

o Projeto
de
Lida



Escola Fundamental
Anos Iniciais

ALICERCE PARA O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES PARA A VIDA

CONCEITOS E A IMPORTÂNCIA DO PROJETO DE VIDA NOS ANOS INICIAIS

O componente Projeto de Vida passa a compor dentro do currículo como uma estratégia pedagógica a fim de enriquecer e aprimorar a aprendizagem do século 21, fomentando o desenvolvimento das competências socioemocionais, alfabetização emocional, autoconhecimento e as relações inter e intra pessoais saudáveis, por meio de um ambiente escolar acolhedor, integrador e favorável. Desta forma, estimula os estudantes a refletirem sobre o significado da vida, ampliando a compreensão sobre as relações humanas e estimulando a construção de uma visão crítica, cidadã e consciente.

A proposta é um processo dialógico que envolve estudantes e educadores de tal forma que tenha relevância, sentido no processo de aprender e os integrem em suas vivências, reflexões, consciência e visão de mundo. O Projeto de Vida abarca um conjunto de atividades didáticas intencionais que oportunizam os estudantes a se conhecerem melhor, descobrirem seus potenciais e dificuldades e também os caminhos mais promissores para o desenvolvimento integral.

Quanto mais a “cultura do projetar a vida” for introduzida e fomentada no contexto escolar desde os anos iniciais, no que tange ao processo de autoconhecimento, identificação, nomeação e gerenciamento das emoções, mediação e resolução de conflitos, entre outros, se possibilitará, dentro das dimensões cognitivas e socioemocionais, a ampliação de repertório e o desenvolvimento dos princípios da educação integral proposto pela BNCC (Base Nacional Comum Curricular) para que assim os estudantes possam aprender, ser, viver e conviver melhor.

A escola como espaço de convivência e circulação de informação e produção de conhecimento, se torna um ambiente acolhedor e propício para os estudantes desenvolverem as habilidades educacionais e de vidas propostas.

Por consequência, desenvolver com intencionalidade o Projeto de Vida nos anos iniciais é não subestimar a capacidade que as crianças têm no campo da imaginação e da criatividade, mas valorizar as bases para a construção de um projeto de futuro fundamentado a partir das inter-relações sociais e escolares que podem ser explicitamente desenvolvidas por meio da convivência, de atividades que promovam o autoconhecimento, da valorização da vida e da concretização dos seus sonhos.

Nesse processo, favorecer o desenvolvimento das inteligências inter e intrapessoais é fundamental para alicerçar e preparar os estudantes para as próximas etapas (anos finais do ensino fundamental e ensino médio), potencializando intrinsecamente suas habilidades na dimensão pessoal, social e profissional. Desta forma, acredita-se que o Projeto de Vida está sendo construído e fortalecido com bases e alicerces para o desenvolvimento das competências socioemocionais nas etapas posteriores, desmistificando a ideia que essa construção só se inicia nas etapas finais da educação básica.

3

ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL

UM CAMINHO PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL

Nos anos iniciais do ensino fundamental destaca-se a importância de desenvolver atividades que promovam o conhecimento e reconhecimento/identificação das emoções nos estudantes das turmas do 1º ao 5º ano, nos quais iniciam e consolidam o processo de alfabetização emocional. Para alcançar esse objetivo, estimula-se as inteligências inter e intrapessoais na primeira infância, considerando os níveis de desenvolvimento das crianças, para que em suas trocas com o meio em que estão inseridos, possibilitem a construção de seus próprios valores morais, aos poucos, coordenando seus esquemas e organizando suas ações no espaço e no tempo, seja na família, na escola, ou em qualquer outro ambiente social (VINHA, 2000).

Para tanto, é importante compreender a que se refere as emoções e qual a sua importância na aprendizagem, alfabetização e educação emocional desde a infância. Sobre isso, é comum encontrar, inclusive na literatura, a confusão entre os termos *emoção* e *sentimento* e por essa razão considera-se necessário diferenciá-los:

- ✚ A emoção diz respeito a uma resposta do organismo a uma necessidade de evitar perigo ou aproveitar uma oportunidade e, por isso, ela ocorre momentaneamente diante de uma situação, levando a apresentar alterações fisiológicas, como, aceleração dos batimentos cardíacos, respiração ofegante, suor, tremedeira etc.
- ✚ O sentimento é o processo de conscientização das emoções e conseqüentemente sua interpretação e ressignificação no cérebro. Os sentimentos são mantidos na memória, sendo preservados e, portanto, é considerado o último componente da emoção.

Ao falar de alfabetização emocional, a linguagem tem papel fundamental na compreensão das emoções, uma vez que o aprendizado de palavras permite nomear estados emocionais e, dessa forma, identificá-las e entendê-las. Para a autora Lisa Barrett (2017) o conhecimento das palavras certas dá ao cérebro a capacidade de prever, categorizar e perceber as emoções. Por essa razão, o desenvolvimento de um amplo vocabulário é essencial, pois permite uma expressão saudável das emoções a partir da compreensão das mesmas. Com isso, é possível construir relações interpessoais mais saudáveis e o desenvolvimento, conseqüentemente, da empatia. De acordo com Pereira (2002, p. 5), entende-se por alfabetização emocional:

[...] o conjunto de habilidades necessárias ao ser humano para compreender, gerenciar e expressar os valores e aspectos sociais e emocionais da vida e que permitem o manejo bem sucedido de tarefas da vida, tais como: formação de relacionamentos, solução de problemas do dia a dia e adaptação às complexas demandas e exigências do crescimento e desenvolvimento.

No mesmo sentido, a alfabetização emocional é imprescindível no processo de aprendizagem, uma vez que já não é mais possível conceber separadamente os aspectos emocionais e cognitivos de um indivíduo, dos quais são interligados no funcionamento cerebral. O aspecto emocional, que por muito tempo foi desmerecido no contexto educativo, está intimamente ligado à atenção, motivação e valor social, sendo o suporte para as funções executivas e, conseqüentemente, a aprendizagem.

Outro ponto fundamental no processo de aprendizagem que está relacionado à alfabetização emocional é o clima emocional estabelecido em sala de aula. Esse clima refere-se ao tipo de vínculo estabelecido entre o estudante e o professor e o vínculo entre pares, que resultam ou não em um ambiente propício e saudável para o desenvolvimento da aprendizagem (CASASSUS, 2009). Para Viana (2020, p. 11)

A aprendizagem ocorre a partir de uma relação emocional entre professor e alunos. Esta aprendizagem quando não satisfatória possui íntima relação com a incompreensão emocional da relação pedagógica.

Assim sendo, mesmo as habilidades mais técnicas envolvem a emoção e quanto mais essas são solicitadas em um contexto, maior o envolvimento, atenção e retenção, sinalizando ao cérebro o que é importante, o que é essencial para a aprendizagem. Por essa razão que é essencial, nos anos iniciais do ensino fundamental, a concretização da alfabetização emocional. Assim, espera-se que os sentimentos e as emoções possam ser evidenciadas e trabalhadas por meio das atividades que devem servir apenas como plano de fundo para valorizar, alcançar os objetivos na compreensão das emoções. Nesse sentido, o professor deve ficar atento às demandas reais e urgentes na questão sentimental das crianças, observar e explorar como se expressam durante as atividades de modo que possam levá-los a reflexão, compreensão e autoconhecimento.

Segundo Celso Antunes, são necessários quatro passos para desenvolver a Educabilidade Emocional: sentimento legítimo, ouvir com empatia, auxiliar o estudante a se autoavaliar e se planejar, possibilitando “*um exercício*

excelente para se pensar com autonomia e para se viver melhor” (ANTUNES, 2008, p. 163). Para esse autor, se um distúrbio emocional pode ser tratado com a reeducação, é evidente que as emoções são estimuláveis e podem ser apreendidas. Prova-se, cientificamente, que a Educação Emocional é útil e, mais ainda, que ela alerta sobre a importância de um trabalho escolar e familiar com esse propósito.

Mas que emoções são essas? Não há consenso na literatura sobre quantas e quais são as emoções básicas, apresentando variadas organizações. Fontaine (2009) divide as emoções em: de sobrevivência (como raiva, nojo e o medo) e as de autoconsciência (orgulho, culpa, inveja, vergonha e gratidão) enquanto outros estudiosos afirmam que as emoções mais básicas são: a raiva, o medo, o prazer, a tristeza e a surpresa. De qualquer forma, existem variados estados emocionais que se apresentam de diversas formas culturalmente.

