

ABORDAGEM EM EDUCAÇÃO EMOCIONAL NA ESCOLA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Fernanda Borges Andrade ¹
Rogéria Moreira Rezende Isobe ²
Neide Borges Pedrosa ³

RESUMO

Este trabalho consiste em um relato de experiência desenvolvido com acadêmicos dos cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas, Física, Química e Matemática, da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, os quais realizaram atividades relacionadas a um projeto de ensino em uma escola pública localizada na cidade de Uberaba-MG. O projeto de ensino intitulado “Comunicação e relacionamentos: lidando com sentimentos e emoções na escola” foi desenvolvido em 2023 com cinquenta alunos da educação básica que estão cursando do sexto ao nono ano do Ensino Fundamental. Com o intuito de proporcionar uma experiência enriquecedora, optou-se por uma metodologia ativa com a intenção de estimular a interação e facilitar um aprendizado significativo entre os participantes. Desta forma foram realizadas seis oficinas voltadas para a educação emocional as quais priorizaram atividades lúdicas tendo como principais ferramentas as brincadeiras, jogos, dinâmicas, teatro e leituras. Com o objetivo de sensibilizar os alunos para a importância de cuidar dos sentimentos e emoções, as atividades enfatizaram a adoção de atitudes e habilidades que poderão impactar positivamente nas relações intrapessoais e interpessoais. Fundamentado no referencial teórico-metodológico da educação emocional este relato apresenta detalhadamente as atividades realizadas bem como o relato dos acadêmicos e alunos da educação básica sobre a experiência vivenciada. Os resultados demonstram que a educação emocional pode ser alcançada por meio de vivências significativas no ambiente escolar contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de gerenciamento das emoções tendo em vista a construção de novas formas de convivência e interação social.

Palavras-chave: Educação Emocional, Práticas pedagógicas, Escola pública.

INTRODUÇÃO

A abordagem da Inteligência Emocional (IE) no ambiente escolar tem sido indicada por diversos autores que defendem a importância de intervenções vivenciais, reflexivas e lúdicas que possam contribuir no equilíbrio entre aspectos cognitivos racionais e emocionais do educando (Rodrigues, 2015; Santos, 2000; Amaral, 2007; Pena e Repetto, 2008). Nessa direção, Amaral (2007) argumenta que as emoções e os

¹Doutora em Educação e docente na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, fernanda.andrade@uftm.edu.br

² Doutora em Educação e docente na Universidade Federal do Triângulo Mineiro, rogeriaisobe@gmail.com

³ Doutora em Educação e docente na Universidade Federal de Rondônia, neibpedrosa@gmail.com

sentimentos apresentam forte relação com a motivação para o aprendizado no contexto escolar uma vez que a IE consiste em uma habilidade necessária para desenvolver motivações pessoais, resiliência frente às diversidades existentes, controlar impulsos, lidar com esperas sem gerar ansiedade e dúvidas, equilibrar e manter o humor, ser empático e seguro de si.

É importante ressaltar que a pós-pandemia evidenciou que fatores como as dificuldades nos relacionamentos intrapessoais e interpessoais dentro e fora do contexto escolar, levando à diminuição da capacidade de identificar e lidar com as emoções e sentimentos próprios e dos outros indivíduos.

Segundo Rosenberg (2006), grande parte de nós foi criado utilizando uma linguagem que, ao invés de nos incentivar a identificar nossos sentimentos e necessidades, nos encoraja a rotular, comparar, exigir e emitir julgamentos. O autor defende que a comunicação alienante que encontramos na vida é baseada em concepções sobre a natureza humana que tiveram influência ao longo de muitos séculos. As perspectivas do autor enfatizam a nossa “maldade” e “nossas deficiências inatas”, além da necessidade de sermos “educados” para “controlar nossa natureza inerentemente indesejável”. Assim, para saber lidar com as nossas emoções quanto as de outras pessoas, é necessário reconhecer e gerenciar nossa resposta a elas.

Nesse sentido, este relato de experiência apresenta um conjunto de ações desenvolvidas durante o ano de 2023 no âmbito projeto intitulado “Comunicação e relacionamentos: lidando com sentimentos e emoções na escola” desenvolvido por acadêmicos dos cursos de Licenciatura em Ciências Biológicas, Física, Química e Matemática da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). As atividades foram realizadas com cinquenta alunos da educação básica que estão cursando do sexto ao nono ano do Ensino Fundamental em uma escola básica localizada na cidade de Uberaba-MG.

