



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P654e Pinho, Lorena Ferreira

Educação emocional na escola / Lorena Ferreira Pinho, Nelson Luiz Reyes Marques. – 2024.

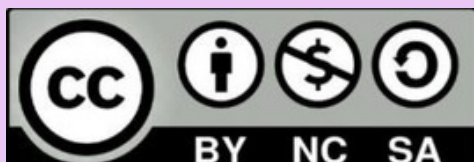
39 f. : il.

Produto educacional (Mestrado) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-Rio-Grandense, Câmpus Pelotas Visconde da Graça, Programa de Pós - graduação em Ciências e Tecnologias da Educação, 2024.

1. Educação. 2. Habilidades socioemocionais. 3. Educação básica. 4. Sequência didática. 5. Teoria Histórico-Cultural. I. Marques, Nelson Luiz Reyes. II. Título.

CDU: 37

Catálogo na fonte elaborada pelo Bibliotecário  
Emerson da Rosa Rodrigues CRB 10/2100  
Câmpus Pelotas Visconde da Graça



Esta obra está licenciada com uma  
Licença Creative Commons Atribuição-  
Não Comercial 4.0 Internacio

# SUMÁRIO



<b>Apresentação</b>	<b>4</b>
<b>Introdução</b>	<b>5</b>
<b>Aprendizagem Emocional</b>	<b>7</b>
<b>Teoria Histórico-Cultural de Vigostki</b>	<b>12</b>
<b>Primeiro Encontro - Autoconhecimento</b>	<b>17</b>
<b>Segundo Encontro - Autocontrole</b>	<b>19</b>
<b>Terceiro Encontro - Consciência Social</b>	<b>21</b>
<b>Quarto Encontro - Habilidades Sociais</b>	<b>23</b>
<b>Quinto Encontro - Tomada de Decisão Responsável</b>	<b>25</b>
<b>Sexto e Sétimo Encontro - Encerramento</b>	<b>27</b>
<b>Reflexões Acerca da Trilha de Atividades</b>	<b>29</b>
<b>Referências</b>	<b>31</b>
<b>Apêndice 1</b>	<b>32</b>
<b>Apêndice 2</b>	<b>33</b>
<b>Apêndice 3</b>	<b>34</b>
<b>Apêndice 4</b>	<b>35</b>
<b>Apêndice 5</b>	<b>36</b>
<b>Apêndice 6</b>	<b>37</b>
<b>Apêndice 7</b>	<b>38</b>
<b>Autores</b>	<b>39</b>

# APRESENTAÇÃO



Prezado leitor,

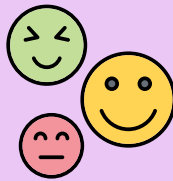
**Este Produto Educacional está vinculado à Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências e Tecnologias na Educação (PPGCITED), do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-riograndense (IFSul) do Campus Pelotas - Visconde da Graça (CAVG), a qual denomina-se Educação Emocional no Ambiente Escolar: Uma Proposta Pedagógica Baseada na Teoria Histórico-Cultural.**

# INTRODUÇÃO



**Seja bem-vindo(a) ao nosso Caderno Pedagógico de Atividades Socioemocionais, uma ferramenta criada especialmente para apoiar você, educador(a), no desenvolvimento das habilidades socioemocionais em sala de aula. Este material oferece atividades acessíveis e inspiradoras, com o objetivo de ajudar os estudantes a desenvolver competências essenciais para seu crescimento pessoal e sua vida em sociedade.**

**A trilha de atividades foi cuidadosamente estruturada com base na teoria histórico-cultural de Vigotski, que destaca o papel fundamental das interações sociais e culturais no desenvolvimento humano. Além disso, integra os pilares da CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), organização internacionalmente reconhecida por sua expertise em educação emocional. A educação socioemocional transcende o conteúdo acadêmico, incentivando os alunos a gerenciar suas emoções, construir relacionamentos saudáveis, cultivar empatia e tomar decisões responsáveis. Ao desenvolver essas habilidades desde cedo, os estudantes se preparam melhor para enfrentar desafios, alcançar objetivos e contribuir para um ambiente de respeito e cooperação.**



Neste caderno, você encontrará atividades que promovem o desenvolvimento de cinco competências fundamentais: autoconhecimento, autocontrole, consciência social, habilidades sociais e tomada de decisão responsável. Acreditamos que, ao implementar práticas de educação emocional fundamentadas na teoria de Vigotski, você contribuirá para formar alunos mais seguros, resilientes e preparados para enfrentar o mundo de maneira consciente e positiva.

Esperamos que este material inspire momentos de interação, aprendizado e alegria em sua prática pedagógica. Juntos, vamos transformar a sala de aula em um espaço onde cada estudante possa se expressar, refletir e crescer plenamente.