Nesse processo de educabilidade, as emoções como: ternura, amor, ódio, ira, irritação, tensão, alívio, serenidade, felicidade, alegria, tristeza, compaixão, remorso, culpa, vergonha, insegurança, timidez, confusão, medo, assombrado, nojo, hostilidade, aceitação, incompreensão, desamparo, solidão, saudade, melancolia, tédio, ilusão, entusiasmo, euforia, desmotivação, decepção, frustração, admiração, inveja e ciúmes, desejo, satisfação, orgulho, prazer e gratidão, devem ser reconhecidas e nomeadas para serem compreendidas e vivenciadas. Todas as emoções são importantes, pois mesmo as consideradas negativas, apesar de apresentarem distinção neurologicamente, quando compreendidas e gerenciadas permitem refletir e transformar atitudes.

Mediante isso, espera-se que os estudantes consigam encontrar significados para suas vidas em questões que os envolvam, no âmbito familiar ou social, de modo a favorecer o desenvolvimento de valores ao longo do ensino fundamental e assim aprimorar a autonomia, sociabilidade, capacidade de autogestão, amabilidade, tolerância, dentre outras competências, sendo assim

capazes de tomar atitudes na vida pessoal, social e política, de forma crítica, em consonância com os direitos humanos e princípios democráticos.

Assim, por meio desse processo, é possível prepará-los para que, ao iniciar os anos finais do Ensino Fundamental, identifiquem seus gostos e anseios, criem expectativas constantes referentes ao futuro (sonhos), pontuem seus interesses e, ainda, reflitam e atuem sobre sua realidade, alterando-a quando necessário.

LIDANDO COM A EXPRESSÃO DE EMOÇÕES NEGATIVAS

Como já foi dito, a inteligência emocional tem papel fundamental na compreensão e gerenciamento das emoções, tanto positivas quanto negativas. Entretanto, esse é um processo que exige autoconhecimento e as práticas que levam ao seu desenvolvimento demandam tempo. Com isso, emoções negativas podem ser expressadas pelos estudantes de forma não assertiva durante o processo de construção da alfabetização emocional, o que requer uma atenção e manejo assertivo do professor. Isso porque, ao falar de educação emocional, tem-se como premissa um ambiente acolhedor e seguro onde os estudantes sintam-se confortáveis para a expressão das suas emoções durante o caminhar na identificação, compreensão e gerenciamento das mesmas, sejam elas positivas ou negativas.

As emoções surgem a partir da necessidade do indivíduo em responder a um acontecimento do ambiente, para regular o comportamento diante dessa situação. Não é diferente com as emoções negativas, que podem ser expressadas de diferentes formas, como através de comportamentos agressivos, do choro e da tristeza. Mas a mensagem que elas passam é de que o estudante está reagindo a uma situação do ambiente e que, a partir do seu repertório pessoal, essa é a forma mais adaptativa que possui para o gerenciamento da sua emoção. Por isso, para lidar com esses comportamentos

que surgem de uma emoção negativa, o professor deve ter alguns pontos a vista para que, ao mesmo tempo que estimule o desenvolvimento da inteligência emocional, ele seja capaz de manter o mesmo ambiente acolhedor e seguro para o estudante.

Nesse sentido, a principal ação para lidar com essas situações é básica: acolher. O professor não deve, de maneira alguma, repreender, julgar ou dar sermões quanto a expressão do estudante, pois deve-se ter claro que essa foi a forma que encontrou em seu repertório pessoal de expressar seu desconforto ou descontentamento.

Com isso, é fundamental estimular a expressão verbal do discente sobre quais as dificuldades ou necessidades que o levou a sentir aquela emoção negativa e mediar o processo de resolução do conflito/problema. A identificação e verbalização das dificuldades/necessidades é importante ao passo que leva o estudante a compreender-se e gerenciar suas próprias emoções e sentimentos, além de promover o desenvolvimento de competências pessoais para a resolução de problemas - os principais objetivos da educação emocional.

8

CUIDANDO E ACOLHENDO

RELATOS DE VIOLÊNCIA E/OU VIOLAÇÃO DE DIREITOS

Como profissionais que atuam diretamente e por longos períodos com crianças e adolescentes, podem surgir no contexto educativo relatos de situações de violação de direitos. Ao promover um ambiente seguro e acolhedor para a expressão das emoções e sentimentos, esses relatos podem surgir com mais facilidade através da execução de atividades, pela identificação de sinais ou pelo relato direto. Nesse sentido, é imprescindível que o manejo seja realizado de forma adequada para a garantia efetiva dos direitos fundamentais de nossos estudantes.

QUAIS SÃO OS TIPOS DE VIOLÊNCIA E VIOLAÇÃO DE DIREITOS?

Autolesão	reiteradas faltas	violência física	violência verbal
violência sexual	violência psicológica	abandono/negligência	maus tratos
tentativa de suicídio	tortura	abandono escolar	evasão escolar

E COMO AGIR DIANTE DE UM RELATO?

Ao receber um relato de situação de violência ou violação de direito, é fundamental que o profissional faça o acolhimento com o estudante e ouça o que o mesmo tenha a dizer sobre a situação. Para isso:

- Demonstre disponibilidade para escutá-lo (a);
- Não faça julgamentos, dê sermão ou repreenda a atitude do estudante de trazer à tona o que lhe tem causado sofrimento.
- Evite interrupções e forçá-lo (a) a dizer algo - a comunicação deve ser espontânea por intermédio do vínculo entre estudante-professor(a)/equipe pedagógica;
- Informe que, para ajudá-lo (a) e protegê-lo (a) irá comunicar órgãos e pessoas sobre a situação, que terão cuidado e sigilo (reforce a importância desse ponto, caso a criança/adolescente solicite que não o faça). Novamente, é fundamental que não se expresse julgamentos e críticas, mas que a escola proporcione um ambiente, mesmo que virtual, de solidariedade e respeito. Faça isso logo após o registro dos dados identificados, para realizar os encaminhamentos necessários e garantir os direitos do estudante.

Outro ponto importante é evitar solicitar muitos detalhes sobre o que é relatado. O fundamental, nessas situações, é entender qual a violação ocorrida e se há outras situações de risco que o estudante possa estar vivenciando. Isso porque os órgãos responsáveis em efetivar a garantia dos direitos das crianças e adolescentes realizarão a escuta e a coleta de depoimento sobre os detalhes da ocorrência e, dessa forma, evita-se o que chamam de Revitimização – processo em que a vítima revivencia a violência através do relato.

É importante salientar que em situações de violência (física, sexual, psicológica ou verbal) a comunicação às autoridades é dever de todos e urgente, de acordo com a Lei nº 13.431, de 4 de abril de 2017, em seu art. 13:

Qualquer pessoa que tenha conhecimento ou presenciado ação ou omissão, praticada em local público ou privado, que constitua violência contra criança ou adolescente, tem o dever de comunicar o fato imediatamente ao serviço de recebimento e monitoramento de denúncias, ao conselho tutelar ou à autoridade policial, os quais, por sua vez, cientificará imediatamente o Ministério Público.

10

Ressalta-se a importância dessas ações, pois enquanto profissionais da educação devemos conhecer a Rede de Atendimento para dar suporte e assegurar os direitos dos nossos estudantes e, assim, garantir que o processo de aprendizagem ocorra de maneira significativa. Caso sinta-se inseguro ou com dúvidas de como agir, a Coordenadoria de Psicologia Educacional – COPED/SUPED/SED elaborou manuais disponibilizados por meio da Comunicação Interna nº 3073 de 29 de novembro de 2019 com orientações para atuação e encaminhamento e a Comunicação Interna nº 1629 de 06 e agosto de 2020, assim como desenvolve o trabalho de orientação no enfrentamento às questões de aprendizagem e psicossociais que surgem na realidade escolar.

***RELEVÂNCIA E RESULTADOS DE SE TRABALHAR COM A
ALFABETIZAÇÃO EMOCIONAL***

O reconhecimento, compreensão e expressão das emoções são fundamentais para o desenvolvimento saudável de um indivíduo e quando estimulados desde a infância tem impacto significativo no estabelecimento de relações interpessoais mais saudáveis, apresentam comportamento adaptativo diante de adversidades, maior capacidade empática, melhores resultados escolares, tendem a

ser mais produtivos e possuírem melhores remunerações e serem mais bem-sucedidos no futuro (GOLEMAN, 2003, *apud* CARDEIRA, 2012).

Do mesmo modo, o desenvolvimento dessas habilidades promove a educabilidade emocional, contribui para o conhecimento dos diversos sentimentos ao reconhecê-los e identificá-los, bem como as reações corporais quando estes aparecem na infância, amplia-se a autorreflexão e o autoconhecimento, a fim de oportunizar aos estudantes a sua relação e compreensão do mundo e do outro.

Muitos educadores já conhecem a importância dessas competências no dia a dia das escolas, mas algumas pesquisas científicas têm contribuído também para reforçar a relevância do tema e identificar concretamente o papel desse trabalho no desenvolvimento das pessoas.

Nos anos 60, por exemplo, um programa de intervenção foi realizado por professores e pesquisadores dos EUA com crianças de uma escola em um bairro vulnerável da cidade de Ypsilanti (Michigan). O programa envolvia atividades de educação regular na Perry Elementary School e visitas domiciliares, que duraram de 1962 a 1967.