O objetivo do projeto foi, por um lado, preparar os acadêmicos para a docência na educação básica utilizando estratégias de desenvolvimento da Inteligência Emocional no ambiente escolar, por outro lado, sensibilizar os alunos do Ensino Fundamental para a importância de cuidar dos sentimentos e emoções por meio de atividades voltadas para a adoção de atitudes e habilidades voltadas para o autoconhecimento, a resolução de conflitos, a conduta em sociedade e o sentimento de autorrealização as quais poderão impactar positivamente nas relações intrapessoais e interpessoais e, conseqüentemente, no próprio desenvolvimento cognitivo.

METODOLOGIA

Com o intuito de proporcionar uma experiência enriquecedora, optou-se por uma metodologia ativa com a intenção de estimular a interação e facilitar um aprendizado significativo entre os participantes. Desta forma foram realizadas seis oficinas voltadas para a educação emocional as quais priorizaram atividades lúdicas tendo como principais ferramentas as brincadeiras, jogos, dinâmicas, teatro e leituras.

As oficinas foram desenvolvidas a partir dos temas "Inteligência Emocional" e "Comunicação Não-Violenta", sugeridos pela escola como áreas de interesse para serem incluídas no currículo educacional, considerando a necessidade e a importância dos alunos em ter acesso a esses temas.

Numa primeira etapa foram realizadas três oficinas com atividades a partir da temática: “Inteligência Emocional na prática: sentimentos e emoções” apresentando como ferramentas brincadeiras, jogos, dinâmicas, teatro e leituras.

Numa segunda etapa foram realizadas mais três oficinas com atividades a partir da temática: ser-no-mundo: uma aplicação sobre comunicação e relacionamentos na escola.

Foram desenvolvidos ainda três planos de aula, cada um com uma duração de duas horas. Para tanto foi elaborada uma sequência didática com os seguintes temas:

Aula 1: Ser-no-mundo: comunicação não violenta

Aula 2: Ser-no-mundo: o eu, o outro e o nós

Aula 3: Ser-no-mundo: as nossas relações.

As atividades foram construídas a partir de metodologias que favorecem a prática interdisciplinar, seguindo as teorias da educação que prezam pelo aprendizado ativo, com o conhecimento sendo gerado a partir do pensar, sentir e agir dos alunos, abrangendo os seis pilares metodológicos para garantir uma experiência dinâmica e profunda: pensar; se inspirar; sentir; se conectar; agir e planejar.

Entre as atividades realizadas consta o desenvolvimento de duas dinâmicas, adaptadas do livro “Aprendendo a ser e a Conviver” (Serrão e Baleeiro, 1999) para debater aspectos da CNV em todos os níveis de comunicação e em diversas situações, como: relacionamentos íntimos, famílias, escolas, organizações e instituições, terapia e aconselhamento, negociações diplomáticas e comerciais e disputas e conflitos de toda natureza.

Também se realizou com os estudantes uma encenação teatral exemplificando uma situação de trabalho na qual a solução passava pela utilização da CNV.

Ocorreram ainda discussões sobre os casos, quando os alunos foram divididos em grupos diversos e receberam, cada grupo, uma situação-problema para que discutissem e resolvessem utilizando a CNV. Para estimular a participação, foi necessária uma pergunta central problematizadora: "Por que é necessário utilizar a comunicação não violenta no nosso cotidiano?" Os estudantes deveriam resolver a situação-problema utilizando os quatro componentes da CNV, com questões cotidianas já detectadas como presentes junto aos alunos em atividades anteriores, tais como:

- a) Se colocar no lugar de uma pessoa que precisa se comunicar com os colegas de trabalho que não estão participativos;
- b) Se colocar no lugar de uma pessoa que precisa se comunicar com outra pessoa que compartilha uma opinião diferente sobre racismo;
- c) Se colocar no lugar de uma pessoa que precisa se comunicar com seu irmão/irmã que pega suas coisas sem pedir permissão.

Para elaboração das oficinas os acadêmicos se dedicaram a uma preparação prévia, realizando leituras diversas. Entre os autores estudados, destacam-se estudos de Daniel Goleman, Marshall B. Rosenberg e Paulo Freire, cujas obras foram fundamentais para embasar toda a abordagem. Essa imersão permitiu ao grupo estruturar e enriquecer os conteúdos apresentados durante as atividades.

