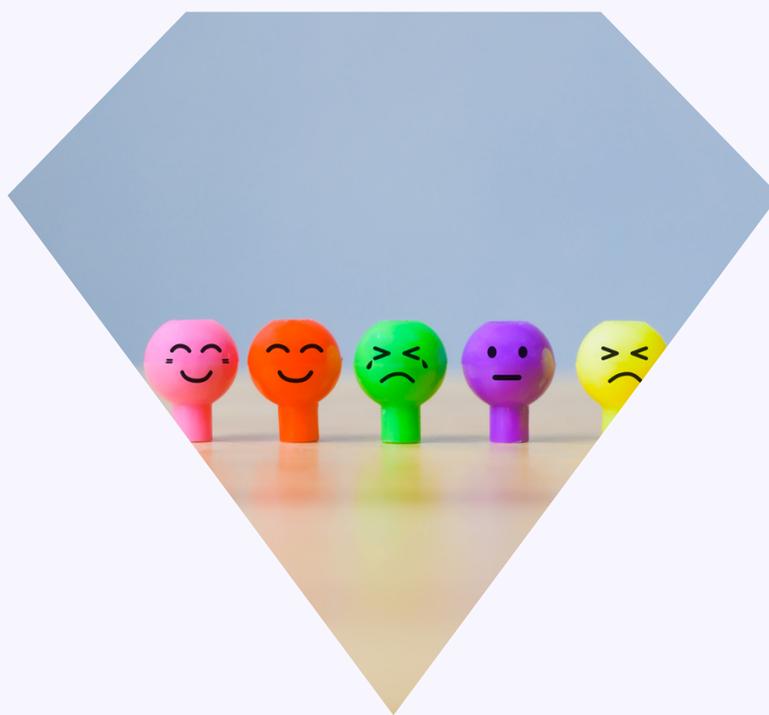


8. Bibliografia

- 7 maneiras de ajudar adolescentes e pré-adolescentes a adquirirem autoconsciência. (sd). www.understood.org.
<https://www.understood.org/en/articles/7-ways-to-help-teens-and-tweens-gain-self-awareness>
- Gonzalez, J. (2018, 22 de setembro). 6 estratégias de aprendizagem poderosas que você DEVE compartilhar com os alunos | Culto da Pedagogia. Culto da Pedagogia. <https://www.cultofpedagogy.com/learning-strategies/>
- LaBarbera, DR (2021, 6 de agosto). Como a autoconsciência melhora o ensino. Era da Consciência. <https://medium.com/age-of-awareness/how-self-awareness-enhances-teaching-a3f8b73d732>
- Pessoal de Ação Positiva. (2020, 7 de agosto). Ensinando autoconsciência aos alunos: 5 atividades eficazes. www.positiveaction.net.
<https://www.positivaaction.net/blog/teaching-self-awareness-to-students>
- Bem Maior na Educação. (2019). SEL para alunos: autoconsciência e autogestão. Bem Maior na Educação. <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/sel-for-students-self-awareness-and-self-management/>



UNIDADE DIDÁTICA 4. AUTOCONTROLE EMOCIONAL



1. Introdução

O autocontrole emocional é a capacidade de controlar emoções perturbadoras e permanecer eficaz, mesmo em situações estressantes. Na estrutura de Inteligência Emocional de Daniel Goleman, o objetivo é ‘Auto-regular’ e exibir ‘Autocontrole Emocional’. Quando trabalhamos na regulação das nossas reações emocionais e na construção do Autocontrole Emocional, é importante lembrar: nossas reações nem sempre estão enraizadas no presente. Demonstrar autocontrole emocional não significa reprimir ou evitar nossas emoções. Pelo contrário, esta competência começa por cultivar uma maior autoconsciência emocional.

O autocontrole emocional é a capacidade de regular suas respostas para evitar comportamentos indesejáveis, aumentar os desejáveis e alcançar objetivos de longo prazo. Praticar o autocontrole permite melhorá-lo com o tempo. No entanto, o autocontrole no curto prazo é limitado. Ensinar o autocontrole na sala de aula aos alunos é, sem dúvida, um dos nossos maiores trabalhos como educadores. O autocontrole está relacionado a tudo! O autocontrole refere-se à sua capacidade de gerenciar seu comportamento para atingir metas, melhorar resultados positivos e evitar consequências negativas.

Ter autocontrole ajuda alunos e professores em todas as áreas da vida. Mas é especialmente importante quando se trata de socialização. Estar no controle de suas ações e reações ajuda os alunos a se adaptarem e a fazerem amigos.

O autocontrole facilita o processo de aprendizagem e o autoconhecimento pessoal e fortalece o relacionamento entre professores e alunos, potencializando:

- Controle de movimento (os alunos não estão constantemente se movendo de maneira inadequada, chamada hiperatividade)
- Controle de impulsos (os alunos colocam “freios mentais” e param e pensam antes de fazer ou dizer algo)
- Controle emocional (os alunos podem continuar mesmo quando acontecem coisas perturbadoras ou inesperadas)

2. Objetivos

Os objetivos desta unidade didática potenciam a capacidade de explorar a personalidade e os estilos de aprendizagem de uma forma mais concreta. Isso facilita a oportunidade:

- Definir e assimilar as implicações do autocontrole emocional
- Compreender as influências do autocontrole em relação à fadiga de decisão
- Melhorar o conhecimento sobre regulação emocional e estimulação aversiva
- Demonstrar um equilíbrio entre autodisciplina e gerenciamento de estresse
- Reconhecer e compreender os estressores internos e externos que afetam o autocontrole



3. Competências

As competências proporcionam a professores e alunos uma forma comum de harmonizar, selecionar e desenvolver talentos. As competências acompanham os resultados da aprendizagem e apoiam os materiais didáticos integrados nas aulas específicas do curso. Existem contextos específicos em que os alunos dedicam o tempo necessário para aprender, praticar e revisar uma habilidade até que demonstrem competência completa com ela, sem passar para outras novas que talvez não estejam prontos para aprender.

Quando os alunos dominam uma habilidade, eles geralmente têm uma compreensão duradoura dela e podem aplicá-la em vários contextos, situações e outros problemas. O desperdício de tempo e recursos pode levar à complacência, à frustração e, em última análise, ao esgotamento de professores e alunos. Esta unidade didática possui competências genéricas e específicas.

Competências genéricas:

- Desenvolvimento do autocontrole emocional dentro e fora da sala de aula
- Boa gestão de estressores internos e externos que impactam o autocontrole
- Praticar autodisciplina

Competências específicas:

- Demonstrar autocontrole e autodisciplina em situações estressantes
- Reconhecer estressores internos e externos que afetam o autocontrole
- Assimilar condições emocionais e agir de acordo
- Distinguir entre resistir à tentação e situações estressantes
- Dominar o autocontrole em debates significativos e produtivos

4. Conceitos

Os conceitos ou unidades cognitivas de significado a serem trabalhados com os alunos no desenvolvimento desta unidade didática são definidos e sustentam a autonomia sobre o processo de aprendizagem. Este aspecto promove um ambiente de aprendizagem equitativo e permite que os alunos aprendam em seu próprio ritmo, proporcionando assim uma melhor flexibilidade de ensino.

Considerando as pesquisas e conclusões feitas por especialistas em inteligência emocional, as seguintes 5 subáreas específicas podem ser utilizadas para demonstrar autocontrole:

- 1. Fadiga de decisão no autocontrole - O autocontrole tem implicações importantes para uma boa tomada de decisões. A fadiga da decisão prejudica essa capacidade. Se possível, evite tomar decisões importantes no final do dia, quando seu cérebro estiver exausto. Por exemplo, demasiados trabalhos de casa podem diminuir a motivação do aluno para continuar o processo de aprendizagem.**
- 2. Regulação emocional e estimulação aversiva - A regulação emocional refere-se ao processo pelo qual os indivíduos influenciam quais emoções têm, quando as têm e como vivenciam e expressam os seus sentimentos. A estimulação aversiva é usada como meio de aumentar ou diminuir a probabilidade do comportamento alvo.**
- 3. Autodisciplina emocional para controlar o estresse – Esta é a capacidade de seguir em frente, permanecer motivado e agir, independentemente de como você está se sentindo, física ou emocionalmente. Pode ser praticado através de atividades escolares e extracurriculares.**
- 4. Estressores internos e externos que impactam o autocontrole - O sistema escolar envolve uma série de fatores de estresse internos e externos para professores e alunos. O autocontrole desempenha um grande papel na aprendizagem do gerenciamento do estresse. O autocontrole ajuda você a lidar com estressores internos e externos, adaptados aos sentimentos e emoções pessoais em situações difíceis.**
- 5. Criando um “kit de calma” - Crie um “kit de calma” com itens que os alunos gostam. Esses kits podem ser personalizados com base nos alunos e no que funciona para o ambiente da sala de aula. O objetivo é simplesmente fornecer aos alunos opções para ajudá-los a se acalmar, a se autocontrolar e a se regularem à medida que se tornam mais conscientes de suas respostas emocionais durante o dia escolar.**

5. Metodologia

A metodologia facilita o processo de ensino-aprendizagem e promove os métodos mais eficazes de assimilação de informações por meio da prática e do entretenimento. Resume as etapas principais para professores e alunos e faz da aprendizagem na sala de aula, mas também fora dela, um método de relaxamento e envolvimento coletivo. Conceitos como “aprender fazendo” ou “abordagem centrada no aluno” são integrados ao processo metodológico. É uma abordagem prática de aprendizagem, o que significa que os alunos devem interagir com seu ambiente para se adaptar e aprender. Um conjunto de atividades práticas, amigáveis e atrativas serão demonstradas em sala de aula e em casa (como trabalho de casa). O método indoor-outdoor é a “base” deste processo metodológico e facilita as sessões de aprendizagem.

O processo metodológico de ensino e aprendizagem é apoiado nesta unidade didática por quatro sessões independentes de desenvolvimento de competências. As sessões serão realizadas da seguinte forma:

- **Primeira sessão (1 hora). Introdução, pré-avaliação e objetivos de aprendizagem**

Os primeiros 10 minutos desta sessão são dedicados à ferramenta de pré-avaliação: os professores partilham o questionário de pré-avaliação (já preparado) com os alunos. Uma vez finalizado o processo de pré-avaliação, os professores continuam apresentando os principais objetivos desta unidade didática, mencionando as atividades práticas e as influências positivas da aprendizagem socioemocional, mas também enfatizando os benefícios de aprendizagem que esta unidade didática oferece aos alunos. Não devem ser utilizados mais de 30 minutos para esta parte da sessão. Os últimos 20 minutos concentram-se na regulação emocional dos alunos e na conexão com outras pessoas. Esta parte da sessão facilita o autocontrole e esclarece a forma de agir de cada aluno dependendo do contexto. A professora toca uma música. Os alunos dançarão enquanto a música toca e, quando a música parar, os alunos ficarão paralisados. Esta é uma ótima oportunidade para os alunos estarem atentos aos seus movimentos e praticarem o controle corporal. O professor conclui a primeira sessão resumindo as ideias principais, mas também incentivando os alunos a refletirem mais sobre os benefícios do autocontrole.

- **Segunda sessão (1 hora). Dinâmica de grupo e aprendizagem prática**

A segunda sessão concentra-se na interatividade, comunicação e atividade do aluno na sala de aula. Esta sessão tem como objetivo demonstrar todos os benefícios de 3 atividades práticas. Cada atividade deverá ter 15 minutos de “trabalho” mais 5 minutos de conclusões.

5. Metodologia

A 1ª atividade é direcionada ao cansaço de decisão no autocontrole e pretende ajudar os alunos a se conhecerem melhor e a terem consciência de suas reações e sentimentos comportamentais. Esta primeira atividade é construída em torno do autocontrole. Uma “Ficha de autocontrole” será distribuída aos alunos. Incluirá algumas abordagens para “isto é autocontrole” e “isto NÃO é autocontrole”. Os alunos serão divididos em dois grupos, e irão recortar as caixas do fundo e colocá-las numa das duas colunas a que pertencem. No final, refletirão sobre a sua capacidade de identificar situações de autocontrole. A 2ª atividade é sobre regulação emocional e estimulação aversiva. Isso será entregue de forma prática e interativa. Os alunos serão divididos em dois grupos. Eles refletirão sobre uma determinada lista de reações fora e sob controle. Ao final, eles refletirão sobre como vivenciam e expressam seus sentimentos.

A terceira atividade gira em torno da autodisciplina emocional para controlar o estresse. Uma planilha chamada “My Stress Bubbles” será entregue a todos os alunos. Eles terão que preencher cada bolha com algo que os deixe estressados e irritados. Eles usarão as bolhas maiores para coisas que os deixam mais estressados e as bolhas menores para coisas que os deixam um pouco estressados.

• Terceira sessão (1 hora). Prática e exercício para desempenho de autocontrole

A terceira sessão é focada em exercícios práticos para construir caminhos de autoação. A 1ª atividade deve durar 20 minutos, mais 10 minutos para conclusões, e é dedicada aos estressores internos e externos que impactam o autocontrole. Os professores entregam aos alunos uma planilha incluindo os principais estressores internos e externos.

Após assinalar os estressores, os alunos criarão um Plano de Estresse. A 2ª atividade é sobre a criação de um “kit de calma”, e deve durar 20 minutos mais 10 minutos para conclusões. Os alunos praticarão vários métodos para se acalmarem durante o dia escolar, quando os sentimentos ficarem fora de controle. Será realizado um debate coletivo para resumir as principais conclusões.

• Sessão final (1 hora). Questionário final/pós-avaliação, feedback geral e conclusões.

A sessão final é direcionada à pós-avaliação, feedback geral e principais conclusões. Os alunos têm 10 minutos para responder ao questionário pós-avaliação. Depois, eles têm 30 minutos para criar uma lista de verificação coletiva sobre o que é e o que não é autocontrole. Depois de finalizado e partilhado, nos últimos 20 minutos os professores pedirão aos alunos que desenhem um emoji para expressar os seus sentimentos após as sessões (por exemplo, um rosto sorridente ou infeliz).

6. Avaliação

Um questionário pré-pós será usado como ferramenta de avaliação. O questionário pré e pós foi elaborado para medir o crescimento dos alunos no conhecimento de um determinado tópico. O objetivo do questionário pré e pós-questionário não é apenas orientar o conteúdo da unidade didática, mas também acompanhar a progressão dos alunos e, esperançosamente, o seu crescimento! Este teste inicial irá ajudá-lo a compreender os pontos fracos dos alunos e os alunos que podem precisar de um desafio extra quando esta unidade didática for abordada em sala de aula.

A pós-testagem é vista como um processo de “confirmação” do progresso alcançado após a entrega e assimilação do conteúdo e das atividades desta unidade didática. As questões baseiam-se nos objetivos e nos resultados de aprendizagem a alcançar após a implementação da unidade didática.

Abaixo você encontra o questionário pré e pós-questionário para alunos adaptado à unidade didática sobre autoconsciência:

1. O que autocontrole significa para você?
2. Você acha que ter um bom nível de autocontrole ajuda na flexibilidade educacional? Porquê e como?
3. Qual foi a última situação em que o autocontrole o ajudou a tomar a decisão certa? Isso o ajudou a evitar um problema? Estava relacionado a amigos, colegas de escola ou família?
4. Dê 3 exemplos de contextos em que o autocontrole é crucial. Que barreiras podem surgir na expressão do autocontrole?
5. Se você tivesse que dar um conselho às pessoas ao seu redor sobre autocontrole, qual seria? Por que?

7. Recursos adicionais

- **Ensinando autocontrole.** <https://parentingscience.com/teaching-self-control/>
- **Autocontrole: ensinando aos alunos sua maior força interior com Nathan DeWall.** <https://www.youtube.com/watch?v=E2jYdEO18nU>
- **Ensinando Autocontrole na Sala de Aula.** <https://heartandmindteaching.com/2021/10/teaching-self-control-in-the-classroom.html>
- **Como modelar e ensinar a arte do autocontrole em sua sala de aula.** <https://stanfield.com/teach-self-control/>
- **Pesquisa que todo professor deve saber: autocontrole e aprendizagem.** <https://www.theguardian.com/teacher-network/2018/feb/08/research-every-teacher-should-know-self-control-and-learning>
- **Por que os alunos não têm autocontrole na sala de aula?** <https://longafterthebellrings.com/why-do-students-lack-self-control/>



8. Bibliografia

- Autocontrole em crianças. (sd). www.understood.org.
<https://www.understood.org/en/articles/self-control-what-it-means-for-kids>
- Conselheiro responsivo. (2022). 4 maneiras de ensinar autocontrole às crianças. O conselheiro responsivo. <https://theresponsivecounselor.com/2022/01/4-ways-to-teach-self-control-to-children.html>
- Heshmat, S. (2017, 25 de março). 10 estratégias para desenvolver o autocontrole | Psicologia hoje. www.psychologytoday.com.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201703/10-strategies-developing-self-control>
- Estratégias de Autocontrole | Enciclopédia. com. (sd). www.encyclopedia.com.
<https://www.encyclopedia.com/medicine/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/self-control-strategies>
- Conselheiro Chelsea. (2017, 13 de novembro). Estratégias de autocontrole para a sala de aula. Conselheiros Confiantes.
<https://confidentcounselors.com/2017/11/13/self-control-strategies-classroom/>



UNIDADE DIDÁTICA 5. EMPATIA



1. Introdução

Empatia é um estado de espírito ou sentimento de que alguém pode sentir o mesmo que outras pessoas em termos de opinião, emoção, pensamento ou argumento (Donnerstein et al., 1975). As habilidades de empatia permitem que a pessoa tenha uma mentalidade de respeito pelos sentimentos dos outros e tenha consideração por eles. A empatia suprime o comportamento ameaçador, induz o comportamento altruísta e desempenha um papel decisivo na promoção do vínculo emocional entre os membros do grupo (Singer, 2006). Assim, poderia ser considerado um fator essencial para a convivência com os demais.

Em outras palavras, a empatia está relacionada à tomada de perspectiva, à simpatia e ao desconforto pessoal. A tomada de perspectiva refere-se à tendência de adotar o ponto de vista cognitivo do outro; simpatia pela tendência de se importar ou de se preocupar com o outro; e, finalmente, desconforto pessoal à tendência de sentir-se desconfortável ou desconfortável em espaços interpessoais tensos envolvendo outras pessoas e suas necessidades (Eisenberg et al., 1995; Eisenberg, 2000a; Hoffman, 1987; Underwood e Moore, 1982). Vários estudos focados na análise da empatia têm mostrado sua especial relevância na fase infanto-juvenil, pois é quando se constrói a personalidade e se desenvolve a forma de sentir, pensar e agir dentro das normas do grupo.

Os benefícios da empatia se manifestam:

- No jeito de ser: melhora o autoconceito positivo.
- Na forma de sentir: ajuda a ter maior estabilidade emocional e a se conectar com as emoções de outras pessoas, tanto negativas quanto positivas.
- Na forma de pensar: ajuda-nos a compreender como os outros pensam e sentem.
- Na forma de agir: melhora a adaptação social, favorecendo comportamentos cooperativos e pró-sociais, e reduzindo comportamentos violentos (bullying ou cyber bullying).

Colocar a empatia significativa deve ser abordado como uma estratégia positiva e favorável para iniciar um desenvolvimento oportuno e holístico dos alunos dentro do sistema educacional. A empatia facilita a compreensão de ideias e conceitos, além de estabelecer uma estreita relação entre emoções e resultados acadêmicos, construindo conhecimento por meio da articulação dos sentimentos dos outros, demonstrando que é possível aprender em ambientes socioeducativos desenvolvendo a inteligência intrapessoal.

2. Objetivos

Os objetivos mostram o que os alunos irão adquirir após o desenvolvimento desta unidade didática.

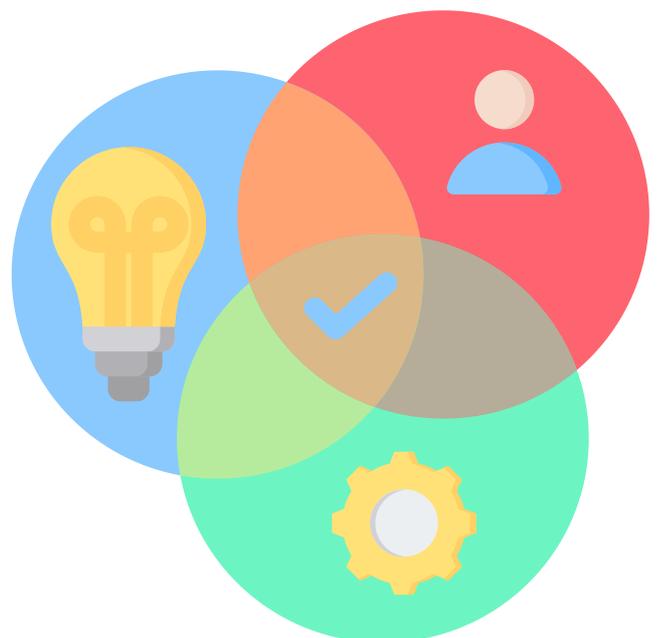
- Compreender o conceito de empatia e a sua influência no desenvolvimento pessoal e educacional.
- Aprenda e diferencie os 5 tipos de empatia selecionados (cognitiva, emocional, simpatia, empatia e empatia pelos animais).
- Promover o respeito, a cooperação e a empatia. Os alunos aprendem a se relacionar com os outros de maneira respeitosa e positiva e a cooperar e colaborar com os outros.
- Aprenda a reconhecer e compreender as opiniões, comportamentos e sentimentos de si mesmo e dos outros.
- Aprenda a ouvir ativamente os outros.
- Colocar em prática atividades e ferramentas para melhorar a capacidade de empatia com outras pessoas e com os animais.



3. Competências

As competências permitem aos alunos integrar a sua aprendizagem, relacioná-la com diferentes tipos de conteúdos e utilizá-la de forma eficaz quando necessário em diferentes situações e contextos. As competências e os objetivos estão intimamente interligados, pois atingir os objetivos da aula significa ter conseguido desenvolver as competências dos alunos nessa área específica.

- Conheça as características que definem as pessoas empáticas.
- Desenvolva a capacidade de ter empatia com outras pessoas e animais.
- Desenvolver a capacidade de compreender e reconhecer as opiniões, comportamentos e sentimentos próprios e de outras pessoas.
- Desenvolva a capacidade de ser útil e cooperativo com os outros.
- Desenvolver a capacidade de ouvir ativamente os outros.



4. Conceitos

Posteriormente, são definidos os conceitos ou unidades cognitivas de significado a serem trabalhados com os alunos no desenvolvimento desta unidade didática. Este aspecto refere-se a apresentar aos alunos aspectos teóricos ligados a uma determinada área.

Os conceitos que serão incluídos na disciplina de inteligência emocional, relacionados à empatia são:

- 1. Empatia cognitiva.** Gallagher e Frith (2003) definem-na como a capacidade de explicar e prever o comportamento de si mesmo e dos outros, atribuindo-lhes estados mentais independentes, como crenças, desejos ou intenções.
- 2. Empatia emocional.** O componente afetivo da empatia é um sentimento vicário ou compartilhado pela experiência emocional de outra pessoa; isso pode levar a sentimentos e comportamentos positivos, como compaixão e altruísmo, ou a experiências emocionais negativas, como angústia e aversão (Davis, 1980, 1983; Eisenberg & Strayer, 1987).
- 3. Simpatia ou preocupação empática.** A simpatia é uma preocupação com a experiência dos outros, que surge da capacidade de identificá-la e senti-la na própria pele, e que muitas vezes resulta num comportamento de ajuda (pró-social). É, portanto, mais um passo no processo empático.
- 4. Ecpatia.** Ecpatia é um novo termo complementar à empatia, que permite o manejo adequado do contágio emocional e dos sentimentos induzidos. Enquanto empatia é “colocar-se no lugar do outro”, ecpatia é “colocar-se no lugar do outro”, ambas as qualidades são necessárias.
- 5. Empatia pelos animais.** Esse tipo de empatia está relacionado à biofilia. A biofilia é a conexão emocional inata que sentimos por outras coisas vivas. A empatia animal é a capacidade de identificar as emoções básicas dos animais e aprender a respeitá-los e cuidar deles.

5. Metodologia

A metodologia que será seguida para a realização desta unidade didática será ativa e participativa. Os alunos irão “aprender fazendo” e “aplicando conhecimentos” através de uma série de atividades práticas individuais e em grupo. Algumas das atividades serão realizadas em sala de aula e outras serão atividades de reforço. Durante o desenvolvimento da unidade didática, os professores terão que dar especial ênfase ao desenvolvimento da sua própria aprendizagem pelos alunos, incluindo a utilização das TIC, o trabalho colaborativo e a atenção à diversidade.

Esta unidade didática terá a duração de 4 sessões. As sessões serão realizadas da seguinte forma:

- **Primeira sessão (1 hora).** Os primeiros 10 minutos da sessão deverão ser utilizados para a aplicação do instrumento de avaliação: questionário de pré-avaliação aos alunos. Após a aplicação do questionário, serão utilizados 20 minutos de aula para apresentar o que é empatia, objetivos a atingir e explicar os conceitos (empatia cognitiva, empatia emocional, simpatia, empatia e empatia pelos animais). Os professores podem utilizar recursos como vídeos, apresentações... para esse fim. Os próximos 20 minutos são para grupos de pesquisa. O ideal é que não haja mais de 5 participantes por equipe para criar os grupos de trabalho dos alunos. Os alunos têm que pesquisar porque é importante desenvolver a empatia, que tipos de empatia existem e como a empatia influencia o contexto pessoal e educacional das pessoas. Os últimos 10 minutos da aula serão para os alunos discutirem em grupos quais foram os resultados de suas pesquisas. Além disso, o professor pedirá aos alunos que façam uma atividade de reforço em casa. Esta atividade será uma atividade de observação. Os alunos devem observar comportamentos empáticos nas pessoas.
- **Segunda sessão (1 hora).** A segunda sessão será desenvolvida de uma forma mais prática, pretende-se que os alunos internalizem cada área de uma forma dinâmica, em que os alunos sejam os protagonistas da sua aprendizagem. Nos primeiros 5 minutos de aula, o professor fará um resumo do que foi trabalhado na sessão anterior. Após serão realizadas 3 atividades práticas. A primeira atividade será um ROLE-PLAY (20 minutos). Nesta atividade é utilizada a técnica educativa da dramatização, que é muito eficaz para trabalhar a empatia. Os alunos serão divididos em quatro equipes, e cada grupo deverá encenar uma cena.

5. Metodologia

- A segunda atividade (15 minutos) será um jogo de expressão corporal. Cada aluno terá que representar gestualmente uma emoção e os demais terão que adivinhá-la. A terceira atividade será “seus problemas são meus problemas” (20 minutos). Cada aluno escreverá anonimamente um problema que possui e os demais deverão comentar possíveis soluções para esse problema, tentando se colocar no lugar daquela pessoa. Além disso, o professor pedirá aos alunos que façam uma atividade de reforço em casa. Esta atividade será “cadeia de favores”. Cada aluno em casa deve ajudar/colaborar com seus familiares.
- **Terceira sessão (1 hora).** Esta terceira sessão decorrerá também de forma prática e ativa, pretendendo-se que os alunos internalizem cada área de forma dinâmica. Nos primeiros 5 minutos de aula, o professor fará um resumo do que foi trabalhado na sessão anterior. A primeira atividade será o desenvolvimento de um debate entre os alunos. O debate é entendido como uma situação ou técnica comunicativa em que dois ou mais sujeitos expressam, compartilham e até se confrontam com suas opiniões e perspectivas sobre um determinado tema, geralmente polêmico. A segunda atividade será a introdução de um mascote na sala de aula. Com esta atividade os alunos aprendem valores de forma lúdica, incluindo o desenvolvimento da empatia. Além disso, o professor pedirá aos alunos que façam uma atividade de reforço em casa. A última atividade de reforço será: “conversas com os pais”. Esta atividade consiste em as crianças terem que fazer perguntas aos pais para ouvi-los.
- **Sessão final (1 hora).** Esta é a última sessão sobre empatia. Para encerrar esta unidade didática é necessário fazer as conclusões finais e o questionário pós-avaliação. Em primeiro lugar, o professor deve perguntar a todos os alunos o que trabalharam durante as 3 sessões e deixá-los explicar. A seguir o professor terá que fazer aos alunos uma série de perguntas como: o que aprenderam, o que mais gostaram, o que menos gostaram e se sentem que isso os ajudou a ter mais empatia com os outros e com animais. Por fim, os 15 minutos finais da aula serão utilizados para fazer o pós-questionário mostrado na próxima seção.

6. Avaliação

Um questionário pré-pós será usado como ferramenta de avaliação. Uma avaliação pré-pós mede a mudança ao longo do tempo, tendo em conta o estado inicial do grupo de alunos. Neste caso, o impacto é medido como a diferença entre a situação antes e a situação depois de uma intervenção. Ou seja, este tipo de avaliação permite ter em conta o nível de escolaridade com que os alunos iniciaram antes do início da unidade didática e quais as aprendizagens que obtiveram após as sessões implementadas. As questões baseiam-se: nos objetivos e nos resultados de aprendizagem a alcançar após a implementação da unidade didática.

Esta ferramenta de avaliação será utilizada como pré e pós-questionário para os alunos avaliarem as aprendizagens relacionadas com a unidade didática sobre empatia:

1. Como você explicaria o que significa o conceito de empatia?
2. Que tipos de empatia você conhece e o que cada tipo de empatia significa para você?
3. Dê 3 exemplos de como você pode mostrar-se vazio para os outros. Por que é importante cooperar com as pessoas?
4. Quando uma pessoa está lhe contando algo, de que forma você pode demonstrar empatia?
5. Que aspectos do seu desenvolvimento pessoal e educacional são influenciados pela empatia?

Espera-se que após o desenvolvimento das 4 sessões sobre empatia os alunos melhorem nas competências estabelecidas nesta unidade didática e os objetivos definidos sejam alcançados.



