

LIÇÕES PARA VIVER BEM

INTRODUÇÃO

A professora entra na sala de aula da segunda série do ensino fundamental em uma escola pública e pergunta: vocês aprendem matemática, aprendem português, mas quem é que ensina a como se sentir bem? Os alunos escutam com curiosidade, mas que pergunta é essa? Não imaginavam que este tema podia ser “matéria de aula”! O professor explica que durante o ano letivo, uma vez por semana vai se reunir com eles para desenvolver este tema. Em seguida, pergunta para os alunos exemplos de situações em que se sentem mal e outras em que se sentem bem. É comum que mencionem o que os faz se sentirem mal: quando se é criticado, quando gritam conosco, quando os pais não dão atenção, quando gozam da nossa cara! E o que faz se sentirem bem? Quando nos elogiam, quando nos escutam, quando nos respeitam, quando nos tratam bem. Olha só, diz a professora, como o que nos faz sentir bem é também o que faz os outros se sentirem bem, se aprendermos a escutar e a respeitar, a elogiar e a tratar bem os outros, todos se sentirão mais felizes, não é? Bom, já que acreditamos nisso, vamos aprender a colocar isso em prática?

Este diálogo inicial, com pequenas variações, desenvolveu-se em cada um dos últimos quatro anos da parceria do Instituto da Família de Porto Alegre (INFAPA), um Centro de Formação de Psicoterapeutas e Clínica Social com a Escola Estadual de Ensino Fundamental Ivo Corseuil, no bairro Petrópolis. Coordenado pelo psiquiatra José Ovídio Copstein Waldemar e tendo a psicóloga Gabriela Guimarães como a principal pessoa dentro da sala de aula, este programa baseado no que é conhecido no mundo como Social and Emotional Learning (SEL no diminutivo ou “Educação Social e Emocional” na tradução). Um estudo publicado em 2010 nos USA envolvendo 270.034 alunos de SEL, em mais de 270 escolas, comparou-os com outros alunos que não haviam participado destes programas. **Os resultados mostraram que alunos de SEL apresentaram uma melhor atitude em relação a si próprios e na escola, melhores habilidades emocionais e sociais e aumento de 11 pontos percentuais no desempenho escolar. Apontou ainda nos alunos de SEL menor estresse e depressão e menos problemas escolares como indisciplina e agressividade.** Muitos Estados nos USA já aprovaram leis, montaram currículos e treinaram professores das escolas públicas. Países europeus e asiáticos estão também desenvolvendo seus programas. Para o Brasil não encontramos referências. Os professores na sala de aula na experiência de Porto Alegre foram as psicólogas voluntárias do Projeto Social do INFAPA. A direção da escola tem se mostrado muito contente com o projeto e a professora da turma de 2010, que assistiu todo o trabalho, nos comunicou que achou que a experiência facilitou muito sua atuação junto aos alunos. A divulgação deste trabalho tem por objetivo sensibilizar nossos líderes educacionais para que professores da rede pública e particular, que se

LIÇÕES PARA VIVER BEM

interessam pelo tema, possam também ser treinados na condução de programas de SEL. O Departamento de Psiquiatria da Infância e Adolescência da UFRGS, através da sua consultoria escolar e a Unidade Básica de Saúde Santa Cecília, do Hospital de Clínicas, também passam a estar associados a este projeto. Com a contribuição da UFRGS, pretendemos trabalhar na comunidade em um projeto piloto com diretores de escola, professores, pais, alunos e jovens com psicopatologia ou infratores, criando uma rede de apoio para o encaminhamento e possível solução dos problemas trazidos pela escola e comunidade. Medidas pré e pós intervenção vão ser feitas para que o estudo possa ser avaliado, aperfeiçoado e aproveitado em outras escolas e comunidades. Descrevemos as principais intervenções, nas salas de aula de uma escola de ensino fundamental, pela equipe do INFAPA.