REFERENCIAL TEÓRICO

A inteligência emocional se faz importante no contexto atual, já que é um construto psicológico e, assim, reflete a compreensão sobre as interações entre a emoção e a inteligência (Woyciekoski e Hutz, 2009). Segundo Goleman (2012), nos tempos atuais, urge o apoderamento de princípios que materializam o controle das emoções, a solução pacífica, tranquila, equilibrada e com prudência de conflitos com o objetivo de se ter uma boa convivência no ambiente social. Independentemente das questões que provoquem os impasses e conflitos, há métodos que possibilitam a prática para treinar as emoções de forma que previnem consequências graves, ou seja, aprender e saber agir emocionalmente.

Desta forma, para saber lidar com as nossas emoções quanto as de outras pessoas, é necessário reconhecer e gerenciar nossa resposta a elas. Com isso, a

importância do desenvolvimento do estudo da inteligência emocional no conjunto de habilidades que permitem a maior adaptabilidade da pessoa às mudanças, assim como a ver com autoconfiança e segurança, controle emocional e automotivação para alcançar metas.

Segundo Rego e Rocha (2009) com base no pensamento ocidental, lógico-racional, durante muito tempo os aspectos cognitivos racionais dos alunos foram supervalorizados no contexto escolar, em detrimento do conhecimento subjetivo. No entanto, hoje observamos claramente que as emoções têm uma grande transcendência no nosso dia a dia e influencia diretamente na maioria das decisões que tomamos.

Goleman (2012) enfatizou cinco elementos chaves na construção da Inteligência Emocional, quais sejam: Autoconhecimento; Autorregulação; Automotivação; Empatia e Habilidades Sociais. Nessa mesma direção os autores Siqueira, Barbosa e Alves (1999) indicam que a inteligência emocional inclui um conjunto de cinco capacidades: autoconsciência, automotivação, autocontrole, empatia e sociabilidade. A propósito, Queiroz e Neri (2005, p. 294) explicam que:

Empatia é definida pelos autores brasileiros como a facilidade em identificar os sentimentos, desejos, intenções, problemas, motivos e interesses dos outros, por intermédio da leitura e da compreensão de comportamentos não verbais de comunicação, tais como expressões faciais, tom de voz e postura corporal. *Sociabilidade* é a facilidade de iniciar e preservar as amizades, ser aceito pelas pessoas, valorizar as relações sociais, adaptar-se a situações novas, liderar, coordenar e orientar as ações das outras pessoas. *Automotivação* consiste na facilidade de elaborar planos para a própria vida, de modo a criar, acreditar, planejar, persistir e manter situações propícias para a concretização das metas futuras, com esperança e otimismo. *Autocontrole* é a facilidade de administrar os próprios sentimentos, impulsos, pensamentos e comportamentos e *Autoconsciência* relaciona-se à facilidade de lidar com os próprios sentimentos no que se refere à identificação, à nomeação, à avaliação, ao reconhecimento e à atenção a esses sentimentos

Segundo Rosenberg (2006), a Comunicação Não-Violenta (CNV) é uma abordagem que prioriza a empatia, a compreensão e a construção de conexões humanas saudáveis. No contexto educacional, a CNV possui um papel relevante e positivo, pois fomenta um ambiente de aprendizado mais acolhedor, inclusivo e respeitoso.

Ao empregarmos a CNV em nossas interações, seja conosco, com outras pessoas ou com grupos, estamos conectando com nosso estado compassivo inato. Assim, para Rosenberg (2006) essa abordagem demonstra eficácia em todos os níveis de comunicação e em diversas situações, como relacionamentos íntimos, familiares, escolares,

organizacionais e institucionais, bem como na resolução de disputas e conflitos de todas as naturezas.

Apesar de ser uma temática pouco valorizada no ambiente escolar, esse conhecimento desempenha um papel crucial no fortalecimento das nossas ações diárias e na preparação para enfrentar futuros desafios. O sentimento de fortalecimento emocional proporciona condições favoráveis para tomar decisões e melhora os relacionamentos intrapessoais e interpessoais, trazendo benefícios significativos para o nosso convívio cotidiano (Andrade et all, 2024).

De acordo com Paulo Freire (1996, p.15), o professor que tem uma visão acertada revela aos alunos que uma das belezas de como nos relacionamos com o mundo, enquanto seres históricos, é a habilidade de conhecer o mundo através de nossa intervenção nele. Entretanto, assim como nós, nosso entendimento do mundo é histórico. À medida que novos aprendizados são produzidos, estes ultrapassam os antigos, que se tornam obsoletos e estão prontos para serem superados por outros no futuro.