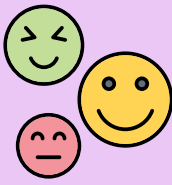
# APRENDIZAGEM SOCIOEMOCIONAL



A aprendizagem socioemocional (ASE) é uma abordagem que destaca a importância de desenvolver habilidades emocionais e sociais como parte essencial da educação. Definida formalmente em 1994, a ASE surgiu de uma conferência no Instituto Fetzer, em Michigan, e desde então, vem sendo promovida como um processo integral que capacita indivíduos a lidar consigo mesmos, a interagir com os outros e a realizar tarefas de maneira ética e responsável. Weissberg e outros pesquisadores definem a ASE como fundamental para o desenvolvimento humano, englobando competências que auxiliam as pessoas a construir identidades saudáveis, gerenciar emoções, estabelecer e manter relacionamentos, além de tomar decisões cuidadosas e responsáveis. Com base nesses princípios, a organização CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) estabeleceu um modelo de ASE para escolas, estruturado em cinco áreas fundamentais, conhecidas como os "Big Five": autoconhecimento, autocontrole, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisões responsável.



Essas cinco competências são descritas em profundidade. O autoconhecimento envolve reconhecer os próprios pensamentos e emoções e compreender como eles afetam o comportamento. O autocontrole refere-se à habilidade de regular emoções, pensamentos e comportamentos, e de administrar o estresse para alcançar objetivos pessoais. A consciência social é a capacidade de empatia e de compreensão das normas e valores sociais, além de reconhecer o apoio que vem da comunidade, escola e família. As habilidades de relacionamento envolvem construir e manter relacionamentos saudáveis, com comunicação clara, cooperação e resolução de conflitos de forma construtiva. A tomada de decisões responsável, por fim, baseia-se na avaliação das consequências das próprias ações, levando em conta princípios éticos e o bem-estar pessoal e social. A estrutura CASEL, amplamente adotada, oferece um modelo abrangente para integrar a ASE aos ambientes escolares, promovendo o desenvolvimento socioemocional de forma sistemática e adaptada à realidade educacional.



A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) incorporou a ASE como uma de suas diretrizes para o desenvolvimento de competências gerais na educação básica no Brasil. Desde sua implementação em 2019, a BNCC propõe que a educação deve abranger habilidades que promovam uma sociedade mais humana e socialmente justa, alinhada aos objetivos de sustentabilidade da Agenda 2030 da ONU. As habilidades socioemocionais permeiam todas as dez competências gerais da BNCC, reconhecendo a importância de trabalhar emoções e valores dentro do ambiente escolar para transformar as experiências de aprendizagem. Essa nova perspectiva visa uma mudança gradual e profunda, confrontando uma tradição que historicamente priorizou aspectos cognitivos em detrimento do desenvolvimento integral. Essa abordagem é uma resposta à crescente necessidade de apoio emocional, considerando questões como saúde mental, violência, autoestima e as mudanças sociais e físicas típicas do período escolar.



No entanto, a ASE não beneficia apenas os alunos; ela também demanda atenção ao papel do educador, que lida com uma diversidade de realidades e necessidades emocionais e sociais dos estudantes. Essa abordagem exige que professores não só ensinem conteúdos, mas que também sejam facilitadores de práticas socioemocionais que integrem habilidades emocionais, sociais e cognitivas. A BNCC incentiva que cada escola adapte a ASE conforme as necessidades de sua comunidade, criando espaços de acolhimento e respeito à diversidade, onde as especificidades culturais e sociais possam ser integradas aos currículos. Dessa forma, as escolas têm a liberdade para desenvolver programas específicos, ajustados às suas próprias demandas e características, embora enfrentem o desafio de superar modelos educacionais tradicionais e rígidos.



**A ASE é uma resposta à complexidade da sociedade contemporânea, caracterizada por novos desafios emocionais e sociais. Nesse contexto, promover uma educação que integre habilidades socioemocionais é essencial para preparar os alunos para a vida em sociedade de forma saudável e adaptativa. A perspectiva de ASE reforça a ideia de que uma formação integral e humanista é um caminho para o desenvolvimento de cidadãos mais conscientes, críticos e cooperativos, em alinhamento com os objetivos de sustentabilidade e justiça social. Além de fortalecer o desenvolvimento acadêmico e cognitivo, a aprendizagem socioemocional propicia o fortalecimento da convivência e dos valores humanos, preparando indivíduos para uma vida mais equilibrada e socialmente engajada, fundamentada no respeito, na empatia e na responsabilidade com o próprio bem-estar e o bem-estar coletivo.**

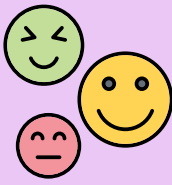
**Esta trilha de atividades usa como base as Competências gerais da Educação Básica. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/conselho-nacional-de-educacao/base-nacional-comum-curricular-bncc>**

# TEORIA HISTÓRICO-CULTURAL DE VIGOTSKI



A teoria histórico-cultural de Lev Vigotski (2001, 2010, 2018) coloca a interação social no centro do desenvolvimento das funções psicológicas superiores. Ele argumenta que as competências emocionais e cognitivas são moldadas nas trocas entre a criança, seu ambiente e as pessoas ao redor. Nesse contexto, o aprendizado ocorre primeiro no plano social (interpsicológico) e depois é internalizado no plano individual (intrapsicológico), enfatizando a importância do contexto cultural e social na formação das habilidades humanas.

No campo da educação emocional, essas interações não apenas facilitam a aquisição de habilidades socioemocionais, mas também incentivam o autoconhecimento e a compreensão dos outros. Os instrumentos e signos, como filmes, jogos, desenhos e a própria linguagem, atuam como mediadores que ajudam a expandir habilidades como autopercepção, empatia, resolução de conflitos e tomada de decisões. Esses recursos servem como ferramentas psicológicas que, segundo Vigotski, são essenciais para a construção do pensamento abstrato e para o desenvolvimento pessoal no contexto coletivo.