7. Recursos adicionais

- **Despertando Empatia na Juventude/Alison Brand e Marissa Getts.**
<https://www.youtube.com/watch?v=sKpWYi6j55w>
- **Como ensinar empatia na sala de aula**
<https://www.graduateprogram.org/2021/01/how-to-teach-empathy-in-the-classroom/>
- **Como construir empatia e fortalecer sua comunidade escolar**
<https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>
- **Teaser/A Diversidade da Empatia** <https://www.youtube.com/watch?v=urpDWKEhfFM>
- **O poder da empatia | Audrey Moore | TEDxYouth@SHC**
<https://www.youtube.com/watch?v=6HLPABYNcso>
- **Empatia na sala de aula: por que devo me importar?**
<https://www.edutopia.org/blog/empathy-classroom-why-should-i-care-lauren-owen>



8. Bibliografia

- Abad, A. (2022). Observação: um método para o estudo da realidade. [Ficheiro PDF]. <https://dialnet.unirioja.es/>
- Emoções com pernas', a empatia pelos animais chega às salas de aula. www.20minutos.es - Últimas Notícias. (2022). Retrieved 12 July 2022, from <https://www.20minutos.es/noticia/4971924/0/emociones-con-patas-la-empatia-hacia-los-animales-llega-a-las-aulas-de-infantil-primaria-e-secundaria/>
- Consulta de psicologia Epsiba. (13 de julho de 2022). Empatia: Por que é importante? <https://epsibapsicologia.es/por-que-es-importante-la-empatia/>
- Gestalt-terapeuta Luis Salinas. (11 de agosto de 2022). Empatia, <https://luissalinasterapeuta.com/tag/empatia/>
- NeuroClasse. (12 de julho de 2022). Como educar para a empatia? <https://neuro-class.com/como-educar-en-empatia/>
- A mente é maravilhosa. (11 de julho de 2022). Os 5 tipos de empatia: com quais você se identifica? <https://lamenteesmaravillosa.com/tipos-empatia/>
- Psicologia e mente. (11 de julho de 2022). Os 4 tipos de empatia (e suas características). <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-empatia>
- A mente é maravilhosa. (12 de julho de 2022). O que é empatia e por que você deveria desenvolvê-la? <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-empatia/>
- Unicef. (2019). Vamos ser amigos na escola. Um guia para promover a empatia e a inclusão. [Ficheiro PDF]. <https://www.unicef.org/ecuador>

UNIDADE DIDÁTICA 6. MOTIVAÇÃO



1. Introdução

Existem múltiplas definições de motivação e diferentes autores que a definem de acordo com a área a que se refere a motivação, seja ela profissional, educacional, pessoal... Nos parágrafos seguintes a motivação é definida de forma geral com menção ao aspecto educativo campo.

Trechera (2005) explicou que o termo motivação vem do latim “motus” e se refere a todos os aspectos internos e externos que levam um sujeito a realizar uma ação.

Segundo Santrock (2002), motivação é “o conjunto de razões pelas quais as pessoas se comportam da maneira que agem. O comportamento motivado é vigoroso, direcionado e sustentado” (p. 432). Ajello (2003) destaca que a motivação deve ser entendida como o tecido que sustenta o desenvolvimento daquelas atividades que são significativas para a pessoa e das quais ela participa. A nível educativo, a motivação deve ser considerada como a disposição positiva para aprender e continuar a fazê-lo de forma autónoma. A motivação é essencial para que os alunos demonstrem interesse pela sua formação e vontade de aprender. Quanto mais motivado estiver um aluno, mais envolvido estará nos estudos, mais dedicação e atenção terá nas suas tarefas e, conseqüentemente, mais fácil será para ele atingir os seus objetivos académicos.

A Inteligência Emocional envolve cinco capacidades diferentes que são básicas: descobrir as próprias emoções e sentimentos, reconhecê-los, geri-los, criar motivação e lidar com as relações pessoais. Pessoas que sabem controlar sua impulsividade e esperam ser recompensadas, realizam de forma eficaz e ficam satisfeitas com suas conquistas.

A motivação na aprendizagem é importante porque sem ela não haverá interesse do aluno em realizar as tarefas envolvidas na aprendizagem. É, portanto, claramente necessário que os professores garantam que os seus alunos mantêm em funcionamento o motor que os levará a novos conhecimentos, porque se não conseguirem manter os seus alunos motivados, é provável que fiquem bloqueados e, assim, criem resistência à aprendizagem.

2. Objetivos

Os objetivos mostram o que os alunos irão adquirir após o desenvolvimento desta unidade didática.

- Aprender o conceito de motivação.
- Compreender e diferenciar as 5 subáreas de motivação selecionadas (objetivos relacionados com tarefas, objetivos relacionados com escolhas, objetivos relacionados com autoestima, objetivos sociais e objetivos externos).
- Implementar um conjunto de diretrizes de ação para motivar os adolescentes para a aprendizagem escolar.
- Promover um equilíbrio entre diferentes objetivos para estimular o interesse e o esforço dos adolescentes necessários para facilitar a aprendizagem e outras conquistas escolares.
- Despertar o interesse dos adolescentes conhecendo as suas preferências e preocupações.
- Estabeleça uma série de metas para alcançar, criar e realizar pequenos projetos pessoais.
- Orientar os esforços dos adolescentes, apoiando-os e orientando seus passos caso necessitem.



3. Competências

As competências permitem aos alunos integrar a sua aprendizagem, relacioná-la com diferentes tipos de conteúdos e utilizá-la de forma eficaz quando necessário em diferentes situações e contextos. As competências e os objetivos estão intimamente interligados, pois atingir os objetivos da aula significa ter conseguido desenvolver as competências dos alunos na área motivacional.

- Aprenda o conceito de motivação.
- Aprenda a diferenciar os 5 tipos de metas que são trabalhadas neste módulo.
- Aprenda a conhecer os próprios interesses, preferências e preocupações.
- Aprenda como definir diferentes tipos de metas.
- Aprenda a motivar-se através de diferentes fontes de motivação (motivação intrínseca e extrínseca).
- Aprenda a demonstrar interesse e esforço para que os objetivos sejam alcançados.
- Aprender a ser responsável para obter os resultados que se pretende alcançar.



4. Conceitos

Posteriormente, são definidos os conceitos ou unidades cognitivas de significado a serem trabalhados com os alunos no desenvolvimento desta unidade didática. Este aspecto refere-se a apresentar aos alunos aspectos teóricos ligados a uma determinada área.

Os conceitos que serão incluídos na disciplina de inteligência emocional, relacionados à motivação são:

- 1. Metas relacionadas à tarefa. Esta categoria inclui dois tipos de objetivos: 1) O desejo de aumentar a própria competência. Supõe-se que quando o sujeito aprende algo – novos conhecimentos, novas habilidades – há uma resposta emocional gratificante ligada à percepção de competência. 2) Sentir-se absorvido pela natureza da tarefa, superando o tédio e a ansiedade, pelo que há de novo e revelador nela.**
- 2. Metas relacionadas à possibilidade de escolha. Ou seja, a experiência de que a tarefa é “minha tarefa”. A experiência emocional de escolher uma tarefa é gratificante, assim como a experiência de ser forçado a fazer algo é aversiva.**
- 3. Metas relacionadas à autoestima, Às vezes os alunos têm que realizar suas tarefas de forma que atinjam um nível de qualidade socialmente pré-estabelecido. Esta situação faz com que os sujeitos busquem um de dois objetivos: a) Experimentar que são melhores que os outros. b) Não experimentar que são piores que os outros. São metas cuja realização ou não realização tem repercussões importantes na autoestima e no autoconceito.**
- 4. Metas Sociais. Os objetivos relacionados a esta categoria têm a ver com a experiência emocional que deriva da resposta social às próprias conquistas ou fracassos.**
- 5. Metas Externas. Metas relacionadas à obtenção de recompensas externas. Nesse tipo de objetivo – ganhar dinheiro, receber prêmios, etc. – o sujeito faz um esforço seletivo para alcançar diferentes realizações.**

5. Metodologia

A metodologia que será seguida para a realização desta unidade didática será ativa e participativa. Os alunos irão “aprender fazendo” e “aplicando conhecimentos” através de uma série de atividades práticas individuais e em grupo. Algumas das atividades serão realizadas em sala de aula e outras serão atividades de reforço. Durante o desenvolvimento da unidade didática, os professores terão que dar especial ênfase ao desenvolvimento da sua própria aprendizagem pelos alunos, incluindo a utilização das TIC, o trabalho colaborativo e a atenção à diversidade.

Esta unidade didática terá a duração de 4 sessões. As sessões serão realizadas da seguinte forma:

- **Primeira sessão (1 hora).** Os primeiros 15 minutos da sessão deverão ser utilizados para a aplicação do instrumento de avaliação: questionário de pré-avaliação aos alunos. Após a aplicação do questionário, serão utilizados 25 minutos de aula para apresentar o que é motivação, objetivos a alcançar e explicar os conceitos (metas relacionadas com a tarefa, metas relacionadas com a possibilidade de escolha, metas relacionadas com a autoestima, metas sociais e objetivos externos). Os professores terão que explicar estes conceitos aos alunos, podendo recorrer a algum suporte técnico para os ajudar, por ex. prepare uma apresentação ou reproduza um vídeo. Os últimos 20 minutos são para grupos de pesquisa. Os alunos têm que pesquisar porque é importante desenvolver a motivação, que tipos de motivação existem e como estar motivado influencia o seu desenvolvimento pessoal e educacional. A primeira atividade de reforço que os alunos terão que fazer em casa com suas famílias é o “espaço de escuta”. Os pais terão que fazer uma série de perguntas aos filhos sobre suas motivações e ouvi-los sem julgá-los.
- **Segunda sessão (1 hora).** O objetivo da segunda sessão é que os alunos internalizem esta área de forma dinâmica. Os primeiros 5 minutos da aula serão utilizados para os alunos discutirem o que trabalharam na sessão anterior. Na motivação dos alunos, os professores e os seus modelos desempenham um papel fundamental através da atenção e do reforço social que lhes dão. É, portanto, essencial apoiá-los e orientá-los no seu processo de aprendizagem. Para o efeito serão realizadas nesta sessão 3 atividades práticas.

5. Metodologia

- A primeira atividade (15 minutos) será uma “entrevista entre pares”. Eles formarão pares em sala de aula e deverão fazer uma série de perguntas entre si para se conhecerem. A segunda atividade (20 minutos) será um questionário digital que os alunos deverão responder em relação aos seus gostos, interesses e capacidades. As respostas serão discutidas em conjunto. A terceira atividade (20 minutos) chama-se “Estabelecimento de metas”. Esta será uma atividade em que os alunos deverão definir para si próprios uma série de objetivos de médio e longo prazo. A atividade de reforço que os alunos terão que fazer em casa será com a ajuda dos pais/família eles terão que definir para si próprios uma série de metas/tarefas para atingir os objetivos que foram definidos nas aulas.
- **Terceira sessão (1 hora).** Esta sessão também será desenvolvida de forma prática e os alunos serão os protagonistas do seu processo de ensino-aprendizagem. Os primeiros 5 minutos da aula serão utilizados para os alunos discutirem o que trabalharam na sessão anterior. A quarta atividade (40 minutos) será que os alunos deverão traçar um plano para atingir os seus objetivos, com datas e tarefas a realizar, e com as recompensas que irão alcançar à medida que atingirem os seus objetivos. A última atividade (15 minutos) será a roda de louvor. Todos os colegas contarão uns aos outros coisas positivas e encorajadoras. A última atividade de reforço é “verifique seu progresso”. Esta atividade consistirá em estabelecer uma série de diretrizes para verificar o progresso e revisar o plano feito por cada aluno. Para esta atividade, as famílias também deverão colaborar com os alunos.
- **Sessão final (1 hora).** Esta é a última sessão sobre motivação. Para encerrar esta unidade didática é necessário fazer as conclusões finais e o questionário pós-avaliação. Em primeiro lugar, o professor deve perguntar a todos os alunos o que trabalharam durante as 3 sessões e deixá-los explicar. A seguir o professor terá que fazer aos alunos uma série de perguntas como: o que aprenderam, o que mais gostaram, o que menos gostaram e se essas sessões os ajudaram a se sentirem mais motivados. Por fim, os 15 minutos finais da aula serão utilizados para fazer o pós-questionário mostrado na próxima seção.

6. Avaliação

Um questionário pré-pós será usado como ferramenta de avaliação. Uma avaliação pré-pós mede a mudança ao longo do tempo, tendo em conta o estado inicial do grupo de alunos. Neste caso, o impacto é medido como a diferença entre a situação antes e a situação depois de uma intervenção. Ou seja, este tipo de avaliação permite ter em conta o nível de escolaridade com que os alunos iniciaram antes do início da unidade didática e quais as aprendizagens que obtiveram após as sessões implementadas. As questões baseiam-se: nos objetivos e nos resultados de aprendizagem a alcançar após a implementação da unidade didática.

O instrumento de avaliação (pré e pós-questionário) dos alunos da unidade didática de motivação é o seguinte:

1. Como você explicaria o que significa o conceito de motivação?
2. Que tipos de metas você conhece?
3. Por que você acha que é necessário definir metas e objetivos?
4. Que ferramentas você conhece que podem ajudá-lo a atingir seus objetivos?
5. Como você pode verificar se está alcançando seus objetivos?

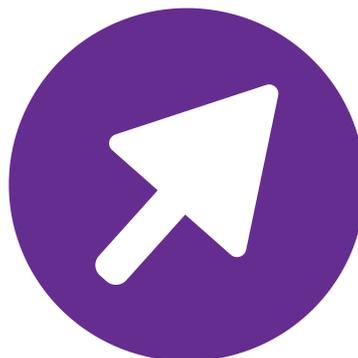
Este questionário de pré e pós-avaliação do conhecimento dos alunos sobre motivação será utilizado para fazer uma comparação entre o que sabiam antes de implementar as sessões e o que aprenderam depois. Além disso, servirá também para verificar até que ponto os objetivos propostos foram alcançados. Caso não tenham sido alcançados, esta avaliação pode ajudar a melhorar as sessões de motivação com outro grupo de alunos.



7. Recursos adicionais

Os professores podem usar estes links extras para obter mais informações sobre motivação:

- **Motivação do Aluno: O Modelo ARCS** <https://www.youtube.com/watch?v=tYu90ZK2WUA>
- “Cultivando a motivação intrínseca e a criatividade na sala de aula” | Beth Hennessey | TEDxSausalito https://www.youtube.com/watch?v=v2eRnhBvI_I
- Como se manter motivado para a escola <https://www.youtube.com/watch?v=A1ZRZ7PagJo>
- **OS 7 SEGREDOS PARA MOTIVAR ADOLESCENTES**
<https://understandingteenagers.com.au/the-7-secrets-of-motivating-teenagers/>
- **Ajude os alunos a desenvolver motivação intrínseca**
<https://www.edutopia.org/article/help-students-build-intrinsic-motivation/>
- **Motivando Alunos** <https://teach.com/what/teachers-change-lives/motivating-students/>



8. Bibliografia

- Pais de Bekia. (17 de agosto de 2022). Ajude seu filho adolescente a alcançar seus objetivos. <https://www.bekiapadres.com/articulos/adolescente-alcanzar-metas/>
- Sala de aula do planeta. (17 de agosto de 2022). Como e por que a motivação dos alunos é importante. <https://www.aulaplaneta.com/2020/07/06/en-familia/como-y- Porque-es-importante-la-motivacion-estudiantil.>
- Arazanzu. (16 de agosto de 2022). A importância da motivação na aprendizagem. <https://aranzazu5.blogspot.com>
- Naranjo, M.L. Motivação: perspectivas teóricas e algumas considerações sobre sua importância no campo educacional. (2009). [Ficheiro PDF]. <https://www.redalyc.org/>
- História da empresa. (16 de agosto de 2022). Teoria da motivação por competências: tudo o que você precisa saber. <https://historiadelaempresa.com>
- Parede, J. L. (1992). Motivar na adolescência: teoria, evolução e intervenção. [Ficheiro PDF] <http://sohs.pbs.uam.es>
- Um mais. (10 de fevereiro de 2023). Inteligência Emocional e Motivação. <https://sites.google.com/site/aplus>

UNIDADE DIDÁTICA 7. SOLUÇÃO DE PROBLEMAS



1. Introdução

A resolução de problemas é a capacidade de encontrar soluções para problemas em situações onde as emoções estão envolvidas e de compreender como as emoções afetam a tomada de decisões. A resolução de problemas está associada a ser consciente, disciplinado, metódico e sistemático na perseverança e abordagem dos problemas. As habilidades de resolução de problemas ajudam a determinar por que um problema está acontecendo e como resolvê-lo. No mundo real (escolar), os alunos encontram problemas complexos, não bem definidos e que carecem de uma solução e abordagem claras. Eles precisam ser capazes de identificar e aplicar diferentes estratégias para resolver esses problemas. É importante criar um ambiente de sala de aula em que os alunos sejam solucionadores de problemas.

A resolução de problemas não consiste apenas em responder (e corrigir) o ambiente que existe hoje. Trata-se também de inovar, criar coisas novas e mudar o ambiente para ser mais desejável. Os alunos enfrentam quase diariamente problemas relacionados com outros colegas, trabalhos de casa, exames, notas ou mesmo comunicação na aula com o professor. A resolução de problemas permite-lhes identificar e explorar oportunidades no ambiente e praticar (algum nível de) controle sobre o futuro.

É extremamente importante que os professores ajudem os alunos a identificar problemas, dificuldades ou confusões específicas. A resolução de problemas consiste em incentivar a independência na sala de aula, em vez de apenas dar a resposta aos alunos. Alunos com boas habilidades de resolução de problemas são altamente valorizados em suas vidas pessoais e profissionais. A resolução de problemas é uma competência importante do século XXI porque determina o desenvolvimento pessoal, as perspectivas de emprego e a contribuição global para a sociedade.

A resolução de problemas facilita o processo de aprendizagem e fortalece o relacionamento entre professores e alunos ao:

- Incentivar o brainstorming em um ambiente sem julgamentos
- Apontando um modelo positivo
- Fortalecer o componente de tomada de decisão do processo de resolução de problemas

Você já se perguntou por que os alunos muitas vezes têm dificuldade para resolver problemas na vida real? Isso ocorre porque a resolução de problemas é desafiadora e difícil. Ensinar a resolver problemas é ainda mais exigente.

Para ensinar aos alunos habilidades de resolução de problemas, o professor deve estar ciente dos princípios e estratégias para uma boa resolução de problemas em sua disciplina.

2. Objetivos

Os objetivos desta unidade didática mostram como administrar adequadamente o tempo e desenvolver a paciência. Também potencializam a capacidade de desenvolver a consciência escolar, social e situacional de forma mais concreta. Isso facilita a oportunidade:

- Definir e assimilar as influências da resolução de problemas
- Para compreender as habilidades de apuração de fatos na resolução de problemas
- Melhorar o conhecimento sobre resolução de problemas, aprimorando a abordagem de quatro etapas
- Demonstrar um equilíbrio entre gestão de risco e tomada de decisão
- Reconhecer os fatores que contribuem para a resolução de problemas e usar o pensamento criativo



3. Competências

As competências proporcionam a professores e alunos uma forma comum de harmonizar, selecionar e desenvolver talentos. As competências acompanham os resultados da aprendizagem e apoiam os materiais didáticos integrados nas aulas específicas do curso. Existem contextos específicos em que os alunos dedicam o tempo necessário para aprender, praticar e revisar uma habilidade até que demonstrem competência completa com ela, sem passar para outras novas que talvez não estejam prontos para aprender.

Quando os alunos dominam uma habilidade, eles geralmente têm uma compreensão duradoura dela e podem aplicá-la em vários contextos, situações e outros problemas. O desperdício de tempo e recursos pode levar à complacência, à frustração e, em última análise, ao esgotamento de professores e alunos. Esta unidade didática possui competências genéricas e específicas.

Competências genéricas:

- Desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas
- Boa gestão de riscos e abordagem de tomada de decisão
- Praticar habilidades de resolução de problemas dentro e fora da sala de aula

Competências específicas:

- Demonstrar habilidades de resolução de problemas em diferentes contextos
- Reconhecer os problemas e identificar soluções eficazes
- Análise de dados e fatores contribuintes
- Isolar possíveis circunstâncias contribuintes e identificar o que precisa ser abordado para uma resolução
- Dominar o pensamento criativo para resolução de problemas

4. Conceitos

Os conceitos ou unidades cognitivas de significado a serem trabalhados com os alunos no desenvolvimento desta unidade didática são definidos e sustentam a autonomia sobre o processo de aprendizagem. Este aspecto promove um ambiente de aprendizagem equitativo e permite que os alunos aprendam em seu próprio ritmo, proporcionando assim uma melhor flexibilidade na educação.

Considerando as pesquisas e conclusões feitas por especialistas em inteligência emocional, as seguintes 5 subáreas específicas podem ser utilizadas para demonstrar habilidades de resolução de problemas:

- 1. Processo de resolução de problemas em quatro etapas - É vital para encontrar a solução, aplicá-la e obter os resultados desejados. Desenvolver um plano de execução passo a passo e agir de forma eficaz e decisiva é o toque final no processo de resolução de problemas.**
 - Defina o problema
 - Gerar soluções alternativas
 - Avalie e selecione uma alternativa
 - Implementar e acompanhar a solução
- 2. Resolução de problemas e gestão de riscos - Resolver um problema envolve uma certa quantidade de risco - este risco precisa ser ponderado contra a não resolução do problema.**
- 3. Tomada de decisões sobre a resolução do problema - A resolução de problemas e a tomada de decisões são competências intimamente relacionadas, e tomar uma decisão é uma parte importante do processo de resolução de problemas, uma vez que frequentemente se deparará com várias opções e alternativas.**
- 4. Habilidades de identificação de problemas e apuração de fatos – Esta etapa envolve: detectar e reconhecer que existe um problema; identificar a natureza do problema; definindo o problema.**
- 5. Resolução de problemas entre fatores contribuintes e pensamento criativo – Para resolver um problema, você deve descobrir o que o causou. Isso exige que você reúna e avalie dados, isole possíveis circunstâncias contribuintes e identifique o que precisa ser abordado para uma resolução.**

5. Metodologia

A metodologia facilita o processo de ensino-aprendizagem e promove os métodos mais eficazes de assimilação de informações por meio da prática e do entretenimento. Resume as etapas principais para professores e alunos e torna a aprendizagem na sala de aula, mas também fora dela, um método de relaxamento e envolvimento coletivo. Conceitos como “aprender fazendo” ou “abordagem centrada no aluno” são integrados ao processo metodológico. É uma abordagem prática de aprendizagem, o que significa que os alunos devem interagir com seu ambiente para se adaptar e aprender. Um conjunto de atividades práticas, amigáveis e atrativas serão demonstradas em sala de aula e em casa (como trabalho de casa). O método indoor-outdoor é a “base” deste processo metodológico e facilita as sessões de aprendizagem. O processo metodológico de ensino e aprendizagem é apoiado nesta unidade didática por quatro sessões independentes de desenvolvimento de competências. As sessões serão realizadas da seguinte forma:

- **Primeira sessão (1 hora). Introdução, pré-avaliação e objetivos de aprendizagem**

Os primeiros 10 minutos desta sessão são dedicados à ferramenta de pré-avaliação: os professores partilham o questionário de pré-avaliação (já preparado) com os alunos. Uma vez finalizado o processo de pré-avaliação, os professores continuam apresentando os principais objetivos desta unidade didática, mencionando as atividades práticas e as influências positivas da aprendizagem socioemocional, mas também enfatizando os benefícios de aprendizagem que esta unidade didática oferece aos alunos. Não devem ser utilizados mais de 30 minutos para esta parte da sessão.

Os últimos 20 minutos concentram-se nas emoções dos alunos e na capacidade de identificar, analisar e encontrar uma solução. Esta parte da sessão melhora o desenvolvimento cognitivo e social. O professor divide os alunos em dois grupos e pedelhes que façam um brainstorming sobre algumas situações e encontrem soluções adequadas. O professor conclui a primeira sessão resumindo as ideias principais, mas também incentivando os alunos a refletirem mais sobre os benefícios de ser um solucionador de problemas.

- **Segunda sessão (1 hora). Dinâmica de grupo e aprendizagem prática**

A segunda sessão concentra-se na interatividade, comunicação e atividade do aluno na sala de aula. Esta sessão tem como objetivo demonstrar todos os benefícios de 3 atividades práticas. Cada atividade deverá ter 15 minutos de “trabalho” mais 5 minutos de conclusões. A 1ª atividade está direcionada às principais etapas do processo de resolução de problemas. Esta 1ª atividade é construída em torno do pensamento crítico e do desenvolvimento cognitivo.

5. Metodologia

Os alunos receberão uma “Ficha de resolução de problemas” sobre um contexto específico e aproveitarão as quatro etapas do processo de resolução de problemas: definir o problema; gerar soluções alternativas; avaliar e selecionar uma alternativa; implementar e acompanhar a solução.

A 2ª atividade é sobre resolução de problemas e gerenciamento de riscos. Isso será entregue de forma prática e interativa. A 2ª atividade é sobre resolução de problemas e gerenciamento de riscos. Isso será entregue de forma prática e interativa. Os alunos e o professor criarão uma caixa de tamanho médio (papel, cartão, etc.) e trabalharão num caso de estudo específico.

A 3ª atividade gira em torno do processo de tomada de decisão para resolver um problema. Uma planilha sobre “Tomada de decisão para se avaliar” será distribuída a todos os alunos. Eles terão que pensar crítica e analiticamente e conectar sua experiência pessoal com a capacidade de resolver um problema. Será realizado um debate coletivo para resumir as principais conclusões.

- **Terceira sessão (1 hora). Prática e exercício para desempenho de autoconsciência**

A terceira sessão centra-se em exercícios práticos para aumentar a capacidade de identificação da natureza do problema. A 1ª atividade deve durar 20 minutos mais 10 minutos para conclusões, e é dedicada à identificação de problemas e à capacidade de apuração de fatos. Nesta atividade, os alunos são desafiados a usar suas habilidades de comparação para responder a dois cenários curtos. Em seguida, receberão uma lista com diversas soluções e passos para a resolução do problema, mas também com declarações adicionais.

Eles terão que recortar e colar as soluções/etapas adequadas ao cenário recebido. Trata-se principalmente de praticar as suas “habilidades de resolução”.

A 2ª atividade é sobre resolução de problemas entre fatores contribuintes e pensamento criativo, e deve durar 20 minutos mais 10 minutos para conclusões. Os professores pedirão aos alunos que se dividam em dois grupos: um grupo deve pensar e apresentar um grande problema no ambiente escolar. O outro grupo irá analisá-lo e propor soluções adequadas. Será realizado um debate coletivo para resumir as principais conclusões.

- **Sessão final (1 hora). Questionário final/pós-avaliação, feedback geral e conclusões.**

A sessão final é direcionada à pós-avaliação, feedback geral e principais conclusões. Os alunos têm 10 minutos para responder ao questionário pós-avaliação. Em seguida, eles têm 30 minutos para criar uma lista de verificação coletiva sobre o que é e o que não é solução de problemas. Depois de finalizado e partilhado, nos últimos 20 minutos os professores pedirão aos alunos que desenhem um emoji para expressar os seus sentimentos após as sessões (por exemplo, um rosto sorridente ou infeliz).

6. Avaliação

Um questionário pré-pós será usado como ferramenta de avaliação. O questionário pré e pós foi elaborado para medir o crescimento dos alunos no conhecimento de um determinado tópico. O objetivo do questionário pré e pós-questionário não é apenas orientar o conteúdo da unidade didática, mas também acompanhar a progressão dos alunos e, esperançosamente, o seu crescimento! Este teste inicial irá ajudá-lo a compreender os pontos fracos dos alunos e os alunos que podem precisar de um desafio extra quando esta unidade didática for abordada em sala de aula.

A pós-testagem é vista como um processo de “confirmação” do progresso alcançado após a entrega e assimilação do conteúdo e das atividades desta unidade didática. As questões baseiam-se nos objetivos e nos resultados de aprendizagem a alcançar após a implementação da unidade didática.

Abaixo você encontra o questionário pré e pós-questionário para os alunos adaptado à unidade didática sobre resolução de problemas:

1. O que a resolução de problemas significa para você?
2. Como saber quando resolver um problema sozinho ou pedir ajuda?
3. Você pode contar sobre uma ocasião em que previu um problema antes que ele ocorresse?
4. Dê um exemplo de uma ocasião em que você teve que usar sua criatividade para resolver um problema. Quais foram os principais riscos?
5. Se você tivesse que dar um conselho às pessoas ao seu redor sobre a solução de problemas, qual seria? Por que?



7. Recursos adicionais

- **A sala de aula de resolução de problemas. (sd). Nrich.maths.org.**
<https://nrich.maths.org/12779>
- **Estratégias de ensino para resolução criativa de problemas. (sd). Idéias de ensino inovadoras.** <https://innovativeteachingideas.com/blog/creative-problem-solving-tools-and-skills-for-students-and-teachers>
- **Modelo de animação de quadro branco de processo de resolução de problemas | VideoScribe. (sd). www.youtube.com.**
<https://www.youtube.com/watch?v=SzrMaxn-fL8>
- **Cada PROBLEMA TEM UMA SOLUÇÃO (História Animada). (sd).**
www.youtube.com. [https://www.youtube.com/watch?v=kGexLUctMaM\(...\)](https://www.youtube.com/watch?v=kGexLUctMaM(...))
- **Orientando os alunos a serem solucionadores de problemas independentes em salas de aula STEM. (sd). Edutopia.**
<https://www.edutopia.org/article/guiding-students-be-independent-problem-solvers-stem-classrooms/>



8. Bibliografia

- Admin, O. (2021, 25 de agosto). 5 maneiras de incentivar a resolução de problemas em sua sala de aula. Osiris Educacional.
<https://osiriseducational.co.uk/blog/2021/08/25/5-ways-to-encourage-problem-solving/>
- Pelletiere, A. (novembro de 2016). 4 dicas para ensinar a resolução de problemas (de um aluno). Edutopia; Fundação Educacional George Lucas.
<https://www.edutopia.org/blog/4-tips-teaching-problem-solving-from-student-anna-pelletiere>
- Ensinar a resolução de problemas. (sd). Centro de Ensino e Aprendizagem.
<https://teaching.washington.edu/topics/just-for-tas/teaching-problem-solving/>
- Ensino de resolução de problemas | Centro Sheridan | Universidade Brown. (2018). Brown.edu. <https://www.brown.edu/sheridan/teaching-learning-resources/teaching-resources/classroom-practices/teaching-problem-solving>

UNIDADE DIDÁTICA 8. HABILIDADES SOCIAIS



1. Introdução



Diferentes definições do termo habilidades sociais podem ser encontradas na literatura acadêmica. Um deles descreve uma habilidade social como: “destreza e maturidade adequadas à idade de um indivíduo para se envolver de forma calma e criativa no ambiente social” (Gillernová et Krejčová, 2012, p. 117).