Para avaliar a intervenção, os pesquisadores criaram um estudo (Estudo Longitudinal Perry) com dois grupos de crianças: um deles no programa de pré-escola de alta qualidade com abordagem de aprendizagem ativa (currículo inovador, acompanhamento de indicadores de desenvolvimento, ambiente propício à resolução de conflitos etc.), e o outro grupo não recebeu educação pré-escolar.

Os pesquisadores acompanharam os participantes e identificaram que, aos 40 anos, aqueles que receberam o programa de alta qualidade apresentaram menor incidência de gravidez precoce, cometeram menos crimes, possuíam casa própria e carro, ocupavam um emprego e tiveram ganhos maiores do que aqueles participantes do grupo controle.

Os resultados deste estudo referem-se diretamente à questão do impacto do desenvolvimento de **competências socioemocionais** e sua importância para a vida, e indicam sua maleabilidade, ou seja, que elas não são fixas ou inatas, mas sim aprendidas, podendo ser ensinadas na escola.

O economista que ganhou o prêmio Nobel de Economia, James Heckman, a partir de dados do estudo Perry, constatou que o desenvolvimento socioemocional desde a primeira infância pode melhorar consideravelmente os resultados não só no aproveitamento escolar como nas escolhas ao longo da vida. Ele propõe, então, que todo professor esteja atento a esse processo na sala de aula, em todas as etapas da vida: *“ao aprender a ler e a soletrar as palavras, a criança interage com amigos, forma vínculos, lida com emoções ligadas ao sucesso e ao fracasso — enfim, aprende a se comunicar de forma ampla.”* (entrevista para revista Veja, 2017, ed. 2529).

12

FERRAMENTAS PARA A EDUCAÇÃO EMOCIONAL - METODOLOGIA ÂNCORA

A escritora, autora do livro “Tenho Monstro na Barriga” Tonia Casarin, articulou uma ferramenta para treinar a conscientização emocional em crianças e intitulou esse trabalho de “Metodologia ÂNCORA”. No desenvolvimento dessa ferramenta, ela concluiu que existem 6 elementos fundamentais para o desenvolvimento emocional que se enquadram no acrônimo ÂNCORA. São pontos importantes que devem ser levados em consideração ao falar em educação emocional:

Acolher as emoções

- Segundo a autora, acolher as emoções do outro é estar aberto, aceitar as emoções. Ela afirma que quando você acolhe as emoções, o outro se sente em um espaço seguro para se abrir e isso fortalece a relação e cria um espaço seguro para esse diálogo por meio de uma escuta empática e uma presença pedagógica.

Nomear as emoções

- Para Tonia, nomear as emoções é fundamental para construir um vocabulário para falar sobre sentimentos.

Compreender causas e consequências

- Outro ponto fundamental é entender as causas (o que me fez sentir aquilo?) de uma emoção, o que ajuda a prever nosso próprio comportamento, assim como compreender as consequências (como eu reajo e como quero reagir diante dessas emoções?) Ter empatia, pensar no outro.

Organizar e dar significado

- A autora considera uma etapa fundamental para encontrar padrões de comportamentos. É o “sinal vermelho” quando nos sentimos ofendidos, desrespeitados etc., que nos leva a reações impulsivas. Diante desse momento, é importante organizar e dar novos significados a futuras reações.

Regular as emoções

- Tonia afirma que refere-se ao desenvolvimento de habilidades para expressar seus sentimentos de forma assertiva e adaptativa, ou seja, de maneira construtiva em vez de uma forma impulsiva.

Agir para aprender

- Nessa etapa, visa analisar ações e reações para aprender com elas.

A metodologia é relatada pela autora na sua palestra no TEDxPetrópolis em 2016 e está disponível no Youtube através do link: [Toda Pessoa é uma Escola | Tonia Casarin | TEDxPetrópolis](#)

PROJETO DE VIDA E O PAPEL DA FAMÍLIA

A família e a escola são as duas principais instituições responsáveis pela formação de um indivíduo e por essa razão a relação família-escola deve ser dialógica, evitando uma postura de culpabilização, mas de responsabilidade mútua perante o desenvolvimento integral e saudável das crianças e adolescentes, assim como já é expresso na legislação (CF, 88; LDBEM, 96, etc). Essa relação entre ambas instituições deve ser horizontal e de parceria com a finalidade comum de formar plenamente a criança/adolescente, visto que a família age como potencializadora do que é desenvolvido na escola e vice e versa.

Como já visto, a educação emocional tem impacto significativo no desenvolvimento infantil, tanto no sentido intra quanto interpessoal. Ela vai além da educação formal e, por isso, deve estar inserida também nas famílias. Entretanto, sabe-se que muitas famílias não possuem instrumentos pessoais, emocionais e sociais para favorecer a alfabetização emocional de seus filhos, o que exige da escola o auxílio e instrumentalização para tal, pois é imprescindível que a família seja capaz de incentivar e validar a expressão das emoções das crianças, sendo empáticos, evitando atitudes de julgamento, repressão ou ridicularizando o que estão sentindo.

Sabendo que a família é parte fundamental no processo da educabilidade emocional, pois, lidar com as emoções e os sentimentos são de fato habilidades essenciais para viver e conviver melhor, acredita-se ser essencial a elaboração de práticas que favoreçam a participação dos familiares nessas atividades, potencializando um espaço de fortalecimento de vínculos entre escola-família, estudante-família e professor-família.

***CAMINHOS PARA DESENVOLVER COM INTENCIONALIDADE O
PROJETO DE VIDA NOS ANOS INICIAIS***

A escola como espaço de convivência e mobilização social, produção, circulação de informação e produção de conhecimento, se torna um ambiente propício para o estudante desenvolver e colocar em prática a alfabetização emocional, as competências socioemocionais e cognitivas, o autoconhecimento, as relações sociais, mediação e resolução de conflitos.

Sendo assim, é importante ressaltar que esse desenvolvimento é indissociável e sua mobilização ocorre simultaneamente. Sabendo disso, apenas **por questões didáticas**, e para um melhor entendimento, apresentaremos para vocês, de forma dividida e sequencial, sugestões de caminhos e práticas para desenvolver com intencionalidade o Projeto de Vida nos estudantes dos anos Iniciais.

15

São eles:

Dimensões pessoal, social,
emocional e cultural.

Sugestões Temáticas.

Sugestões de Habilidades

Sugestões de práticas
pedagógicas - Atividades
para inspirar.

PROJETO DE VIDA

CAMINHOS PARA OS ANOS INICIAIS

Professor (a), lembre-se: na construção da sua atividade, é necessário que todos esses tópicos sejam abarcados, sempre atentos na intencionalidade do desenvolvimento da alfabetização emocional e/ou das competências socioemocionais.



PROJETO DE VIDA

PRIORIZAÇÕES PARA OS ANOS INICIAIS

PROFESSOR, ATENÇÃO: é necessário priorizar em suas atividades o desenvolvimento da **Alfabetização Emocional** (pilar central dos anos iniciais) e/ou as **Competências Socioemocionais** (pilar secundário dos anos iniciais).



DIMENSÕES PESSOAL, SOCIAL, EMOCIONAL E CULTURAL

DIMENSÃO PESSOAL: Somos seres coletivos, no entanto, únicos em nossas individualidades e particularidades, sendo indispensável para formação do estudante uma indissociável relação consigo mesmo e com os outros. Com isso, na dimensão pessoal, **objetiva-se** fomentar no discente uma curiosidade para aprender e conhecer-se, promover uma construção do autoconhecimento, um descobrimento diário do “eu”, qualidades, defeitos, dificuldades, comportamentos, inclinações, atitudes etc., somando ao desenvolvimento da Inteligência intrapessoal, uma habilidade que diz respeito à capacidade de identificar as próprias emoções e sentimentos, utilizando esse conhecimento de maneira positiva na hora de lidar com as mais diversas situações do cotidiano.

O desenvolvimento dessa dimensão dialoga com a competência geral 8 e 10 - da Base Nacional Comum Curricular - BNCC:

- Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
- Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

DIMENSÃO SOCIAL: A escola é formada por relações sociais de diferentes âmbitos: professores, famílias, gestão escolar, estudantes e comunidade escolar como um todo, todos se relacionando constantemente. As relações interpessoais estabelecidas têm interferência significativa no processo de aprendizagem e no desenvolvimento acadêmico e pessoal do estudante, no clima emocional estabelecido em sala de aula e fora dela. Com isso, na dimensão social **objetiva-**

se desenvolver habilidades sociais que irão auxiliar na construção de relações interpessoais mais saudáveis, fornecendo ao educando competências para o enfrentamento de situações adversas no cotidiano escolar. Além disso, os contextos econômico e cultural estão muito envolvidos nesse aspecto, sendo necessário ser ponto de observação na dimensão social.