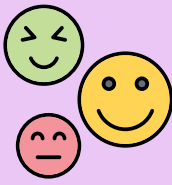
Para Vigotski (2010), o conceito de "pereživânie" ou vivência é fundamental para o aprendizado e o desenvolvimento, pois é a partir da experiência vivida que a criança cria significados. O "pereživânie" representa a unidade indivisível entre o indivíduo e o ambiente, onde emoções, pensamentos e contextos se entrelaçam para formar a experiência subjetiva. Esse conceito é incorporado às atividades pedagógicas, onde cada aluno é convidado a refletir e compartilhar suas experiências e sentimentos, tornando o aprendizado mais significativo ao conectar os conteúdos emocionais às realidades individuais dos estudantes. Esse processo valoriza a individualidade, promovendo uma internalização mais profunda dos conceitos socioemocionais de forma integrada e contextualizada.

A abordagem de Vigotski (2001, 2010, 2021) baseia-se na mediação através dos signos e instrumentos, especialmente a linguagem, que permite que o indivíduo transcenda uma relação direta e imediata com o ambiente. Para ele, a linguagem é o principal sistema de signos, facilitando a comunicação, o pensamento complexo e o desenvolvimento de formas superiores de comportamento humano.



A linguagem não é apenas um meio de comunicação, mas também uma ferramenta de pensamento que possibilita a formação de conceitos, o planejamento e a autorregulação. Essa internalização dos signos, essencial para a autopercepção e a consciência, possibilita a formação de condutas moldadas culturalmente, alinhadas ao contexto social e histórico de cada pessoa.

Em sua teoria, Vigotski (2010) enfatiza que as emoções e sentimentos humanos têm uma gênese social e são vividas como juízos, estando intrinsecamente ligados ao pensamento. Diferentemente das reações diretas dos animais, as emoções humanas refletem as relações e significados sociais que o indivíduo atribui ao seu ambiente. Ele propõe que o desenvolvimento das emoções é determinado pelas necessidades e motivações pessoais, variando conforme o valor cultural atribuído às experiências e objetos. As emoções são mediadas pela linguagem e pelos signos culturais, permitindo que os indivíduos interpretem e regulem seus sentimentos de acordo com os padrões sociais.



Além disso, Vigotski (2001) introduziu o conceito de Zona de Desenvolvimento Iminente (ZDI), que é determinado pela diferença entre o que uma criança pode fazer de forma independente (zona de desenvolvimento real) e o que a criança é capaz de fazer com a ajuda de um parceiro mais capaz. A ZDI destaca a importância da assistência social e da aprendizagem colaborativa no desenvolvimento cognitivo e socioemocional. Na educação emocional, o conceito de ZDI pode ser aplicado ao desenvolvimento de competências socioemocionais, onde educadores e colegas atuam como parceiros que auxiliam na compreensão e gestão das emoções.

Vigotski também enfatizou a importância do brincar no desenvolvimento infantil. O jogo simbólico é visto como uma atividade fundamental que permite à criança explorar papéis sociais, experimentar emoções e desenvolver habilidades de autorregulação (Vigotski, 2018). Através do brincar, as crianças internalizam normas sociais e valores culturais, aprimorando suas habilidades de comunicação e empatia. Essa prática pedagógica é essencial para a educação socioemocional, pois proporciona um ambiente seguro para a expressão de sentimentos e a experimentação de diferentes estratégias de interação social.



Por fim, Vigotski (2021) vê a educação como um processo de mudança contínua, que promove novas formas de interação e reação ao mundo. Ele acredita que o desenvolvimento ocorre por meio de experiências pedagogicamente organizadas, capazes de fomentar a pluralidade cultural e o crescimento intercultural. Sua teoria posiciona o ser humano como um ser em constante transformação, moldado pela diversidade de suas relações sociais e culturais. Para Vigotski (2010), cada criança deve ser vista como única, e seu desenvolvimento como uma trajetória influenciada pelas especificidades de seu ambiente cultural e social. Essa perspectiva oferece uma abordagem rica e dinâmica para a educação, na qual o papel do educador é fundamental para facilitar as experiências de aprendizagem.

Dessa forma, a teoria histórico-cultural de Vigotski fornece uma base para entender como as interações sociais, a linguagem e as vivências individuais contribuem para o desenvolvimento cognitivo e emocional. Ao incorporar esses princípios nas práticas educativas, especialmente na educação socioemocional, é possível criar ambientes de aprendizagem que promovam o desenvolvimento integral dos estudantes, preparando-os para participarem ativamente e de forma consciente na sociedade.



# PRIMEIRO ENCONTRO AUTOCONHECIMENTO



**Duração**

6 períodos de 45 minutos – 3 para pintura

**Objetivos da aula**

- Desenvolver autoconsciência;
- Praticar a auto-observação;
- Refletir sobre seus valores, habilidades e vulnerabilidades;
- Fortalecer a confiança em si mesmo;

**Atividades**

- Tirinhas
- ‘Quem sou eu?’

**Organização da turma**

No primeiro momento, os estudantes serão organizados em círculo e no segundo momento, em quartetos.

**Materiais utilizados**

Tintas, papel A4, xerox, fotografias dos alunos, papel Paraná (sugestão), tintas coloridas.