As competências sociais de um indivíduo são avaliadas pelo seu ambiente, ou seja, pais, professores, pares e outras pessoas, e não existe um critério de avaliação claro. A avaliação depende da quantidade de utilização de formas adequadas de comportamento social e da norma vigente do grupo social, sociedade ou cultura. Isto define a gama de formas aceitáveis de comportamento social e a influência deste comportamento em outras interações, por ex. a quantidade e a qualidade das relações de amizade, a popularidade entre os colegas, etc. (Krejčová, 2011).

A qualidade dos relacionamentos depende do trabalho com as capacidades e competências de um indivíduo, que são influenciadas pelo “ego”, bem como da forma de se comunicar com outras pessoas. Estas competências para estabelecer e manter relacionamentos são desenvolvidas desde cedo e continuam na idade adulta (Valenta, 2014).

As habilidades sociais estão intimamente ligadas a outras áreas da inteligência emocional, por isso é impossível separá-las completamente. Com a ajuda da pedagogia experiencial, podemos desenvolver diversas áreas ao mesmo tempo. De grande importância é a reflexão da atividade.

O ambiente escolar é um ambiente muito adequado para o desenvolvimento de diversas habilidades sociais. A didática moderna preocupa-se cada vez mais com o desenvolvimento da personalidade dos alunos e da sua saúde mental como indicadores da eficácia do processo educativo. Portanto, não se trata mais principalmente da extensão e da qualidade do conhecimento adquirido.

2. Objetivos

Conforme mencionado na introdução, habilidade social ou agilidade social é a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos com outras pessoas. Depois de concluir esta unidade didática, os alunos serão capazes de:

- Definir e compreender o conceito de competências sociais.
- Distinguir 5 subáreas específicas de competências sociais.
- Promover o cuidado com relacionamentos bons/amigáveis.
- Desenvolver empatia e ver o mundo através dos olhos do outro.
- Pratique o respeito pelos outros.
- Fortalecer a capacidade de autoavaliação adequada.
- Ser capaz de pedir ajuda a colegas ou outras pessoas.
- Desenvolva a habilidade de cooperação.
- Aquisição de técnicas de comunicação assertivas e eficazes.



3. Competências

As aptidões sociais e as competências sociais ocupam um lugar importante entre as competências-chave que fazem parte do processo educativo.

Os resultados alcançados (manifestados no comportamento) serão diferentes para alunos individuais, bem como em diferentes categorias etárias de alunos e estudantes. É indicado o estado ideal de habilidade, porém, deve-se lembrar que podem assumir diferentes formas.

Alguns alunos com necessidades educativas especiais podem ter mais dificuldades nesta área, como é o caso dos alunos com perturbação do espectro do autismo. Programas de formação em competências sociais liderados por profissionais (educadores especiais e psicólogos) estão disponíveis na República Checa. No entanto, isso geralmente é uma taxa por serviço.

- Aprenda áreas individuais de habilidades sociais para desenvolvê-las.
- Aprenda a estabelecer e manter relacionamentos amigáveis.
- Aprenda a encerrar relacionamentos que são prejudiciais para você.
- Aprenda a ter empatia com o que está ao seu redor.
- Aprenda a respeitar as diferenças das outras pessoas e considere as possibilidades de aproveitar a diversidade dos membros do grupo.
- Reconheça seus pontos fortes e fracos.
- Ser capaz de pedir ajuda a outras pessoas.
- Aprenda a reconhecer, desenvolver e utilizar suas habilidades de trabalho em equipe.
- Aprenda a usar e desenvolver diferentes métodos e estratégias de comunicação.

4. Conceitos

Com base em estudos sobre as competências sociais de crianças e adolescentes, por exemplo realizados por Caldarella e Merrell (Krejčová, 2011), foram selecionadas 5 subáreas específicas nas quais o nível de desenvolvimento das competências sociais de um indivíduo pode ser monitorizado:

- 1. Relacionamentos entre pares: tudo isso é interação com pares. Os indivíduos são capazes de construir amizades duradouras e resistir às influências negativas do grupo e encerrar relacionamentos que possam colocá-los em perigo. Eles toleram e aceitam as diferenças de outras pessoas. Segundo Gillernová (2005a), eles também desenvolveram habilidades de percepção social e reconhecimento de outras pessoas.**
- 2. Mecanismos de autorregulação: Graças a eles, o indivíduo pode controlar a sua experiência e agir de acordo com as regras estabelecidas, aceitando críticas e compromissos. Ele / ela se concentra em encontrar uma solução aceitável em situações de conflito, desenvolve a habilidade de autorreflexão e verifica a adequação das mensagens verbais e não-verbais em relação à situação.**
- 3. Habilidades sociais relacionadas à autoeducação: São habilidades relacionadas à autorregulação no processo educacional. Estas incluem a interação com os professores, a realização de tarefas de forma independente, o planejamento e o trabalho com tempo, a criação de um ambiente de trabalho eficaz, bem como a capacidade de reconhecer a necessidade de apoio social que pode ser oferecido pelos professores ou colegas de turma.**
- 4. Cooperação: Um indivíduo que domina esta área pode adaptar-se às regras e exigências sociais de um determinado grupo ou sociedade, pode trabalhar em grupo incluindo habilidades de verbalização de opiniões e seu possível esclarecimento, formulando requisitos. Ele pode se concentrar em soluções comuns e no objetivo comum das atividades.**
- 5. Comunicação assertiva e eficaz: envolve iniciar e manter conversas com outras pessoas, convidar outras pessoas para a conversa e aceitar elogios e reconhecimento pelo uso de expressões verbais e não-verbais apropriadas. Além disso, pode tratar-se de afirmar a própria opinião, de tomar decisões em situações específicas (em alguns casos também para o grupo) e de planejar atividades para o futuro.**

5. Metodologia

As habilidades sociais estão entre as habilidades muito importantes para a vida dos alunos e estudantes. Desempenham um papel significativo na vida familiar, no sucesso escolar e na futura vida profissional e pessoal em geral (Avcioglu, 2005). Alunos com habilidades sociais suficientes podem ter sucesso em todas as atividades que exigem contato e interação com outras pessoas (Gülay, 2009). Ambiente escolar em um ambiente muito adequado para a prática e desenvolvimento de habilidades sociais. Métodos de aprendizagem interativos, dramatizações e discussões são usados principalmente para aprender habilidades sociais. Na educação, pode assumir a forma de prevenção específica e não específica de comportamentos de risco. Novos padrões de comportamento substituem manifestações comportamentais indesejáveis, levam à eliminação de situações de conflito e trazem novas atitudes para a percepção de si mesmo e das situações sociais (Běhounková, 2010).

A unidade didática de habilidades sociais será composta pelas seguintes 4 aulas:

- **Primeira sessão (1 hora): Os primeiros 15 minutos serão utilizados para distribuir os pré-questionários e preenchê-los. 5 minutos serão dedicados a uma breve introdução ao tema das competências sociais, por ex. usando o vídeo Habilidades Sociais - O que são Habilidades Sociais - Melhorando as Habilidades Sociais ou outro vídeo adequado. Os próximos 20 minutos serão dedicados à introdução do conceito de competências sociais, dos objetivos que estamos a trabalhar (alguns alunos podem não adquirir uma habilidade social tão rapidamente, por isso avaliamos o progresso de cada aluno), onde podemos observar o nível de competências sociais (relações entre pares, mecanismos de autorregulação, competências sociais relacionadas com a autoeducação, cooperação e comunicação assertiva e eficaz). Os últimos 20 minutos serão dedicados a uma atividade sobre relações humanas. Alunos e estudantes vão pensar sobre o que é amizade e como faço para fazer um amigo e como posso conhecer um bom amigo? Eles então se dividirão em três e criarão um labirinto de papel no qual colarão diferentes faces, por exemplo. em revistas e, em seguida, identifique duas pessoas que estão procurando um caminho para se conhecer. Os alunos refletem então sobre por que gostamos de algumas pessoas e não de outras e sobre a complexidade das relações interpessoais. Como trabalho de casa, pede-se aos alunos que descubram que tipo de relacionamento eles têm com as pessoas em suas vidas, quem são pessoas importantes para eles e se têm um amigo próximo ou uma pessoa a quem possam recorrer se tiverem um problema.**

5. Metodologia

- **Segunda sessão (1 hora):** Centrar-se-á nos sentimentos das pessoas, na autorregulação, na comunicação e no comportamento esperado. Durante os primeiros 10 minutos, os alunos sentar-se-ão em círculo e dirão quais os sentimentos que vivenciaram nas diversas atividades comuns. A professora escreve esses sentimentos no quadro. Os alunos são então divididos em grupos e recebem exemplos de textos contendo diferentes conversas (10 min.). Os alunos pensam em como a pessoa se sente? Quem apareceu no trecho? Depois há uma dramatização de diferentes cenas da vida cotidiana (20 min). Refletimos sobre a atividade com os alunos. Como você se sentiu no papel? O que você ainda precisa praticar (cumprimentar, agradecer, etc.)? Como os adultos desempenham essas funções? No final da sessão (20 min.) concentramo-nos no comportamento das meninas e dos meninos. Como diferimos, o que temos em comum. Perguntas sobre empregos, quem faz o quê na família, com foco nos papéis masculinos e femininos nas relações interpessoais e sociais. O dever de casa será praticar uma conversa educada na prática, por ex. vendedor de loja, médico, balconista, motorista etc.
- **Terceira sessão (1 hora):** Centrar-se-á nas características humanas. Nos primeiros 10 minutos, faremos uma atividade onde aqueles que trocam de lugar, que... se concentram em conhecer os alunos do grupo. Isto é seguido por uma atividade de brainstorming (25 min.), que qualidades positivas e negativas temos. A professora pergunta: Quais qualidades estão presentes na aula? O que é uma característica positiva e negativa típica? Isto é seguido pela atividade Como eu sou? (25 minutos). A professora divide a turma ao meio. Ele escreve sim em um e não no outro. Os alunos se posicionam na metade indicada de acordo com o quanto concordam com a questão. Por exemplo. Você está otimista? Você é amigável? etc. Segue-se uma reflexão sobre se foi difícil responder com sinceridade e o que surpreendeu os alunos.
- **Quarta sessão (1 hora):** Centrar-se-á nos pontos fortes e fracos, no autoconhecimento, na reflexão sobre o encontro e no preenchimento do pós-questionário. Na parte introdutória (15 min.) divide o papel em duas metades e escreva o seu nome em cada metade. Use as letras iniciais e escreva qualidades positivas em uma metade e qualidades negativas na outra. Depois pergunte o que foi mais difícil para os alunos escreverem? Quando uma fraqueza é uma vantagem e quando uma força é uma desvantagem? Em seguida, levamos 15 minutos para preencher o pós-questionário. Passamos o resto do tempo a reflectir sobre o que a lição lhes proporcionou e concluímos com uma tarefa para os alunos pensarem sobre como podem trabalhar com os seus pontos fortes e fracos nas suas vidas.

6. Avaliação

Todo professor trabalha com objetivos em suas aulas porque não é possível ensinar aleatoriamente, sem direcionamento, e depois cobrar resultados. Os objetivos estão ligados a conceitos, definições, competências, metodologia adequada ao tema e avaliação.

Um questionário será usado como ferramenta de avaliação. No primeiro encontro será distribuído um pré-questionário para saber a posição dos alunos no tema habilidades sociais. Seguir-se-ão duas horas de atividades práticas destinadas ao desenvolvimento de competências sociais, que serão realizadas de forma experiencial. Na última sessão, os alunos receberão novamente um pós-questionário que permitirá ao professor avaliar o progresso dos alunos.

Aprender habilidades sociais é um processo de longo prazo e é bom revisar esse tópico regularmente. O conhecimento teórico sobre habilidades sociais é uma boa base. Porém, para que as habilidades sociais se desenvolvam, elas precisam ser postas em prática em grupo ou por outra pessoa. Para estudantes extrovertidos, fazer contato pode não ser um problema. Para alunos introvertidos ou com necessidades educacionais especiais, conversar pode ser um pesadelo. Portanto, pode haver grandes diferenças nas habilidades aprendidas entre alunos e professores para que haja um suporte para todos os alunos.

5 perguntas para meu pré e pós-questionário da minha unidade didática:

1. Como você explicaria o que são habilidades sociais?
2. Como posso saber se alguém é meu amigo?
3. Descreva como você faria contato com uma nova pessoa que não conhece.
4. Dê 3 exemplos de diferenças de comportamento entre homens e mulheres.
5. Quais são seus pontos fortes e fracos?



7. Recursos adicionais

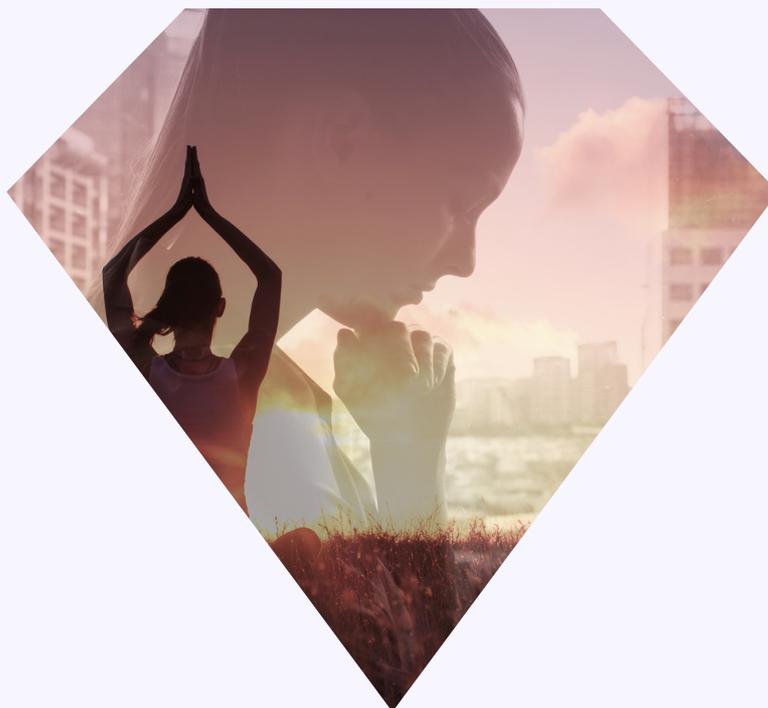
- **Resolução de conflitos:** https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&ab_channel=BrainPOP
- **Amigos - Amizades - O que é uma amizade de qualidade e por que as amizades são importantes?** https://www.youtube.com/watch?v=bNzFPPMnF1Y&ab_channel=CareerandLifeSkillsLessons
- **Como se desculpar:** https://www.youtube.com/watch?v=z3H_GgtE3Tc&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&index=10&ab_channel=watchwellcast
- **Como falar com meninas, meninos e todos os demais:** https://www.youtube.com/watch?v=9_0IJRaaXkM&list=PLVPxIOpo2Vw3Eq16dnJ6XFk-vVdXBBTpj&index=3&ab_channel=AMAZEOrg
- **Como ensinar habilidades sociais para adolescentes:** https://www.youtube.com/watch?v=bg1Ty4clq3c&ab_channel=NicholeenPeck-TeachingSelfGovernment
- **Treinamento de habilidades sociais para adultos:** https://www.youtube.com/watch?v=oaMYercOyjs&ab_channel=TrueMedallion
- **Habilidades sociais - O que são habilidades sociais - Melhorando as habilidades sociais:** https://www.youtube.com/watch?v=ku_XItAHvjA&ab_channel=CareerandLifeSkillsLessons
- **Habilidades sociais para alunos e estudantes com autismo e seus pais:** <https://learningforapurpose.com/social-skills/>

8. Bibliografia

- Avcioglu, H. (2005). Treinamento de habilidades sociais com atividades.
- Běhouňková, L. (2010). Prevenção, intervenção e aconselhamento artefilético no contexto da educação inclusiva de alunos com problemas comportamentais do 2.º ano do ensino básico. *Educação Especial*, 20(1), 10-31.
- Gillernová, I. (2005a). Características das interações educativas entre adultos e crianças.
- Gillernová, I., Krejčová, L. et al. (2012). Habilidades sociais na escola.
- Gulay, H. (2009). Relações entre pares na fase pré-escolar. *Jornal do Instituto de Ciências Sociais da Universidade Balikesir*, 12 (22), 82-93.
- Coletivo de autores VÚP (2011). Resultados esperados recomendados: Educação pessoal e social no ensino básico.
- Krejčová, L. (2011). Aspectos psicológicos da educação de adolescentes.
- Valenta, J. (2014). Didática da personalidade e educação social.



UNIDADE DIDÁTICA 9. GESTÃO DE ESTRESSE



1. Introdução

A definição do termo “estresse” é ambígua. Na maioria das vezes, estresse refere-se a um evento que provoca uma reação na forma de “angústia”, que significa estresse contendo sentimentos negativos, ou “eustress”, que está associado a uma experiência agradável, como o nascimento de um filho. Este termo também é usado para se referir a um evento que atua como um estressor ou no sentido de uma resposta a esses eventos, portanto, uma resposta ao estresse (Vinay, 2007).

A activação frequente de mecanismos de stress pode levar à sobrecarga do organismo e, em alguns indivíduos, contribuir para o desenvolvimento de doenças de riqueza (Atkinson et al., 2003). É, portanto, apropriado abordar a prevenção e a gestão destas condições e não as suas consequências.

A gestão do estresse é uma série de técnicas e procedimentos que nos ajudam a lidar com situações desagradáveis da vida com o objetivo de uma mudança positiva. (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Pelo exposto, fica claro o quanto é importante cuidar da saúde mental e da estabilidade psicológica. Os alunos podem desenvolver competências de gestão do stress durante o início da escolaridade e melhorar estas estratégias de gestão do stress na idade adulta para manter e melhorar a sua qualidade de vida. O objetivo de adquirir e desenvolver essas competências deve ser garantir que as dificuldades da vida e as consequências dos diversos problemas recaiam o menos possível sobre o indivíduo (VÚP, 2011).

É importante trabalhar o gerenciamento do estresse com jovens de 14 a 18 anos porque a adolescência é um período desafiador com pressões acadêmicas, sociais e familiares. O desenvolvimento de habilidades eficazes de gerenciamento do estresse pode melhorar a saúde física e mental, o desempenho acadêmico e o bem-estar geral. Ensinar competências de gestão do stress durante este período crítico também pode ajudar os jovens a desenvolver resiliência e a desenvolver hábitos saudáveis para a vida adulta.

2. Objetivos

- Adote e compreenda o conceito de gerenciamento de estresse.
- Aprenda cinco subáreas selecionadas nas quais os fatores de estresse se manifestam.
- Desenvolva a habilidade de identificar estressores.
- Aprenda técnicas de gerenciamento de estresse.
- Ajustar adequadamente o ambiente para aumentar a eficiência do trabalho.
- Adotar e desenvolver técnicas de prevenção de conflitos nas relações interpessoais.
- Fortalecer a capacidade de autoaceitação e pensamento positivo.
- Trabalhe de forma eficaz com o tempo.
- Ser capaz de pedir ajuda em situações difíceis.
- Adotar e desenvolver os princípios de um estilo de vida saudável.



3. Competências

Durante uma “aula”, é necessário ter em conta vários factores que influenciam as estratégias de coping (Kryl, 2004):

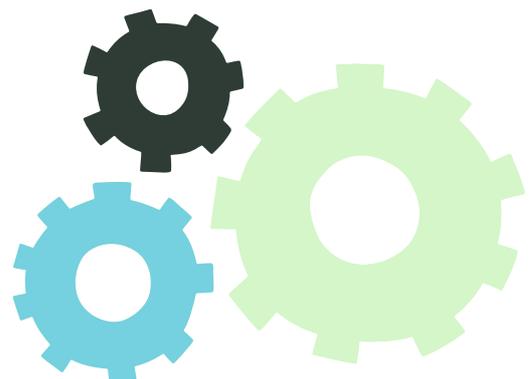
- Os fatores são de natureza individual.
- Baseiam-se no pressuposto de sensibilidade/resistência ao stress = isto é parcialmente inato e parcialmente adquirido através da aprendizagem ao longo da vida.
- A importância da motivação pessoal de um indivíduo.
- Motivação coletiva (relacionamentos no grupo).
- Apoio social (família e amigos).
- Estado de saúde de um indivíduo.
- Perspectiva de vida da pessoa (tipo racional/irracional; pessimista/otimista).

- Aprenda as áreas individuais de gerenciamento de estresse para poder trabalhar com elas.
- Aprenda a identificar fatores de estresse que podem afetar negativamente seu estudo, trabalho e vida pessoal.
- Conheça as ferramentas que o ajudarão a prevenir e gerir situações estressantes.
- Aprenda a trabalhar com seu ambiente de trabalho e melhore as condições de seu próprio trabalho.
- Eles aprenderão a prevenir algumas situações de conflito com a ajuda de diferentes técnicas.
- Trabalhe com uma mentalidade positiva e construa um bom relacionamento consigo mesmo.
- Aprenda a trabalhar com técnicas de gerenciamento de tempo e implemente-as gradativamente em todas as áreas da sua vida.
- Aprenda a pedir ajuda em situações estressantes para você.
- Aprenda a trabalhar com as regras do bem viver e incorpore-as em sua vida.

4. Conceitos

Nas 5 subáreas específicas selecionadas a seguir se manifestam os fatores de estresse, aos quais temos que nos adaptar e trabalhar na nossa vida profissional, acadêmica e cotidiana:

- 1. Estressores físico-químicos:** São, por exemplo, luz forte, ruído excessivo, temperatura baixa ou alta. Além disso, a exposição do corpo a pesticidas, metais pesados, produtos químicos domésticos e industriais, etc.
- 2. Estressores sociais:** São estressores resultantes de situações sociais, por ex. conflitos interpessoais, comunicação com outras pessoas, relacionamentos com outras pessoas, infidelidade etc.
- 3. Estressores psicológicos:** são sentimentos de responsabilidade, ansiedade, medo, raiva, frustração, expectativas não realizadas. Esta área está relacionada ao pensamento e às emoções.
- 4. Estressores físicos:** São causados, por exemplo, por pressão alta, doença ou lesão, atividade física excessiva, fome, estilo de vida inadequado ou falta de sono.
- 5. Estressores de tarefas e desempenho:** Relacionados ao desempenho no trabalho ou na escola, entrega de tarefas atribuídas dentro de prazos, exames, mas também com pressão de tempo na vida cotidiana, por ex. ficar preso no trânsito e não conseguir chegar a tempo para uma reunião marcada, falha na gestão do tempo.



5. Metodologia

A metodologia de aprendizagem sobre gestão do stress incluirá uma parte teórica – compreensão do stress. No entanto, demonstrações práticas e atividades ocuparão a maior parte do tempo. Ajude os indivíduos a identificar seus gatilhos de estresse, como pressão no trabalho, problemas de relacionamento, estresse financeiro, problemas de saúde ou outros fatores externos que causam estresse.

Ensine técnicas de gerenciamento de estresse: Várias técnicas podem ajudar os indivíduos a gerenciar o estresse, como técnicas de relaxamento, atenção plena, terapia cognitivo-comportamental e exercícios físicos. Forneça treinamento sobre essas técnicas e como incorporá-las nas rotinas diárias.

Incentive hábitos saudáveis: Incentive os indivíduos a adotar hábitos saudáveis, como dieta balanceada, exercícios regulares e sono adequado para ajudá-los a lidar com o estresse.

Incentive o apoio social: incentive os indivíduos a construir um sistema de apoio, como família e amigos, ou a participar de grupos de apoio para ajudar a controlar o estresse.

Monitore o progresso: monitore o progresso dos indivíduos e avalie a eficácia das técnicas de gerenciamento de estresse que eles estão usando. Isso pode ajudar a identificar áreas que precisam de melhorias e permitir ajustes.

A metodologia de ensino do gerenciamento do estresse envolve uma abordagem sistemática para ajudar os indivíduos a desenvolver habilidades e técnicas para lidar e gerenciar o estresse. Aqui estão 4 lições que podem ser seguidas no processo:

- **Primeira sessão (1 hora). Nos primeiros 10 minutos, os alunos responderão a um pré-questionário. Lembre-se de que é importante criar um ambiente seguro e de apoio para que seus alunos compartilhem seus pensamentos e sentimentos. Defina o estresse e cinco subáreas selecionadas nas quais os fatores de estresse se manifestam. Explique que embora algum estresse possa ser saudável, muito estresse pode ser prejudicial. (15 minutos)**
- Discuta os estressores comuns: Faça uma discussão em grupo sobre os estressores comuns que os alunos podem enfrentar, como trabalhos escolares, pressões sociais ou problemas familiares. Incentive os alunos a compartilharem suas próprias experiências e como lidaram com o estresse no passado. (20 minutos)
- Ensine autoconsciência: apresente o conceito de autoconsciência e incentive os alunos a entrar em sintonia com seus pensamentos e sentimentos. Ensine-os a reconhecer os sinais físicos e emocionais de estresse, como dores de cabeça, tensão muscular ou irritabilidade. (10 minutos)
- O restante das lições conceituais poderia incluir o aprendizado sobre o papel do sistema nervoso simpático na resposta ao estresse e como o estresse crônico pode levar a problemas de saúde física e mental.

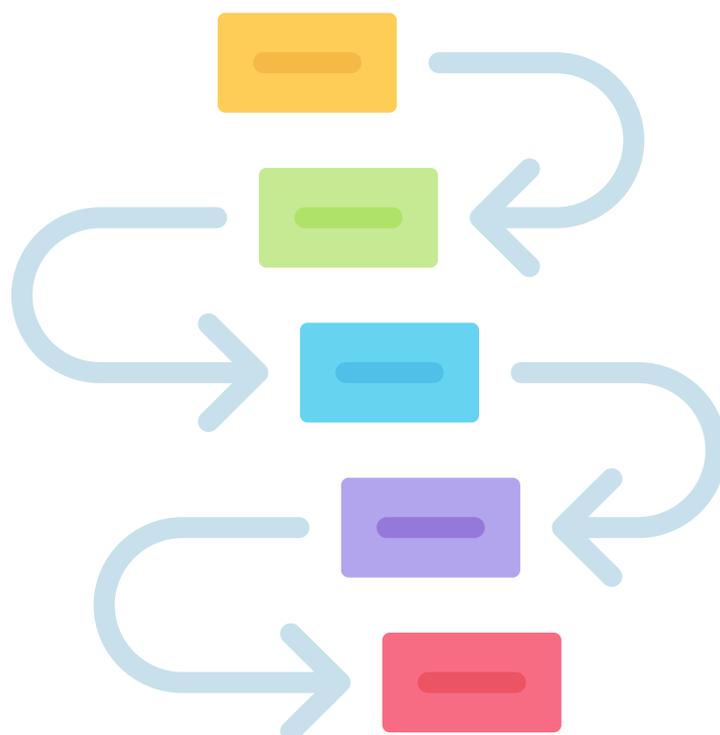
5. Metodologia

- **Segunda sessão (1 hora). As lições processuais no ensino da gestão do stress podem envolver o ensino de técnicas específicas para a gestão do stress.**
- Apresentação de técnicas de gerenciamento de estresse (10 minutos): Explicação e demonstração de diversas técnicas de gerenciamento de estresse, como respiração profunda, relaxamento muscular progressivo e imagens guiadas. Discussão dos benefícios de cada técnica e quando é melhor utilizá-las.
- Pratique exercícios (20 minutos). Os alunos experimentarão diversas técnicas de gerenciamento de estresse sob a orientação do professor. O professor estará disponível para dar suporte e esclarecer dúvidas.
- Introdução às técnicas de mindfulness (10 minutos). Explicação e introdução a diversas técnicas de mindfulness, como meditação ou yoga. Discussão sobre o impacto da atenção plena no gerenciamento do estresse.
- Pratique exercícios (20 minutos). Os alunos experimentarão diversas técnicas de mindfulness sob a orientação do professor. O professor estará disponível para dar suporte e esclarecer dúvidas.
- Essa fase pode ajudar os alunos a compreender e adotar técnicas e estratégias de gerenciamento de estresse para redução do estresse. O professor deve ter em mente que cada grupo de alunos é diferente e deve tentar adaptar o horário para melhor atender às necessidades dos alunos.
- **Terceira sessão (1 hora). Lições experienciais no ensino de gerenciamento de estresse podem envolver a prática de técnicas de gerenciamento de estresse em situações da vida real.**
- Estratégias de gestão de tempo e redução de estresse (20 minutos). Introdução de estratégias para gerenciamento de tempo e redução de estresse, como planejamento e priorização de tarefas. Discussão sobre como essas estratégias podem ajudar no gerenciamento do estresse.
- Depois aprenderão como ajustar o ambiente pode ser uma forma eficaz de aumentar a eficiência do trabalho. (15 minutos)
- Em seguida, os alunos poderiam praticar o uso de técnicas de relaxamento em situações estressantes, como antes de um exame ou apresentação. Eles também poderiam praticar técnicas de atenção plena, como respiração concentrada durante a execução de tarefas cotidianas, como lavar a louça ou caminhar para a aula. Isto incluirá treinamento prático e discussão. (25 minutos)

5. Metodologia

- **Sessão final (1 hora).** As aulas reflexivas no ensino da gestão do stress podem envolver a reflexão dos alunos sobre os seus níveis de stress e estratégias de gestão do stress. Os alunos poderiam manter um diário de estresse para monitorar seus níveis de estresse e a eficácia de suas técnicas. Eles também poderiam refletir sobre seus padrões de pensamento e identificar o diálogo interno negativo e as distorções cognitivas que podem estar contribuindo para seus níveis de estresse. Isto será feito através do feedback e de um questionário final.
- Ao final lembre aos alunos o quanto é importante cuidar da saúde mental, e pedir ajuda é um sinal de força e não de fraqueza. Dê-lhes dicas sobre a quem podem recorrer quando estiverem passando por um estresse que não conseguem enfrentar sozinhos.

Ao adaptar estas quatro lições de aprendizagem ao ensino da gestão do stress, os alunos podem desenvolver uma melhor compreensão do stress, aprender técnicas para gerir o stress, praticar estratégias de gestão do stress em situações da vida real e refletir sobre os seus níveis e estratégias de stress. Essas lições podem ajudar os alunos a desenvolver resiliência e desenvolver habilidades duradouras para gerenciar o estresse.



6. Avaliação

Tal como acontece com qualquer programa educacional, é importante que os professores de gestão de stress recebam feedback dos seus alunos, a fim de avaliar a eficácia dos seus métodos de ensino e o impacto do programa nos níveis de stress dos alunos.