O desenvolvimento dessa dimensão dialoga com a competência 09 e 10 - da Base Nacional Comum Curricular - BNCC:

- Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

- Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

DIMENSÃO EMOCIONAL: sabe-se que as emoções têm papel fundamental no desenvolvimento da criança e do adolescente, tanto na sua sobrevivência quanto na aprendizagem e está presente em todas as relações humanas. Assim, com a dimensão emocional **objetiva-se** que o estudante identifique suas necessidades, interesses e encontre motivação para a aprendizagem, através de um ambiente onde ele encontra espaço para a identificação, nomeação e expressão das diferentes emoções. Todas as relações estabelecidas no contexto escolar, principalmente a relação professor-estudante, ocorre por meio da dimensão emocional, em conexão à dimensão social.

É impossível pensar em separar a emoção da aprendizagem ou a emoção da cognição ou da razão, ou conceber, exclusivamente e friamente, na individualidade do aluno ou no sujeito aprendente, pois temos que pensar também na individualidade do professor ou do sujeito docente, porque alunos e professores interagem socialmente e aprendem uns com os outros. Logo, quer a emoção, quer a cognição, devem ser enquadradas num contexto social e obviamente cultural (FONSECA, 2016, p. 371).

O desenvolvimento dessa dimensão dialoga com a competência geral 8 da Base Nacional Comum Curricular - BNCC:

- Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

DIMENSÃO CULTURAL: Tão importante como conhecer-se e relacionar-se, é entender e vivenciar uma construção pessoal, social e emocional a partir da identidade cultural do estudante, respeitando e valorizando as especificidades que dão significado e sentido ao mundo que o cerca, ou seja, a sociedade e/ou comunidade no qual está inserido. Com isso, na dimensão cultural, **objetiva-se** desenvolver a curiosidade para aprender, o interesse artístico e o sentimento de pertencimento em uma rede que engloba um conjunto de diversos aspectos, como crenças, valores, costumes, leis, moral, línguas, etc., conectando diferentes grupos de alunos, suas famílias e cultura de origem, suas comunidades e seus grupos de socialização.

Vale ressaltar que a identidade do Estado de Mato Grosso do Sul afirma-se no sabor da gastronomia, nas produções musicais, artesanato indígena, artes plásticas, festas populares e danças.

O desenvolvimento dessa dimensão dialoga com as competências gerais 3 e 6 da Base Nacional Comum Curricular - BNCC:

- Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.
- Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da

cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

SUGESTÕES DE HABILIDADES:

1º ao 5º ano

- Reconhecer, nomear e identificar sentimentos e emoções;
- Refletir e identificar potencialidades intrapessoais e interpessoais;
- Fomentar espaços de diálogos e reflexões, oportunizando um ambiente acolhedor de expressão de sentimentos e emoções.
- Promover o fortalecimento dos vínculos entre os estudantes.
- Promover o fortalecimento dos vínculos familiares por meio de práticas conjuntas entre o estudante e sua respectiva família.
- Desenvolver habilidades sociais para a construção de relacionamentos interpessoais saudáveis.
- Desenvolver a alfabetização emocional por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, visual e escrita), através da aprendizagem intencional dos conceitos de sentimentos e emoções e de sua importância na vida do ser humano do séc XXI;
- Desenvolver as competências socioemocionais por meio de múltiplas linguagens (corporal, oral, visual e escrita), através da aprendizagem intencional dos conceitos e de sua importância na vida do ser humano do séc XXI;
- Desenvolver a mediação e resolução de conflitos, por meio de atividades colaborativas;
- Fomentar o trabalho coletivo e colaborativo entre os estudantes;
- Desenvolver o protagonismo solidário, por meio da observação, problematização e participação efetiva dos estudantes no processo de aprendizagem;

- Desenvolver a competência socioemocional da empatia, respeito e confiança através do fomento de trabalhos coletivos e colaborativos entre os estudantes;
- Promover brincadeiras, jogos e dinâmicas com o objetivo de desenvolver com intencionalidade as competências socioemocionais e cognitivas;
- Promover diferentes brincadeiras, jogos e dinâmicas com o objetivo de desenvolver com intencionalidade a identificação e nomeação das emoções e sentimentos;
- Promover diferentes brincadeiras, jogos e dinâmicas com o objetivo de desenvolver com intencionalidade valores humanos essenciais para a convivência.
- Identificar e reconhecer diferentes características sobre si nos âmbitos corporais, comportamentais, atitudes, higiene, entre outros;
- Vivenciar de forma artística a expressão adaptativa das emoções positivas e negativas, com o objetivo de desenvolver estratégias comportamentais para a expressão saudável das mesmas;
- Promover a construção de estratégias para desenvolvimento da macrocompetência socioemocional da Amabilidade (empatia, respeito e confiança), no sentido de gerenciar estressores no caminho do projetar a vida.
- Desenvolver práticas de interação e socialização, promovendo a iniciativa social.
- Fomentar diálogos e discussões, possibilitando e ampliando um espaço e ambiente seguro para os estudantes se expressarem e serem acolhidos.
- Fomentar a curiosidade e respeito das diversidades culturais regionais que o cerca.
- Promover práticas que fomentem no estudante o sentimento de pertencimento e valorização da comunidade em que está inserido.
- Promover práticas que fomentem no estudante perspectivas sobre o futuro melhor desejável.

**SUGESTÕES DE TEMÁTICAS PARA DESENVOLVER O PROJETO DE VIDA NOS ANOS
INICIAIS**

Atenção Professor (a)!

As temáticas abaixo são apenas sugestivas, podendo ser trocadas ou modificadas de acordo com a realidade dos seus estudantes e os objetivos que deseja alcançar em suas atividades:



**SUGESTÕES
TEMÁTICAS**



SENTIMENTOS, EMOÇÕES, IDENTIDADE,
PROPÓSITO DE VIDA, SIGNIFICADO,
PERTENCIMENTO, SONHOS,
AUTOVALORIZAÇÃO, AUTORREGULAÇÃO,
FAMÍLIA, COMUNIDADE, EMPATIA, RESPEITO,
FOCO, ORGANIZAÇÃO, FUTURO, PASSADO,
PRESENTE, INTERESSE ARTÍSTICO, GRATIDÃO,
BULLYING, RESOLUÇÃO DE CONFLITOS,
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, EU E O OUTRO, EU
E O MUNDO, SOLIDARIEDADE, PRECONCEITO,
VIOLÊNCIA, AMOR, PAZ, AFETIVIDADE, AMIZADE
ETC.

SUGESTÕES DE PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

ATIVIDADES PARA INSPIRAR

Esse material sugere e inspira o desenvolvimento e o envolvimento integral dos estudantes por meio de atividades, experiências e vivências acolhedoras com intencionalidade pedagógica e interações entre as crianças, fomentando a alfabetização emocional e o desenvolvimento das competências socioemocionais por meio das inteligências inter e intra pessoais.

Esses momentos se materializam em encontros semanais on-line e/ou presenciais. Durante os encontros, propõe-se a escuta, o acolhimento da pluralidade de saberes e vivências, identificação e reconhecimento das emoções, fortalecimento dos vínculos familiares e estudantes, descobertas e construção sobre o “eu” e o “outro” por meio do autoconhecimento e das relações sociais.

Por isso, ao professor (a), no desenvolvimento de suas práticas, sugere-se ficar atento aos **objetivos** e **resultados** que deseja alcançar, organizando quais **dimensões**, **habilidades** e **temáticas** serão internacionalizadas e priorizadas em suas atividades. Ressalta-se também a importância de desenvolver essas atividades **valorizando o aspecto lúdico**, pois sabe-se que o brincar está fundamentalmente relacionado à aprendizagem, sendo essencial no desenvolvimento infantil. O lúdico auxilia a criança no amadurecimento do seu funcionamento psíquico, nos processos de socialização, comunicação, expressão e construção do conhecimento.

1- ATIVIDADE: “Preciso de ajuda em.../Posso ajudar em...”;

Apresentação da atividade:

professor (a), essa atividade trabalha de forma intencional as interações sociais dos estudantes, colocando em prática suas habilidades e capacidades de conhecer a si mesmo, se relacionar com o outro e ajudá-lo com empatia;

Etapa e/ou série atendida:

preferencialmente 4º ou 5º ano;

Temática:

autocuidado e cuidado mútuo;

Objetivos:

promover e desenvolver o autoconhecimento por meio da identificação de suas potencialidades e dificuldades e estimular a participação social e a empatia;

Resultados esperados:

participação efetiva dos estudantes/professores/famílias e espaços de trocas e um ambiente acolhedor, seguro e empático;

Dimensões:

pessoal; social;

Habilidades:

- refletir e identificar potencialidades intrapessoais e interpessoais;
- promover o fortalecimento dos vínculos entre os estudantes;
- Desenvolver a competência socioemocional da empatia, respeito e confiança por meio de trabalhos coletivos e colaborativos entre os estudantes;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

avaliação formativa; observação, *feedbacks*, *diário de bordo*;

Metodologia:

promover um mural em sala de aula com duas colunas: uma nomeada de “Preciso de ajuda em...” e a outra “Posso ajudar em...”.