ALGUNS EXEMPLOS DE TÉCNICAS UTILIZADAS NA SALA DE AULA

Cada ano a turma era diferente e tínhamos que nos adaptar. “Todo mundo diz que temos que ter calma e paciência, mas como é que se aprende a ter calma e paciência?” Provocamos a curiosidade dos alunos e respondemos ensinando a prática do relaxamento profundo, através do método da respiração abdominal. As técnicas empregadas são adaptações das meditações orientais, que já estão cientificamente comprovadas como benéficas. Sabemos que colocar o foco da atenção na respiração suaviza as emoções e traz estabilidade emocional. Resumindo nossas instruções aos alunos, pedimos que sentem tão quietos quanto consigam, que o importante é o esforço, não o resultado. Devem continuar a respirar normalmente, com os olhos semicerrados e olhando em ângulo de quarenta e cinco graus. Orientamos a prestar atenção na sensação na ponta do nariz do ar que entra e comparar com a sensação na ponta do nariz do ar que sai. Em seguida pedimos que sintam o ar entrando mais fundo, fazendo com que a “barriga” se distenda e depois notar que quando o ar sai a “barriga” se contrai (técnica da respiração abdominal). Continuamos explicando que agora eles podem notar a sensação da presença de todo o corpo, quando o ar entra na inspiração e quando sai na expiração. Chama-se isso “estabelecendo uma presença corporal”. A experiência toda pode durar de 10 a 15 minutos. Após o exercício, conversamos com os alunos sobre dúvidas ou como se sentiram. Encorajamos aceitar a experiência sem pré julgamentos. Assinalamos que o exercício não é fácil, pois nossa mente está condicionada a ficar sempre ativa, pensando. Lembramos que só a prática continuada nos deixa mais calmos e equilibrados. Estudos mostram que como qualquer outra habilidade, esta precisa ser praticada para se tornar realmente útil. Enfatizamos que quando precisam fazer uma decisão difícil podem usá-la para que a escolha seja bem pensada: ficando calmos evitamos uma decisão impulsiva ou apressada, que muitas vezes pode nos levar ao arrependimento. Também nos ajuda a sair de dúvidas

LIÇÕES PARA VIVER BEM

paralisantes e sua costumeira rinação mental. *Um levantamento em sala de aula mostrou que o que estressa os jovens são principalmente problemas na escola, com colegas e em casa.* Em cada um dos encontros que realizamos, uma vez escolhido o tema central pelos alunos ou proposto por nós, procuramos equilibrar momentos de distensão com momentos de reflexão. A maioria dos alunos aproveita bastante. Uma das turmas perto do final do ano nos contou que uma professora havia chegado toda nervosa na sala de aula, e aí uma colega respeitosamente levantou o dedo e falou: "respira professora, respira"! Disseram que a professora se desarmou e o clima mudou imediatamente!

Aprendendo a Lidar com as Emoções

Como os jovens respondem bem às atividades lúdicas, incentivamos jogos que coloquem em prática as habilidades que estamos tentando ensinar, por exemplo, o conhecido “*jogo do sério*” é excelente para testar a estabilidade emocional: frente a frente, em duplas ficam se olhando sem poder rir, quem ri perde o jogo. Os vencedores vão adiante até a dupla final. Os participantes utilizam o que aprenderam sobre a concentração e a respiração para não perder o foco e desatar a rir.

O tradicional jogo do “Capitão Manda” é excelente para testar a capacidade de se manter ao mesmo tempo atento e relaxado. Explicamos que quando estamos só atentos a tendência é ficar tenso e quando o líder fala acaba-se reagindo, mesmo que não tenha sido dito “capitão manda”. Quando estamos atentos e relaxados – que aprendemos com o exercício de respiração profunda – conseguimos nos manter calmos e responder só ao comando “capitão manda” e não simplesmente à voz do líder. Estes jogos revelam-se muito úteis para mostrar que não é fácil mas se pode manter a serenidade mesmo em situações difíceis. E as crianças ainda se divertem muito.

Uma outra atividade muito bem recebida foi o “Piquenique em Silêncio”, para ensinar a controlar a gula. O exercício tem o objetivo de mostrar que quando desaceleramos, comendo bem devagar, os alimentos ficam com mais gosto. Assim evitamos comer em excesso, aproveitando ao máximo o sabor dos alimentos.

Auto Conhecimento: Mapeando os Sentimentos

Aprender melhor sobre os próprios sentimentos é muito importante, conversa-se bastante sobre isso. Como exercício, por exemplo, a turma pode escrever

LIÇÕES PARA VIVER BEM

ou desenhar sentimentos que conhece, ou usa uma cor que represente aquele sentimento. Finaliza-se com um momento de introspecção, com cada um dizendo o que está sentindo no momento. Uma das turmas decidiu conversar sobre conflitos familiares. Cada um escreveu um bilhete com algo que os incomodava na família. O bilhete era colocado num cesto e outro aluno, para não constranger e manter o anonimato lia o bilhete. Seguiu-se uma conversa bem animada sobre o que fazer para lidar com a situação. Os casos mais discutidos foram de briga entre irmãos e entre os pais. Outros temas freqüentes foram os sentimentos de exclusão e inferioridade e a questão dos apelidos.

A presença de uma psicóloga e professora de Yoga em uma das classes nos possibilitou introduzir uma vivência de integração corpo-mente. As crianças que participaram sentiram-se muito bem.

Estabelecendo Relações Positivas

O exercício básico para as Habilidades Sociais ensina princípios comuns a muitas abordagens diferentes e pode ser adaptado para diferentes idades. Para as crianças menores chamamos de regras, para os mais velhos falamos em intenções:

Escutar com atenção plena: o exercício de respirar é renomeado “aprendendo a escutar”. Quando escutamos estando centrados na respiração, escutamos “com todo o corpo”, costumamos dizer que só escutar com o ouvido é difícil, mas quando escutamos com todo o corpo ouvimos com mais atenção!