Para avaliar a eficácia da nossa intervenção de gestão do stress, utilizaremos um questionário pré-pós. Este tipo de avaliação permite-nos acompanhar as mudanças ao longo do tempo e ter em conta o estado inicial do grupo de alunos. Especificamente, mediremos o impacto da nossa intervenção comparando os níveis de estresse dos alunos antes e depois do programa. Ao fazê-lo, podemos avaliar o progresso que fizeram e os benefícios que obtiveram com a participação no programa. As nossas perguntas de avaliação baseiam-se nos objectivos de aprendizagem que definimos para o programa e irão ajudar-nos a avaliar até que ponto esses objectivos foram alcançados.

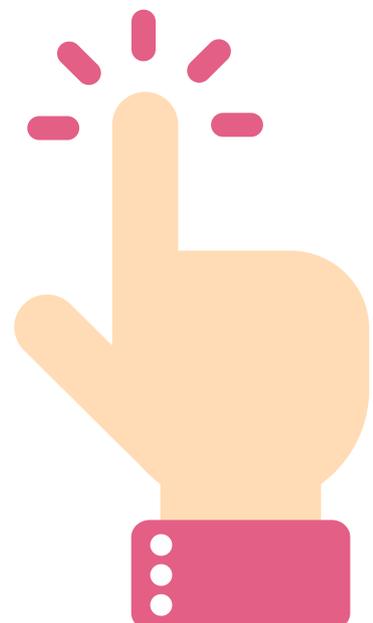
Aqui está um questionário para aulas de gerenciamento de estresse que pode ser usado tanto como pré-questionário quanto como final.

1. Quais são as principais causas de estresse em sua vida neste momento?
2. Como você lida atualmente com o estresse?
3. Você acha que suas estratégias atuais de gerenciamento de estresse são eficazes?
4. Quais técnicas de gerenciamento de estresse você está mais interessado em aprender?
5. Quais objetivos específicos você tem para melhorar suas habilidades de gerenciamento de estresse?

O pré-questionário pode ajudar a identificar os factores de stress que os participantes estão actualmente a experienciar, e o questionário final pode ser utilizado para medir a eficácia das lições de gestão do stress. Para o questionário final, as mesmas perguntas podem ser feitas com o acréscimo da seguinte pergunta: Você notou alguma mudança nos seus níveis de estresse desde o início deste curso?

7. Recursos adicionais

- **13 Técnicas de gerenciamento de estresse.**
<https://www.youtube.com/watch?v=HB1snh5ArVw>
- **Gerenciando o estresse: bom para sua saúde.**
<https://www.youtube.com/watch?v=15GaKTP0gFE>
- **10 técnicas de gerenciamento de estresse.**
<https://www.youtube.com/watch?v=pD2LtJ7ITTg>
- **Dicas sobre como gerenciar o estresse diário.**
<https://www.youtube.com/watch?v=xKY6YrKamqM>
- **Estresse.** <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- **TESTE SEU ESTRESSE.** Compreender seu nível atual de estresse é o primeiro passo para assumir o controle.
<https://www.bemindfulonline.com/test-your-stress>
- **Lidando sob pressão. Sobreviva e prospere sob pressão.**
<https://www.mindtools.com/asq0vw2/coping-under-pression>



8. Bibliografia

- Atkinson, RL, Herman, E., Petržela, M., & Brejlová, D. (2003b). Psicologia. Portal.
- Grofová, K. (2015). Técnicas de relaxamento para corpo, respiração e mente: Um retorno ao relaxamento natural.
- Coletivo de autores VÚP (2011). Resultados esperados recomendados: Educação pessoal e social no ensino básico. Publicado pela VÚP em Praga.
- Kryl, M. (2004). Psiquiatria para Prática nº 1: Transtornos Induzidos por Estresse. <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>
- Machová, J., Kubátová, D. et al. (2015) Educação em saúde, 2ª atualização. edição. Cidade
- Sasínek, E. (2021). Como se livrar do estresse? Aprenda 5 técnicas eficazes. Terap.io - Terapia on-line. <https://terap.io/blog/prakticke-tipy/stress-management>
- Vinay, J. (2007). Estresse e saúde. Portal.
- Medicina da Universidade de Michigan. (2021). Gerenciamento de estresse. <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2225>
- Clínica Mayo. (2021). Gerenciamento de estresse. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management>

UNIDADE DIDÁTICA 10. TRABALHO EM EQUIPE



1. Introdução

A capacidade de trabalhar em equipa é reconhecida como uma competência transversal e social e é priorizada entre as competências básicas a adquirir pelos alunos no seu processo de aprendizagem. Trabalho em equipe refere-se a um grupo de pessoas que compartilham objetivos, metas e responsabilidades para realizar atividades de forma coordenada (Pacio. A & Bueno. G, 2013).

Ao trabalhar em equipe, são fomentados valores como comunicação, motivação, liderança, delegação, assertividade e resolução de problemas (Ballenato, 2005). Uma equipa funciona e atinge os objetivos de forma eficaz quando o trabalho individual e em grupo é fomentado, ou seja, os resultados do trabalho em grupo surgem das contribuições de cada um dos membros.

A cooperação entre os membros de uma mesma equipa é um elemento fundamental para a sua adequada integração e o correto funcionamento ou desenvolvimento do papel desempenhado por cada membro da equipa.

Existe uma estreita relação entre trabalho em equipe e liderança. Nesta cooperação, a relação entre os membros está intimamente ligada, o que pode transformar-se em impedimentos ou obstáculos, ou justamente o contrário. O espírito de cooperação é um pré-requisito para equipas produtivas.

Esta unidade didática centra-se no trabalho em equipe, que desempenha um papel vital na vida cotidiana. Permitirá aos alunos partilhar ideias e tarefas, envolvê-los, sentir-se menos stressados e permitir-lhes ser mais precisos e minuciosos na execução das suas tarefas, o que os ajudará a atingir os seus objetivos mais rapidamente.

Esta unidade tem como objetivo apresentar aos alunos o conceito de trabalho em equipa e a importância do seu papel integral na vida quotidiana dos dias de hoje, e ajudá-los a aprender como criar, manter e fazer parte de um ambiente colaborativo, em que o trabalho em equipa é essencial.

2. Objetivos

Os objetivos mostram o que os alunos irão adquirir após o desenvolvimento desta unidade didática.

- Definir e compreender o conceito de trabalho em equipe.
- Compreender e diferenciar as 5 subáreas específicas.
- Fornecer as ferramentas conceituais para compreender e transmitir os valores do trabalho em equipe.
- Fornecer estratégias para aprender e trabalhar de forma eficaz, como planejamento de trabalho, cooperação, coordenação e compartilhamento.
- Adquirir e praticar recursos para desenvolver competências socioemocionais



3. Competências

As competências permitem aos alunos integrar a sua aprendizagem, relacioná-la com diferentes tipos de conteúdos e utilizá-la de forma eficaz quando necessário em diferentes situações e contextos. As competências a seguir apresentadas estão intimamente relacionadas entre si, uma vez que a concretização dos objetivos da unidade curricular sobre trabalho em equipa significa o desenvolvimento com sucesso das competências dos alunos na área do trabalho em equipa.

- Incentive relações de trabalho colaborativas entre os alunos para esclarecer o compromisso mútuo, alcançar consenso sobre tarefas, assumir funções e demonstrar valores de aprendizagem colaborativa.
- Participação e conscientização dos alunos convidando-os a fazer parte.
- Promover o autoconhecimento, adaptando técnicas para motivar a participação.
- Desenvolver a criatividade focada na resolução de problemas e focar em necessidades específicas.
- Desenvolvimento de novas habilidades criativas para criação de materiais, adaptabilidade e gerenciamento de tempo.
- Incentive a comunicação real, eficaz e concreta em todos os níveis entre todos os participantes.

4. Conceitos

São definidos os conceitos e as subáreas específicas que serão trabalhadas com os alunos no desenvolvimento da unidade didática de trabalho em equipe. Esta vertente refere-se à introdução dos alunos aos aspectos teóricos relacionados com esta área específica.

Abaixo estão as 5 subáreas específicas que podem ser usadas para facilitar as habilidades de trabalho em equipe:

- 1. Comunicação:** O trabalho em equipe requer comunicação aberta entre todos os membros da equipe e é essencial para poder coordenar ações individuais. Em qualquer processo de comunicação, deve-se levar em conta a importância de quem dá feedback e de quem o recebe. É responsabilidade do remetente direcionar a mensagem de forma adequada para garantir seu sucesso.
- 2. Coordenação:** o grupo de profissionais conta com um líder que deve atuar de forma organizada para favorecer o desenvolvimento e viabilização do projeto.
- 3. Confiança:** cada membro da equipe deve confiar em suas habilidades e nas de seus colegas para apoiarem-se mutuamente.
- 4. Complementaridade:** cada integrante traz qualidades ao projeto. Todas as habilidades são necessárias para desenvolver o trabalho.
- 5. Comprometimento:** é necessário ter espírito de equipe e comprometimento para atingir os objetivos não só para a satisfação pessoal, mas também para o benefício de todos.



5. Metodologia

A metodologia da unidade didática baseia-se no trabalho em equipe durante o processo de ensino-aprendizagem e promove os métodos mais eficazes de assimilação da informação através da prática e do entretenimento. Resume os principais passos tanto para professores como para alunos e consistirá na aprendizagem de exercícios práticos baseados nos conhecimentos prévios do aluno, permitindo-lhes desenvolver as estratégias e conhecimentos necessários para trabalhar eficazmente em equipa em qualquer situação.

O trabalho em equipe é uma competência transversal e social e é priorizada entre as competências básicas a serem adquiridas pelos alunos no seu processo de aprendizagem. Por isso, trabalha com materiais reais e busca situações de trabalho em equipe próximas ao cotidiano e ao mundo dos adolescentes, para que eles percebam a aplicabilidade direta do que aprenderam. Esta é uma abordagem prática à aprendizagem, o que significa que a aprendizagem cooperativa será incentivada e o trabalho individual será alternado com o trabalho em grupo. Conceitos como “aprender fazendo” ou “abordagem centrada no aluno” são integrados ao processo metodológico.

A unidade didática de trabalho em equipe será composta por 4 sessões e será desenvolvida da seguinte forma:

- **Primeira sessão (1 hora).** Numa primeira fase, o docente partilhará com os alunos um questionário de pré-avaliação sobre o nível de conhecimento do trabalho em equipa (15 minutos). Uma vez preenchido o questionário, serão utilizados 25 minutos de aula para apresentar o conceito de trabalho em equipe e os objetivos a serem alcançados e para explicar os conceitos (comunicação, coordenação, confiança, complementaridade e comprometimento). Para isso, os professores podem utilizar recursos como material multimídia, plataformas educacionais, exemplos de casos reais, etc. Na última seção desta unidade você encontrará links para vídeos e materiais sobre trabalho em equipe que podem ser utilizados.
- Nos últimos 20 minutos, eles debatem em pequenos grupos sobre por que é importante trabalhar em equipe e estratégias para aprender e trabalhar de forma eficaz, por exemplo. planejar o trabalho, colaborar, coordenar e compartilhar. Pedese-lhes que não julguem as ideias uns dos outros, que sejam tão criativos quanto possível e que desenvolvam as ideias uns dos outros. Como etapa final, as ideias principais são anotadas em um quadro negro ou pedaço de papel para finalizar com as ideias principais.

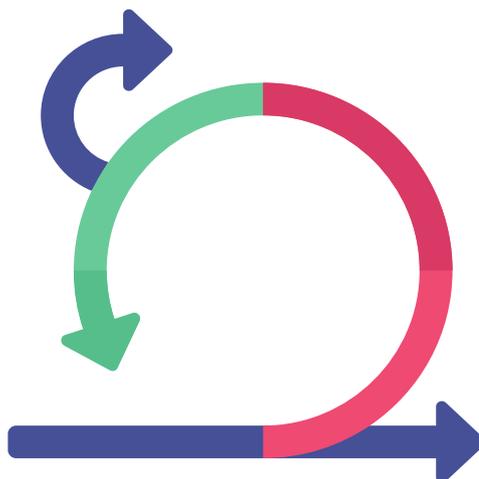
5. Metodologia

- **Segunda sessão (1 hora).** A segunda sessão é mais prática, para fazer com que os alunos internalizem de forma dinâmica a área do trabalho em equipe, onde o aluno é o protagonista da sua aprendizagem. É um elemento fundamental para a sua adequada integração e o correto desempenho ou desenvolvimento do papel desempenhado por cada membro da equipa. Esta sessão inclui 3 atividades práticas nas quais eles podem trabalhar individualmente e em grupo para compreender e internalizar as principais habilidades de trabalho em equipe.
- Na primeira atividade (25 minutos), o aluno será convidado a descobrir que tipo de líder ele é, por meio de um teste para conferir os resultados. Será o primeiro passo para evoluir suas habilidades de liderança e se tornar um melhor suporte para sua equipe. Após realizar a prova, o aluno terá que responder uma série de questões para reflexão.
- Na segunda atividade é apresentado um role-playing game de mediação (20 minutos). Durante esta atividade, os alunos passarão pelo processo de mediação como ferramenta de gestão de conflitos. Praticará habilidades de comunicação, cooperação, gerenciamento de estresse e gerenciamento de conflitos.
- A terceira atividade é uma atividade de reforço sobre pensar em alguém que admiram e que é um modelo (líder) para o aluno (15 minutos). Cada aluno descreve em um pedaço de papel as características, atributos e/ou conquistas que tornam aquela pessoa digna de admiração. Por fim, podem discutir a sua escolha em aula, pois este exercício ajuda todos a se conhecerem melhor e a terem uma ideia mais clara dos valores e atributos que consideram importantes. Também pode ajudar a aproximar os adolescentes, pois eles percebem que respeitam e admiram as mesmas pessoas.
- **Terceira sessão (1 hora).** Seguem abaixo 2 atividades práticas relacionadas às habilidades de trabalho em equipe que podem ter diferentes aplicações em sala de aula, pois cabe ao professor adaptá-las a um tema específico. Em suma, são flexíveis e configuráveis em função do nível de desenvolvimento do grupo de alunos e da atenção à diversidade. A terceira sessão também se concentrará em exercícios práticos para desenvolver ainda mais as habilidades de trabalho em equipe.

5. Metodologia

- Na primeira atividade, o professor apresentará os iniciadores de histórias aos seus alunos (10 minutos). O aluno em casa escreverá sobre o mesmo tema e no dia seguinte na aula compartilhará suas respostas em pequenos grupos (20 minutos). Esta é uma ótima atividade para os adolescentes aprenderem que, embora tenhamos muito em comum, pode haver muitas respostas diferentes para a mesma pergunta, dependendo da história de vida, dos hábitos ou da religião.
- A segunda atividade de reforço é a “discussão de projetos em equipe” (30 minutos). Esta atividade consistirá em estabelecer uma série de diretrizes para verificar o progresso e revisar o plano feito por cada aluno. Para esta atividade, as famílias também deverão colaborar com os alunos.
- **Sessão final (1 hora). Na última sessão de trabalho em equipa é necessário tirar conclusões e preencher o questionário para pós-avaliação. Primeiro, o professor deve perguntar a todos os alunos o que trabalharam durante as 3 sessões e deixá-los explicar (20 minutos). Em seguida, o professor deve fazer aos alunos uma série de perguntas (25 minutos), tais como:**
 - O que eles aprenderam?
 - o que eles mais gostaram?
 - o que eles menos gostaram?
 - Essas sessões ajudaram você a melhorar suas habilidades de trabalho em equipe?

Por fim, os últimos 15 minutos da aula serão utilizados para a realização do pós-questionário que se apresenta na próxima seção.



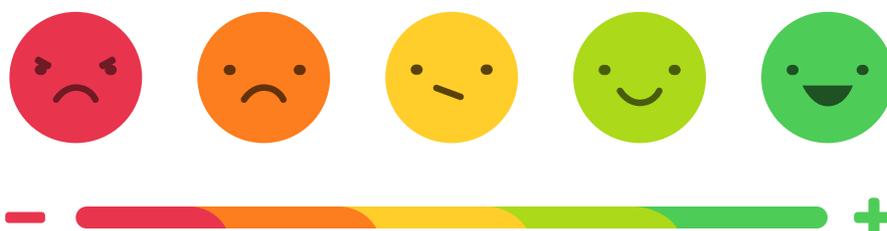
6. Avaliação

A ferramenta de avaliação será um questionário pré-pós. O objetivo do questionário de avaliação pré-pós é medir a mudança ao longo do tempo no nível de conhecimento do grupo de alunos. Este tipo de avaliação permitirá ao professor ter em conta o nível dos alunos antes do início da unidade didática e a aprendizagem que alcançaram após a implementação das sessões. As questões baseiam-se: nos objetivos e resultados de aprendizagem a alcançar após a implementação da unidade didática sobre comunicação.

Seguem abaixo as questões do pré e pós-questionário para os alunos adaptados à unidade didática sobre trabalho em equipe:

1. Como você explicaria o que significa trabalho em equipe?
2. Quais você acha que são os elementos-chave de uma boa equipe?
3. Como você descreveria uma boa equipe?
4. Dê 3 exemplos de trabalho em equipe: Que obstáculos podem surgir ao trabalhar em equipe?
5. Se você tivesse que dar um conselho às pessoas ao seu redor sobre trabalho em equipe, qual seria e por quê?

Espera-se que após o desenvolvimento das 4 sessões sobre trabalho em equipa os alunos melhorem nas competências estabelecidas nesta unidade didática e os objetivos definidos sejam alcançados. No processo, os alunos aprenderão valores como comunicação, motivação, liderança, delegação, assertividade e resolução de problemas. Eles também aprenderão como funcionar em equipe e como atingir objetivos de forma eficaz quando trabalham individualmente e em grupos.

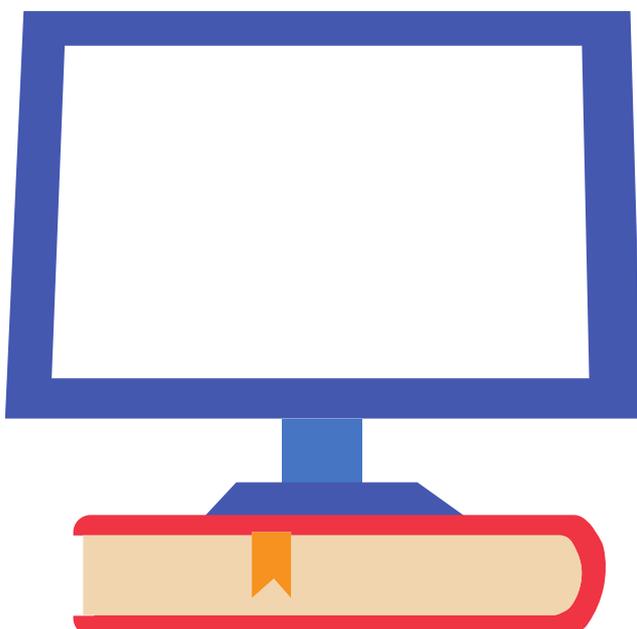


7. Recursos adicionais

- **Construir Personagem Construir Sucesso: TRABALHO EM EQUIPE**
<https://www.youtube.com/watch?v=O9xB0qFwO5k>
- **As 10 características de um bom líder**
<https://www.ccl.org/articles/leading-efficiently-articles/characteristics-good-lider/>
- **Incentivando o trabalho em equipe nos alunos por meio de ferramentas de colaboração online** [https://royalcownschool.com/encouraging-teamwork-in-students-through-ferramentas de colaboração online/](https://royalcownschool.com/encouraging-teamwork-in-students-through-ferramentas-de-colaboracao-online/)
- **O trabalho em equipe pode fazer um Dreamwork**
<https://www.youtube.com/watch?v=6fbE52YDEjU>
- **Habilidades de resolução de conflitos**
[https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/conflict-habilidades de resolução.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/conflict-habilidades-de-resolucao.htm)
- **Estilos de gestão de conflitos**
<https://www.valamis.com/hub/conflict-management-styles>
- **3 jogos e atividades de formação de equipes para crianças**
<https://www.youtube.com/watch?v=YwP9bYEFyhU&t=37s>

8. Bibliografia

- PACIO, Ana R.; BOM, Gemma. (2013). Trabalho em equipe e liderança em ambiente virtual de aprendizagem [artigo online]. Revista Universidade e Sociedade do Conhecimento (RUSC). Vol. 10, No. 2. Páginas. 112-129. UOC. <http://rusc.uoc.edu/ojs/index.php/rusc/article/view/v10n2-pacios-bueno/v10n2-pacios-buenoes>
- WHALENATO, G. (2005). Trabalho em equipe. Dinâmica e participação em grupos. Madri: Pirâmide.
- Educado é treinamento. Comunicação eficaz e trabalho em equipe (?) https://talentosreunidos.files.wordpress.com/2015/09/2-12_comunicacion_efectiva-y-equipos-de-trabajo.pdf
- Rodríguez, I. (2008). O modelo de trabalho em equipe. Revista espanhola sobre toxicodpendência. Vol.33, não. 4. Páginas. 241-255 https://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n4_1.pdf



TERCEIRO CAPÍTULO. ATIVIDADES PRÁTICAS



EIFNEG

Introdução



Bem-vindo ao lançamento do nosso Kit de Recursos Práticos (Kit de Ferramentas). Este kit de ferramentas revolucionário foi cuidadosamente elaborado para professores e alunos de 14 a 18 anos, e seu principal objetivo é passar o aprendizado dos exercícios teóricos para a aplicação prática da inteligência emocional no mundo real.

Em resposta à necessidade urgente de uma abordagem abrangente à inteligência emocional, o nosso consórcio de projetos, em colaboração com alunos e professores de escolas parceiras, tem o prazer de apresentar uma coleção enriquecedora de 50 atividades em sala de aula e 30 ideias de trabalhos de casa para os alunos desenvolverem em casa, complementando e reforçando seu aprendizado em sala de aula. Esta iniciativa foi concebida para permitir que educadores e alunos embarquem numa jornada transformacional que vai além dos métodos convencionais de ensino.

A pedra angular do nosso esforço é mudar o paradigma educacional dos exercícios teóricos do Capítulo 1 e do Capítulo 2 deste Manual para exercícios práticos e imersivos. Baseamos a nossa abordagem nas mesmas 10 áreas-chave cuidadosamente selecionadas e apresentadas nesta publicação.

Nosso esforço colaborativo produz um conjunto diversificado de ferramentas, jogos, exercícios e dinâmicas destinadas ao uso:

- Individualmente ou em grupos
- Dentro ou fora

Junte-se a nós nesta jornada transformadora enquanto revolucionamos a educação, tornando a inteligência emocional uma parte integrante da experiência de aprendizagem.

Descobrir. Experiência. Evoluir.

UNIDADE DIDÁTICA 1. COMUNICAÇÃO



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Telefone quebrado

Área principal: Comunicação

Duração: 20-30 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 5-6 alunos por grupo

Alvo: Melhorar a escuta ativa e as habilidades de comunicação em grupo, transmitindo com precisão uma mensagem através de uma cadeia de pessoas.

Ferramentas: Não são necessárias ferramentas, mas é recomendado encontrar um espaço interno ou externo onde os participantes possam formar um círculo e sussurrar uns com os outros claramente.

Instruções: Agrupe os alunos e forme um círculo, garantindo um tamanho de grupo de pelo menos cinco ou seis alunos. Selecione uma mensagem de abertura simples e apropriada para a idade do grupo. O primeiro aluno sussurra a mensagem uma vez para o próximo participante, que sussurra sua compreensão para o participante seguinte, continuando ao redor do círculo. O último participante declara em voz alta a mensagem recebida e as mensagens original e final são comparadas. É provável que tenham ocorrido distorções ou alterações na mensagem à medida que ela circulava por cada pessoa.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Por que você acha que houve mudanças na mensagem?
- Houve dificuldades em ouvir com atenção?
- Alguns participantes mudaram a mensagem intencionalmente ou devido a mal-entendidos?
- Como você poderia aplicar essas lições em sua vida diária?



Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Descodificando Mal-entendidos

Área chave: Comunicação

Duração: 20 min

Forma organizacional da atividade: pares, 2 alunos

Objetivo: Melhorar a comunicação interpessoal e intrapessoal, compreendendo as implicações de um erro de comunicação e incentivando o desenvolvimento de competências para comunicar de forma eficaz.

Ferramentas: Prepare cartões para exibir em uma tela ou imprimir com diferentes cenários de falhas de comunicação. Isto pode ajudar os casais a terem um ponto de partida claro para a dramatização.

Instruções: Divida os alunos em pares e atribua-lhes os papéis: de ‘remetente’ (A) e ‘receptor’ (B). Forneça a cada dupla um cenário que envolva uma falha de comunicação, como uma confusão em um evento escolar ou mensagens de texto mal interpretadas. Peça aos pares para dramatizarem a situação da falha de comunicação, com o “remetente” a transmitir a mensagem com mal-entendidos. Eles então representam as consequências, que podem envolver confusão e emoções negativas. Após cada dramatização, prossiga uma discussão sobre o que deu errado, as emoções vivenciadas e as possíveis soluções para evitar problemas.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Que exemplos de situações em que a comunicação falhou você conseguiu observar durante a dramatização?
- Quais foram algumas das consequências que surgiram devido à falta de comunicação nos cenários que você representou?
- Que obstáculos você enfrentou ao tentar se comunicar de forma eficaz nas funções que lhe foram atribuídas?
- Que estratégias ou abordagens você descobriu para melhorar a comunicação e evitar mal-entendidos?
- Como esta atividade o ajudou a compreender a importância da comunicação interpessoal?

Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Quebrando Barreiras!

Área chave: Comunicação

Duração: 15-30 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 3-4 alunos num grupo

Alvo: Identificar e discutir barreiras típicas que podem dificultar a comunicação intercultural ou organizacional eficaz entre grupos.

Ferramentas: Um display interativo ou quadro branco, giz ou marcadores, um espaço interno ou externo, um relógio ou cronômetro e materiais de escrita dos alunos

Instruções: Prepare um quadro branco ou tela onde você possa escrever. Certifique-se de ter marcadores ou giz suficientes. No quadro, faça uma lista de barreiras comuns à comunicação eficaz. Você pode incluir exemplos como falta de escuta ativa, diferenças culturais, uso inadequado de tecnologia e falta de clareza de mensagem, entre outros. Divida os alunos em pequenos grupos e atribua a cada grupo uma ou duas barreiras da lista. Peça aos grupos para discutirem, escreverem e compartilharem exemplos concretos de como estas barreiras podem manifestar-se em ambientes sociais.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Quais das barreiras discutidas na atividade você acha que podem ser mais relevantes?
- Você já experimentou alguma dessas barreiras em suas interações sociais? Se sim, você pode compartilhar uma experiência específica?
- Como as diferenças culturais podem afetar a maneira como nos comunicamos em um ambiente social?
- Que estratégias poderíamos implementar para garantir que estamos ouvindo ativamente durante as discussões?
- No contexto da tecnologia e das redes sociais, como podemos evitar que o uso inadequado da tecnologia se torne uma barreira à comunicação eficaz?
- Como podemos garantir que as mensagens que enviamos sejam claras e compreensíveis para todos?

Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Doodle Dictation

Área chave: Comunicação

Duração: 25 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 3-4 alunos em grupo

Alvo: Demonstrar a importância da escuta ativa e da comunicação clara ao interpretar instruções e como podem ocorrer facilmente interpretações erradas.

Ferramentas: Folhas de papel em branco, lápis de cor e folhas com instruções escritas (preparadas com antecedência).

Instruções: Prepare folhas de instruções com desenhos ou textos abertos a diferentes interpretações. Apresente uma atividade de desenho para destacar a escuta ativa e a comunicação clara. Divida-os em pares e incentive-os a sentarem-se de costas. Um recebe instruções e orienta o outro, que interpreta as orientações para desenhar. Depois de terminar, os pares partilham os seus desenhos, tentando adivinhar as instruções originais. Revele as instruções reais, discutindo as diferenças e a importância da clareza na comunicação.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você se sentiu ao tentar entender e representar o conceito através do desenho? Foi desafiador ou divertido?
- Você acha que seu desenho refletiu com precisão o conceito que lhe foi atribuído?
- Como você acha que esta atividade se relaciona com situações da vida real em que é importante transmitir ideias com precisão?
- O que você aprendeu sobre a importância da escuta ativa e da comunicação eficaz ao participar desta atividade?
- Como você pode garantir uma comunicação clara e compreensível por meio de estratégias futuras?



Atividade na aula nº 5



Nome da atividade: As palavras importam, o que dizemos constrói o nosso universo

Área-chave: Comunicação

Duração: 60 min

Forma de organização da atividade: individual

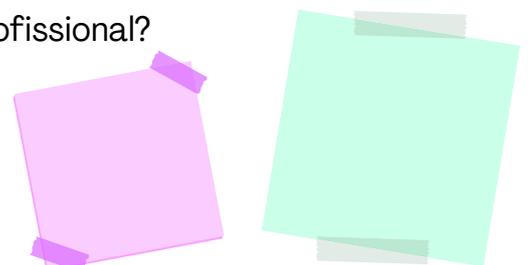
Objetivo: Conscientizar os alunos sobre o impacto das palavras em nossas vidas e estimular a reflexão sobre a língua nós usamos.

Ferramentas: post-its e caneta ou lápis

Instruções: Comece explicando que as palavras que usamos têm um impacto profundo em nossos pensamentos, sentimentos e na maneira como interagimos com os outros. Forneça a cada aluno vários pequenos cartões ou post-its. Cada aluno escreve palavras ou frases positivas que vêm à mente quando pensam em comunicação. Convide os participantes a partilhar e explicar as palavras ou frases que escreveram com o grupo. Facilite uma discussão em grupo sobre o impacto das palavras positivas nas nossas vidas e interações diárias e reflita sobre como podem incorporar esta palavra na sua comunicação diária para promover a positividade. Como etapa final, cada pessoa deverá receber a palavra ou frase de outra pessoa.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Que palavras ou frases positivas você escolheu e por que as considerou significativas?
- Como é que a actividade mudou a sua perspectiva sobre o impacto das palavras positivas na comunicação?
- Você descobriu alguma palavra ou frase que não havia considerado antes?
- Houve alguma história ou exemplo compartilhado por outras pessoas que o inspirou particularmente ou o fez pensar de forma diferente sobre o poder das palavras?
- Que compromissos você está assumindo para usar uma linguagem positiva de forma mais consciente em sua vida pessoal e profissional?



Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Você conhece o verdadeiro poder do que você diz?

Área chave: Comunicação

Duração: 1-2 horas

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Incentivar a autoexpressão, a clareza na comunicação e a reflexão individual nos alunos.

