



SAÚDE EMOCIONAL NA ESCOLA: cuidar da mente para cuidar da nossa gente!

Ione R. C. de C. LEITE¹; Leticia da S. R. de OLIVEIRA²; Vanessa P. de SÁ³

RESUMO

O presente trabalho refere-se a uma Prática como Componente Curricular vivenciada numa instituição da rede municipal com 25 alunos de turmas mistas do Ensino Fundamental. O projeto teve como objetivo principal auxiliar na identificação de emoções e estimular o desenvolvimento de competências socioemocionais. Para atingi-lo, possibilitamos a participação dos alunos em dinâmicas lúdicas que promovem a autoestima, a empatia e o autocontrole. Nesse viés, foram oportunizados momentos em que as crianças produziram cartazes, se expressaram de forma escrita e oral, confeccionaram potes da calma, relataram experiências, participaram de situações de escuta e de debates, interagiram em grupo, levaram atividades para serem feitas em casa com auxílio dos pais ou responsáveis e realizaram autoavaliações. Após a realização das atividades, foi possível notar o desenvolvimento do controle emocional e o reconhecimento das cinco emoções básicas que foram estimulados por meio de recursos lúdicos e interativos, ademais estimulando o desenvolvimento da empatia e da autoestima.

Palavras-chave: Competências socioemocionais; Ludicidade; Emoções.

1. INTRODUÇÃO

O projeto está de acordo com as orientações da Base Nacional Comum Curricular no que se refere à necessidade de promover o desenvolvimento de competências socioemocionais, preparando os estudantes para lidarem com as exigências da vida e com suas emoções, tornando-os aptos para a resolução de conflitos internos e externos. Isto é, além de habilidades e competências intelectuais, a BNCC estabelece que deve-se assegurar e desenvolver a inteligência emocional dos educandos, segundo os princípios que visam à formação integral e humana.

Em síntese, o projeto sustenta-se na importância de trabalhar as emoções o quanto antes possível, pois essa abordagem deve estar presente em todos os níveis de ensino. Haja vista que “ensinar a criança a reconhecer e falar sobre as emoções é tão importante quanto ensinar a ela o reconhecimento das cores, do alfabeto ou dos numerais” (JANIRO, 2016 apud SILVA; SILVA, 2021, p.10). A inteligência emocional aprimora “a capacidade de sentir, de se colocar no lugar do outro, de ter autocontrole e autogestão, de motivar-se, de reconhecer as próprias emoções e as dos outros” (DALAGNOL, 2020, p.47). Como resultado, previne-se ações preconceituosas, tornando os estudantes capazes de conviver harmoniosamente. Além disso, amplia-se as chances de êxito na vida adulta, tornando-os mais confiantes, persistentes e resilientes e preparando-os para o pleno exercício da cidadania (CERCE; BRITO, 2003, p.11).

Nesse viés, para atingir os objetivos de promoção de saúde emocional, nosso projeto explora

¹Discente de Licenciatura em Pedagogia, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: riqueli.carvalho@gmail.com.

²Discente de Licenciatura em Pedagogia, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: leticiaro32@gmail.com.

³Discente de Licenciatura em Pedagogia, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: vanessapaixaodesa@gmail.com.

o aspecto lúdico como principal estratégia. Conforme defendem Reganham e Parra (2016, p.2), o lúdico desperta o interesse, o prazer e a curiosidade, como também proporciona “o alívio dos problemas emocionais e do temperamento agressivo, estimulando o desenvolvimento da segurança e da autoestima” (REGANHAM; PARRA, 2016, p.2).

É preciso, portanto, executar propostas pedagógicas que contribuam para o desenvolvimento de competências emocionais e assumir o compromisso de uma educação voltada para o acolhimento, para a valorização das diferenças e para a formação humana plena. Em resposta à prática de ações frente à prevenção e à promoção da saúde mental na escola, é necessário transformar o clima escolar em um ambiente mais agradável e saudável, diminuindo assim as dificuldades de aprendizagem, a evasão escolar, o *bullying*, os transtornos de depressão e ansiedade, e refletindo na melhora significativa da construção de novos conhecimentos.

2. MATERIAL E MÉTODOS

As reflexões que deram embasamento para este trabalho acerca da importância da saúde emocional nas escolas tomam como base as experiências vivenciadas durante uma Prática Comum Curricular desenvolvida em uma instituição escolar localizada numa pequena cidade do Sul de Minas Gerais com aproximadamente 50.000 habitantes. O projeto foi desenvolvido em três dias consecutivos de forma extraclasse com alunos que ficam após o término das aulas aguardando o transporte. Em geral participaram 25 alunos de idades mistas do terceiro, quarto e quinto ano.

No primeiro dia, foi utilizado recurso visual (projektor) como suporte na forma de apresentação de slides, onde eram apresentadas as cinco emoções básicas do ser humano e proporcionadas situações de interação e participação. No segundo dia, após retomar os conteúdos abordados na primeira aula, os alunos participaram da dinâmica do Baú do Tesouro, visando ao desenvolvimento da autoestima. O baú foi colocado em cima de quatro carteiras com o letreiro: “ATENÇÃO, dentro dessa caixa há algo muito importante e valioso para toda nossa escola. Ame-o e cuide muito” e enfatizamos para os alunos que dentro da caixa havia algo insubstituível, único e especial. Pedimos para que cada um deles olhasse o conteúdo presente na caixa, retornasse para seu lugar em silêncio e escrevesse (ou representasse por forma de emoji) o que sentiu ao notar seu reflexo no espelho. Em seguida, os alunos debateram sobre essa experiência e relataram que sentiram-se felizes e valorizados. Nesse mesmo dia, também discutimos com os alunos a importância da empatia e solicitamos a eles que se organizassem em grupos com seis integrantes para produzirem cartazes sobre esse tema.