Estimular a participação de todos elencando em cada coluna às suas potencialidades (aquilo que consegue realizar com facilidade/êxito) e suas dificuldades (aquilo que precisa de ajuda para ser feito). É importante que identifiquem o que escreverem, para que seja possível a interação entre os pares. Essa prática reflete o processo da educação emocional, através do autoconhecimento e identificação de suas potencialidades e dificuldades, por isso volta-se para estudantes dos 4º e 5º anos, acreditando estarem mais maduros para tal;

Materiais usados:

cartolinas e material de escritório;

Fonte:

protocolo de Acolhimentos: ações híbridas e contínuas - UNIBANCO. Disponível em: https://www.institutounibanco.org.br/wp-content/uploads/2020/10/PA_Protocolo_Acolhimento-PF_09out2020.pdf

2- ATIVIDADE: Contação de história

Apresentação da atividade:

professor (a), a contação de história é uma ferramenta importante para desenvolver o reconhecimento das emoções em si e nos outros, além de desenvolver a atenção e a interação;

Etapa e/ou série atendida:

preferencialmente 1º, 2º e 3º anos;

Temática:

identificação das emoções;

Objetivos:

promover, através da contação de histórias, a identificação pelos estudantes de estados emocionais e suas diferentes expressões;

Resultados esperados:

espera-se que o estudante seja capaz, espontaneamente ou com perguntas norteadoras, de identificar emoções contidas nas histórias e suas diferentes expressões;

Dimensões:

pessoal; emocional;

Habilidades:

- promover diferentes brincadeiras, jogos e dinâmicas com o objetivo de desenvolver com intencionalidade a identificação e nomeação das emoções e sentimentos;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

avaliação formativa; observação; *feedback*; registro no diário de bordo;

Metodologia:

O professor deve escolher uma história infantil que contenha em sua narrativa possibilidade de identificar estados emocionais. Com isso, formar uma roda com os estudantes em sala ou em espaço aberto e realizar a contação, enfatizando com tons diferentes de voz as emoções e como são expressadas. É importante utilizar-se de perguntas norteadoras para estimular nos estudantes a verbalização do que pode ser observado através da narrativa, como por exemplo “o que vocês acham que personagem fulano estava sentindo quando disse/fez isso? ”.

Em família, o professor pode disponibilizar on-line, para aqueles que têm acesso e impresso, para aqueles que não têm o livro de sua escolha e estimular que a família realize a leitura em conjunto (para os estudantes alfabetizados, eles podem realizar a leitura para os pais/responsáveis/irmãos, etc;

Para os estudantes ainda em processo de alfabetização, solicitar que a leitura seja feita por outro familiar). O professor pode disponibilizar para os pais orientações sobre a atividade com os objetivos propostos para facilitar a condução da leitura ou disponibilizar perguntas norteadoras para que sejam respondidas pelo estudante com auxílio da família.

Materiais usados:

livro de história infantil.

Fonte:

NEVES, Eliene Freire das. **Contação de histórias nos anos iniciais: vivenciando emoções**. 2020. Disponível em <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17795>. Acesso em Dezembro de 2020.

3- ATIVIDADE: Roda de conversa

Apresentação da atividade:

professor (a), essa atividade possibilita a interação e o fortalecimento de vínculos entre estudantes e na relação estudante-professor, além de ser uma ferramenta para construção e discussão de ideias, projetos, informações, etc.;

Etapa e/ou série atendida

pode ser realizada do 1º ao 5º ano;

Temática:

a depender do objetivo da aula;

Objetivos:

Promover a participação ativa dos estudantes no processo de reflexão e/ou construção de algo. O formato em roda permite a visualização de todos os participantes, o que fortalece o vínculo e a interação entre eles;

Resultados esperados:

espera-se promover reflexões e discussões sobre os temas necessários, levando a encontrar caminhos e soluções para as problemáticas enfrentadas;

Dimensões:

social;

Habilidades:

- Fomentar espaços de diálogos e reflexões, oportunizando um ambiente acolhedor de expressão de sentimentos e emoções;
- Fomentar diálogos e discussões, possibilitando e ampliando um espaço e ambiente seguro para os estudantes se expressarem e serem acolhidos;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

feedbacks, registros no diário de bordo, observação;

Metodologia:

O professor deve ser o mediador do processo na roda de conversa (on-line e/ou presencial), estimulando discussões, reflexões e a interação por meio de perguntas norteadoras. É importante iniciar com um acolhimento (dinâmica, música, poema, entre outros) e, então, iniciar com a pergunta norteadora, de acordo com a temática escolhida. Recomenda-se realizar um fechamento da roda de conversa com uma reflexão final, através de música, vídeo, dinâmica, entre outros. Essa prática pode ser desenvolvida apenas com os estudantes, mas também com a família, com o objetivo de discutir temas pertinentes para a turma/escola ou para o conhecimento da realidade familiar, dificuldades e necessidades vivenciadas;

Materiais usados:

cadeiras em círculos e outros materiais que se fizerem necessário (como projetor, material de escritório, etc.).

Fonte:

protocolo de Acolhimentos: ações híbridas e contínuas - UNIBANCO. Disponível em: https://www.institutounibanco.org.br/wp-content/uploads/2020/10/PA_Protocolo_Acolhimento-PF_09out2020.pdf

4- ATIVIDADE: Diário da gratidão

Apresentação da atividade:

essa atividade trabalha a gratidão em uma perspectiva com intencionalidade, promovendo cidadãos com uma maior facilidade de contemplar a beleza da vida, apreciar o simples, mesmo em meio ao caos;

Etapa e/ou série atendida

preferencialmente 3º ao 5º ano;

Temática:

Valores humanos e atitudes;

Objetivos:

estimular o autoconhecimento e o desenvolvimento da apreciação e valorização da vida e das relações humanas, reconhecendo emoções e sentimentos e fomentar atitudes de gratidão;

Resultados esperados:

participação efetiva dos estudantes/professores/famílias e espaços de trocas;

Dimensões:

pessoal; emocional;

Habilidades:

- Promover diferentes brincadeiras, jogos e dinâmicas com o objetivo de desenvolver com intencionalidade a identificação e a prática de valores humanos essenciais para uma vida saudável;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

avaliação formativa; observação, *feedbacks*, *diário de bordo*;

Metodologia:

Produzir um mural e/ou utilizar o próprio diário de bordo dos estudantes para que eles realizem um exercício de gratidão. Os alunos serão estimulados diariamente a colocar três motivos (podem ser coisas simples) no qual eles são gratos e o porquê (o registro pode ser feito por meio da escrita, desenhos, colagens de figuras, poemas etc.).

Exemplo: Motivo 1 - Hoje estou grato porque pude rever minha colega. Fico feliz quando a vejo, porque ela é minha amiga especial”.

Para facilitar o entendimento dos estudantes, o professor (a) pode falar dos seus próprios motivos para agradecer e/ou problematizar com perguntas norteadoras, “o que aconteceu hoje que você achou legal? ” O que você nunca parou para agradecer em sua vida? ”

Essa prática pode ser replicada com a família, fomentando o fortalecimento de vínculos e apreciação e valorização da vida e de suas relações familiares. Sugere-se também que o professor (a) utilize de práticas diversificadas como rodas de diálogos, times ou pares para que essas práticas possam ser compartilhadas entre os estudantes.

Materiais usados:

diário de bordo e/ou cartolinas.

Fonte:

Gratidão e o Cérebro, explicação feita pelo Prof. Pedro Calabrez sob a perspectiva da psicologia e das neurociências.
- disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=sWXbO5YpZQg>

5- ATIVIDADE: Relógio das emoções

Apresentação da atividade:

professor(a), essa atividade possibilita que os estudantes reconheçam, identifiquem e expressem e acolham suas emoções no dia a dia, estimulando relações interpessoais mais empáticas e saudáveis;

Etapa e/ou série atendida

pode ser realizada do 1º ao 5º ano;

Temática:

Emoções;

Objetivos:

desenvolver o autoconhecimento e a inteligência emocional por meio do reconhecimento e nomeação dos seus estados emocionais;

Resultados esperados:

Com essa atividade espera-se que o estudante seja capaz de identificar seus estados emocionais, comunicar o que está sentindo de forma assertiva, reconhecer e compreender os estados emocionais dos demais colegas, estimulando a empatia;

Dimensões:

pessoal;

Habilidades:

- Reconhecer, nomear e identificar sentimentos e emoções;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

observação, feedback, diário de bordo;

Metodologia:

O professor disponibiliza material de escritório para que os estudantes confeccionem cada um, um relógio de pulso ou de parede (pode ser feito de cartolina, papel sulfite ou outro material escolhido) e, ao invés de utilizar números, desenhar estados emocionais nas laterais do relógio (pode utilizar emojis para ilustrar).