**Desenvolvimento**

No início da aula, a sugestão é um exercício de respiração. A seguir, pode-se ler a carta de apresentação do projeto e a seguir, perguntar: - Qual a diferença entre emoções e sentimentos? Desse modo, conseguimos verificar a noção que eles tem sobre o assunto. Também sugerimos, no início das aulas, perguntar como eles estão se sentindo. Isso cria um ambiente acolhedor e de interação social. Como sugestão para o momento seguinte, estão duas tirinhas (apêndice 1).

Com elas, pode-se fazer reflexões e perguntas, como: - O que as tirinhas querem nos mostrar? - Você se identifica com alguma delas? Esse é o momento também de introduzir a palavra autoconhecimento e questioná-los se sabem o que significa e qual a importância de se conhecerem melhor. Na sequência, será pedido aos estudantes que escrevam frases, em tiras de papel previamente distribuídas, sobre como eles se veem, seus gostos, defeitos, habilidades. Após, o professor deve conduzir a conversa e ir perguntando e questionando as frases, de modo que as crianças vão “se soltando” e compartilhando um pouco de suas vidas, de suas personalidades, o que vai desenvolvendo a linguagem, atenção, consciência e propiciando a interação social. Para auxiliá-los, poderá ser entregue a cada um, uma folha, já com características que eles possam circular ou sublinhar as que se identificarem. Modelo no apêndice 2. Na sequência, as crianças começarão então a pintar, usando tinta colorida e a criatividade, o fundo dos quadros de papel Paraná, onde serão coladas as fotografias e as tirinhas. Na aula seguinte, serão coladas as fotos e as tirinhas e deverá ser realizada uma roda de conversa, sobre como se sentiram fazendo a atividade, os pontos positivos e suas dificuldades e também sobre as diferenças em relação aos colegas. Uma exposição com os autorretratos é uma sugestão, pois contribui com o desenvolvimento da identidade, com a compreensão de si mesmos, estimula o respeito e aceitação das diferenças, além do fortalecimento da autoestima.

**Observação:** O professor deverá decidir o momento de tirar as fotografias dos alunos. O ideal é que seja no primeiro encontro.



## SEGUNDO ENCONTRO AUTOCONTROLE



**Duração**

4 períodos de 45 minutos

**Objetivos da aula**

- Reconhecer e nomear emoções;
- Aprender sobre regulação emocional.

**Atividades**

- Leitura do livro Emocionário (Capa no apêndice 3)
- Roda de conversa
- Criação do Emocionário da turma

**Organização da turma**

Os estudantes deverão ser organizados em um grande círculo.

**Materiais utilizados**

Caixa de som, Livro Emocionário, Papéis, Canetinhas e Lápis de cor, Papel A5.

**Desenvolvimento**

O primeiro momento será destinado a um exercício de respiração. Após, em círculo, a professora deverá fazer uma pequena introdução sobre o que são emoções, porque são importantes e como elas influenciam nossas vidas. A seguir, será pedido aos estudantes que listem todas as emoções que conhecem. No momento seguinte, será feita a leitura do livro Emocionário, onde cada letra do alfabeto corresponde a uma emoção. Em seguida, a professora vai passando pela roda e cada estudante vai retirar uma carta contendo uma das emoções presentes no livro. A seguir, cada um deverá falar sobre sua emoção.

**Como outra opção, é sugerido que o estudante faça uma mímica sobre a emoção tirada. A atividade busca saber reconhecer as emoções, através da socialização e suas vivências.**

**Em seguida, cada aluno deverá escolher uma emoção apresentada no livro para representar por meio de um desenho. Com lápis de cor, canetinhas e/ou outros materiais artísticos, eles deverão criar ilustrações que capturem visualmente a essência das emoções escolhidas. Esse processo criativo vai permitir que os alunos explorem e representem graficamente seus sentimentos, promovendo o autoconhecimento e a autogestão.**



# TERCEIRO ENCONTRO CONSCIÊNCIA SOCIAL



**Duração**

3 períodos de 45 minutos

**Objetivos da aula**

- Trabalhar questões como empatia, respeito e compreensão das diferenças.

**Atividades**

- Animação Meu nome é Maalum;
- Vídeo sobre Simbologia Adinkra;
- Jogo de memória sobre simbologia Adinkra;
- Desenhos.

**Organização da turma**

Os alunos deverão ser organizados conforme sua preferência para assistirem os vídeos e após, serem dispostos em quartetos para o jogo de memória.

**Materiais utilizados**

TV, Computador, Jogo de Memória Adinkra

**Desenvolvimento**

No primeiro momento, poderá ser realizado um exercício de respiração. A seguir, a proposta é assistir o curta de animação “Meu nome é Maalum”, que conta a história de uma menina negra, brasileira, que nasce e cresce em um lar amoroso e cheio de referências afrocentradas, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=KDF7dEORrKQ>.

Após, a sugestão é um debate sobre representatividade e afeto, trazendo questões como: - Nos filmes que você vê ou livros que lê, costuma ver personagens parecidos com você? Como se sentiu ao vê-los?

- Fale sobre as suas características favoritas em um personagem. -Você já viu personagens que compartilham essas características e que você admira? - Se você pudesse criar um personagem para uma história, como ele ou ela seria? Quais seriam suas características principais?