Ferramentas: celular, computador ou câmera

Instruções: Escolha um tópico que gere emoções ou pensamentos significativos, sejam eles pessoais, experiências recentes, preocupações ou conquistas. Reserve um tempo para refletir sobre esse assunto e organize seus pensamentos para um monólogo. Em casa, você pode fazer isso anotando algumas ideias ou pontos-chave. A próxima etapa é gravar o áudio ou vídeo do seu monólogo reflexivo usando um telefone ou câmera. Depois, você pode revisar ou compartilhar o monólogo com um membro da família. Isso permite que você avalie suas habilidades de comunicação, sua capacidade de articular pensamentos e a expressão eficaz de suas emoções, especialmente se você achar a autoexpressão um desafio.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Por que você selecionou este tópico específico?
- Você consegue se lembrar de momentos ou experiências específicas relacionadas a esse assunto que fizeram você se sentir de determinada maneira?
- Como você pode estruturar seu monólogo para transmitir com eficácia seus pensamentos e emoções?
- Você acha mais fácil se expressar verbalmente ou por escrito?
- Depois de gravar seu monólogo, como você acha que se saiu em termos de clareza e expressão?

Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Somos o que dizemos e como dizemos, não acha?

Área-chave: Comunicação

Duração: 30-40 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Promover a autoconsciência e a reflexão sobre os estilos de comunicação pessoal e o seu potencial impacto na forma como os outros percebem um indivíduo.

Ferramentas: uma folha de papel e uma caneta ou lápis

Instruções: Escreva três adjetivos ou características que você acha que se descrevem. Pode estar relacionado à sua personalidade, seus interesses, seus pontos fortes, etc. Você então deve escolher um adjetivo que você acha que descreve seu estilo de comunicação, por exemplo, "claro", "amigável", "direto", "atencioso", etc. Use os adjetivos da primeira parte e o estilo de comunicação escolhido para escrever três frases curtas que reflitam como você se comunica. Por fim, você lê as frases que criou e reflete sobre como suas palavras e estilo de comunicação podem influenciar a forma como os outros o percebem.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Avalie em uma escala de 1 a 10 como você gostaria que os outros o percebessem em sua comunicação atual.
- Estabeleça uma meta de melhorar ou ajustar seu estilo de comunicação para que fique mais alinhado com a imagem que deseja projetar.



Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Mudança de função

Área chave: Comunicação

Duração: 30-40 min

Forma organizacional da atividade: individual

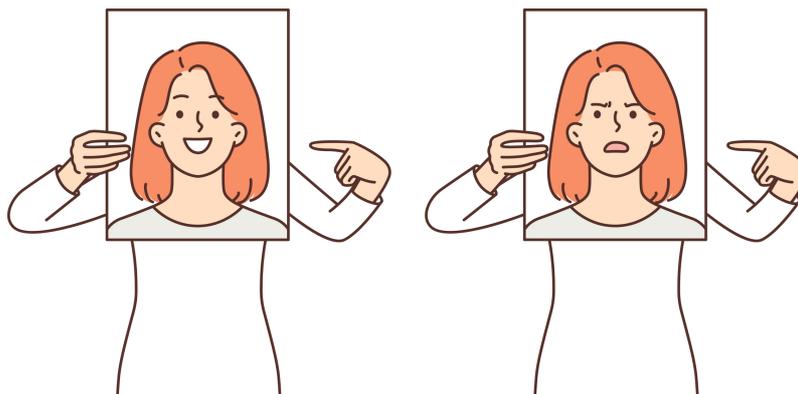
Alvo: Melhorar as habilidades de comunicação, promovendo a empatia e a tomada de perspectiva nos alunos.

Ferramentas: uma folha de papel e uma caneta ou lápis

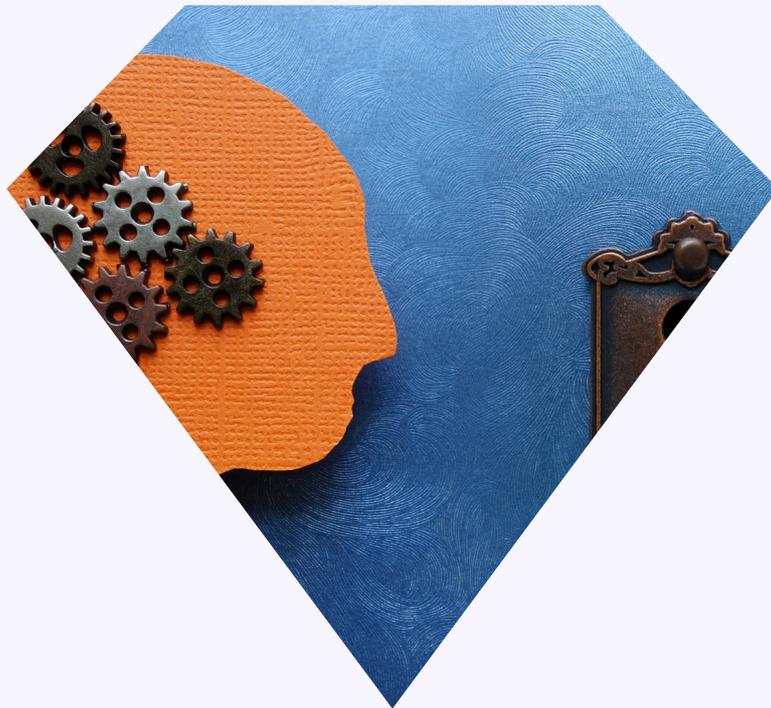
Instruções: Você escolherá um momento em que poderá relaxar e refletir sem distrações. Em primeiro lugar, é preciso pensar numa situação recente de comunicação em casa que não correu tão bem como o esperado. Pode ser uma conversa, um mal-entendido, etc. Você deve imaginar que está escrevendo um conto baseado naquela situação e escrever do ponto de vista deles, descrevendo seus pensamentos, emoções e percepções do momento. Você então muda seu ponto de vista e reescreve a história da perspectiva da outra pessoa, levando em consideração seus pensamentos, emoções e motivações. Como última etapa, você compara as duas versões, apontando diferenças e semelhanças.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Que diferenças e semelhanças você percebe?
- Como a história muda quando vista de ambos os lados?
- Como poderia a situação ter sido abordada de forma diferente para alcançar uma comunicação mais eficaz e uma compreensão mútua?



UNIDADE DIDÁTICA 2. PENSAMENTO CRÍTICO



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Notícias Falsas

Área chave: Pensamento Crítico

Duração: 30 min

Forma organizacional da atividade: grupos de 3-4 alunos, discussão conjunta

Alvo: Esta atividade envolverá os alunos no pensamento crítico, na alfabetização midiática e na identificação de notícias falsas características enquanto promovem discussões ponderadas e colaboração dentro de seus grupos.

Ferramentas: vários artigos de notícias chocantes com fotos (reais e falsas), quadro ou projetor para discussão

Instruções:

1. Formação de grupos: Divida os alunos em grupos de 3-4. Certifique-se de que cada grupo tenha acesso a uma notícia chocante e à imagem que a acompanha.
2. Notícias falsas ou não? (15 minutos): Cada grupo deve examinar a notícia e a imagem fornecidas e decidir coletivamente se acreditam que se trata de uma notícia falsa ou não. Eles também devem fornecer as razões da sua decisão. Incentive-os a procurar sinais de fiabilidade e credibilidade, tais como fontes, contexto e provas.
3. Discussão em grupo (10 minutos): Depois de analisar as notícias, reúna os grupos para uma discussão. Cada grupo apresenta suas conclusões e o raciocínio para sua decisão. Facilite uma conversa sobre as características que constituem as notícias falsas, incluindo: Manchetes sensacionais ou chocantes. Letras grandes e que chamam a atenção. Fotos ilustrativas ou montagens fotográficas que possam ser manipuladas. Fontes desconhecidas ou não confiáveis. Inclusão de opiniões pessoais ou linguagem tendenciosa.
4. Avaliação (5 minutos): Após a discussão, revele se as notícias eram verdadeiras ou falsas. Discuta a credibilidade real das fontes e os métodos utilizados para verificar as informações. Isso ajuda os alunos a compreender a importância da verificação de fatos e do ceticismo na era das notícias falsas.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Quais foram os principais indícios de notícias falsas que seu grupo procurou na atividade?
- Como é que as discussões do seu grupo afectaram a sua capacidade de avaliar a credibilidade dos artigos noticiosos?
- Em que situações da vida real você pode usar as habilidades que aprendeu hoje para identificar notícias falsas?
- Por que é importante ser capaz de distinguir entre fontes confiáveis e não confiáveis na era da informação?

Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Como Aprendo

Área-chave: Pensamento Crítico

Duração: 30-40 min

Forma organizacional da atividade: individual/grupo

Alvo: Aprender sobre métodos eficazes de aprendizagem. Avalie quais métodos podem ajudar a lembrar novos materiais e quais condições os alunos precisam para um aprendizado eficaz.

Ferramentas: foto com Ebbinghaus Forgetting Curve, papéis, canetas

Instruções: Todos precisam de papel e caneta. Os primeiros 10 minutos serão usados para escrita livre sobre o tema Como posso aprender. Os alunos estarão pensando em questões sobre a sua aprendizagem: O que funciona e o que não funciona para mim? Qual é o melhor momento para aprender? Quais condições eu preciso?

Em seguida, os alunos serão divididos em grupos de 4 a 5 para trocar ideias entre si. Juntos, eles escreverão no papel preparado o que funciona ou não para todos e o que só funciona para alguém. Os alunos têm as mesmas respostas ou não? Por que é que? O professor então mostra aos alunos estratégias para uma aprendizagem eficaz. Por exemplo, o método dos cinco P (em tcheco todas as palavras começam com a letra P): ambiente, planejamento de tempo, pausas, anotações e trabalho com texto, memória.

Outras dicas e métodos: envolvimento multissensorial, auxílios mnemônicos, visualização (encadeamento de palavras, coloração de texto), realização de associações, método PQ4R, dicionários, mapas mentais, etc. E também apresenta a curva de esquecimento de Ebbinghaus. É importante lembrar que somos todos diferentes e podemos precisar de apoio diferente para aprender coisas novas. Mas todos nós esquecemos e por isso procuramos maneiras que nos ajudem a não esquecer de aprender o que precisamos. Em seguida, o professor pode reproduzir um vídeo para resumir a lição.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Por que você acha que certas técnicas funcionam ou não?
- Quais técnicas você não conhecia?
- O que ajuda você pessoalmente em seu aprendizado?
- Quanto tempo você precisa para aprender?
- O que você pode melhorar?



Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Criar Fake News

Área chave: Pensamento Crítico

Duração: 30 min

Forma de organização da atividade: grupos de 3-4 alunos, discussão conjunta

Objetivo: O objetivo será aprofundar o conhecimento sobre os diferentes sinais de notícias falsas, para promover o pensamento crítico dos alunos, mas também para fortalecer a criatividade dos alunos.

Ferramentas: instrumentos de escrita e desenho, papéis

Instruções: Sua tarefa será escrever um artigo de jornal que atenda aos critérios de Fake news. O instrutor pode traduzir as sugestões de tópicos para os alunos listados abaixo.

As notícias falsas têm, por exemplo, as seguintes características:

- Falsidade: a notícia contém informações falsas que não têm base em fatos.
- Intenção: As notícias falsas são criadas com a intenção de manipular ou influenciar a opinião pública, seja ela política, social ou outra (os websites dos ministérios governamentais tendem a listar websites que manipulam os seus leitores).
- Manchetes sensacionais: as notícias falsas muitas vezes contêm manchetes sensacionais e visíveis para atrair a atenção dos leitores (muitos pontos de exclamação, etc.).
- Anonimato ou fontes não confiáveis: Estas notícias podem vir de fontes anônimas ou de meios de comunicação e sites que não são conhecidos por sua credibilidade.
- Falta de factos verificados: As notícias falsas muitas vezes carecem de fontes de informação verificadas e fiáveis. As informações geralmente são apresentadas sem citações.
- Imagens e vídeos manipulativos, montagens fotográficas e imagens criadas por inteligência artificial.
- Linguagem expressiva – que reforça a atitude negativa do autor.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Descoberta histórica: os dinossauros tinham uma banda de rock popular!
- Descoberta histórica: humanos pré-históricos inventaram selfies e bombas fotográficas!
- Arqueólogos descobrem uma receita secreta de pizza com 5.000 anos!
- Astronautas descobrem uma estação espacial cheia de golfinhos espaciais!

Os cientistas descobriram como as plantas falam - Elas têm sua própria linguagem das flores!

Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Viés Cognitivo

Área chave: Pensamento Crítico

Duração: 20-30 min

Forma organizacional da atividade: individual/grupo

Alvo: Os alunos aprenderão sobre os tipos de preconceito na vida cotidiana. Como eles influenciam nosso pensamento e comportamento e o que podemos fazer a respeito.

Ferramentas: quadro para professor, caneta, papéis, fotos

Instruções: Os alunos sentam-se em cadeiras em círculo. A professora pergunta aos alunos se eles conhecem os termos preconceito ou preconceito. Eles conhecem alguns deles, por exemplo, ancoragem, efeito avestruz, etc.? O professor divide os alunos em grupos de 3-4. Ele distribui as fotos que preparou. Além disso, papéis. Os alunos têm de decidir quem é: rico, quem roubaria álcool numa loja, quem leva as crianças à escola, quem tem uma casa grande com jardim, quem trabalha num escritório, quem estuda matemática, etc. Depois discuta as decisões dos alunos. A professora distribui um gráfico com vieses cognitivos. A professora explica aos alunos alguns dos possíveis preconceitos que podemos encontrar na vida. Dicas para prevenir comportamentos preconceituosos (última questão de reflexão) podem ser escritas no quadro pelo professor.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Você encontrou algum dos preconceitos na vida real?
- Alguém já julgou você por seus preconceitos?
- Você tratou alguém mal com base nas primeiras impressões?
- Como você se sentiu?
- O que podemos fazer para garantir que não trataremos outras pessoas com base em preconceitos?

Imagens de exemplo:



Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: Animais no ZOOLOGICO

Área chave: Pensamento Crítico

Duração: 20 minutos para a atividade, 10 minutos para feedback

Forma organizacional da atividade: os alunos são divididos em 3 grupos de tamanhos iguais, seguidos de uma discussão em grupo

Alvo: Esta atividade irá capacitar os alunos a avaliar criticamente as informações adquiridas, aprender a determinar a intenção do autor, distinguir fatos de opiniões e praticar a argumentação. Além disso, familiarizar-se-ão com o conceito de E-R-R e o método INSERT, essenciais no domínio do pensamento crítico.

Ferramentas: folhas de papel, textos e fotografias (ver anexos), material de escrita

Instruções:

EVOCAÇÃO: Cada grupo receberá duas fotografias – ver Anexo 1 (urso em estado selvagem, urso em cativeiro). A tarefa é comparar os dois animais – sua aparência, comportamento e as razões de ambos. Perguntas para ajudar: Onde estão localizados os animais? Como eles diferem? Por que? Descreva seu comportamento.

REALIZAÇÃO DO SIGNIFICADO: Os alunos receberão dois textos – ver Anexo 2. Um é do site do Zoológico de Praga e o outro é de um blog privado anônimo. A tarefa dos alunos é estimar quem são os autores dos textos e determinar sua intenção. Os grupos trabalharão usando o I.N.S.E.R.T. método. Isso significa que durante a leitura dos artigos, eles destacarão as informações que já conhecem com o símbolo “✓”. As informações novas para eles serão marcadas com um símbolo “+”. As informações que considerem não verdadeiras ou com opinião diferente serão marcadas com um símbolo “-”. Por fim, as informações que eles não entendem e para as quais precisam de uma explicação mais aprofundada serão marcadas com um “?” símbolo. Após leitura individual e marcação das informações, seguir-se-á uma discussão em grupo.

REFLEXÃO: Finalmente, os alunos terão em conta todos os factos que classificaram e decidirão se gostariam ou não de ter um jardim zoológico na sua cidade (ou potencialmente manter ou remover o jardim zoológico localizado na sua área). Eles anotarão suas observações em marcadores. Isto é seguido por uma discussão entre cada grupo de alunos para comparar suas descobertas.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Encontrou alguma informação no texto ou nas fotos que influenciou sua opinião?
- Como surgiu o I.N.S.E.R.T. método ajuda você na sua tomada de decisão?
- Houve algum tema ou padrão comum nas observações que diferentes grupos fizeram durante a discussão?
- Houve alguma descoberta surpreendente?
- Você adquiriu novas ferramentas ou habilidades durante a atividade?

Anexo 1:**Anexo 2:****TEXTO 1:****Nossa missão**

Os jardins zoológicos funcionam hoje num mundo onde a diversidade de espécies dos ecossistemas naturais, ou biodiversidade, está cada vez mais ameaçada. São estas instituições que têm a oportunidade de afectar toda a gama de actividades de conservação, desde a investigação à conservação ex-situ (incluindo a criação e educação de espécies ameaçadas) até à participação em projectos in-situ no terreno.

Educação e treinamento

Todos os anos, mais de 600 milhões de visitantes de todas as idades e interesses visitam Zoológicos em todo o mundo. No Zoológico de Praga, o número de visitantes dobrou nos últimos três anos, para mais de 1,2 milhão de pessoas por ano. Este é um grande desafio e compromisso.

O Jardim Zoológico influencia assim o público em geral e os grupos de interesse com as suas actividades educativas e de formação. Graças ao potencial inestimável dos animais vivos, o Zoo é capaz de influenciar as opiniões, atitudes, valores e comportamento dos visitantes.

Proteção ex situ

O Zoológico de Praga está envolvido há muito tempo na proteção de animais ex-situ. Cria grupos de reprodução seguros para espécies que estão imediatamente ameaçadas na natureza, mas para as quais já estão em curso ou são esperados esforços para o seu regresso.

Conservação In Situ

O Zoológico de Praga está cada vez mais envolvido em projetos in situ destinados a proteger os animais diretamente no seu habitat. Estas incluem o envolvimento na reintrodução de espécies ameaçadas em reservas e na natureza, ou assistência metodológica e material nestas áreas.

Os programas dizem respeito, entre outros, ao cavalo de Przewalski, ao gorila-das-planícies, ao adax, ao íbis-das-rochas, ao bisão, à cegonha-preta, à águia-barbuda, ao abutre-pardo, ao abutre-pintado, ao esquilo-comum, ao noitibó, ao branco o milhafre, a coruja-das-torres e o chapim-comum.

Fonte: www.zoopraha.cz/en

TEXTO 2:

Nos jardins zoológicos, as crianças aprendem desde cedo que não há problema em retirar animais do seu habitat natural, trancá-los e tratá-los como objectos. Isto é muitas vezes referido como apoio educacional. Os animais mantidos dentro de muros ou atrás das grades, que quase não apresentam elementos de comportamento natural, podem servir como ferramenta educacional? Os animais mantidos desta forma apenas ficam preguiçosos o dia todo e se comportam de maneira completamente diferente de como se comportariam em seu ambiente original. Eles apenas nos ensinam a explorar as criaturas vivas e entorpecem sistematicamente a nossa atitude positiva em relação à conservação da natureza. As únicas coisas no zoológico que servem para fins educacionais são as placas próximas aos recintos.

Os zoológicos são prisões para animais. Na maioria deles, os animais são privados de tudo que lhes é natural. Correr, escalar, viajar, migrar, voar, procurar comida e água, defender território, escolher um companheiro e viver em matilha são-lhes negados. Em vez disso, passam a vida inteira no tédio e na solidão, desprovidos de controle sobre suas vidas, longe de seus lares naturais. A maioria deles passa o dia inteiro encurvada em gaiolas em pisos de concreto, atrás de barras de metal.

O que usamos como punição para criminosos são condições comuns para animais em zoológicos. A maioria das exposições do zoológico não oferece aos animais a oportunidade de se comportarem naturalmente; eles limitam cruelmente seu espaço, privacidade e a possibilidade de esforço físico natural. Tais condições muitas vezes levam a comportamentos autodestrutivos e distúrbios psicológicos. Estes são mais comuns entre ursos e grandes felinos, que andam em círculos repetidamente. Primatas e pássaros muitas vezes tornam-se agressivos e prejudicam a si próprios. As girafas torcem o pescoço e inclinam a cabeça para a frente e para trás. Os elefantes costumam balançar a cabeça de um lado para o outro.

A maioria das pessoas acredita que os zoológicos servem como centros de resgate ou reprodução de espécies ameaçadas de extinção. Isso não é verdade. Existem centros especializados não públicos separados para esses fins. Ao contrário deles, os zoológicos têm um sucesso muito limitado na reprodução em cativeiro. Além disso, os animais criados em cativeiro raramente são devolvidos à natureza.

Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Cubo de Pensamento Crítico

Área chave: Pensamento Crítico

Duração: individual, cerca de uma hora

Forma organizacional da atividade: individual

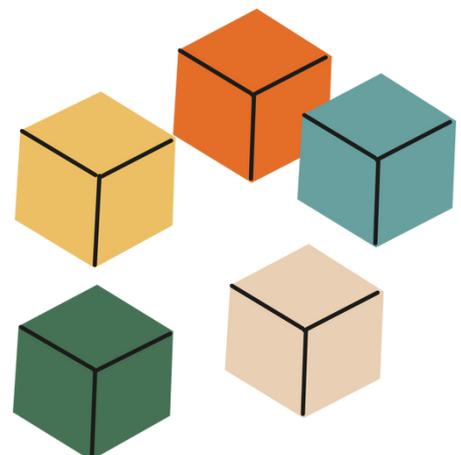
Alvo: O cubo de pensamento crítico contém diferentes aspectos que podem ser explorados na análise de um texto. Métodos analíticos que permitem olhar para um tema de diferentes perspectivas.

Ferramentas: nada

Instruções: O professor distribui aos alunos um modelo de cubo impresso em papel duro. O cubo permite seis atribuições e visualizações. Cada rosto é uma sugestão do que o aluno deve fazer com o tema, como deve pensar sobre ele. Abaixo estão opções de como explorar o tópico, ou os alunos podem criar suas próprias tarefas. Em seguida, apresente aos alunos diferentes temas, os alunos escolhem um e usam o cubo para tentar avaliar criticamente o tema. Eles também podem usar o texto sobre zoológicos da primeira lição de Pensamento Crítico.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- PERGUNTE (como é o tópico, o que vemos...)
- SIMILAR (o que parece, em que difere...)
- ASSOCIADO (o que vem à mente quando você diz...)
- ANALISAR (em que consiste a coisa)
- APLICAR (como você pode usá-lo)
- ARGUMENTO (prós e contras - Prós e contras)



Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Distinguir Notícias Falsas de Fontes Confiáveis

Área-chave: Pensamento Crítico

Duração: individual, dentro de cerca de uma hora

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Praticar as habilidades aprendidas em aula, identificando uma notícia falsa e um artigo respeitável sobre a Internet.

Ferramentas: computador, tablet, celular com conexão à internet – para pesquisar artigos na internet, escrever materiais

Instruções:

Pesquise na Internet e selecione um artigo que você considera um exemplo de notícia falsa e um artigo de fonte confiável. Certifique-se de que ambos os artigos sejam sobre o mesmo tópico ou evento atual. Além disso, anote as citações exatas dos artigos (URLs e data de publicação).

Analise o conteúdo do artigo que representa Fake News e apresente argumentos que sustentem sua opinião de que é falso. Considere fatores como manchetes sensacionais, fontes não confiáveis, linguagem tendenciosa e falta de evidências confiáveis. Seja específico e forneça exemplos. Da mesma forma, analise o artigo de uma fonte confiável. Procure atributos como fontes confiáveis, relatórios equilibrados, citações e fatos verificáveis. Novamente, seja específico e forneça exemplos.

Resuma suas descobertas por escrito. Explique por que você acredita que o primeiro artigo é uma notícia falsa e por que o segundo artigo vem de uma fonte confiável. Concentre-se nas principais diferenças entre os dois artigos.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Por que você escolheu esses artigos?
- Que fatores o convenceram de que o artigo confiável que você selecionou veio de uma fonte confiável?
- Como o estilo de escrita desses dois artigos difere?
- O artigo confiável forneceu fontes confiáveis, enquanto o falso não?
- Que dificuldades você encontrou para identificar notícias falsas e fontes confiáveis?

Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Como posso melhorar meu aprendizado?

Área chave: Pensamento Crítico

Duração: individual

Forma organizacional da atividade: individual

Objectivo: Os alunos reflectem sobre os métodos de aprendizagem que utilizam. Eles experimentam alguns dos novos métodos que aprenderam em aula. Encontrar o método de aprendizagem que melhor lhes convém.

Ferramentas: papéis, canetas, texto do professor

Instruções: O professor prepara um pequeno texto para distribuir aos alunos em casa. Os alunos tentarão fazer pequenas anotações do texto usando os métodos mencionados na aula, por exemplo. criando um mapa mental, visualizando anotações, etc. Eles também podem tentar descobrir qual horário é adequado para estudar, se gostam da luz, da temperatura do ambiente, se está silencioso ou não, se podem planejar seus trabalhos de casa de forma que tenham tempo suficiente, quer prefiram estudar sozinhos ou com um amigo. Os alunos podem pensar nesta tarefa como uma experiência. Eles poderão então descobrir as condições e os métodos que lhes convêm pessoalmente e que irão apoiar a sua aprendizagem futura.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Pense por que você está aprendendo. (São seus pais, boas notas, um professor, etc.?)
- Quanto tempo você passa em casa se preparando para a escola todos os dias? Poderia ser menos ou mais?
- Qual é o melhor lugar para aprender? (No seu quarto, na escola, num café, etc.)
- Qual é o melhor recurso de aprendizagem para você?



UNIDADE DIDÁTICA 3. AUTOCONSCIÊNCIA EMOCIONAL



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: O Eu Ideal

Área chave: Autoconsciência Emocional

Duração: 20-35 min

Forma organizacional da atividade: pares

Alvo: Os alunos refletirão sobre seus níveis de autoconsciência. Eles terão a oportunidade de refletir sobre um eu ideal e ilustrá-lo visualmente através do desenho e da criatividade.

Ferramentas: papel, lápis

Instruções: Alunos e alunos são divididos em duplas. Individualmente, eles respondem à pergunta 'Como é o seu "você" ideal?' Os alunos devem descrever em poucas frases como seriam na sua 'versão ideal'. Depois disso, em duplas, eles compartilham as folhas de papel nas quais escreveram sua descrição.

Cada um deles deve agora extrair a auto-partida ideal do outro a partir da descrição feita. Os alunos são livres para usar a criatividade e esboçar o ideal do outro da melhor forma possível. Ao final, em duplas, compartilham o desenho e discutem sua percepção sobre o ideal do outro.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende o retrato ideal?
- É fácil para você descrever a outra pessoa através do desenho e da criatividade?
- Que qualidades o eu ideal deveria ter?
- É difícil ter consciência de suas qualidades?
- O que você faria se não tivesse consciência de suas qualidades?



Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Caixa de Emoções Positivas e Negativas

Área chave: Autoconsciência Emocional

Duração: 20-30 min

Forma de organização da atividade: grupo (dois grupos principais dependendo do número de alunos na sala de aula)

Alvo: Os alunos refletirão sobre sua auto-ação para alcançar desempenho. Eles terão a chance de compreender suas emoções, tanto positivas quanto negativas.

Ferramentas: caixa, papel, ingressos com emoções diferentes

Instruções: Alunos e alunos são divididos em dois grupos. Um grupo receberá a caixa com emoções negativas e o outro grupo receberá a caixa com emoções positivas.

Cada grupo nomeará um líder que escolherá um ingresso da caixa: o líder do grupo com a caixa de emoções positivas escolherá o líder do grupo com a caixa de emoções negativas e vice-versa. O líder primeiro compartilhará a contribuição considerando a emoção do bilhete. Em seguida, cada aluno compartilhará sua contribuição até que todos tenham o direito de se expressar.

A caixa com emoções negativas incluirá:

1. Sinto medo quando...
2. Me sinto infeliz quando...
3. Fico irritado quando...

A caixa com emoções positivas incluirá:

1. eu sei que posso confiar...
2. Estou otimista quando...
3. Sinto-me feliz quando...

Observe que os professores podem incluir outras emoções na caixa.



Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende as emoções?
- É fácil para você expressar suas emoções?
- Como as vulnerabilidades influenciam as emoções?
- É difícil estar ciente de suas emoções

Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Árvore de Preconceitos

Área chave: Autoconsciência Emocional

Duração: 20-30 min

Forma organizacional da atividade: grupo

Alvo: Os alunos refletirão sobre seus níveis de autoconsciência. Eles terão a oportunidade de refletir e diferenciar as influências que os preconceitos têm hoje em dia.

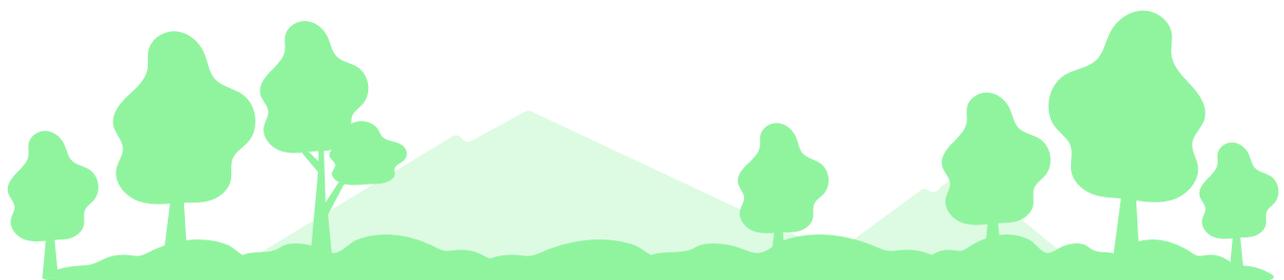
Ferramentas: quadro negro, giz (ou alternativamente flipchart, papel e lápis)

Instruções: Os alunos e estudantes são divididos em três ou quatro grupos de pelo menos 4 alunos cada (dependendo do número disponível). O professor desenha no quadro negro (ou flipchart ou papel) uma grande árvore com galhos nus. O professor também pode pedir a um aluno que desenhe uma árvore se ele tiver talento para desenhar.

Depois disso, cada grupo encontrará pelo menos 2 preconceitos/preconceitos que conhece ou já experimentou e nomeará um líder que os escreverá na árvore. No final, cada grupo pensará numa solução que possa ajudar a evitar esses preconceitos.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende os preconceitos?
- É fácil para você descrever as influências do preconceito?
- Como os preconceitos podem ser evitados?
- É fácil para você fazer julgamentos sobre uma pessoa?
- O que você faria se tivesse que ajudar a evitar um preconceito?



Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Regule as suas emoções

Área chave: Autoconsciência Emocional

Duração: 15-20 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos refletirão sobre os seus níveis de autoconsciência. Eles terão a oportunidade de refletir sobre os motivos que os deixam calmos e felizes. A planilha de três etapas os ajudará a desenvolver a consciência de seus pontos fortes.

Ferramentas: papel (planilha de 3 etapas) e lápis

Instruções: Os alunos e estudantes trabalharão individualmente na planilha de 3 etapas. Eles devem ser honestos e meditar sobre o que os deixa calmos e felizes.

Planilha de 3 etapas

1. Minhas paixões, interesses e talentos são:

...

2. Sou forte nestas áreas:

...

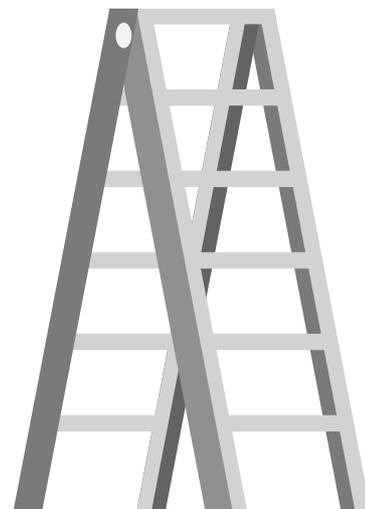
3. A parte mais agradável do meu dia escolar é:

...

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende as habilidades de autoconsciência?
- É fácil para você ter consciência de suas qualidades?
- Como suas qualidades podem ajudar outras pessoas?
- É fácil para você regular suas emoções em situações tensas?

3



Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: Saia da sua zona de conforto

Área principal: Autoconsciência Emocional

Duração: 20-25 min

Forma organizacional da atividade: grupo

Alvo: Os alunos refletirão sobre seus níveis de autoconsciência. Eles terão a oportunidade de explorar os benefícios de sair da sua zona de conforto.

Ferramentas: cadeiras

Instruções: Alunos e alunos sentam-se em círculo, em cadeiras. No início, os alunos são convidados a sentar-se onde preferirem. Em seguida, o professor bate palmas e faz com que eles se mudem para uma cadeira diferente. O professor pede aos alunos que pensem sobre como a sua perspectiva mudou ao mudarem para o novo lugar e porquê. A professora pede aos alunos que voltem ao seu lugar preferido.

Depois de um minuto, o professor bate palmas novamente e pede que os alunos se mudem novamente para uma cadeira diferente. O professor observa se os alunos se comportam da mesma maneira na segunda vez. No final, o professor e os alunos discutem porque é que podem ter mudado a sua escolha na segunda vez (para aqueles que mudaram para um lugar diferente).

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende a zona de conforto?
- É fácil para você descrever sua zona de conforto?
- Como sua zona de conforto pode influenciar suas escolhas?
- É fácil para você sair da sua zona de conforto?
- O que você faria se tivesse que sair da sua zona de conforto?



Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Visão-Missão de Vida

Área chave: Autoconsciência Emocional

Duração: 10 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos descobrirão onde devem usar sua energia na vida. Expandir seu vocabulário emocional permitirá que eles se articulem melhor.

Ferramentas: o diagrama divertido, caneta

Instruções: Pede-se aos alunos que se concentrem na construção do Diagrama Divertido para que tenham maiores chances de sucesso. Essa atividade pode se tornar um hábito e pode ser repetida semanalmente ou mensalmente.

The Fun Diagram		
FUN	ABILITY	DEMAND
Please write here what you wish you could do all the time: <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 	Please write here something you are very good at: <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 	Please write here what people in the world <u>actually</u> need or want, and will pay for: <ul style="list-style-type: none"> • • • • •

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- O que está me impedindo de alcançar meus objetivos?
- Qual é o principal fator motivacional para atingir metas?
- Onde me sinto mais confortável? Na escola ou em casa? Por que?
- Qual foi o último obstáculo superado?

Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Questionário de Autoexploração

Área chave: Autoconsciência Emocional

Duração: 10 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos terão clareza sobre como veem as coisas e pensam sobre o que querem da vida e o que apreciam a maioria.

Ferramentas: Questionário de autoexploração, caneta

Instruções: Os alunos são convidados a descobrir quem são preenchendo um questionário de autoexploração. Essa atividade pode se tornar um hábito e pode ser repetida mensalmente.

Questionário de autoexploração

1. Qual é o seu estado de espírito atual?

•

2. Qual é o seu maior medo?

•

3. Quando e onde você foi mais feliz?

•

4. Se você pudesse mudar alguma coisa em você, o que seria?

•

5. Qual é o seu maior arrependimento?

•

6. O que você mais valoriza nos seus amigos?

•

7. Qual é a sua maior extravagância?

•



Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- O que está me impedindo de ser feliz o tempo todo?
- Como os arrependimentos da vida me impedem de evoluir?
- Como o ambiente doméstico me ajuda a relaxar?
- O que me impede de exercer meus talentos?

Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Círculo de Feedback

Área chave: Autoconsciência Emocional

Duração: 10 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos refletirão sobre sua autoconsciência e terão uma visão geral de como se comportam e como são compreendidos por aqueles ao redor deles.

Ferramentas: nenhuma

Instruções: Os alunos pedem aos familiares e amigos em quem confiam e que os conhecem melhor que dêem feedback, seja positivo ou negativo, sobre diferentes aspectos da sua vida. Essa atividade pode se tornar um hábito e pode ser repetida diariamente por pelo menos 1 semana.

Perguntas para o círculo de feedback (no final do dia os alunos podem pedir a um amigo ou família que responda às seguintes perguntas):

- O que você gostou em mim hoje?
- O que você não gostou em mim hoje?
- O que você gostaria que eu melhorasse em meu comportamento?

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- O que me impede de mudar meu comportamento?
- Quão bem você se comunica com as pessoas ao seu redor?
- Como o ambiente doméstico contribui para minha felicidade diária?
- Como meu talento me ajuda a fazer amigos?



UNIDADE DIDÁTICA 4. AUTOCONTROLE EMOCIONAL



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Planilha de Check-In

Área chave: Autocontrole Emocional

Duração: 20-25 min

Forma organizacional da atividade: pares

Alvo: Os alunos compreenderão (melhor) seus sentimentos e aprenderão como lidar com eles de forma eficaz.

Ferramentas: papel, lápis, planilha de check-in (anexo)

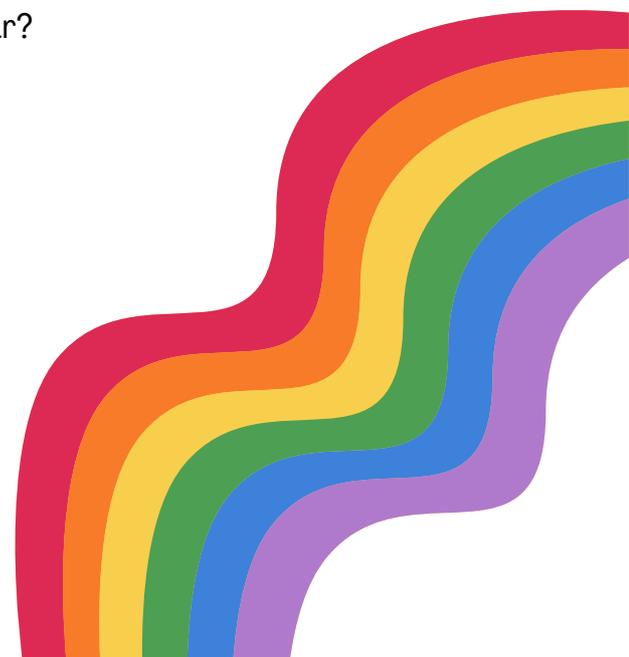
Instruções: Individualmente, os alunos começam com uma ficha de verificação de emoções para avaliar como se sentem (ver anexo). Eles são solicitados a escrever o que precisam para se sentirem melhor durante o resto do dia. Depois cada aluno escolhe uma cor.

Em duplas, os alunos trocam de cor (cada um pega a cor escolhida pelo colega que está ao seu lado). Os alunos fecham os olhos e devem desenhar 3 coisas dessa cor.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende o autocontrole?
- É fácil para você sair da sua zona de conforto?
- Qual é a etapa mais difícil no gerenciamento do autocontrole emocional?
- É difícil estar consciente de suas emoções a qualquer momento?
- O que você faz quando não consegue se controlar?

Anexo – Exemplo de Planilha de Check-in (Inglês)



Check-in Worksheet	
Right now, I am feeling:	
I feel this way because...	To feel (even) better today I need...
My positive self-talk quote for today is...	

Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Eu estaria nesta zona se...

Área principal: Autocontrole Emocional

Duração: 20-30 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos refletirão sobre seu autocontrole e descreverão seus humores e sentimentos, combinando-os em uma zona emocional específica.

Ferramentas: cartões ou papel com situações hipotéticas, zonas de cartão vermelho-verde (ou papel colorido vermelho-verde) Instruções: Os alunos têm duas zonas, *ZONA VERMELHA* - a zona das emoções desagradáveis e *ZONA VERDE* - a zona das emoções positivas.



Os alunos recebem 5 situações hipotéticas nas quais devem decidir em que zona os colocariam se isso acontecesse com eles. Eles têm que colocar as situações na zona escolhida e justificar a sua escolha para manter uma discussão colaborativa em classe.

Situação hipotética 1: Hoje você está tirando a foto do grupo da escola e sujou sua camiseta preferida.

Situação hipotética 2: O professor pede para você ler uma lição em voz alta, mas você não sabe pronunciar duas palavras.

Situação hipotética 3: Você tem prova hoje, estudou mas se sente despreparado.

Situação hipotética 4: Você deveria ir ao cinema mas começou a chover.

Situação hipotética 5: Você está assistindo hoje uma apresentação na escola sobre um assunto que não gosta.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende seus sentimentos?
- É fácil para você praticar o autocontrole?
- Como as emoções influenciam as habilidades sociais?
- É difícil estar consciente de suas emoções?

Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Crie um centro de descanso na sua sala de aula

Área-chave: Autocontrole Emocional

Duração: 20-30 min

Forma organizacional da atividade: grupo

Alvo: Os alunos refletirão sobre seus níveis de autocontrole. Eles poderão criar seu próprio espaço na sala de aula onde poderão relaxar durante os intervalos ou se acalmar quando sentirem que determinadas situações estão fora de seu controle.

Ferramentas: papel, lápis, objetos decorativos, tesouras, papel colorido, etc.

Instruções: Alunos e alunos são divididos em dois grupos. Sob a supervisão do professor, cada grupo tem a liberdade de criar enfeites, desenhar, ser criativo e inventar coisas agradáveis que serão colocadas em um canto da sala (de preferência no fundo da sala). Esse canto da sala de aula será chamado de 'Espaço de Relaxamento e Recuperação'.

Uma caixa vazia será colocada naquele canto da sala de aula. Nessa caixa, as crianças poderão escrever aos professores um bilhete anônimo que as fará perder o autocontrole.

Este canto será utilizado nos intervalos das crianças quando quiserem relaxar ou quando sentirem que não estão no controle de determinadas situações.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende o autocontrole em situações tensas?
- É fácil para você praticar o autocontrole?
- Quanto as técnicas de relaxamento ajudam no gerenciamento do autocontrole?
- O que mais te ajuda quando você sente que não está no controle de alguma coisa?
- O que você faria se tivesse que ajudar alguém a praticar o autocontrole?

Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Role-Play

Área chave: Autocontrole Emocional

Duração: 15-20 min

Forma organizacional da atividade: grupo

Alvo: Os alunos praticarão o autocontrole em situações tensas. A dramatização é uma ótima atividade para ajudar os alunos a praticar comportamentos aceitáveis. Esta atividade ajuda os alunos a desenvolverem autocontrole emocional, praticando respostas a diferentes cenários que podem desencadear emoções fortes.

Ferramentas: cartões de autocontrole, caneta, papel

Instruções: Os alunos praticam o autocontrole emocional ensaiando respostas a duas cartas de autocontrole diferentes que podem desencadear emoções fortes.

Grupo A – Cartão de autocontrole 1

‘Seu colega de escola pergunta o que você acha da camiseta dele. Você realmente não gosta disso. ‘O que você diria?’

Grupo B – Cartão de autocontrole 2

‘John está nervoso com um teste escolar hoje. Ele diz a si mesmo que pode fazer isso. ‘O que você diria? Ele está usando autocontrole?’

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende o autocontrole emocional?
- O autocontrole consiste apenas em dizer a si mesmo que você pode fazer isso?
- Como você pode gerenciar o autocontrole em um conflito escolar?
- É fácil para você praticar um comportamento positivo?



Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: Termômetro de Sentimentos

Área chave: Autocontrole Emocional

Duração: 15-20 min

Forma de organização da atividade: individual

Objetivo: Os alunos compreenderão a intensidade de uma emoção que estão sentindo.

Ferramentas: termômetro de sentimentos, papel, caneta

Instruções: Os alunos são convidados a analisar como se sentem naquele momento. Dependendo das emoções identificadas, eles devem escolher uma seção do termômetro de sentimentos com um pouco de raiva, menos confiança e nervosismo. Em seguida, os alunos são convidados a propor estratégias de coisas a fazer para reduzir ou evitar essas emoções.



Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende a intensidade de suas emoções?
- O que mais me preocupa no autocontrole?
- O que é mais importante na minha vida?
- O que é pior, falhar ou nunca tentar?

Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Visualizando seu poder de autocontrole

Área principal: Autocontrole emocional

Duração: 10-15 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: A visualização é uma atividade interessante que pode melhorar o foco, a regulação emocional e o controle do estresse das crianças.

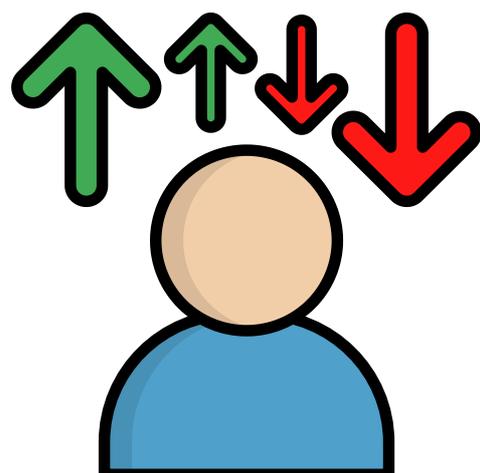
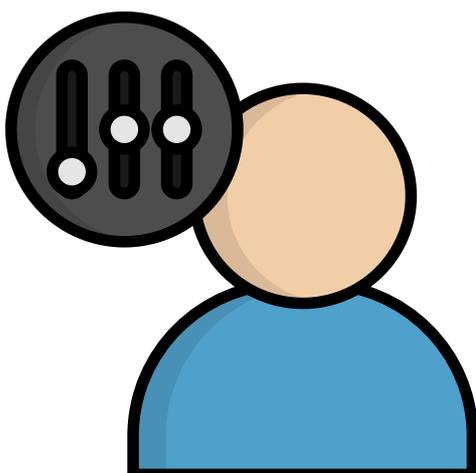
Ferramentas: caneta, papel, lápis

Instruções: Pede-se aos alunos que fechem os olhos e imaginem uma cena calmante na qual possam mergulhar totalmente (pode ser o seu lugar favorito). Eles devem visualizar uma mudança naquele local, que pode ser qualquer coisa.

Os alunos abrem os olhos por 10 segundos, depois fecham-nos novamente e visualizam quem levariam naquela cena calma (melhor amigo, família, etc.). Esta atividade pode se tornar um hábito e pode ser repetida sempre que os alunos quiserem melhorar o autocontrole e resiliência emocional.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Do que estou realmente com medo?
- O que é mais importante na minha vida?
- O que eu mais quero na vida?
- O que eu faria se tivesse que dar más notícias a um amigo?



Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Prefiro....

Área principal: Autocontrole Emocional

Duração: 10 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Esta é uma atividade de controle de impulsos para crianças e as ajuda a praticar habilidades de resolução de problemas e mente aberta.

Ferramentas: caneta, papel, lápis

Instruções: Os alunos são convidados a compreender o seu humor e emoções e a completar a frase “Prefiro...” tantas vezes quanto possível, seguindo os seus desejos, sentimentos e dúvidas. Por exemplo, ‘Prefiro assistir TV do que fazer meu dever de casa’.

Desta forma, terão mais consciência do que realmente desejam naquele momento, mas também das dúvidas que os impedem de passar o dia como desejam.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- O que preciso mudar em mim?
- Qual é a minha maneira favorita de passar o dia?
- O que mais me assusta em expressar minhas emoções reais?
- O que eu mais quero de mim?



Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Desafio Musical

Área chave: Autocontrole Emocional

Duração: 15-20 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Esta é uma atividade que ajuda os alunos a diferenciar entre música agradável e música que eles não gostam, mas também como para controlar suas emoções desagradáveis causadas por músicas indesejadas.

Ferramentas: internet, smartphone, computador/laptop

Instruções: Os alunos são convidados a tocar sua música favorita. Depois disso, eles têm que tocar uma música que não gostam ou até odeiam. O mais importante é ouvir a música desagradável até o fim. Depois de ouvir as duas músicas, os alunos devem meditar sobre as emoções proporcionadas por ambas as músicas e analisar seu autocontrole e capacidade de ouvir a música desagradável até o fim.

É bom meditar sobre como eles relacionam esta atividade com a vida real onde devem se controlar mesmo em situações desagradáveis.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Quanto difícil é ouvir uma música desagradável até o fim? É assim na vida real?
- Quanto difícil é ouvir as opiniões de outras pessoas que são diferentes das suas?
- Você consegue se controlar quando não está na sua zona de conforto?
- O que eu mudaria em mim?

UNIDADE DIDÁTICA 5. EMPATIA



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Teatro Emocional

Área chave: Empatia

Duração: 40-60 min

Forma de organização da atividade: grupos, 5-6 alunos em grupo

Objetivo: Ser capaz de interpretar situações emocionais fictícias e transmiti-las com fidelidade. Ser capaz de identificar emoções nos outros, compreendê-las e rotulá-las.

Ferramentas: nenhuma

Instruções: Os alunos interpretarão uma situação onde são retratadas diversas emoções e sentimentos. Eles agirão usando sua empatia ao interpretar seus personagens, expressando as emoções como se fossem suas e tentando transmiti-las ao público da forma mais verossímil possível. Após cada apresentação, os demais alunos que foram plateia comentarão as emoções que conseguiram identificar na cena.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Houve alguma emoção que foi difícil para você retratar?
- Quais emoções são mais fáceis de identificar? E quais são mais difíceis?
- Você acha que estamos sempre atentos às emoções das outras pessoas?
- Você acha que existe alguma situação em que pelo menos uma emoção não está presente?



Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Mímica Empática

Área chave: Empatia

Duração: 30 min

Forma de organização da atividade: grupos, 5-6 alunos em grupo

Objetivo: Transmitir consistentemente uma emoção e ser capaz de identificá-la nos outros.

Ferramentas: papel

Instruções: O professor atribuirá aleatoriamente uma emoção a cada aluno, e somente eles saberão a emoção que lhes foi atribuída. Posteriormente, eles se revezarão avançando um por um e deverão retratar a emoção atribuída usando apenas mímica. Gestos e sons podem ser feitos, mas não é permitido falar. O aluno que adivinhar primeiro a emoção corretamente ganhará 1 ponto.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- É fácil reconhecer emoções?
- Quais emoções são mais difíceis de retratar?
- Quais emoções são mais difíceis de identificar?
- No seu dia a dia você identifica emoções nas outras pessoas e em você mesmo?



Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Problemas Anônimos

Área-chave: Empatia

Duração: 20-45 min

Forma organizacional da atividade: individual e em grandes grupos

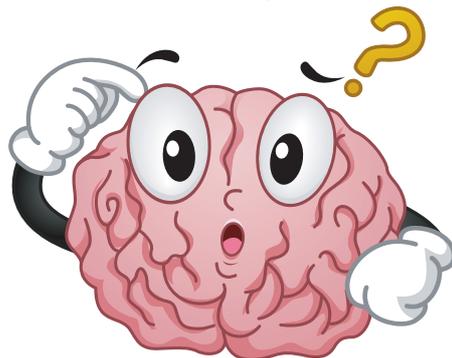
Alvo: Ser capaz de ter empatia por alguém em uma situação difícil, reconhecendo as emoções que ele pode estar vivenciando e considerando soluções que podem ajudar.

Ferramentas: caixa de correio de papelão

Instruções: Será criada uma caixa de correio e, ao longo da semana, os alunos poderão enviar anonimamente problemas ou preocupações. No último dia, esses envios serão lidos em voz alta em sala de aula e analisados para determinar as causas, consequências e emoções associadas a cada problema. Finalmente, serão procuradas possíveis soluções ou conselhos para os indivíduos anônimos que compartilharam os seus problemas.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Você está ciente dos problemas e preocupações que seus colegas podem estar enfrentando?
- Você acha necessário se colocar no lugar do outro e oferecer ajuda?
- Quais emoções negativas o surpreenderam entre os problemas que foram compartilhados?
- Você acredita que a empatia é necessária na resolução de problemas?
- Usamos uma caixa de correio para compartilhar anonimamente nossos problemas, mas você acha que poderíamos substituir essas caixas de correio umas pelas outras? Seria benéfico? Por que?



Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Animais Emfáticos

Área chave: Empatia

Duração: 60 min

Forma de organização da atividade: 3 grupos

Objetivo: Facilitar a expressão e reconhecimento de emoções através da interação com animais.

Ferramentas: alguns cães e cartões de escala emocional

Instruções: Os animais são frequentemente um excelente meio para expressar e reconhecer emoções e podem ser particularmente úteis em diversas terapias, como para indivíduos com autismo. Eles proporcionam um ambiente seguro e auxiliam na compreensão das emoções por meio de expressões não-verbais.

Neste caso, apresentaremos três cães domésticos de uma associação de educação animal próxima ou de um abrigo de animais. Cada grupo passará algum tempo com o cachorro, brincando e acariciando-o, entre outras atividades. Depois, ao se despedir dos cachorros, cada aluno preencherá individualmente um formulário que inclui uma lista de diferentes emoções agrupadas em categorias: meus colegas, o cachorro e eu. Eles marcarão o grau de presença de cada emoção (de 0 a 5) para cada sujeito.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- É mais fácil ou mais difícil expressar sentimentos com um cachorro? Por que?
- Que emoções você sentiu durante a atividade?
- Você acha que o cachorro experimentou emoções? Quais?

Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: Quem é Quem?

Área chave: Empatia

Duração: 30-40 min

Forma organizacional da atividade: individual

Objetivo: Identificar as qualidades emocionais que definem um colega e ser capaz de identificar as suas próprias.

Ferramentas: papel e lápis de cor

Instruções: O professor atribuirá a cada aluno um colega para quem criará um retrato e acrescentará uma lista de qualidades emocionais que os definem. Depois de concluídos todos os retratos, cada aluno escolherá o retrato que acredita que o representa. Por fim, cada aluno revelará qual retrato escolheu e seu criador confirmará se acertou.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Que qualidades e emoções eles retrataram melhor em você? Qual você acha que é a razão por trás disso?
- Que qualidades e emoções eles não conseguiram capturar sobre você? Qual você acha que é a razão por trás disso?
- O que é mais fácil: representar o aspecto físico, as qualidades ou as emoções dos seus colegas?
- A imagem que você tem de si mesmo corresponde à imagem que os outros têm de você?



Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Diário de Empatia

Área chave: Empatia

Duração: 5 ou 10 minutos todos os dias durante uma semana

Forma de organização da atividade: individual

Objetivo: Identificar emoções em contextos quotidianos (situações familiares, com amigos, na televisão, redes sociais, etc.).

Ferramentas: um pequeno caderno ou bloco de notas

Instruções: Cada aluno criará um pequeno diário onde registrará as emoções que identifica no seu dia-a-dia em situações específicas, sejam elas próprias, de familiares, amigos, ou identificadas através das redes sociais ou outros meios. . No diário, eles detalharão a situação ocorrida e as emoções que acreditam que a pessoa em questão possa ter sentido.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Você sempre teve consciência da carga emocional que existe no dia a dia?
- Quão importante você considera ser capaz de identificar as emoções que surgem nas situações cotidianas?
- Você acha que as pessoas geralmente prestam atenção às emoções e sentimentos que ocorrem em qualquer situação?



Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Notícias Aprofundadas

Área chave: Empatia

Duração: 30 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Identificar as emoções e sentimentos que podem surgir em resposta a um evento social.

Ferramentas: notebook e TV

Instruções: Assista ao noticiário na televisão, escolha 3 notícias e analise as emoções e sentimentos que os protagonistas de cada notícia podem estar vivenciando, usando uma perspectiva empática. Anote a notícia e as emoções relacionadas em um caderno para apresentar em sala de aula.

As notícias podem cobrir qualquer assunto: atualidades, esportes, política, notícias locais, notícias internacionais, etc.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Você estava ciente de antemão das repercussões emocionais por trás de cada notícia?
- Existem mais notícias associadas a emoções positivas ou negativas?
- Você acredita que todos os acontecimentos que ocorrem estão ligados a uma emoção, tanto para os protagonistas quanto para quem ouve a notícia?



Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Carta a um Sênior

Área chave: Empatia

Duração: 20 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Empatia com o idoso, sua realidade e sua história, criando um vínculo intergeracional de respeito e demonstrando interesse genuíno em ouvir para outros.

Ferramentas: papel, envelope e caneta

Instruções: Os idosos muitas vezes experimentam a solidão e apreciam quando os outros, especialmente os mais jovens, se lembram deles. Escreva uma carta para um idoso (avó, vizinho, alguém de uma casa de repouso, etc.) expressando gratidão pela atenção e perguntando sobre um acontecimento importante em sua vida. Pergunte especificamente sobre as emoções que aquele acontecimento os fez sentir e por que ainda se lembram delas hoje. Tente manter correspondência com essa pessoa além da primeira carta.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Que emoções você acha que a outra pessoa pode ter sentido ao receber sua carta?
- É difícil para você se colocar no lugar da outra pessoa, apesar da diferença de idade?
- Você acredita que vivencia emoções da mesma forma que uma pessoa idosa atualmente ou no passado?



UNIDADE DIDÁTICA 6. MOTIVAÇÃO



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Ain't No Mountain High Enough

Área chave: Motivação

Duração: 40-60 min

Forma organizacional da atividade: individual

Objetivo: Melhorar a motivação através de recursos musicais e adquiri-la como ferramenta para se manter motivado em qualquer situação.

Ferramentas: computador e alto-falantes

Instruções: Cada aluno escreverá uma música que considere motivadora. Com todos eles, o professor criará uma playlist em um aplicativo de música como Spotify ou YouTube. Na aula, diversas dessas músicas serão analisadas aleatoriamente, perguntando-se quantos alunos as consideram motivadoras e seus motivos.

Esta lista de músicas será compartilhada com os alunos e poderá ser utilizada, se todos os alunos concordarem, em situações acordadas como exames, sessões de relaxamento, atividades desportivas, etc.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- A mesma música motiva você e seus amigos?
- Em que situações do seu dia a dia você toca música? Por que?
- A música que você ouve enquanto estuda é diferente daquela que você ouve enquanto treina ou relaxa?
- Em que situações e para que emoções a música pode ser benéfica?
- A música que você ouve quando está feliz é diferente de quando está deprimido? Como isso difere?



Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Ídolos

Área chave: Motivação

Duração: 40-60 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Identificar padrões motivadores em outras pessoas, selecionar bons modelos e aplicar algumas das experiências de outras pessoas como exemplos.

Ferramentas: papel, lápis, computadores

Instruções: Cada aluno realizará pesquisas e fará uma apresentação sobre uma pessoa próxima ou uma figura pública que sirva de modelo motivador para eles. Em primeiro lugar, irão recolher informações sobre a sua vida, conquistas e atitude face aos desafios, utilizando a Internet ou outras fontes. Posteriormente, eles escreverão um breve roteiro destacando os aspectos mais importantes da vida dessa pessoa e proporcionando uma reflexão sobre por que ela é um modelo motivador. Por fim, eles apresentarão oralmente aos colegas sua escolha, as informações coletadas sobre aquele indivíduo e os motivos para considerá-lo seu ídolo.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Por que é importante escolher um bom modelo e identificar as suas ações positivas e possivelmente ações questionáveis?
- Como os exemplos de superação de desafios e esforços podem ajudar em nossos próprios problemas?
- Existem pessoas que podem servir de modelo em áreas mais próximas de você? Quem poderiam ser exemplos disso e por quê?



Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Bounty Hunter

Área chave: Motivação

Duração: 45-50 min

Forma organizacional da atividade: grupos de 4-5

Alvo: Cooperar e trabalhar em equipe para alcançar um objetivo comum. Diferencie recompensas intrínsecas e extrínsecas, bem como valorize a tendência de criar recompensas equilibradas e saudáveis.

Ferramentas: cartões

Instruções: O professor esconderá cartões nas dependências da escola e em diferentes locais da escola, indicando recompensas intrínsecas e extrínsecas. Depois que as equipes forem criadas e nomeadas, a caça ao tesouro começará com um limite de tempo de 30 minutos. Terminado o tempo, todas as equipes se reunirão com o professor para relatar seus resultados e fazer a pontuação final. Será concedido 1 ponto para cada recompensa extrínseca encontrada e 2 pontos para cada recompensa intrínseca encontrada, sendo a equipe que obtiver maior pontuação ao final do tempo a vencedora.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- As recompensas intrínsecas ou extrínsecas são mais importantes? Por que?
- Que recompensas você costuma receber? Eles são satisfatórios?
- Que recompensas você gostaria de receber?
- Você acha que as recompensas influenciam sua motivação e esforço ao estudar ou realizar alguma atividade?



Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Corredor de Elogios

Área-chave: Motivação

Duração: 40-60 min

Forma organizacional da atividade: todos juntos

Alvo: Aceitar palavras gentis e elogios de outras pessoas, ser capaz de elogiar os outros, criar um ambiente de sala de aula positivo e melhorar a motivação e autoestima através da camaradagem.

Ferramentas: nenhuma

Instruções: Ao final de cada dia, como atividade de despedida, crie um corredor com todos os alunos. Cada aluno percorrerá o corredor um por um. Durante a caminhada pelo corredor de elogios, os colegas devem elogiar e palavras gentis à pessoa que está andando, e o contato físico como tapinhas nas costas, ombros ou cabeça, aplausos e vivas são incentivados. Se o aluno se sentir confortável, pode caminhar pelo corredor de olhos fechados para ter mais consciência de tudo, em ritmo lento.