Os estudantes devem ser orientados a apontarem os ponteiros para a emoção que estão sentindo após a confecção do relógio e serem estimulados e orientados a utilizarem o relógio todos os dias. Dessa forma, estimula-se a autorreflexão, com identificação de seus estados emocionais e a empatia, ao atentar-se ao relógio do colega sempre que necessário;

Materiais usados:

materiais de escritório (lápiz, canetas, tesouras, lápis de cor, cartolinas, papel sulfite, entre outros);

Fonte:

formulário Google Práticas de Projeto de Vida - Ensino Fundamental

6- ATIVIDADE: Varal dos Sonhos - remoto

Apresentação da atividade:

professor(a), essa atividade possibilita que os estudantes identifiquem e expressem seus sonhos ou construa-os, caso ainda não os tenha definido;

Etapa e/ou série atendida

3º ao 5º ano;

Temática:

sonhos;

Objetivos:

desenvolver o autoconhecimento através da identificação de seus sonhos e seu projeto de vida para alcançá-los;

Resultados esperados:

Espera-se que o estudante seja capaz de identificar seus sonhos através da autorreflexão e que sintam-se motivados a alcançá-los;

Dimensões:

pessoal;

Habilidades:

- Promover práticas que fomentem nos estudantes perspectivas sobre o futuro melhor desejável;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

Solicitar aos estudantes que descrevam um relato sobre como foi desenvolver a atividade e para aqueles estudantes que possuem meios tecnológicos para tal uma foto do varal pronto e para aqueles que não possuem essa ferramenta podem desenhar como ficou o varal no local escolhido;

Metodologia:

Os estudantes devem construir um varal de barbante no qual irão pendurar folhas com os sonhos que possuem. É importante estimulá-los a colocarem todos os seus sonhos, independentemente de quais sejam, sejam eles simples ou complexos.

Recomenda-se construir o varal na cabeceira da cama, onde poderão visualizar todos os dias ou em outro local que tenha esse mesmo objetivo. Podem utilizar imagens, desenhar ou apenas escrever, utilizando a criatividade para externarem os sonhos. Sugere-se a participação da família para a construção desse varal dos sonhos;

Materiais usados:

barbante, prendedor de roupa, papel sulfite, caneta, lápis, lápis de cor, tesoura, entre outros;

7- ATIVIDADE: Acolhendo minhas emoções

Apresentação da atividade:

professor(a) essa atividade possibilita que os estudantes identifiquem, expressem e acolham seus sentimentos e emoções diante de possíveis situações e estímulos externos do dia a dia;

Etapa e/ou série atendida

pode ser realizada do 1º ao 5º ano;

Temática:

sentimentos e emoções;

Objetivos:

promover o autoconhecimento e a identificação dos sentimentos e emoções dos estudantes, visando analisar e refletir sobre ações e reações para aprender com elas;

Resultados esperados:

espera-se que os estudantes sejam capazes de identificar e expressar melhor os seus sentimentos para melhor lidar consigo e com os outros;

Dimensões:

dimensão pessoal e Emocional;

Habilidades:

- Reconhecer, nomear e identificar sentimentos e emoções;
- Fomentar espaços de diálogos e reflexões, oportunizando um ambiente acolhedor de expressão de sentimentos e emoções;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

registros no diário de bordo;

Metodologia:

Solicite aos estudantes que registrem em seu diário de bordo as seguintes frases norteadoras:

- Quando eu... / É que estou... / Preciso de...

Explique aos estudantes como deverão preencher, citando um exemplo pessoal ou fictício para facilitar o entendimento.

Exemplo:

- Quando eu... **choro** (uma situação/emoção)
- É que estou... **triste** (um sentimento)
- Preciso de... **um abraço** (um ato de acolhimento)

Os estudantes e até mesmo seus familiares podem participar dessa atividade. Após, sugere-se promover uma roda de diálogo para todos exporem suas respostas uns com os outros.

Materiais usados:

diário de bordo.

Fonte:

Atividade retirada da palestra da autora Tonia Casarin - "Toda pessoa é uma escola" - Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gAZ1rxBWlpA&t=764s>

8- ATIVIDADE: Ação e Reação

Apresentação da atividade:

Professor(a), essa atividade irá promover nos estudantes por meio da problematização, uma reflexão sobre si e sobre possíveis estratégias de como prevenir e/ou autorregular comportamentos saudáveis e mais assertivos para melhor viverem e conviverem;

Etapa e/ou série atendida

Pode ser realizada do 3º ao 5º ano;

Temática:

autoconhecimento;

Objetivos:

Identificar sentimentos e emoções;

Resultados esperados:

Espera-se que os estudantes consigam olhar para si e para suas necessidades com mais leveza e facilidade.

Espera-se também que eles se apropriem de ferramentas autorreguladoras para construir pouco a pouco, “bases sólidas” do seu Projeto de Vida;

Dimensões:

emocional e pessoal;

Habilidades:

- Reconhecer, nomear e identificar sentimentos e emoções;
- Promover o fortalecimento dos vínculos entre os estudantes;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

Observação, devolutivas e diário de bordo;

Metodologia:

Sugere-se que antes do início da aula em si, seja feito um acolhimento com contação de história, poema, música e/ou vídeo motivacional que ilustra situações de superação. Esse acolhimento tem como objetivo promover um ambiente seguro, proporcionando uma atividade mais produtiva. Logo após, o estudante deverá responder as perguntas norteadoras (individualmente, em dupla ou em grupos) refletindo sobre o seu dia específico:

- Como estou me sentindo hoje?
- Como quero me sentir no final do dia?
- O que posso fazer para me sentir assim?
- Quais atitudes posso tomar para que os outros se sintam melhores?

Sugere-se que o professor (a), para facilitar e auxiliar, responda junto, expondo exemplos para mostrar possíveis caminhos aos estudantes. Sugere-se também uma roda de diálogo para partilhar as contribuições e promover um ambiente acolhedor e empático uns com os outros. Essa atividade pode ser estendida para as famílias participarem;

Materiais usados:

livros de histórias infantis/músicas/vídeos etc. e diário de bordo para os registros.

9- ATIVIDADE: O caçador de emoções

Apresentação da atividade:

Professor(a) essa atividade de contação de histórias estimula o estudante a desenvolver o foco, a empatia e a identificação de sentimentos, emoções e valores, refletindo sobre situações reais do seu cotidiano, estratégias de autorregulação e a compreensão das emoções do próximo;

Etapa e/ou série atendida

Pode ser realizada do 1º ao 5º ano;

Temática:

valores da vida;

Objetivos:

Desenvolver as competências socioemocionais foco e empatia.

Identificar e nomear sentimentos e valores humanos;

Resultados esperados:

Que os estudantes avancem nas dimensões pessoal, social e emocional, no que se refere à identificação e nomeação dos sentimentos, nas relações inter e intra pessoal e na mediação e resolução de conflitos, contribuindo para um ambiente mais acolhedor, potencializando assim a aprendizagem;

Dimensões:

pessoal, social e emocional;

Habilidades:

- Desenvolver o protagonismo solidário, por meio da observação, problematização e participação efetiva dos estudantes no processo de aprendizagem;
- Reconhecer, nomear e identificar sentimentos e emoções;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

roda de discussão, registros no diário de bordo, feedbacks;

Metodologia:

De forma presencial e/ou on-line, o professor(a) irá mediar uma roda de contação de história (a definir de acordo com a realidade e gostos dos seus estudantes). Após a contação, o professor irá fazer algumas perguntas norteadoras sobre situações, sentimentos e valores humanos, que os personagens e que história continha. Nesse momento, abre-se uma oportunidade de diálogo, discussão, problematização e construção colaborativa (podendo ser feita também em duplas, times etc.).

Essa prática possibilita ser desenvolvida em várias aulas, sendo diversificada com a inclusão de, por exemplo, produções teatrais, poéticas, musicais etc., como culminância de um ciclo.

Ressalta-se a importância do registro no diário de bordo.

Materiais usados:

Livros de contação de histórias; diário de bordo.

10- ATIVIDADE: Uma família, vários sentimentos

Apresentação da atividade:

uma atividade que proporciona diálogos e o fortalecimento dos vínculos familiares, aproximando pais e/ou responsáveis do ambiente escolar, potencializando o sentimento de pertença e significado do estudante;

Etapa e/ou série atendida

Pode ser realizada do 1º ao 5º ano;

Temática:

família e emoções;

Objetivos:

Desenvolver e estimular as relações inter e intra pessoais dos estudantes e suas respectivas famílias, fortalecendo os vínculos familiares por meio do diálogo e a alfabetização emocional;

Resultados esperados:

Espera-se com essa atividade a participação, o diálogo e a reflexão do estudante e seus respectivos familiares e o desenvolvimento das inteligências inter e intra pessoais de ambos.