Fala só quem tem a palavra: usamos para treinamento um bastão cuja posse autoriza a pessoa a falar, evitando a balbúrdia. Com o tempo aprendem a levantar a mão e esperar a vez. Incentivamos que sejam concisos para permitir a participação de todos.

Falar sem ofender: se alguém nos incomoda, ao invés de dizer, “tu és um chato, sempre incomodando”, dizer por exemplo “preferiria que falasses mais calmamente e que não insistas tanto”. Chamamos isso também de “falar a favor e não contra.

Falar dos sentimentos – não só das idéias: Ao invés de dar só uma opinião em abstrato, em temas importantes sugerimos que tentem relatar as experiências pessoais que levaram à formação daquela opinião.

Os alunos democraticamente escolhem os temas que querem conversar, já aplicando os novos princípios. Para isso uma das técnicas interessantes é chamada de técnica do Aquário.

LIÇÕES PARA VIVER BEM

O Aquário consiste em dois círculos de alunos, um grande por fora e um menor por dentro. Assim alguns alunos se propõem a ir para o círculo interno, para discutir um tema previamente escolhido. Os que ficam no círculo de fora devem ficar em silêncio ouvindo, sem falar. Depois os que estão dentro ficam fora e os de fora vão para dentro. Uma turma de sexta série votou que queria discutir as dificuldades entre meninos e meninas. Primeiro as meninas ficaram no círculo de dentro falando entre elas sobre o que as incomodava e o que não entendiam do comportamento dos meninos. Depois os meninos foram para o círculo interno comentar sobre o que escutaram e sobre o que os incomodava no comportamento das meninas. Ao final todos, em um grande círculo, falam como foi a experiência, geralmente dizendo que foi interessante e produtiva.

Desenvolvendo a Capacidade de Colaboração e Consciência Social

Procuramos desenvolver os sentimentos de empatia e colaboração. Na brincadeira da cadeira colaborativa, ao contrário das cadeiras musicais em que a cada rodada uma cadeira e um aluno ficam de fora, nesta uma cadeira é que é excluída por vez, mas os alunos permanecem, obrigando todos a encontrar uma forma de todos sentarem sem ficar ninguém de fora. É bem divertida e se aproveita para falar que jogos colaborativos podem ser legais, por exemplo, no frescobol, diferente do tênis, precisa-se facilitar a bola para o colega rebater, assim os dois se divertem, sem vencedores ou vencidos. Uma das turmas experimentou os dois jogos. A opinião foi que ambos são legais mas o colaborativo é mais legal ainda.

Festa de encerramento

Sempre tivemos excelentes festas de encerramento, uma das turmas inclusive realizou uma festa surpresa para nós, repleta de doces, salgadinhos e até música.

Conclusão

O programa de SEL é um processo através do qual os professores ensinam aos alunos habilidades emocionais e sociais no contexto de ambientes educacionais seguros e estimulantes. Estas habilidades incluem: reconhecer e lidar com as emoções, preocupação e respeito pelos outros, estabelecer relações positivas, comportar-se de forma responsável e ética e fazer boas decisões. Estas competências podem ser ensinadas e aprendidas, da mesma forma como as outras matérias. Nossa experiência deu-se principalmente com as séries iniciais do ensino fundamental. No momento atual buscamos apoio para desenvolver programas para a formação de professores interessados no tema.

LIÇÕES PARA VIVER BEM

BIBLIOGRAFIA

Zins, J., Payton, J. W., Weissberg R. P., & O'Brien, M. U. (2007). Social and emotional learning and successful school performance. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 376-395). New York: Oxford University Press.

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology* 45, 294-309.

Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Taylor, R.D., Dymnick, A.B. & O'Brien, M.U. Promoting social and emotional learning enhances school success: Implications of a meta-analysis.

Rosch, P.J. Job stress? America's leading adult health problem. *USA Magazine*, May 1991.

Eysenck, H.J. (1988). Personality, stress, and cancer: Prediction and prophylaxis. *British Journal of Medical Psychology* 61, 57-75.

Shafer, D., Fischer, P. et al. (1996). The NIMH Diagnostic Interview Schedule for Children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 35, 865-77.

Thomas Achenbach's study is described by D. Goleman in "The educated heart", *Common Boundary*, November/December 1995.

Huesmann, L.R., Guerra, N.G. (1997). Children's normative beliefs about aggression and aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 72, no. 2, 408-19.

Devaney, E. et al (2006) Sustainable Schoolwide Social and Emotional Learning (SEL), Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), Implementation Guide and Toolkit, University of Illinois at Chicago

INFORMAÇÕES PARA DIVULGAÇÃO

José Ovidio C. Waldemar ovidiowaldemar@gmail.com ou 33321211 e 99760923

Na internet informações sobre o SEL: WWW.casel.org

Um vídeo sobre as experiências nos USA com legendas em espanhol também está disponível no site

<http://www.edutopia.org/social-emotional-learning-overview-video-spanish>