A partir daí, para mostrar um pouco da importância da representatividade em outros povos, os alunos serão convidados a aprender sobre simbologia Adinkra, que, como o nome diz, são símbolos que incorporam, conservam e transmitem aspectos da vida, cultura e valores dos povos de Gana. São símbolos que tem por função comunicar e celebrar a diversidade. Para isso, será apresentado o vídeo: Simbologia Adinkra, história e legado do povo Akan, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXCOcVgLxAI>.

A seguir, os estudantes deverão ser divididos em grupos de até quatro alunos, onde irão jogar o Jogo da memória Adinkra (apêndice 4), um jogo cujo cada par de cartas representa um símbolo. Com o jogo, as crianças têm a oportunidade de aprender sobre a cultura Akan, enriquecendo seu entendimento sobre diferentes povos e tradições. Isso incentiva o respeito e a valorização da diversidade cultural e amplia suas visões de mundo. O jogo, quando jogado em pares ou pequenos grupos, promove habilidades sociais, como cooperação, paciência e respeito. Isso ajuda a fortalecer os laços e o senso de comunidade entre os alunos. Aprender sobre símbolos que representam emoções e princípios morais permite que os alunos reflitam sobre as próprias emoções e atitudes, promovendo o desenvolvimento de competências socioemocionais, como a consciência social. Também é sugerido que, depois de já familiarizados com os símbolos, cada aluno escolha um, para desenhar e mostrar para a turma, explicando os motivos que levaram a escolha. Isso promove a consciência social, de forma significativa e reflexiva, trazendo, através da cultura africana, não apenas enriquecimento cultural, mas também o estímulo à empatia e compreensão de diferentes perspectivas e o respeito pelas diferenças.



# QUARTO ENCONTRO HABILIDADES SOCIAIS



**Duração**

4 períodos de 45 minutos

**Objetivos da aula**

- Incentivar os alunos a expressarem suas opiniões;
- Desenvolver a escuta ativa;
- Trabalhar estratégias para resolução de conflitos;

**Atividades**

- Curta metragem Fragmentos;
- Jogo Dominó das Emoções;

**Organização da turma**

Os estudantes para o jogo de dominó deverão sentar em duplas ou trios, conforme disponibilidade.

**Materiais utilizados**

TV, Jogo de Dominó das Emoções

**Desenvolvimento**

Para introduzir o tema de habilidades sociais, os alunos assistirão ao filme de animação Fragmentos. A animação ajudará a iniciar uma reflexão sobre como as emoções influenciam as interações e o relacionamento com os outros. Após o filme, é sugerida uma roda de conversa em que serão feitas perguntas orientadoras para estimular o pensamento sobre temas como empatia, escuta ativa e compreensão de diferentes pontos de vista. Exemplos de perguntas::

- “Qual personagem chamou mais sua atenção e por quê?”
- “Você já se sentiu como algum dos personagens? Como foi?”
- “Como você acha que cada personagem se sente em diferentes momentos da história?”

Após as perguntas iniciais, é importante incentivar os alunos a compartilharem suas próprias vivências relacionadas às emoções e sentimentos abordados no filme. Esse momento será essencial para que cada aluno possa expressar suas percepções e aprender com as histórias dos colegas. A escuta ativa será valorizada, pois cada aluno terá a oportunidade de falar e de ouvir atentamente os outros. Em seguida, os alunos participarão de um jogo de dominó de emojis (apêndice 5). Eles serão organizados em duplas (ou trios), e cada criança, ao jogar sua peça, deverá responder a uma pergunta relacionada ao número tirado. As perguntas abordam temas de habilidades sociais e ajudam os alunos a explorar como se relacionam com os outros. Exemplos de perguntas apêndice 5 incluem:

- “Conte sobre uma situação em que você ajudou um amigo.”
- “Como você reage quando alguém discorda de você?”
- “O que te traz sensação de conforto?”
- “Me diga três características que mostram quem você é.”

Para finalizar, é indicado fazer uma nova roda de conversa, em que cada aluno poderá compartilhar algo que aprendeu ou sentiu durante o jogo. Essa etapa reforça a reflexão sobre a importância das habilidades sociais, ajudando os alunos a perceberem o impacto das emoções e da empatia no ambiente coletivo.



# QUINTO ENCONTRO

## TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL



Duração	2 períodos de 45 minutos
Objetivos da aula	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incentivar as crianças a refletirem sobre suas ações, expressarem suas intenções e estabelecerem metas pessoais;</li><li>• Promover a autorreflexão e a responsabilidade de lidar com suas próprias escolhas, bem como incentivá-los a tomar decisões com responsabilidade.</li></ul>
Atividades	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lista de metas pessoais;</li><li>• Carta ;</li></ul>
Organização da turma	A atividade deverá ser feita individualmente.
Materiais utilizados	Tintas, papel A4, xerox, fotografias dos alunos, papel Paraná (sugestão), tintas coloridas.
Desenvolvimento	<p>É importante começar com uma conversa sobre o conceito de tomada de decisão responsável, destacando a importância de refletir sobre as consequências das próprias escolhas e de estabelecer metas pessoais que ajudem no seu crescimento pessoal. A ideia é explorar como nossas decisões podem impactar tanto nossa vida quanto a vida das pessoas ao nosso redor. Em um primeiro momento, os alunos receberão uma folha onde serão orientados a pensar em metas pessoais que gostariam de alcançar até o próximo ano. O ideal é que seja dada uma breve explicação sobre metas realistas e alcançáveis, incentivando os alunos a pensar em objetivos específicos e positivos. Eles serão guiados com perguntas para estimular a definição de metas, como:</p>

- “O que você gostaria de melhorar na escola?”
- “Que habilidades novas você gostaria de aprender?”
- “O que você gostaria de fazer para ajudar em casa ou com os amigos?”