Dimensões:

social, emocional e cultural;

Habilidades:

Promover o fortalecimento dos vínculos familiares por meio de práticas conjuntas entre o estudante e sua respectiva família; Fomentar espaços de diálogos e reflexões, oportunizando um ambiente acolhedor de expressão de sentimentos e emoções;

Instrumento avaliativo e de acompanhamento:

Diário de bordo;

Metodologia:

Inicialmente, individualmente ou em dupla, os estudantes irão refletir e pensar sobre situações cotidianas que acontecem em seus lares juntamente com suas famílias. Para facilitar, sugere-se facilitar essa reflexão e engajamento com algumas perguntas norteadoras para os estudantes responderem em seus diários de bordos:

- Em qual situação/momento você fica triste dentro da sua casa com seus familiares?
- Em qual situação/momento você fica feliz dentro da sua casa com seus familiares?
- Em quais situações (ações, reações,, momentos etc.) as pessoas da sua família ficam felizes, tristes, com medo, assustadas etc.?
- Cite 3 ações práticas (abraços, saudações etc.) que você tentará praticar em sua casa para promover um ambiente mais acolhedor, amoroso e respeitador. O estudante e seus respectivos familiares irão responder essa questão.

O professor (a) pode abrir espaços para os estudantes partilharem as situações e sentimentos, e promover uma mediação, refletindo sobre possíveis caminhos que dialoguem com atitudes, valores e competências socioemocionais de empatia, respeito, organização etc. Em seguida, sugere-se que os estudantes façam essa atividade com seus familiares, expondo suas respostas, ouvindo-os e dialogando formas acolher os sentimentos, mediar conflitos e fortalecer os vínculos familiares.

Materiais usados: Diário de bordo.

A IMPORTÂNCIA DO ACOLHIMENTO EM SUA AULA

O acolhimento no qual nos referimos aqui, é um momento pedagógico importante e imprescindível, que acontece de forma breve, no início da aula, promovendo um ambiente leve, seguro e acolhedor. O objetivo desse momento de acolhimento é fortalecer e desenvolver a integração, os princípios de convivência, o sentimento de pertencimento, o desejo de participação e o desenvolvimento das habilidades socioemocionais dos estudantes. Em resumo, trata-se de um momento especial, de afeto e carinho. Parte fundamental para exercer a presença pedagógica entre professor e estudante, um momento de *ganhar os corações*, para assim, impactar com mais assertividade e significado todas as dimensões da vida dos estudantes.

Essa prática também pode ser utilizada no encerramento da aula ou de um tema, promovendo o fechamento da discussão. A proposta desse momento é concluir a atividade/discussão através de um vídeo, música ou poema, por exemplo, que vá ao encontro do que foi desenvolvido no processo, tornando a aprendizagem mais significativa. Isso não quer dizer que o assunto não possa ser retomado ou re-vivenciado pelo estudante, mas que, naquele momento, ele seja capaz de visitar os principais pontos desenvolvidos na aula.

SUGESTÕES PRÁTICAS DE ACOLHIMENTO:

Iniciar e/ou fechar a aula com o reconhecimento de “Como estou me sentindo hoje”?

Iniciar e/ou fechar a aula com a valorização do próximo - solicitar que os estudantes escrevam, desenhem ou falem qualidades uns dos outros.

Iniciar e/ou fechar valorizando a vida - “Qual motivo que tenho hoje para agradecer”? (momento da gratidão).

Iniciar e/ou fechar a aula com o professor (a) falando uma qualidade de todos os alunos presentes (previamente pensado e organizado), valorizando-os em suas individualidades - surpreenda-os!

Iniciar e/ou fechar a aula fomentando a valorização familiar - cada estudante tendo a possibilidade de escrever, desenhar e/ou falar o nome de algum familiar importante em sua vida.

Iniciar e/ou fechar a aula com frases ou vídeos motivacionais.

Iniciar e/ou fechar aula com música, poema etc. para inspirar os estudantes.

35

DICAS DE AUTOCUIDADO PARA VOCÊ QUERIDO (A) PROFESSOR (A)

A pandemia do coronavírus afetou e tem afetado a todos de certa maneira. Por essa razão, é necessário ter um olhar mais cuidadoso com a nossa saúde e daqueles que estão próximos de nós. Da mesma forma, para promover e desenvolver educação emocional nos estudantes, é fundamental que você, professor (a) tenha ferramentas pessoais de resiliência para desenvolver as atividades de forma excepcional.

Pensando nisso, propõe-se algumas dicas de autocuidado, voltados tanto à sua saúde física quanto à saúde mental. Destaca-se àquelas relacionadas às medidas sanitárias da pandemia, que são essenciais nesse momento, como o

uso de máscaras, higienização das mãos com sabão e/ou álcool em gel e o distanciamento físico necessário de, no mínimo, 1.5 metros.

ESSAS DICAS SÃO SUGESTÕES QUE PODEM SER REALIZADAS DE ACORDO COM A

REALIDADE DE CADA UM:

Realizar atividades físicas por, no mínimo, 30 minutos por três vezes na semana;

Tirar intervalos de 10 a 15 minutos durante as atividades para descanso;

Tirar ao menos um momento ao dia para interagir e conversar com um amigo ou familiar que lhe traz segurança e confiança;

Realizar atividades que lhe geram prazer (ler um livro, assistir um filme, dormir, passear - com segurança, entre outros);

Se sentir necessidade, peça ajuda de alguém para realizar seus afazeres (pedagógicos, domésticos, pessoais, familiares, etc.);

Em casa, defina um espaço silencioso e iluminado, que não seja o quarto, para realizar as atividades do trabalho;

Fale sobre suas angústias com alguém que se sinta confortável para isso. Expresse aquilo que tem lhe causado preocupação, ansiedade e/ou medo e busque encontrar ferramentas para enfrentá-las.

36

Se perceberem que estão tendo prejuízos no seu desempenho e rotina, seja no trabalho ou em casa, talvez seja o momento de procurar ajuda profissional. Conversar com um amigo e/ou colega é essencial, mas lembre-se que somente um profissional capacitado possui as ferramentas e habilidades necessárias para encontrar caminhos para o enfrentamento e resolução efetiva de suas dificuldades.

DIÁRIO DE BORDO

Queridos professores, que alegria partilhar com vocês o **diário de bordo**, essa ferramenta crucial e relevante para acompanhar e auxiliar seus estudantes durante a construção dos seus projetos de vida. O **diário de bordo** torna-se um instrumento avaliativo essencial e possível na realidade desse componente. Ou seja, os educandos podem confeccionar e construir seu diário de bordo do seu "jeitinho", com sua "cara", sendo orientados por você professor (a).

Com apoio desse instrumento pedagógico, eles podem registrar os principais fatos, sentimentos, atividades, conceitos, descobertas, indagações, resultados, suas respectivas análises, autoavaliações e reflexões. Tudo isso por meio da escrita, desenhos, pinturas, poesias, colagens, fotos etc. Tal hábito de registros, coopera para o desenvolvimento da criatividade, reduz o estresse, melhora a capacidade de comunicação, organização, foco e potencializa a melhora do processo de aprendizagem da alfabetização emocional.

O professor, nesse caminho, também pode produzir o diário de bordo da turma para anotações sobre o desenvolvimento de cada estudante, de forma mais sucinta, a partir de uma visão crítica e ética, ao passo que, ao final de cada etapa, estudantes e professor possam analisar, comparar e avaliar seus registros. Essa estratégia metodológica pode ser compartilhada com demais professores da turma, com a coordenação pedagógica, em momentos de reunião e conselho de classe, a fim de valorizar o crescimento e desenvolvimento de cada estudante e também levar ao envolvimento da equipe escolar.

ATENÇÃO!!!

Professor (a), sugere-se que você tenha o seu PRÓPRIO DIÁRIO DE BORDO. Nele você poderá registrar sua trajetória, observações pessoais, suas conquistas em sala de aula, frustrações, desafios, situações marcantes, planejamentos exitosos ou não, etc. Essa prática pedagógica, além de servir como exemplo/referência ao seu estudante, te auxiliará como um instrumento de autoconhecimento e autoavaliação

PROFESSOR (A)! ORIENTA-SE QUE VOCÊ DESENVOLVA EM SUAS AULAS ALGUMAS PRÁTICAS CRUCIAIS:

1- MOMENTO DA GRATIDÃO

A cada início da aula de Projeto de Vida, durante o acolhimento, os estudantes serão encorajados e motivados por você professor (a), a pensarem e registrarem intencionalmente a respeito de coisas que eles são gratos (podem ser coisas simples) e o porquê desse sentimento/ação de gratidão. O registro pode ser feito por meio da escrita, desenhos, colagens de figuras etc.).