O aluno que iniciar o corredor será o que estiver no final após completar a caminhada.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Você acha difícil aceitar elogios dos outros? Por que?
- Você acha difícil elogiar os outros? Por que?
- No seu dia a dia você elogia pessoas próximas que influenciam positivamente sua vida?
- Você acredita que elogios, palavras gentis e bons gestos podem melhorar a motivação?

Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: Mural Motivacional

Área chave: Motivação

Duração: 30-40 min

Forma de organização da atividade: em pares

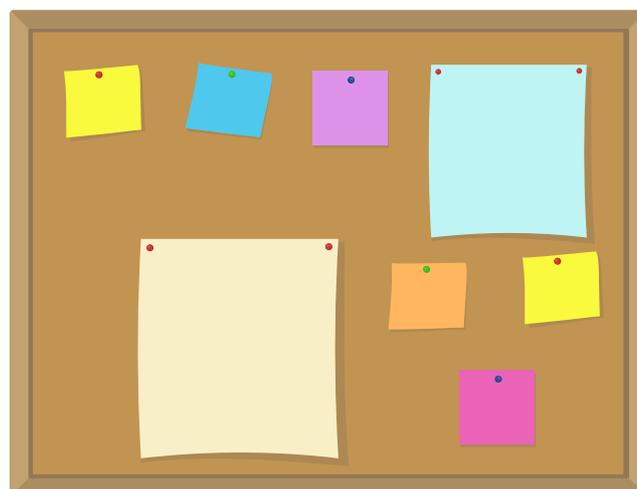
Objetivo: Contribuir para melhorar a motivação dos outros e ser capaz de criar composições artísticas e digitais com fins motivacionais.

Ferramentas: computadores/tablets e impressora

Instruções: Em duplas, trabalharão com um computador ou tablet e o aplicativo Canva. O professor fornecerá instruções simples sobre como usar o aplicativo e dicas sobre seu uso. Cada dupla deve criar um pôster com uma mensagem motivacional, imagens e fotografias, tornando-o atraente e visualmente atraente para os espectadores. Os cartazes serão colocados em diferentes áreas da escola com o objetivo de serem vistos pelo maior número de pessoas possível.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Você acredita que a arte ou a literatura podem ser um fator motivador?
- Que elementos semelhantes ao pôster criado você viu no seu dia a dia? Eles motivam você?
- Até que ponto você acha que os cartazes criados podem ajudar as pessoas que os veem?



Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Quadro de visão

Área-chave: Motivação

Duração: 5 ou 10 minutos todos os dias durante várias semanas

Forma organizacional da atividade: individual

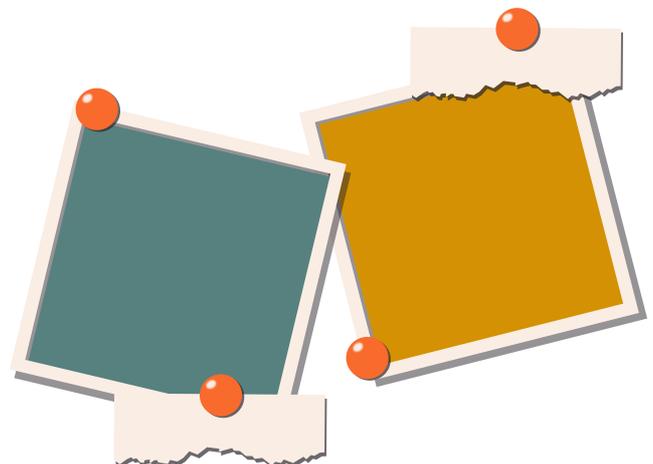
Objetivo: Ajudar a visualizar objetivos e manter a motivação para alcançá-los, ao mesmo tempo em que está ciente e aprecia as conquistas diárias.

Ferramentas: papelão/cortiça, papel, tesoura, lápis

Instruções: Crie um pequeno mural em cartão ou cortiça e pendure-o num local visível dos seus quartos. Diariamente, eles devem adicionar post-its verdes ou cartões com conquistas realizadas naquele dia ou eventos dos quais se orgulham, junto com a data. Semanalmente, eles adicionarão pelo menos um post-it roxo representando um desafio a ser superado naquela semana.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Anotar e manter suas conquistas e boas ações visíveis em seu quarto o torna mais consciente delas?
- Aumentar sua autoestima afeta sua motivação para atingir seus objetivos?
- Você acha que poderia manter um hábito semelhante ao longo do tempo (manter diários para registrar suas ações, fazer uma lista de metas, etc.)?



Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Criatividade

Área chave: Motivação

Duração: 30 min

Forma organizacional da atividade: individual

Objetivo: Usar a criatividade para aumentar a motivação, visualizar o alcance de objetivos e evocar emoções relacionadas ao momento.

Ferramentas: papel e materiais de desenho

Instruções: Crie um ambiente confortável e motivador tocando uma música que você goste, preparando uma bebida, etc. Antes de começar, pense em algo que deseja melhorar em sua vida ou em um objetivo que deseja alcançar (por exemplo, aprender um novo idioma, praticar exercícios regularmente, melhorando suas notas acadêmicas, etc.). Feche os olhos por um momento e imagine como você se sentiria ao atingir esse objetivo. Abra os olhos, pegue o papel e os materiais de desenho e crie um desenho que represente o objetivo alcançado e as emoções positivas que você imaginou durante a visualização. Não se preocupe com sua habilidade artística; deixe-se guiar pelos seus sentimentos e pela criatividade do momento.

Lembre-se de pendurar ou guardar o desenho em um local onde você o veja com frequência, lembrando daquele momento inspirador e motivador.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Você se sentiu bem durante a atividade? Você repetiria a experiência em outras ocasiões sozinho?
- Você considera importante encontrar um momento para fazer uma pausa e pensar sobre seus objetivos e visualizar um futuro de sucesso?
- De que outras maneiras você poderia aproveitar a criatividade para aumentar a motivação?

Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Cartas Motivacionais

Área chave: Motivação

Duração: 20 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Crie cartas motivacionais e positivas para seus entes queridos e identifique e aprecie qualidades positivas nos outros.

Ferramentas: papel, envelopes, lápis

Instruções: Escreva cartas motivacionais para as pessoas de quem você gosta, como familiares ou amigos próximos. Expresse sua gratidão, apreço e incentivo para com eles. Reconheça suas conquistas e destaque suas qualidades positivas. Incentive-os a continuar perseguindo seus sonhos e objetivos. Decore as letras com cores, padrões e desenhos; você pode adicionar desenhos, ilustrações ou quaisquer outros elementos criativos para torná-los mais especiais.

Entregue pessoalmente as cartas motivacionais que você escreveu aos seus entes queridos ou, se não for possível, envie-as pelo correio. O ato de entregar e receber essas cartas pode ser uma experiência emocionante e motivadora para ambas as partes. Essas cartas podem voltar para você, o que significa que alguns dos destinatários podem responder com uma correspondência que também o motiva.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Que sentimentos você acha que o destinatário de sua carta pode ter experimentado? Você acha que a motivação deles melhorou?
- Você consideraria continuar a escrever cartas como esta no futuro, mesmo sem fazer parte de uma atividade escolar?
- Que tipo de qualidades você acha mais fácil de elogiar (habilidades, atitudes, aspectos físicos, etc.)? E quais você acha mais difícil de identificar?

UNIDADE DIDÁTICA 7. SOLUÇÃO DE PROBLEMAS



EIFNEG

Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Desenho em grupo

Área chave: Resolução de problemas

Duração: 20-25 min

Forma organizacional da atividade: grupo

Alvo: Os alunos irão refletir sobre a sua capacidade de tomar uma boa decisão para resolver um problema. Os alunos se familiarizarão com o processo de resolução de um problema e terão mais confiança para expressar suas opiniões.

Ferramentas: papel, lápis

Instruções: Os alunos e alunas são agrupados em grupos de 3. Cada aluno da equipe tem uma das seguintes funções:

1. *Falador*
2. *Visualizador*
3. *Observador*

Falador. O locutor começa com o seguinte problema 'A sala de aula está barulhenta'. O locutor usa sua criatividade e desenha os motivos pelos quais uma aula pode ser barulhenta, falando ao mesmo tempo.

Visualizador. No início, o espectador descreve o que o locutor desenhou sem ver o desenho. Então o espectador vê o design. Mas ele/ela não tem permissão para falar e deve comunicar sua opinião de forma não verbal ao interlocutor.

Observador. O observador analisa a reação do espectador e do locutor sem falar e observa quão bem eles administraram a situação.

A atividade termina quando os locutores afirmam estar satisfeitos com a comunicação não verbal do telespectador.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende a resolução de problemas?
- É fácil para você resolver um problema?
- Que qualidades você deve ter para resolver um problema com sucesso?
- É difícil estar ciente dos problemas ao seu redor?

Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Jogo da Memória

Área chave: Resolução de Problemas

Duração: 20-30 min

Forma organizacional da atividade: grupo

Alvo: Os alunos irão refletir sobre a sua capacidade de detectar e reconhecer um problema e identificar a natureza do problema.

Ferramentas: papel, lápis, desenhos animados e outros recursos

Instruções: Alunos e alunos são divididos em dois grupos. A partir da palavra 'aprendizagem', os dois grupos de alunos olham à sua volta e trazem pelo menos 5 objetos diferentes relacionados com a palavra dada.

Cada grupo coloca os objetos sobre uma mesa. Após todos os objetos serem colocados sobre a mesa, os alunos têm 30 segundos para memorizá-los. Depois disso, a professora pede que fechem os olhos e pega 3 objetos da mesa.

Ao final, a professora pede que abram os olhos e dá 1 minuto para descobrirem quais objetos estão faltando. O grupo que adivinhar mais rápido vence.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você reconhece um problema?
- É fácil para você compartilhar um problema com as pessoas ao seu redor?
- Que barreiras emocionais aparecem na aceitação de um problema?
- É difícil pedir ajuda para resolver um problema?



Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Caça às Chaves

Área chave: Resolução de Problemas

Duração: 15-20 min

Forma organizacional da atividade: grupo

Alvo: Os alunos refletirão sobre a sua capacidade de agir em situações de pressão e aprenderão como gerir as suas emoções para enfrentar com sucesso as problema.

Ferramentas: chave

Instruções: Alunos e alunos são divididos em dois grupos. O professor esconde uma chave na sala de aula ou em algum lugar externo se a atividade for ministrada ao ar livre. A professora pede aos alunos que imaginem que a chave é a única forma de sair de uma sala trancada.

Os dois grupos de alunos começam a procurar as chaves. O grupo que encontrar primeiro vence.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você reage em situações tensas?
- Quão fácil é perder o controle?
- Que barreiras emocionais aparecem ao reconhecer um problema?
- É difícil agir em contextos difíceis?



Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Cenário do Sobrevivente

Área-chave: Resolução de Problemas

Duração: 15-20 min

Forma organizacional da atividade: grupo

Alvo: Os alunos refletirão sobre sua capacidade de pensar criativamente para resolver um problema. Eles também aprenderão a pensar criticamente em situações estressantes.

Ferramentas: papel, lápis Instruções: Os alunos e alunos são divididos em dois grupos. A professora compartilha com eles o seguinte cenário:

‘Os estudantes estão presos em uma ilha. Eles têm uma quantidade limitada de comida e água e devem criar abrigo contra itens espalhados pela ilha. Eles pediram ajuda, mas receberam a resposta de que não poderia chegar em menos de 2 dias.

Cada grupo deverá pensar e propor como passar os dois dias da forma mais segura e confortável possível.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende alternativas para resolver um problema?
- Quão fácil é tomar boas decisões em situações tensas?
- Que barreiras emocionais aparecem na comunicação do problema?
- É difícil pensar criticamente para tomar boas decisões?

Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: O Jogo de Precisão

Área chave: Resolução de Problemas

Duração: 20-30 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos irão refletir sobre a sua capacidade de determinar um problema e encontrar soluções adequadas sem quebrar as regras do jogo.

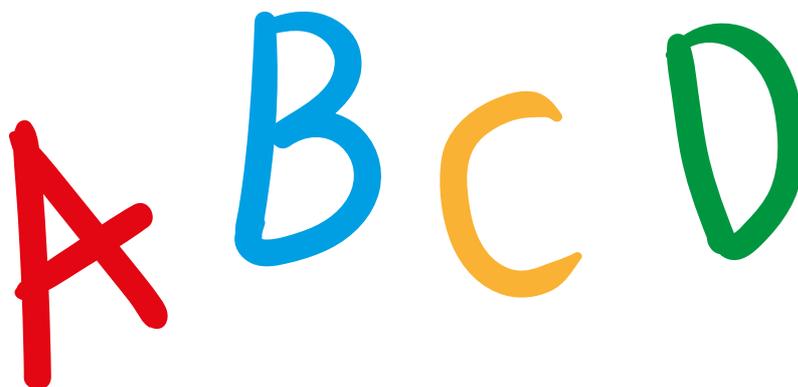
Ferramentas: cadeiras (ou nenhuma)

Instruções: Os alunos e estudantes ficam sentados em círculo, em cadeiras, se estiverem disponíveis, ou em pé. O professor diz uma categoria de palavras e cada aluno deve encontrar palavras/itens que se enquadrem na categoria dada, mas devem estar em **ORDEM ALFABÉTICA**. Por exemplo, a categoria é 'animais'. O primeiro aluno diz uma palavra com A, o próximo aluno diz uma palavra com B e assim por diante, enquadrando-se na categoria de animais.

Ganha o aluno que disser corretamente a última palavra em ordem alfabética.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Qual foi o seu maior fracasso?
- Você se considera um solucionador ou criador de problemas?
- O que você aprendeu resolvendo um problema recente?
- Você poderia ter feito isso de uma maneira diferente?



Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Torne-se um Herói

Área chave: Resolução de Problemas

Duração: 10-15 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos serão estimulados a pensar em novas ideias. No conforto de sua casa, eles farão uma atividade estimulante de como agiriam para solucionar um problema. Isto irá ajudá-los a estar melhor preparados para as situações tensas em que terão de tomar decisões.

Ferramentas: nenhuma

Instruções: Os alunos são convidados a colocar-se no lugar de uma pessoa famosa que tem de tomar decisões numa situação crítica. É sobre automeditação. Deverão propor soluções e referir-se às suas experiências até então.

Solucionador de problemas: você é alguém muito famoso. Você foi contatado por jornalistas para uma entrevista sobre um tema delicado, mas não teve tempo de responder. Como reação, os jornalistas publicaram um artigo criticando o seu desinteresse pelo público e pela sociedade. Quais são as escolhas que você consideraria? Como você vai fazer isso?

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- O que te distrai quando você precisa tomar uma decisão?
- Quão difícil é se colocar no lugar de outra pessoa?
- É fácil para você resolver problemas sob pressão de tempo?
- O ambiente doméstico o ajuda a tomar melhores decisões?



Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Questionário de resolução de problemas

Área chave: Resolução de problemas

Duração: 10 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos refletirão sobre como pensar de forma criativa e crítica e melhorar suas habilidades de resolução de problemas.

Ferramentas: questionário de autoexploração, caneta

Instruções: Os alunos são convidados a descobrir o que os impede de tomar decisões para resolver um problema e o que os ajuda a resolver um problema.

Questionário do solucionador de problemas

1. Qual é o seu maior medo ao tomar decisões?

•

2. Com que rapidez você reage à resolução de problemas tensos?

•

3. Se você pudesse mudar alguma coisa em você, o que seria?

•

4. Qual é o seu maior arrependimento ao tentar resolver problemas?

•

5. O que você mais valoriza em você?

•

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- O que está me impedindo de ser honesto comigo mesmo?
- É difícil aceitar suas fraquezas?
- Como o ambiente doméstico me ajuda a relaxar?
- Quão fácil é aceitar um problema?

Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Jornal

Área principal: Resolução de problemas

Duração: 5-10 min

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos aprenderão a reconhecer e aceitar os problemas que enfrentam, mesmo que não sejam complicados. Eles aprenderão a reduzir os pensamentos negativos por trás de um problema e a chegar ao que é realmente problemático.

Ferramentas: caneta, papel

Instruções: Os alunos são convidados a escrever o seu problema (pode ser de casa ou da escola) como se fosse uma manchete de jornal. Em seguida, os alunos são solicitados a explicar seu problema em até 30 palavras. Em seguida, reduza para 20 palavras; depois para 15 palavras; depois para 10 palavras e finalmente para apenas 5 palavras. Essas 5 palavras são a raiz do problema.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- É difícil para mim aceitar meus problemas?
- Com que frequência comunico meus problemas à minha família?
- É fácil pedir ajuda a amigos para resolver um problema?
- Quanto o ambiente doméstico me ajuda a meditar quando estou estressado?



UNIDADE DIDÁTICA 8. HABILIDADES SOCIAIS



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Como encontramos amigos

Área-chave: Habilidades sociais

Duração: 20-45 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 3-4 alunos/alunos em grupo

Alvo: Os alunos refletirão sobre o que é a amizade e sobre a complexidade do ser humano relacionamentos. Eles vão pensar em quanto valor a amizade pode ter.

Ferramentas: cola, papel, tesoura, fotos de rostos (revistas, jornais)

Instruções: Os alunos e estudantes são divididos em grupos de três. Eles pegam jornais e revistas e escolhem rostos que chamem sua atenção. O grupo deve combinar em conjunto como proceder, quem trabalhará mais cedo e quem trabalhará mais tarde, bem como o espaço para trabalhar no papel é limitado. Eles então colam os rostos no papel. Eles então identificam duas pessoas (rostos) que se procuram, que podem ser amigos. Eles dividem o papel com diferentes linhas que desenham. Cada aluno ou aluna tem sua própria cor de linha. Juntos, eles criam um labirinto de papel. As linhas ficarão borradas, mas é preciso ter cuidado para que os pares possam se encontrar.

Todo o quadro mostrará os meandros das relações humanas e a complexidade de encontrar um caminho de uma para a outra.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você entende a imagem criada?
- Como você faz amigos?
- É fácil para você fazer amigos?
- Que qualidades seu amigo deve ter?
- Por que gostamos de algumas pessoas e não de outras?
- O que havia em alguns dos rostos que te desanimaram ou te intrigaram?

Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Sentimentos Humanos

Área chave: Habilidades Sociais

Duração: 50-60 min

Forma organizacional da atividade: individual, depois grupos de 3-4 alunos

Alvo: Reconhecer a diferença entre descrever uma ação e usar um verbo para expressar sentimentos. Desenvolver a comunicação verbal e não verbal em situações do dia a dia, desenvolvendo empatia e respostas adequadas às diversas situações. Consciência das diferenças entre homens e mulheres em diferentes situações de vida.

Ferramentas: quadro para professor, caneta, entrevistas impressas preparadas, cartões com situações, cartões com trabalhos

Instruções: Os alunos sentam-se em círculo. O professor pergunta-lhes como se sentiram em determinadas situações, por ex. um fim de semana na casa da vovó, ganhei um presente, me machuquei no futebol, tive que estudar, etc. O professor pode escrever algumas das respostas no quadro. A professora então divide os alunos em grupos. Cada um recebe um texto com uma conversa do dia a dia (adequado à idade dos alunos). A tarefa dos alunos é pensar em como a pessoa está se sentindo. Quem apareceu no trecho? Eles trataram a pessoa corretamente? Em seguida, os alunos sorteiam no seu grupo um cartão com uma situação que irão representar através da dramatização: no médico, na loja, em casa, na escola, etc. Focamos então no comportamento de meninos e meninas. Como homens e mulheres se comportam na sociedade? Como em casa? Como no trabalho? A professora preparou imagens de diferentes “trabalhos masculinos e femininos”, mas também daqueles em que normalmente trabalham homens e mulheres. Por que alguns empregos são mais adequados para homens e outros para mulheres? Os alunos defendem suas opiniões. A reflexão segue.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você se sentiu no papel?
- O que você ainda precisa praticar (cumprimentar, agradecer, etc.)?
- Como os adultos desempenham essas funções? Você pode me dizer as diferenças?
- O que homens e mulheres têm em comum e em que diferem?
- Como você se sente em relação às profissões “masculinas e femininas”? qual e sua OPINIAO?

Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Características Humanas

Área chave: Habilidades Sociais

Duração: 25-35 min

Forma organizacional da atividade: individual/grupo

Alvo: Ampliar o conhecimento sobre quais características humanas existem. Consciência das atitudes que os alunos têm em relação a eles em relação à sua própria personalidade. Conhecimento mútuo e mais próximo entre os alunos.

Ferramentas: quadro para professor, caneta

Instruções: Os alunos sentam-se em cadeiras em círculo. Primeiro, eles fazem uma brincadeira onde quem é negro, gosta de sorvete, é falante, curioso, etc. O professor pode trabalhar com as informações que tem sobre os alunos. O jogo começa com informações mais gerais e gradualmente avança para informações mais específicas sobre as características humanas. O professor então pergunta aos alunos, em formato de brainstorming, quais características humanas eles conhecem. Ele escreve as respostas dos alunos no quadro e não faz comentários. Em seguida, o professor cria grupos de características a partir das respostas e pergunta aos alunos quais características podem ajudar a um bom clima na sala de aula, promover o trabalho em grupo, quais perturbam a paz na sala de aula, não promovem relações de amizade, etc. Segue-se a reflexão.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Que qualidades estão presentes na aula?
- O que é uma característica positiva e negativa típica?
- Quais características estão faltando na sala de aula?
- Que qualidades devemos valorizar na sala de aula?



Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Como sou?

Área chave: Habilidades Sociais

Duração: 20-25 min

Forma organizacional da atividade: individual

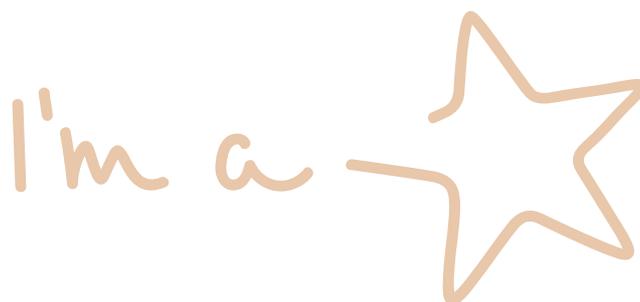
Objetivo: Conhecer os colegas em sala de aula. Aprender sobre os próprios traços de personalidade e como os outros os percebem. Refinar a visão da própria personalidade e de suas características.

Ferramentas: quadro para professor, caneta, fita adesiva

Instruções: Primeiro, reveja rapidamente com os alunos quais as características humanas que conhecemos. A professora divide a turma ao meio. Ele escreve sim em um e não no outro. Os alunos se posicionam na metade indicada de acordo com o quanto concordam com a questão. Se não tiverem certeza da resposta, ficam mais próximos da linha marcada. Você é otimista, amigável, tolerante, invejoso, confiável, agressivo, pontual, bagunceiro, preguiçoso, disposto a ajudar alguém? O professor observa as reações dos alunos. Segue-se a actividade de reflexão.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Quem gostaria de responder à atividade realizada?
- Você sempre respondeu com sinceridade?
- Quão difícil foi para você?
- Você ficou surpreso com a opinião de algum colega sobre você?
- O que foi desconfortável para você?
- A sua opinião correspondeu à dos seus colegas?



Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: Luz e Sombra

Área chave: Habilidades Sociais

Duração: 15-20 min

Forma organizacional da atividade: individual, depois grupos de 3-4 alunos

Objetivo: Permitir que você conheça seus pontos fortes e fracos. Para se olhar de diferentes perspectivas. Concentre-se na autorreflexão.

Ferramentas: papel, caneta

Instruções: Primeiro, os alunos trabalharão de forma independente. Todos precisarão de papel e caneta. Os alunos dividirão o papel em duas metades. Cada pessoa escreverá seu nome nas duas partes do papel, de cima para baixo, letra por letra. À direita de cada carta, os alunos escreverão algumas de suas qualidades positivas. À esquerda de cada carta, os alunos escreverão algumas de suas qualidades negativas. Eles então se dividem em grupos de 3 a 4 alunos. Cada pessoa do grupo pode compartilhar o que quiser de sua lista. Outros podem adicionar e elaborar como sabem. À medida que os alunos pensam, lembre-os de que todos têm pontos fortes e fracos, apenas são diferentes.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- O que foi mais difícil para você escrever?
- Que ferramentas de autoconhecimento possuímos?
- Você consegue encontrar uma situação em que um lado “fraco” seja uma vantagem e um lado “forte” seja uma desvantagem?
- O que isso significa para cada um de nós?



Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Pessoas na Minha Vida

Área-chave: Habilidades Sociais

Duração: individual, dentro de cerca de uma hora

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos refletirão sobre seus relacionamentos em suas vidas. Eles considerarão como as pessoas ao seu redor podem ajudá-los em caso de problema (por exemplo, psicológico, material).

Ferramentas: nada

Instruções: Os alunos são convidados a descobrir que tipo de relacionamento eles têm com as pessoas em suas vidas, quem são pessoas importantes para eles e se eles têm um amigo próximo ou uma pessoa a quem possam recorrer se tiverem um problema. Os alunos mapeiam a situação e têm uma ideia da “rede de segurança”.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Quem é meu amigo de verdade?
- Quando, onde e com quem me sinto confortável?
- Se não estou me sentindo bem, quem está sempre ao meu lado (na escola/em casa)?
- Conheço um número, um aplicativo ou um site de ajuda psicológica?
- Quem pode me ajudar se eu estiver em uma situação financeira difícil?



Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Conversa Educada na Prática

Área chave: Habilidades Sociais

Duração: individual, cerca de uma hora; pode continuar por mais tempo no futuro

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos usarão seus conhecimentos de conversação educada e praticarão na vida cotidiana.

Ferramentas: nada

Instruções: Os alunos procurarão ativamente situações em que precisem ser educados e se comunicar. O comportamento decente e as respostas apropriadas nas situações da vida quotidiana são essenciais para o funcionamento da sociedade humana. O grau de domínio dessas habilidades pode afetar a vida acadêmica, profissional e pessoal dos alunos.

Os alunos procurarão ativamente situações em que precisem ser educados e comunicar, por exemplo, vendedor de loja, médico, balconista, motorista, etc.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Posso realizar a tarefa ou preciso de mais ajuda, por exemplo, de um professor, pai ou amigo?
- Estou preocupado com o contato com estranhos? Está tudo bem para mim ou não?
- Sei como iniciar e continuar uma conversa?
- O que não devo esquecer? (saudação, agradecimento, respostas não-verbais apropriadas, etc.)
- Como você administrou a tarefa? O que ainda precisa ser melhorado?



Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Meus Pontos Fortes e Fracos

Área chave: Habilidades Sociais

Duração: individual, dentro de cerca de uma hora; pode continuar por mais tempo no futuro.

Forma organizacional da atividade: individual

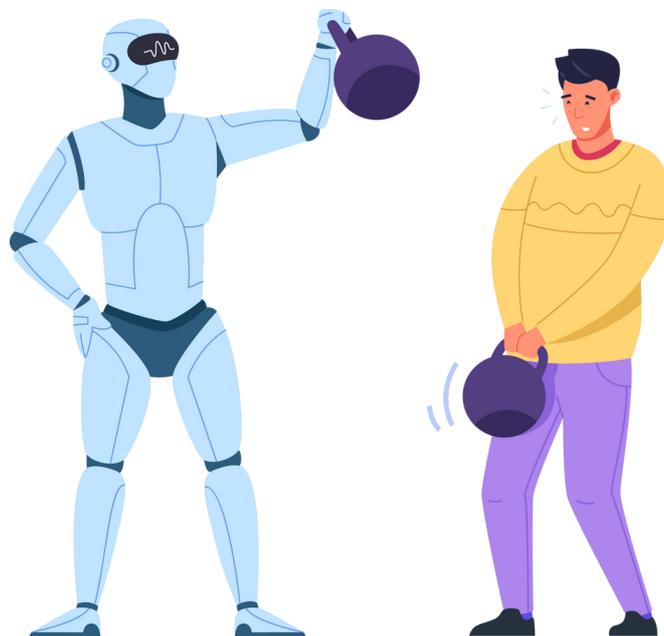
Alvo: Os alunos refletirão sobre os seus pontos fortes e fracos. Eles vão pensar em como podem trabalhar e usar seus pontos fracos e fortes em suas vidas.

Ferramentas: nada

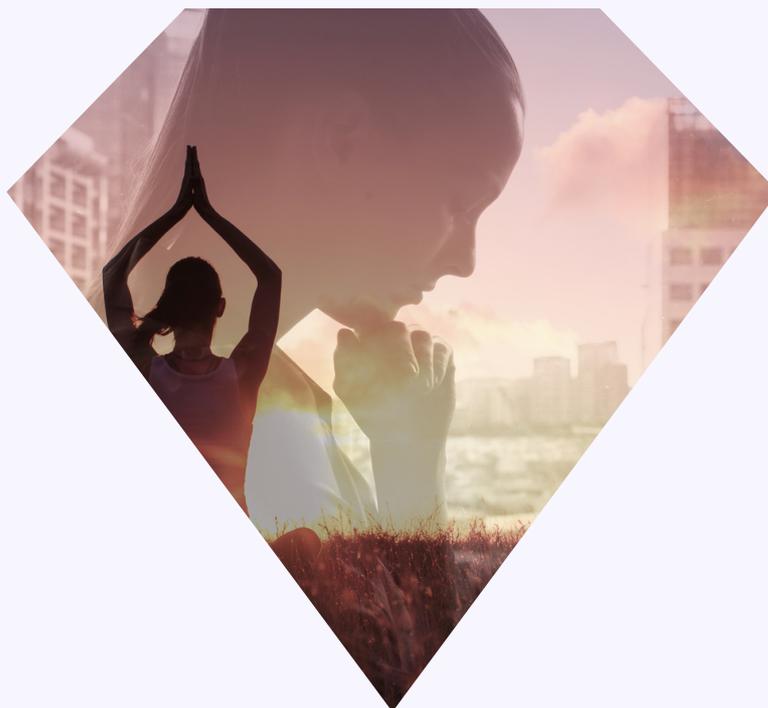
Instruções: Os alunos tentam encontrar os pontos fortes e fracos que cada um de nós possui. Eles refletem sobre como essas qualidades e traços de personalidade os afetam nas situações cotidianas e quais vantagens ou desvantagens podem trazer. Alguns alunos poderão descobrir esses pontos fortes e fracos apenas gradualmente no futuro.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Quais são os meus pontos fortes e fracos (além do que foi dito na aula)?
- Eu me conheço?
- Quem ou o que pode me ajudar a me conhecer?
- Tenho amigos/pessoas reais ao meu redor que são honestos comigo?