Em seguida, os alunos deverão escrever uma carta que pode ter um dos dois propósitos:

- **Carta de Pedido de Desculpas:** Eles podem escolher escrever para alguém com quem gostariam de se desculpar, refletindo sobre como a decisão que tomaram afetou essa pessoa e como pretendem agir para melhorar a situação.
- **Carta de Pedido de Conselho:** Alternativamente, podem escrever uma carta pedindo conselho sobre uma situação ou problema que ainda não conseguiram resolver sozinhos, permitindo que reflitam sobre os próximos passos que poderiam tomar para chegar a uma solução.

Essa sequência de atividades permite que os alunos explorem aspectos importantes da tomada de decisão, refletindo sobre o impacto de suas ações e estabelecendo metas que contribuam para seu desenvolvimento pessoal e social.



# SEXTO E SÉTIMO ENCONTRO ENCERRAMENTO



**Duração**

6° encontro: 2 períodos de 45 minutos;  
7° encontro: 5 períodos de 45 minutos.

**Atividades**

- 6° Encontro: Criação da música, usando Inteligência artificial.
- 7° Encontro: Filme Divertidamente 2.

**Organização da turma**

6° encontro: No primeiro momento, os estudantes serão organizados em duplas na sala de informática (quando houver) e no segundo momento, para a sala de vídeo (ou local disponível na escola).

7° encontro: Os estudantes são organizados para verem o filme, conforme preferência.

**Materiais utilizados**

Computadores, TV

**Desenvolvimento**

6° encontro: A proposta é criar uma música usando inteligência artificial, usando a ferramenta Suno. É importante lembrar a trajetória dos estudantes até o momento, bem como rememorar os princípios da CASEL (autoconhecimento, autocontrole, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável), incentivando as crianças a refletirem sobre o que mais os marcou e como aplicaram esses aprendizados no dia a dia. O passo seguinte é dividi-los em grupos, quando possível, usando a sala de informática. Cada dupla usará um editor de texto para escrever palavras e frases que simbolizem os aprendizados obtidos durante o projeto. Eles serão orientados a focar nas emoções, nas habilidades de relacionamento e nas reflexões sobre o autoconhecimento, compondo uma lista que representa suas vivências ao longo das atividades.



Leia o QRCode  
para ouvir a  
música

Após a escrita, cada dupla usará a ferramenta Suno para transformar as palavras e frases selecionadas em uma música sobre educação emocional. Os alunos serão orientados a experimentar melodias e ritmos que traduzam o significado das palavras, usando a criatividade para transmitir o que aprenderam de forma musical. A ideia é que cada dupla crie uma música única e expressiva, reforçando a importância das competências socioemocionais de maneira lúdica e colaborativa. Clique aqui e ouça um exemplo de música criada por alunos de 5º ano: <https://suno.com/song/97cab0eb-df68-4042-88d8-dbe310d7ae04>

Essa atividade promove a consolidação dos conhecimentos adquiridos sobre educação emocional, utilizando a música como uma expressão criativa para fortalecer a compreensão dos alunos sobre as competências da CASEL. No apêndice 7, apresentamos a letra de uma música criada por Inteligência Artificial, por alunos de 5º ano do Ensino Fundamental.

**7º encontro:** Para o último encontro do projeto, a sugestão é iniciar com a exibição de *Divertidamente 2*, incentivando os alunos a assistirem com um olhar mais atento e reflexivo, focando nas emoções representadas e nas lições que o filme traz sobre a complexidade dos sentimentos humanos e as interações entre eles.

Após o filme, pode-se realizar uma roda de conversa onde as crianças poderão compartilhar suas impressões e fazer uma análise mais profunda das emoções e mensagens presentes na animação. O objetivo é estimular o pensamento crítico e a capacidade de reconhecer e nomear emoções além das representadas no filme. Para guiar a discussão, algumas perguntas sugeridas incluem:

- Dentro do que estudamos durante o projeto, o que vocês conseguiram identificar no filme?
- Quais emoções, além das que representam personagens no filme, vocês identificaram?
- Como as novas emoções afetaram a Riley (a personagem principal)?
- Qual é a mensagem principal que o filme passa sobre nossas emoções e como lidamos com elas?
- Se você pudesse adicionar uma nova emoção ao filme, qual seria e por quê?
- Se você pudesse conversar com alguma emoção do filme, o que perguntaria?

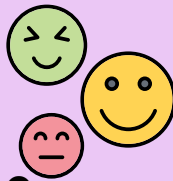
Essa atividade encerra o projeto com uma reflexão sobre novas emoções e os pilares da CASEL, proporcionando aos alunos a oportunidade de consolidar suas aprendizagens sobre autoconhecimento e habilidades socioemocionais, promovendo um espaço de diálogo e expressão pessoal, além de relacionar esses conceitos com as transições emocionais típicas da puberdade e com as próprias vivências dos alunos.