No terceiro dia de prática, inicialmente, estimulamos e exemplificamos técnicas de autorregulação emocional, tendo como recurso os Potes de Calma - garrafas de pet com água confeccionadas com glitter e lantejoulas pelos alunos. Explicamos o sentido da garrafa como

símbolo do que somos e da posição do glitter que varia em função do nosso nível de agitação. Agitando a garrafa, simulamos a inquietação que as emoções intensas podem provocar em nossa mente. Discutimos com os alunos sobre a importância de realizar a respiração pausada nessas situações e de identificarem modos particulares de se acalmarem. Dando prosseguimento, realizamos a dinâmica do Semáforo das Emoções. Explicamos aos alunos que se trata de uma metáfora do semáforo real, servindo para lembrarmos que, quando nos sentimos dominados pelas emoções, devemos parar (vermelho), respeitar fundo, pensar em estratégias de solução (amarelo) e seguir (verde). Foram discutidas situações cotidianas de forma bastante participativa, perguntando aos alunos qual luz deveria estar acesa em cada momento. Não explicitamos as emoções nos enunciados com o intuito de estimular os alunos a identificarem e a nomearem elas a partir do contexto. Por fim, foram entregues folders com intuito informativo para reafirmar os conteúdos abordados. Além disso, elaboramos atividades desafiadoras para serem realizadas individualmente pelos alunos, com cruzadinhas, caça-palavras e leitura de história com o intuito de estimular ainda mais o desenvolvimento da inteligência emocional.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Constatou-se que os materiais e as metodologias utilizadas foram adequadas e produziram os efeitos pretendidos. No primeiro momento com a roda de conversa sobre as emoções básicas foi possível observar conforme interagiam, o quanto estavam se sentindo à vontade para expressarem suas emoções e relatarem suas experiências. Evidentemente através das atividades observadas houve o desenvolvimento da autoestima e da empatia, estimuladas por meio da dinâmica do espelho. Com ela, os alunos foram incentivados a reconhecerem suas qualidades e a fortalecerem sua autoimagem, bem como a respeitarem as diferenças. Os cartazes produzidos pelos alunos revelaram o reconhecimento da importância de se colocar no lugar do outro de forma acolhedora e gentil. A partir da dinâmica do semáforo e dos potes da calma, os alunos relataram formas próprias de lidar com as emoções. Tomando como ponto de partida a própria realidade dos alunos e explorando situações cotidianas nós colocamos em prática os passos para a autorregulação emocional: a identificação de emoções, sem julgamento, e de seus efeitos; a ressignificação e o controle das emoções por meio de estratégias como respiração pausada; a expressão emocional e o estabelecimento de diálogos interno e externo. Os alunos participaram ativamente, e seus relatos evidenciaram o entendimento da importância de se permitirem sentir as emoções e, ao mesmo tempo, reagirem de forma adequada a elas.

As crianças demonstraram bastante interesse e entusiasmo para explorarem o baú do tesouro na dinâmica do espelho, na elaboração do cartaz, na prática do semáforo das emoções e com o seu pote da calma. Percebemos o quanto os alunos se divertiram em cada etapa e o quanto

a receptividade do projeto por eles foi positiva. Algumas, quando nos despedimos, pediram para que voltássemos em uma outra oportunidade. Provavelmente porque práticas pedagógicas lúdicas como essa, que possibilitam diálogos, provocam a sensação de acolhimento e a experimentação do cuidado e do respeito pelas emoções das crianças

4. CONCLUSÃO

Nesse ínterim, infere-se que o projeto como um todo obteve resultados profícuos, alcançando êxito nos objetivos propostos. Haja vista que, em todos os momentos era notável o envolvimento das crianças e aquisição de novos conhecimentos acerca dos conteúdos abordados através de trocas de experiências, dinâmicas, realização de atividades e autoavaliação. Onde foi possível trabalhar uma temática tão sensível de forma leve e lúdica que motivou os alunos, facilitando o entendimento e proporcionando uma vivência diversificada e qualitativa. Ademais, é indubitavelmente necessário proporcionar experiências significativas como esta para o desenvolvimento integral dos alunos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.

CERCE, L. M. R. .; BRITO, R. de O. **Competências Socioemocionais e o Currículo para o Século XXI**. Horizontes, [S. l.], v. 40, n. 1, p. e022013, 2022. DOI: 10.24933/horizontes.v40i1.1217. Disponível em: <https://revistahorizontes.usf.edu.br/horizontes/article/view/1217>. Acesso em: 17 set. 2022.

DALAGNOL, R. F. **Educação emocional na educação infantil: concepções da docência sobre as competências socioemocionais da BNCC**. 2020.

JANIRO, A. C. **Por que as crianças precisam aprender sobre as emoções?**, 2016. Disponível em: <https://psicologiaacessivel.net/2016/05/20/por-que-as-criancas-precisam-aprender-sobre-as-emocoes/>. Acesso em: 15 set. 2022.

REGANHAM, M. B.; PARRA, C. R. **O lúdico como mediador para o desenvolvimento das competências socioemocionais na escola**. Psicologia. PT, p. 1-14, 2016.