Exemplo: Hoje estou grato porque pude rever minha colega. **Porque** ela é minha amiga especial.

Sugere-se também que o professor (a) incentive os estudantes a desenvolverem esse exercício diariamente, podendo se estender para a respectiva família do estudante.

OLHA QUE LEGAL PROFESSOR (A):

*Essa atividade, conhecida como “diário das três bênçãos”, segundo pesquisas, contribui significativamente na vida das pessoas em relação a terem mais satisfação no viver, aliviar os estresses, potencializarem os pontos positivos do seu contexto de vida e lidarem melhor com as frustrações diárias. **Professor (a), que tal você também desenvolver esse hábito e se tornar o maior exemplo para seus estudantes?***

2- MEUS SENTIMENTOS

SUGESTÃO: Meu ano em pixels

Essa ferramenta é muito utilizada para se ter um panorama emocional do ano do qual estimula-se o reconhecimento, identificação e nomeação das emoções. A proposta baseia-se em um calendário no formato de grade (podendo ser adaptado de acordo com a sua realidade), que deve ser colorido a partir da **emoção mais emergente do dia**. Para isso, cada estudante define em seu

diário de bordo uma cor para cada estado emocional e preenche diariamente com a cor correspondente a emoção que mais se destacou no dia anterior.

É possível utilizar estados emocionais mais simples com crianças pequenas - como alegria, tristeza, raiva, medo, nojo - e mais complexos com crianças maiores - como ciúmes, frustração, preocupação, entre outros. Entretanto, é importante deixá-los livres para definirem as emoções que irão utilizar no seu diário de bordo. Essa atividade é diária e deve ser estimulada pelo professor para que os estudantes tenham, ao final do ano, um panorama de seus estados emocionais, proporcionando o autoconhecimento. É possível construir à mão ou utilizar impressões de inspirações na internet - é só pesquisar pelo nome **“ano em pixels”**.



3 - ESPAÇO DA FAMÍLIA

Refere-se a uma proposta para uma participação mais efetiva dos pais/responsáveis na vida escolar e Projeto de Vida do estudante.

Para isso, sugere-se que cada estudante, sob orientação do professor, estabeleça em seu diário de bordo um breve **espaço**, que será utilizado pela família para elogiar, motivar, solicitar e até mesmo desenvolver alguma atividade que exija a participação dos mesmos. É importante salientar que esse “espaço da família” deve ser comunicado aos pais, para que os mesmos estejam cientes e possam acompanhar e participar dessa caminhada ao lado do seu filho (a).

COMO UTILIZAR O DIÁRIO DE BORDO NO DIA A DIA?

40

O diário de bordo busca assumir justamente o que o nome propõe: um diário para o estudante. Diante disso, ele deve utilizar o diário de bordo sempre que necessário, para registrar os pontos importantes de uma atividade, o seu aprendizado a partir dela, o que foi instigado em si, emoções, sentimentos, etc., e pode fazer isso da forma que preferir se expressar: através de desenhos, poemas, músicas, imagens ou textos. É importante esclarecer que o diário de bordo não se refere a um simples caderno de atividades do componente, mas um registro pessoal, da identidade e da significação do desenvolvimento das atividades no Projeto de Vida. Vista disso, sugere-se que o estudante tenha um **caderno específico** para tal ação ou um espaço em seu caderno de Projeto de Vida especificamente para o Diário de Bordo. Como dito acima, ele é um instrumento fundamental na avaliação formativa, tanto para o professor, quanto para o educando.

PROFESSOR(A), VAMOS À PRÁTICA?

Seguem abaixo algumas sugestões práticas de como auxiliar o seu estudante a iniciar a construção do seu diário de bordo.

Explore e abuse da sua criatividade e mãos à obra!

CONTRUÇÃO DO DIÁRIO DE BORDO DO ESTUDANTE
SUGESTÕES DE COMO INICIAR

1º FOLHA:	2º FOLHA
<p>CAPA DO CADERNO:</p> <ul style="list-style-type: none">• MEU SONHO EM FORMA DE DESENHO, PINTURA ETC.• UMA FOTO PESSOAL E/OU DA FAMÍLIA	<p>CONTRACAPA:</p> <ul style="list-style-type: none">• NOME:• ESCOLA:• TURMA:• PROFESSOR(A):
3º FOLHA:	4º FOLHA:
<ul style="list-style-type: none">• QUEM EU SOU? (FALE UM POUCO DE VOCÊ, SUA IDADE, CARACTERÍSTICAS ETC.).• O QUE GOSTO DE FAZER?• O QUE NÃO GOSTO DE FAZER?	<ul style="list-style-type: none">• PESSOAS IMPORTANTES PARA MIM (AMIGOS, FAMÍLIA ETC.).

CONTRUÇÃO DO DIÁRIO DE BORDO DO ESTUDANTE

SUGESTÕES DE COMO INICIAR

5º FOLHA:

- QUAIS OS MEUS TALENTOS?
DANÇAR,
DESENHAR,
CANTAR, TOCAR
UM INSTRUMENTO
ETC.

6º FOLHA

- QUAIS SÃO AS
MINHAS EMOÇÕES
MAIS
FREQUENTES?

ALEGRIA, TRISTEZA,
SAUDADE, MEDO, ETC)

7º FOLHA:

- O QUE EU MAIS
TENHO
CURIOSIDADE DE
SABER QUE AINDA
NÃO SEI?

8º FOLHA:

- QUAL
SITUAÇÃO/MOMEN
TO QUE ME DEIXA
MUITO FELIZ?
- QUAL
SITUAÇÃO/MOMEN
TO QUE ME DEIXA
MUITO TRISTE?

Equipe de construção do documento:

Coordenadoria de Formação dos Profissionais da Educação (CFOR):

Alessandra Beker Daher
Daniel Ventura Damaceno

Superintendência de Políticas Educacionais (SUPED):

Hélio Queiroz Daher

Coordenadoria de Políticas para o Ensino Fundamental (COPEF):

Eleida da Silva Arce Adamiski
Marcos Vinicius Campelo Junior
Ariadene Salma da Silva Pulchério
Cíntia de Assis Furtado
Jessé Fragoso da Cruz
Lucilene Ledesma da Silva Areco
Maria Cláudia Cordova Soares
Selma Aparecida Borges
Valéria Rita de Souza de Oliveira

Coordenadoria de Psicologia Educacional:

Paola Nogueira Lopes
Amanda Ferreira de Andrea
José Augusto da Silva

Professores Colaboradores:

Emerson Bandeira Bastos – Professor de Projeto de Vida
Jamille Carvalhaes F. de Oliveira Demenciano – Professora de Projeto de Vida
Karielly Gama Bitencourt – Professora de Projeto de Vida
Edna Aparecida Borges – Formadora do Instituto Ayrton Senna

Referências:

ANTUNES, C. **Antiguidades Modernas**: crônicas do cotidiano escolar. Porto Alegre: ArtMed, 2008.

BARRETT, L. F. **How emotions are made: The secret life of the brain**. Houghton Mifflin Harcourt, 2017.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018. Disponível em <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_verseofinal_site.pdf>. Acesso em novembro de 2020

CARDEIRA, A. Educação emocional em contexto escolar. **Portal dos Psicólogos**, 2012. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0296.pdf>>. Acesso em novembro de 2020.

CASARIM, T. Tenho Monstros na Barriga – Rio de Janeiro - RJ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=gAZ1rxBWlpA&t=764s>> acesso em novembro de 2020.

CASASSUS, J. **Fundamentos da Educação emocional**. Brasília: UNESCO, Liber Livro Editora, 2009.

FONSECA, V. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000300014> . Acesso em novembro de 2020.

INSTITUTO AYRTON SENNA (IAS). James Heckman - entrevista para revista Veja, 2017. Material de discussão. Disponível em: <<https://institutoayrtonsenna.org.br/pt-br/guia-educacao-integral-na-alfabetizacao/guia-educacao-integral-na-alfabetizacao-socioemocionais.html>>

PEREIRA, S. H. **Educação Emocional e Aprendizagem**. Monografia apresentada à Universidade Candido Mendes. 2002. Rio de Janeiro (RJ). Disponível em: <<https://docplayer.com.br/8928700-Educacao-emocional-e-aprendizagem.html>> Acesso em: 18 de nov. de 2020.

**ORIENTAÇÕES CURRICULARES
PROJETO DE VIDA NOS ANOS INICIAIS DO
ENSINO FUNDAMENTAL - 2021**



VIANA, I. V. **O desenvolvimento da inteligência emocional e sua contribuição do processo de ensino e aprendizagem escolar.** 2020.

Disponível em: <https://bemvin.org/pars_docs/refs/137/136199/136199.pdf>.

Acesso em novembro de 2020.

VINHA, T. P. **Educador e a Moralidade Infantil: Uma Visão Construtivista.** Campinas. Mercado de Letras, 2000.