# REFLEXÕES ACERCA DA TRILHA DE ATIVIDADES



A trilha de atividades baseada nos pilares da CASEL proporcionará aos alunos um espaço para o desenvolvimento de competências socioemocionais essenciais, como autoconhecimento, autogestão, consciência social, habilidades sociais e tomada de decisão responsável. Essas competências são fundamentais para que as crianças compreendam e regulem suas emoções, desenvolvam empatia e tomem decisões conscientes. Ao integrar essas práticas no ambiente escolar, estamos proporcionando às crianças, ferramentas que influenciam diretamente seu desenvolvimento cognitivo e suas interações sociais diárias, o que possibilita um ambiente de aprendizado com um clima mais positivo e colaborativo.

A habilidade de reconhecer e regular emoções, abordada ao longo da trilha, é uma competência que pode ser aplicada em diversos contextos da vida das crianças, em qualquer faixa etária, dentro e fora da escola. Ao aprender sobre regulação emocional, as crianças começam a perceber que suas reações podem ser manejadas de formas saudáveis e construtivas, o que contribui para a construção de um ambiente escolar mais pacífico e saudável.



Essa prática de regulação emocional, quando incorporada na rotina, pode se traduzir em um aprendizado de longo prazo, essencial para o desenvolvimento de cidadãos emocionalmente equilibrados e resilientes, características tão necessárias na atualidade.

Durante a aplicação da trilha, os alunos serão incentivados a refletir sobre como suas emoções influenciam suas ações e suas relações, compreendendo que cada escolha emocional tem um impacto na comunidade em que estão inseridos. Esse entendimento possibilita uma melhor convivência entre os pares, bem como um comportamento social mais responsável. Além disso, a trilha também pode trazer melhorias nas habilidades de comunicação dos alunos, pois possibilita a expressão de suas opiniões e trocas de experiências, de forma mais clara e respeitosa. A prática contínua de escuta ativa e expressão de sentimentos pode contribuir significativamente para melhorar as habilidades de relacionamento entre os alunos, promovendo uma cultura de respeito e apoio mútuo. Essas habilidades de comunicação são fundamentais para a construção de relacionamentos saudáveis e representam uma base sólida para o desenvolvimento de competências sociais em uma fase tão importante do desenvolvimento das crianças.

# REFERÊNCIAS



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

**CASEL. CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2013.**

**ESTANISLAU, G. M., BRESSAN, R. A. Saúde Mental na escola. 1. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 277p.**

**PEREIRA, C. N.; Valcárcel, R. Emocionário: Diga o que você sente. 1. Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2018. 91p.**

**VIGOTSKI, Lev Semionovich. Sete aulas de L. S. Vigotski sobre os fundamentos da pedagogia. Organização e tradução: Zoia Prestes e Elizabeth Tunes; tradução: Cláudia da Costa Guimarães Santana. Rio de Janeiro: E-Papers, 2018.**

**VIGOTSKI, L.S. A construção do pensamento e da linguagem. São Paulo: Martins Fontes, 2001.**

**VIGOTSKI, L. Psicologia pedagógica. São Paulo: Martins Fontes Editora, 2010.**

**VYGOTSKY, L. S. História do desenvolvimento das funções psíquicas superiores. São Paulo: WMF Martins Fontes Editora, 2021.**

# APÊNDICE I



# APÊNDICE 2

meus  
**pontos  
fortes**  
e meus  
**pontos  
fracos**

*Ninguém é perfeito. Todos nós temos facilidade para fazer certas coisas e dificuldade para outras. A seguir há uma lista de várias características e habilidades. Circule seus pontos fortes e sublinhe os seus pontos fracos.*