Torna-se, portanto, um desafio para a educação possibilitar uma aprendizagem efetiva, transformadora e inovadora, promovendo atitudes que permitam observar sem julgamento, identificar sentimentos, reconhecer necessidades e fazer pedidos de forma clara. Essa abordagem visa gerar mudanças de hábitos que promovam a comunicação não-violenta e, ao mesmo tempo, educar os alunos sobre a importância desse tema para a saúde e o bem-estar de todos. Para alcançar esse objetivo, é fundamental considerar diversos aspectos envolvidos nessa área, começando por cultivar atitudes positivas nos espaços em que estamos inseridos (Andrade et all, 2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na observação das atividades e no relato dos acadêmicos tornou-se evidente que a temática teve um impacto significativo nos estudantes da escola básica. A experiência proporcionou aos alunos a oportunidade de refletir sobre a forma como se comunicam e como as palavras podem ter um impacto profundo em suas vidas.

Outro aspecto relevante foi a reflexão sobre frases violentas que os alunos costumam ouvir no dia a dia. O exercício de transformar essas frases utilizando os componentes da CNV permitiu que os estudantes, mesmo que parcialmente, percebessem o poder transformador de uma comunicação não violenta e compreendessem a importância de não normalizar um ambiente desarmônico.

Além disso, os exemplos trazidos pelos alunos destacaram a necessidade de escuta ativa e empatia. Muitos dos alunos vivenciaram situações difíceis fora da escola, e foi crucial para os futuros professores compreenderem como auxiliá-los a lidar com suas experiências, tornando-se agentes de mudança para uma comunicação não violenta. Os acadêmicos também tiveram uma experiência inovadora ao adaptar a aula conforme a dinâmica e as necessidades dos alunos, demonstrando-se mais versáteis em sua abordagem.

Um desafio significativo foi a resistência inicial dos alunos em aplicar os princípios da CNV nas frases propostas durante a dinâmica. Alguns demonstraram relutância em abandonar completamente o tom ofensivo das frases, exigindo um esforço adicional por parte dos acadêmicos para incentivá-los a adotar uma abordagem mais empática e positiva. Essa resistência pode ser entendida como uma ocorrência natural a uma mudança de paradigma, visto que a CNV propõe uma transformação profunda na forma de se comunicar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência mostrou-se profícua tanto para futuros docentes - acadêmicos dos cursos de licenciatura - como os alunos do Ensino Fundamental uma vez que foi possível acompanhar o interesse e a participação de todos nessa abordagem voltada para o desenvolvimento da Inteligência Emocional por meio da Comunicação Não-Violenta. Por meio da dinâmica reflexiva os alunos compartilharam diversos exemplos de expressões e comportamentos relacionados ao bullying e ao racismo, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar.

Depreende-se de todo o processo que as práticas educacionais inovadoras vão além dos aspectos acadêmicos, muitas vezes voltados para a memorização ou para o nível de raciocínio lógico do aluno, e consideram outras inteligências que permitem uma formação global, incluindo aspectos sociais, comportamentais, esportivos, emocionais, artísticos e tudo mais que abranja o ambiente no qual o aluno está inserido, para que os alunos possam construir conhecimentos de forma integrada e contextualizada, de forma que o aprendizado aconteça por meio de ações que transformam o professor em um facilitador do processo de ensino-aprendizagem.

REFERÊNCIAS

AMARAL, V. L. **Psicologia da educação**. Natal, RN: EDUFRN, 2007.

ANDRADE, F. B. et all. **Revista Pet Brasil**, Uberaba-MG, Vol. 4, Nº 02, 2024.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2022.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

PENA, M.; REPETTO, E. Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. **Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa**, 2008.

QUEIROZ, N, C. e NERI, A. L Bem-estar Psicológico e Inteligência Emocional. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2005.

REGO, C.C.A.B. e ROCHA, N. M. F. Avaliando a educação emocional: subsídios para um repensar da sala de aula. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 62, p. 135-152, jan./mar. 2009.

RODRIGUES, M. **Educação emocional positiva**: saber lidar com as emoções é uma importante lição. Novo Hamburgo, RS: Sinopsys, 2015.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação Não-Violenta**: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

SANTOS, J. D. O. **Educação emocional na escola**: a emoção na sala de aula. Salvador, BA: Faculdade Castro Alves., 2000.

SERRÃO, M. e BALEEIRO, M. C. **Aprendendo a ser e a conviver**. 2.ed. São Paulo: Ed. FTD, 1999.

SIQUEIRA, M. M. M., BARBOSA, N. C. e ALVES, M. T. Construção e validação fatorial de uma medida de inteligência emocional. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 1999.

WOYCIEKOSKI, C. e HUTZ, C. S. Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2009.