UNIDADE DIDÁTICA 9. GESTÃO DE ESTRESSE



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Stressômetro

Área chave: Gerenciamento de Estresse

Duração: 20-45 min

Forma organizacional da atividade: todos trabalham individualmente e discussão conjunta

Alvo: Esta atividade permitirá que os alunos expressem seus níveis de estresse, mas também criará um espaço para discutir o tema do estresse e ajudar a aumentar a conscientização sobre sua própria saúde mental.

Ferramentas: folhas de papel, marcadores coloridos

Instruções: Primeiro crie uma escala de cores de 1 a 10, onde 1 representa o estresse mínimo (me sinto totalmente relaxado) e 10 representa o estresse máximo (estou totalmente desamparado). Discuta com os alunos diversas situações que podem contribuir para o estresse na escola, como exames, testes, apresentações, carga de dever de casa, etc. Apresente a Escala de Estresse de Holmes e Rahe (ver anexo), que é usada na psicologia há mais de 50 anos. Lembre aos alunos que o stress pode ser provocado por situações positivas na vida, mas também que o stress não pode ser medido objectivamente - cada pessoa o vivencia de forma diferente. Depois, peça a todos que criem o seu próprio Stressômetro com a mesma escala de 1 a 10. Todos combinem o valor da escala com uma situação que corresponda ao seu nível de stress. Eles então também avaliam seu nível de estresse atual na escala. Os alunos podem usar marcadores coloridos e criatividade para decorar seu Stressômetro. Eles podem adicionar imagens, palavras ou símbolos. Combinar situações específicas com cada nível de estresse ajudará os alunos a identificar e compreender melhor exatamente o que os está estressando. Isto pode permitir-lhes concentrar-se melhor nestas situações e procurar estratégias eficazes para lidar com o stress. Depois de completar o Stressômetro, os alunos podem mostrar uns aos outros suas criações e compartilhar brevemente o que os levou a uma determinada colocação na escala. Incentive-os a compartilhar suas próprias experiências com situações estressantes.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você se sentiu ao atribuir situações a cada nível do Stressômetro?
- Que técnicas ou estratégias você gostaria de experimentar para lidar com o estresse?
- Que situações ou eventos positivos em sua vida geralmente levam você a níveis mais elevados de estresse?
- A criação do Stressômetro ajudou você a compreender melhor seus estressores?

Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Técnicas de Relaxamento

Área chave: Gestão do Estresse

Duração: 40-60 min

Forma organizacional da atividade: o número de alunos não é limitado

Alvo: O objetivo desta atividade é mostrar aos alunos diferentes técnicas de relaxamento, incluindo respiração profunda, musculação progressiva relaxamento, imagens guiadas e atenção plena para ajudá-los a controlar o estresse.

Ferramentas: espaço silencioso, tapetes adequados para permitir deitar no chão

Instruções: Explique a importância das técnicas de relaxamento, incluindo respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, imagens guiadas e atenção plena, para controlar o estresse e promover o bem-estar.

Exercício de respiração profunda:

Instrua os alunos a encontrarem uma posição sentada confortável, com os pés apoiados no chão e as mãos apoiadas no colo. Oriente-os a inspirar lenta e profundamente pelo nariz, contando até quatro, e depois expirar lentamente pela boca, contando até seis. Incentive-os a se concentrarem na sensação da respiração entrando e saindo do corpo, liberando qualquer tensão a cada expiração.

Um breve exercício de atenção plena:

Introduzir o conceito de mindfulness e os seus benefícios para gerir o stress e promover a consciência do momento presente. Convide os alunos a se concentrarem no momento presente e na respiração, nas sensações do corpo, nos sons do ambiente, na temperatura do ambiente e nos cheiros que os cercam. Incentive-os a observar seus pensamentos e emoções sem julgá-los, simplesmente reconhecê-los e deixá-los diminuir novamente. Oriente-os a trazer suavemente sua atenção de volta ao momento presente sempre que sua mente vagar por outros lugares em seus pensamentos. Peça aos alunos que lentamente voltem a atenção para a sala de aula. Discuta brevemente com os alunos como eles se sentem depois de praticar essas técnicas de relaxamento e atenção plena. Incentive-os a incorporar essas técnicas em suas vidas diárias sempre que sentirem necessidade de relaxar, reduzir o estresse ou cultivar a atenção plena.

Relaxamento muscular progressivo:

Oriente os alunos através de um exercício de relaxamento muscular progressivo semelhante à descrição anterior. Para esta atividade o ideal é ficar deitado. Comece o exercício acalmando a respiração. Em seguida, instrua-os a tensionar cada grupo muscular do corpo por alguns segundos e depois liberar a tensão e focar na sensação de relaxamento. Comece com os dedos dos pés, passe para os pés e, gradualmente, passe pelas pernas, abdômen, braços e, gradualmente, por todo o rosto. Ajude os alunos instruindo-os sobre quais músculos e grupos musculares devem ser envolvidos e em que ponto. Incentive-os a liberar qualquer tensão.

Imaginação guiada:

Descreva um ambiente tranquilo e tranquilo, como uma praia ou uma floresta tranquila, e peça aos alunos que se imaginem nesse lugar. Leve-os a envolver os seus sentidos, descrevendo as imagens, sons, cheiros e sensações que podem experimentar neste ambiente pacífico. Dê aos alunos momentos de silêncio para que tenham tempo de mergulhar totalmente na visualização.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você se sentiu durante o relaxamento?
- Foi fácil ou difícil para você relaxar e se envolver totalmente nas técnicas?
- Qual técnica você achou mais eficaz ou agradável?
- Você tentará aplicar essas técnicas de relaxamento em sua vida diária?
- Que outras estratégias ou técnicas de gerenciamento de estresse você gostaria de aprender?



Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Workshop de Fabricação de Bolas Anti-Stress

Área chave: Gestão do Estresse

Duração: 45 min

Forma de organização da atividade: alunos em duplas

Alvo: Esta atividade tem como objetivo dotar os alunos de uma ferramenta prática de relaxamento para ajudá-los a lidar com o estresse e ao mesmo tempo promover autoconsciência e autocuidado.

Ferramentas: balões de ar (cores diferentes), arroz, farinha ou areia (como recheio), barbante, funil ou recipientes para despejar o recheio (garrafas plásticas com gargalo estreito), tesoura

Instruções:

Primeiramente, explique aos alunos que nesta atividade eles criarão bolas antiestresse. Os alunos descobrirão como as bolas anti-stress servem como uma ferramenta física para relaxar, aliviar o stress e a tensão. Apertá-los pode efetivamente ajudar a acalmar a mente e aliviar a ansiedade, apertos de mão, etc.

Em seguida, divida os alunos em duplas. Cada dupla receberá pelo menos 4 balões coloridos, material para recheio como arroz, farinha ou areia e também tesoura. Seguindo as instruções, os alunos esticam os balões soprando ar neles para torná-los flexíveis e fáceis de manusear. Trabalhando juntos em duplas, eles usam funis para encher os balões com o material escolhido, amarrá-los bem e cortar o bocal.

Eles então pegam o outro balão e o deixam vazio. Eles cuidadosamente o puxam sobre o balão cheio para que ele se encaixe perfeitamente. Esta construção de duas camadas aumentará sua durabilidade. Eles então amarram novamente o balão e cortam o excesso do tubo bucal. E pronto! A bola anti-stress está pronta a usar.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você acha que apertar as bolas anti-stress pode ajudar a controlar o estresse e a tensão?
- Você acha que as cores ou texturas das bolas têm algum impacto na sua eficácia? Por que?
- Como você planeja incorporar o uso de bolas anti-stress em sua vida diária para controlar o estresse?

Você achou o workshop calmante ou aliviante do estresse?

Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Organize sua história

Área principal: Gerenciamento de estresse

Duração: 15-20 min

Forma organizacional da atividade: os alunos trabalham em pares

Alvo: A atividade combina gerenciamento de tempo, organização eficaz, colaboração e criatividade na criação de histórias. Os alunos praticarão a habilidade de usar com eficiência as restrições de tempo para atingir seus objetivos.

Ferramentas: cartões grandes com fotos (embaralhados aleatoriamente), papéis em branco, lápis

Instruções: Divida os alunos em duplas e eles colaborarão na reorganização do espaço para torná-lo eficiente e bem utilizado. Simultaneamente, terão que organizar as imagens de forma que possam criar uma história a partir delas.

Dê aos alunos 5 minutos para planejar e organizar o espaço. Em seguida, eles terão 10 minutos para organizar as imagens, criar uma história e escrevê-la brevemente. Durante esse período, eles devem discutir e cooperar para aproveitar ao máximo seu tempo e criar uma história envolvente.

Após o tempo previsto, interrompa as atividades e peça que cada dupla apresente seu resultado. Os alunos devem ler sua história e descrever como trabalharam juntos para criá-la.

Concluindo, concentre-se na importância da gestão do tempo, da organização eficiente do trabalho e de como os alunos podem aplicar essas habilidades no dia a dia. Discuta como eles administraram seu tempo durante a atividade e o papel desempenhado pela colaboração, criatividade e, o mais importante, pelo planejamento.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você lidou com as restrições de tempo para planejar e concluir a tarefa?
- Que habilidades de gerenciamento de tempo você aprendeu ou melhorou durante esta atividade?
- Você achou um desafio ser criativo e ter pouco tempo?
- Como foi apresentar seus resultados para outras pessoas? Foi benéfico para você?
- O que você consideraria mudar ou melhorar em seu processo de planejamento?

Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: Role-Play: Gerenciando o estresse do exame

Área principal: Gerenciamento de estresse

Duração: 40 min

Forma organizacional da atividade: o número de alunos não é limitado, divida o grupo em 3 grupos menores

Alvo: Os alunos praticarão técnicas de gerenciamento de estresse em cenários da vida real, melhoram suas habilidades de resolução de problemas, aumentam sua autoconsciência e capacidade de lidar com o estresse em diferentes situações.

Ferramentas: papéis e canetas para anotações

Instruções: "Preparando-se para um exame importante". Para esta atividade, o professor também pode escolher o seu próprio tema e adaptá-lo à situação da sala de aula. Os alunos estão se preparando para um exame importante que é crucial para seus planos de estudos futuros. Eles enfrentam grandes expectativas, incertezas e muito nervosismo na preparação para o exame.

Divida a turma em 3 grupos que representem cada papel no cenário, como alunos, pais, professores ou amigos. Cada grupo será encarregado de uma técnica diferente de gerenciamento de estresse na preparação para o exame. Atribua secretamente uma técnica específica de gerenciamento de estresse aos grupos para que eles não conheçam as técnicas uns dos outros.

- 1.O grupo pode se concentrar em estratégias para aprendizagem eficaz e gerenciamento de tempo.
- 2.O grupo pode se concentrar no apoio e na comunicação com familiares e amigos.
- 3.O grupo se concentrará em técnicas de relaxamento.

Dê aos alunos pelo menos 15 minutos para se prepararem. Em seguida, cada grupo apresentará o seu cenário à turma e demonstrará a sua abordagem à gestão do stress na preparação para o exame (mínimo 5 minutos para cada grupo).

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Quanto satisfeito você está com a forma como lidou com o cenário?
- Que estratégias para gerenciar o estresse durante a preparação para exames você percebeu nos cenários de outros grupos?
- Quais estratégias de gerenciamento de estresse você considera mais eficazes e por quê?
- Que outras estratégias ou técnicas de gerenciamento de estresse você gostaria de aprender?

Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Diário de Relaxamento

Área chave: Gestão do Stress

Duração: individual (máximo 15 minutos por dia)

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Este diário deverá servir como ferramenta de auto-introspecção, reflexão e também para aprofundar a habilidade de relaxamento eficaz.

Ferramentas: folha de diário de relaxamento para cada dia

Instruções: Os alunos passarão pelo menos 10 minutos todos os dias em um dos relaxamentos que foram apresentados em aula. Eles podem escolher entre as seguintes técnicas: respiração profunda, atenção plena, imaginação, relaxamento muscular progressivo, ouvir música de relaxamento ou algumas próprias. Eles podem escolher o método que melhor lhes convém em um determinado dia, podem alternar ou combinar técnicas. Os alunos registrarão suas experiências em um pequeno diário de relaxamento. Os alunos devem ser honestos e abertos em suas anotações. Através do diário, eles podem monitorar o efeito a longo prazo do relaxamento regular sobre seus sentimentos e níveis de estresse. É útil fornecer aos alunos o modelo de diário abaixo.

Desenho de um diário de relaxamento:

Data:

Duração do relaxamento:

Técnica de relaxamento:

Sentimentos antes do relaxamento: (Descreva como você se sente física, emocional e mentalmente.) Curso de prática de relaxamento: (Descreva como você executou a técnica de relaxamento escolhida. Como você se moveu, como respirou, como se concentrou, etc.) Sentimentos após o relaxamento : (Descreva como você se sente agora que concluiu a prática de relaxamento. Como seus estados físicos, emocionais e mentais mudaram.) Efeito sobre os sentimentos e o estresse: (Avalie como esta prática de relaxamento afetou seus sentimentos e níveis de estresse. Você sente-se calmo, relaxado, melhor humor ou tensão reduzida?) Comentários ou observações:

Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Lista de Tarefas

Área-chave: Gerenciamento de Estresse

Duração: individual (máximo 60 minutos)

Forma organizacional da atividade: individual

Objetivo: Durante a conclusão da tarefa, os alunos aprenderão a planejar seu estudo e tempo pessoal para evitar tempo desnecessário estresse. Eles aprenderão a monitorar seu plano para administrar seu tempo com eficácia e cumprir todos os seus compromissos.

Ferramentas: lista diária para cada dia, lápis/marcadores de cor

Instruções: Os alunos têm a tarefa de planejar atividades importantes para toda a semana seguinte. Primeiro, considerarão as tarefas e atividades que têm pela frente (por exemplo, trabalhos escolares, testes, trabalhos de casa, atividades desportivas e de lazer, projetos pessoais, compromissos familiares).

Eles usarão uma folha de papel por dia. O formulário pode ser escolhido de acordo com sua preferência, mas devem seguir estas regras:

1. Para cada dia, eles anotarão o que precisa ser feito e priorizarão suas atividades – usando o vermelho, anotarão ou sublinharão as tarefas mais essenciais (as que são necessárias). Eles usarão o azul para marcar as tarefas que seriam boas para serem concluídas. Por fim, usarão o verde para marcar tudo o que focarão caso tenham tempo livre, ou seja, o que tem menor prioridade.
2. Eles definirão um prazo ou prazo para cada tarefa. Eles estimarão quanto tempo cada atividade levará (por exemplo, 10 minutos, 2 horas, etc.).
3. Assim que uma tarefa for concluída, eles a riscarão. Caso restem tarefas, serão transferidas para os dias seguintes.



Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Plano de Estresse

Área chave: Gerenciamento de Estresse

Duração: individual

Forma organizacional da atividade: individual

Alvo: Os alunos criarão um plano de estresse individual para ajudá-los a identificar e gerenciar situações estressantes.

Ferramentas: gráfico impresso, lápis

Instruções: Os alunos criarão ou receberão um gráfico baseado em um exemplo. Eles escreverão uma lista de situações estressantes que enfrentam e como se sentem a respeito delas. Eles então os combinam com estratégias e técnicas que os ajudam a lidar com essas situações. Podem incluir estratégias como respiração profunda, atividade física, meditação, busca de apoio de amigos ou familiares, etc. Por fim, avaliarão a eficácia da sua estratégia ou descreverão onde fariam mudanças e o que ainda precisam aprender.

Os alunos desenvolverão então um plano sobre como usar essas estratégias em situações estressantes e como integrá-las em suas vidas diárias. Após a conclusão, os alunos devem apresentar e compartilhar seu plano de estresse com outros colegas.

Esta tarefa permitirá que os alunos identifiquem seus estressores específicos e selecionem as estratégias que funcionam melhor para eles.

Exemplo (em inglês)

Stressor (Describe specific situations that cause you stress or anxiety.)	Feelings that the stressor evokes in me	Strategies, tools, methods for coping with stress	Reflection and evaluation (How effective is my coping strategy? Is there anything else I need to learn?)

UNIDADE DIDÁTICA 10. TRABALHO EM EQUIPE



Atividade na aula nº 1

Nome da atividade: Que tipo de líder você é?

Área chave: Trabalho em equipe

Duração: 25-45 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 5-6 alunos por grupo

Alvo: Promover a autoconsciência e a compreensão de vários estilos de liderança entre os alunos, ao mesmo tempo que promove o trabalho em equipe e a discussão em grupo.

Ferramentas: O professor criará cartões descrevendo diferentes estilos de liderança, tais como liderança democrática, liderança autoritária, liderança transformacional, orientada para tarefas, orientada para pessoas, etc.

Instruções: Cada aluno escolhe um cartão de estilo de liderança sem mostrar o conteúdo aos demais. Os alunos são convidados a ler a descrição do estilo de liderança no cartão e a refletir sobre como ele se relaciona com a sua própria forma de liderar. Depois que os participantes compreenderem o estilo de liderança que lhes foi atribuído, dê-lhes tempo para pensar sobre como descreveriam esse estilo para os outros. Em pequenos grupos, peça-lhes que preparem uma breve apresentação (1-2 minutos) que inclua exemplos de como aplicariam esse estilo de liderança em situações cotidianas. Depois de todas as apresentações, conduza uma discussão em grupo sobre os diferentes estilos de liderança e como cada aluno se sente em relação ao estilo atribuído.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Você acha que o estilo de liderança que lhe foi atribuído está alinhado com a sua percepção de como você lidera ou se relaciona com os outros?
- Você se sentiu mais identificado com um determinado estilo de liderança?
- Houve algum estilo de liderança que você achou mais difícil de entender?
- Que aspectos do seu estilo de liderança você gostaria de fortalecer e desenvolver ainda mais?
- Que lições importantes sobre liderança e comunicação você tira desta atividade e como planeja aplicá-las em sua vida diária?

Atividade na aula nº 2

Nome da atividade: Mudança de Perspectivas

Área chave: Trabalho em equipe

Duração: 20-40 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 3 alunos por grupo

Alvo: Melhorar o trabalho em equipe e as habilidades de negociação entre os participantes através de um cenário estruturado de dramatização.

Ferramentas: O professor prepara e atribui a cada grupo um cenário de conflito, como a venda de uma casa ou o proprietário de uma empresa que pretende vender o seu pequeno negócio.

Instruções: Organize os participantes em grupos de três: um vendedor, um comprador e um mediador. Assim que as equipes decidirem sobre as funções. O vendedor e o comprador devem então negociar os preços desses itens. O papel do observador é observar o processo de negociação sem intervir, mas se surgirem divergências entre o vendedor e o comprador, o mediador intervém para facilitar a comunicação e ajudar ambas as partes a encontrar um terreno comum. O mediador deve garantir que ambas as partes se sintam ouvidas e compreendidas. Após alguns minutos, eles terão a oportunidade de trocar de papéis. Esta atividade terminará quando cada indivíduo tiver assumido cada uma das três funções.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como sua equipe abordou as diferentes funções de vendedor, comprador e mediador?
- Quais foram algumas estratégias bem-sucedidas usadas pelos vendedores para persuadir os compradores?
- Como o mediador contribuiu para as interações entre o vendedor e o comprador?
- Houve algum caso de conflito durante as negociações?
- A rotação de funções afetou a dinâmica da equipe?
- O que você aprendeu sobre a importância da comunicação eficaz e da empatia no contexto de negociações e resolução de conflitos?

Atividade na aula nº 3

Nome da atividade: Descobrimo heróis juntos

Área-chave: Trabalho em equipe

Duração: 15-30 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 3-4 alunos em grupo

Alvo: Promover uma compreensão mais profunda do trabalho em equipe, identificando exemplos da vida real e inspirando os alunos a incorporar esses atributos positivos em seus próprios esforços colaborativos.

Ferramentas: uma folha de papel e uma caneta ou lápis

Instruções: Os alunos exploram e refletem sobre modelos em suas vidas, que podem ser figuras públicas, familiares, amigos ou professores que os inspiraram. Em silêncio, os alunos escrevem quem consideram modelos, descrevendo as suas qualidades admiráveis. Cada um descreve em um papel as características, atributos e/ou conquistas que tornam aquela pessoa digna de admiração. Depois, em grupo, eles debatem o que torna um modelo significativo. Por fim, é facilitada uma discussão em grupo com base nas reflexões dos adolescentes.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Por que você escolheu a pessoa que mencionou como seu modelo?
- O que você descobriu durante esta atividade sobre o que você valoriza em um modelo?
- Existe alguma qualidade ou ação que você identificou em seu modelo e que gostaria de cultivar mais em si mesmo?
- Existe alguma situação atual em sua vida em que você poderia aplicar as lições que aprendeu com seu modelo?
- Que passos específicos você pode tomar para incorporar as lições de seus modelos em seus objetivos e aspirações?



Atividade na aula nº 4

Nome da atividade: Era uma vez

Área chave: Trabalho em equipe

Duração: 30-40 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 3-4 alunos em grupo

Alvo: Incentivar a reflexão sobre diferentes perspectivas, a compreensão da diversidade e a importância da empatia ao considerar diferentes origens e experiências de vida.

Ferramentas: flipchart ou projetor para mostrar ideias iniciais para histórias

Instruções: O professor apresentará o conceito de início de história na sala de aula. Essas instruções abrangerão temas universais, mas manterão flexibilidade suficiente para permitir diversas interpretações com base no ponto de vista individual do aluno. Em seguida, os alunos escreverão breves histórias em casa usando a abertura do professor como inspiração. Na próxima aula, os alunos se reunirão em pequenos grupos para trocar e discutir suas histórias. Após a discussão em pequenos grupos, pode haver uma discussão em grupo inteiro ou uma sessão de reflexão onde os alunos partilham o que aprenderam sobre como as perspectivas pessoais influenciam a forma como interpretam e interagem com as mesmas ideias iniciais da história.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Como você acha que as experiências individuais desempenharam um papel?
- Você notou algum tema comum ou diferença na forma como seus colegas interpretaram os mesmos iniciadores de história?
- Alguma das histórias de seus colegas de grupo o inspirou ou forneceu uma nova perspectiva sobre o início de uma história?
- Esta atividade enfatizou a importância da empatia e da mente aberta ao considerar os pontos de vista dos outros?
- Como as coisas que você aprendeu nesta atividade podem afetar o modo como você interage com diferentes pontos de vista em sua vida?

Atividade na aula nº 5

Nome da atividade: Planejamento Estratégico

Área-chave: Trabalho em equipe

Duração: 30 min

Forma organizacional da atividade: grupos, 3-4 alunos em grupo

Alvo: Incentivar o trabalho em equipe e a colaboração entre os alunos enquanto trabalham juntos para estabelecer diretrizes para o monitoramento eficaz do progresso em o ambiente educacional.

Ferramentas: flipchart ou quadro branco para anotar ideias de grupo e materiais de escrita

Instruções: Os alunos formam pequenos grupos para estabelecer, de forma colaborativa, diretrizes para um acompanhamento eficaz do progresso e revisar seus planos individuais. Em grupos, eles escrevem metas, discutem métodos de medição e geram ideias específicas. Em seguida, os grupos compilam uma lista de diretrizes que podem usar para acompanhar o seu progresso e ajustar o seu plano. Essas diretrizes podem incluir marcos, indicadores, ações e cronogramas. Cada grupo compartilhará suas orientações com o resto da turma e em casa com suas famílias. No final, peça a cada aluno que reflita sobre as diretrizes estabelecidas e como podem aplicá-las ao seu próprio plano de desenvolvimento.

Perguntas para reflexão após a atividade:

- Quais diretrizes você considera mais importantes?
- Se você seguir essas diretrizes, conseguirá manter o foco em seus objetivos e fazer os ajustes necessários?
- Você consegue se lembrar de alguma sugestão ou abordagem de outro grupo que se destacou para você?
- Como você acha que a colaboração e a discussão com colegas podem melhorar seu foco na aprendizagem e no alcance de metas?
- Essas diretrizes se aplicariam a outros aspectos da sua vida além dos estudos?

Lição de casa nº 1

Nome da atividade: Parede Positiva

Área chave: Trabalho em Equipe

Duração: 60 min

Forma organizacional da atividade: individual

Objetivo: Promover a reflexão sobre o trabalho em equipe e criar um mural inspirador refletindo os valores e ideias positivas relacionadas à colaboração.

Ferramentas: papel ou post-its, lápis de cor e acesso a uma parede ou espaço onde o mural possa ser exposto

Instruções: Reflita sobre suas experiências anteriores relacionadas ao trabalho em equipe e escreva em post-its ou pequenos pedaços de papel seus pensamentos positivos e reflexões sobre o trabalho em equipe. Podem ser frases motivacionais, exemplos de colaboração bem-sucedida ou até desenhos que retratam o trabalho em equipe. Em um grande pedaço de papel ou papelão, organize os post-its de forma criativa para formar um mural. Você pode usar cores diferentes, fazer conexões entre as notas ou criar um desenho temático relacionado ao trabalho em equipe. Como etapa final, você pode apresentar o mural à sua família. Durante a apresentação, você pode explicar o significado de suas escolhas, destacar os aspectos mais importantes do trabalho em equipe que deseja enfatizar e discutir suas observações e mensagens positivas relacionadas ao trabalho em equipe.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- Quais foram as mensagens ou desenhos mais significativos ou memoráveis no mural?
- Como o processo de criação do mural influenciou sua perspectiva sobre o trabalho em equipe?
- Os membros da sua família compartilharam ideias ou insights inspiradores sobre o trabalho em equipe?
- Que aspectos do trabalho em equipe você acha que foram mais enfatizados no conteúdo e no design do mural?
- Houve alguma contribuição surpreendente ou inesperada para o mural que desafiou seus preconceitos sobre o trabalho em equipe?
- A atividade do mural incentivou a comunicação aberta e um sentimento de unidade entre os membros da sua família?

Lição de casa nº 2

Nome da atividade: Tecendo Fios de Trabalho em Equipe

Área chave: Trabalho em Equipe

Duração: de acordo com a necessidade do aluno
Forma organizacional da atividade: individual

Objetivo: Desenvolver e aprimorar habilidades de trabalho em equipe trabalhando em um projeto pessoal.

Ferramentas: computador ou celular, calendário digital para agendar suas atividades, aplicativos de gerenciamento de tarefas e caderno ou agenda

Instruções: Encontre um projeto pessoal que lhe interesse e que você possa realizar individualmente, como aprender um novo idioma ou desenvolver uma habilidade técnica. Identifique objetivos específicos de trabalho em equipe, como gerenciamento de tempo, autodisciplina, colaboração com recursos on-line e comunicação eficaz consigo mesmo. Crie um plano detalhado com metas de curto e longo prazo usando ferramentas de gerenciamento de tempo, como calendário ou aplicativos de rastreamento de tarefas. Avalie regularmente seu progresso em direção aos objetivos de trabalho em equipe. Se possível, participe de comunidades online relacionadas ao seu projeto para praticar colaboração e networking. Participe de discussões, compartilhe seu conhecimento e aprenda com outras pessoas. Isso o ajudará a desenvolver habilidades de colaboração e networking.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- O que você aprendeu com esta atividade?
- Como você abordou os desafios que encontrou?
- Você alcançou com sucesso os objetivos estabelecidos para esta tarefa?
- Quais foram os insights ou conclusões mais importantes para você?
- Que desafios você enfrentou e como os superou?



Lição de casa nº 3

Nome da atividade: Tecendo Fios do Trabalho em Equipe

Área chave: Trabalho em Equipe

Duração: de acordo com a necessidade do aluno

Forma de organização da atividade: individual

Objetivo: Promover a autoavaliação, o autoconhecimento e o desenvolvimento de habilidades essenciais para o trabalho em equipe entre os participantes.

Ferramentas: uma ficha de avaliação individual ou questionário online como o Formulários Google, incluindo uma lista de competências de trabalho em equipe e um espaço para avaliarem suas próprias competências.

Instruções: Crie uma lista de habilidades e competências importantes para o trabalho em equipe, como comunicação eficaz, empatia, colaboração, resolução de conflitos, tomada de decisões em grupo, etc. Para cada habilidade ou competência da lista, avalie seu desempenho atual de 1 a 5, sendo 1 “Necessidade de Melhoria Urgente” e 5 “Excelente”. Seja honesto consigo mesmo em suas avaliações e identifique seus pontos fortes e áreas de melhoria. Para cada área de melhoria identificada, crie um plano de ação individual. Este plano deve incluir etapas específicas que você pode seguir para desenvolver essas habilidades. Por exemplo, se você identificar a comunicação eficaz como uma área a ser melhorada, seu plano pode incluir a leitura de livros sobre comunicação, a inscrição em um workshop ou a prática da escuta ativa em suas conversas diárias.

Perguntas para os alunos, que podem ajudá-los neste dever de casa:

- O que você poderia ter feito de diferente para melhorar o trabalho em equipe?
- Como você se comunica e colabora com outras pessoas?
- Qual foi o aspecto mais desafiador da atividade para você?
- Você alcançou os objetivos que estabeleceu para si mesmo durante esta atividade?
- Você notou algum ponto forte ou fraco em suas habilidades de resolução de problemas ou tomada de decisão durante a atividade?
- Como o que você aprendeu nesta atividade se relaciona com seus objetivos pessoais ou profissionais mais amplos?

Conclusão

O projeto EIFNEG, que se centra no desenvolvimento da inteligência emocional em alunos dos 14 aos 18 anos, baseia-se numa extensa investigação e análise no ensino secundário que resultou na seleção de 10 áreas-chave essenciais para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Este manual, que começa com uma introdução abrangente que inclui metodologia, avaliação e um capítulo importante sobre a atenção à diversidade, é rico em conteúdo e oferece 10 unidades didáticas com seções bem definidas que fornecem aos professores uma estrutura sólida para introduzir a educação emocional em a sala de aula.

O capítulo final do manual, um guia para professores, fornece um tesouro de recursos práticos – 50 atividades de aprendizagem para uso em sala de aula e 30 ferramentas para prática em casa. Juntos, esses recursos não apenas enriquecem a experiência de aprendizagem, mas também preparam o terreno para uma jornada transformacional no campo da inteligência emocional.

Em essência, este manual serve como um roteiro para educadores e estudantes, destacando o poder transformador da inteligência emocional na formação dos ambientes educacionais. Um brinde a um futuro onde a inteligência emocional não seja apenas ensinada, mas incorporada nas pessoas e promova uma geração resiliente e empática. Educar. Inspirar. Transformar.



**Funded by
the European Union**

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso ao conteúdo que reflecte apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