*Ter autocontrole*

*Sociabilidade*

*Ser confiante*

*Bom comunicador*

*Cozinhar*

*Bom esportista*

*Responsabilidade*

*Persistência*

*Dançar*

*Organização*

*Liderança*

*Gentileza*

*Lidar com tecnologias*

*Consertar coisas*

*Proativo*

*Tocar algum instrumento*

*Leitura e Escrita*

*Cantar*

*Desenho*

*Criativo*

*Curiosidade*

*Bom humor*

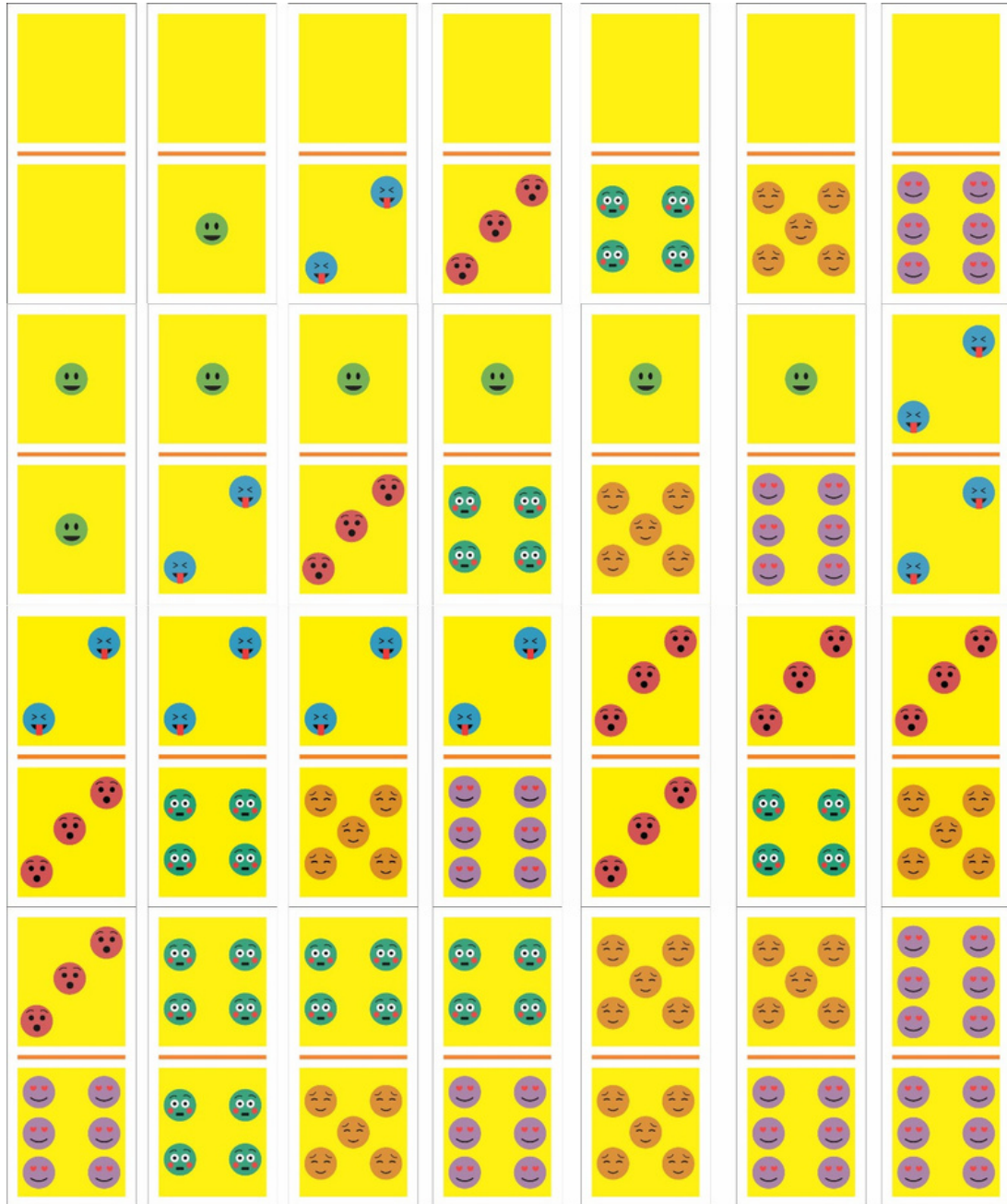
# APÊNDICE 3



# APÊNDICE 4



# APÊNDICE 5



# APÊNDICE 6

Se você tivesse poderes mágicos,  
o que mudaria no mundo?

Me diga três características que  
mostram quem você é.

O que somente você pode fazer  
para realmente ser feliz?

O que te impede de ser sua  
melhor versão?

O que te traz sensação de  
conforto?

Que pensamento fortalecedor  
você pode praticar a partir de  
agora?

O que te traz inspiração?

# APÊNDICE 7

## SINFONIA DAS EMOÇÕES

Se permita rir e chorar  
Se permita viver  
calma e respira olhe ao seu redor  
ansiedade? Está aí?

Desabafe! pois você não é de ferro  
Desabafe! realidade não se esconde  
a vida é um rio, não sabemos pra onde vai  
mas podemos controlar o nosso barco

[Refrão]

Um ser consciente  
Olhando sempre pra frente,  
vendo luz ricochetear  
o céu que brilha a verdade  
o coração bate o sino para mostrar que estás vivo  
emoções que cantam canções

Entenda a sua mente  
pra entender o próximo  
A consciência social é importante para  
aceitar as pessoas como elas são.  
Permita-se ser você mesmo.

É bom fazer boas escolhas  
e ter autocontrole.  
Autoconhecimento. (Precisamos!)  
Autoconhecimento.



# AUTORES

## Lorena Ferreira Pinho

Possui graduação em Ciências Biológicas - Bacharelado e Licenciatura, pela Universidade Federal de Pelotas (1999). Especialização em Educação - Ensino de Ciências e Matemática, também pela Universidade Federal de Pelotas (2009), mestranda no Mestrado Profissional em Ciências e Tecnologias na Educação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (Campus Pelotas - Visconde da Graça). Atualmente é Vice-diretora na EMEF Santa Irene, na cidade de Pelotas/RS.

Contato: [loloftp@gmail.com](mailto:loloftp@gmail.com)



## Nelson Luis Reyes Marques

Possui Licenciatura em Ciências pela Fundação Universidade Federal do Rio Grande (FURG), Licenciatura em Ciências Habilitação em Física pela Universidade Católica de Pelotas (UCPel), Mestrado em Ensino de Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e Doutorado em Ensino de Ciências e Matemática pela Universidade Franciscana (UFN). É professor titular do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (Campus Pelotas - Visconde da Graça - CAVG).

Contato: [nelsonmarques@ifsul.edu.br](mailto:nelsonmarques@ifsul.edu.br)

