



Aprendizagem Social e Emocional

Os Círculos são uma oportunidade para praticarmos habilidades sociais e emocionais à medida que os participantes aprendem a compartilhar seus pensamentos, sentimentos e experiências uns com os outros. Escutar os outros de forma profunda é uma das habilidades sociais importantes desenvolvida dentro do espaço do Círculo. Enquanto os adultos e os alunos escutam, eles desenvolvem empatia, perspectiva e consciência das necessidades, sentimentos e experiências de vida dos outros. Os Círculos nesse módulo estão focados no desenvolvimento da alfabetização social e emocional. Nós oferecemos nove Círculos elaborados especialmente com o intuito de ajudar os participantes a refletirem e a falarem sobre sentimentos em muitos contextos diferentes. As pesquisas mostram que a alfabetização social e emocional é tanto uma capacidade importantíssima para o sucesso na vida quanto um conjunto de habilidades que melhoram com a prática. Habilidades emocionais fundamentais incluem:

- Reconhecer e controlar suas próprias emoções
- Ler as emoções dos outros e reagir a elas
- Desenvolver empatia e consideração com os outros
- Tomar decisões de forma responsável
- Estabelecer e manter relacionamentos saudáveis

Principalmente para os adolescentes, a aprendizagem e a prática intencional envolvendo habilidades importantes de autocontrole emocional e tomada de decisões, de forma responsável, fortalecem no cérebro as vias em desenvolvimento na região do neocórtex. Lembramos, mais uma vez, que todos os Círculos, qualquer que seja o tópico, possibilitam essa prática; porém, os que apresentamos nesse módulo oferecem a prática intencional elaborada para ajudar os jovens a estarem conscientes a respeito de seus sentimentos e a aprenderem a controlá-los de modo eficaz. Existem cursos excelentes para desenvolver o aprendizado social e emocional, e acreditamos que muitas das atividades desses cursos podem ser adaptadas facilmente para serem compartilhadas no formato de Círculo apresentado neste guia. Uma diferença significativa entre o que é comumente oferecido por esses cursos e a prática circular apresentada neste guia é a participação ativa do facilitador em todos os Círculos, incluindo os que fazem parte deste módulo. Em muitos Círculos, o facilitador compartilha primeiro, para servir de modelo para o resto do grupo. Se houver um exercício envolvendo desenho, fazer um texto, ou

uma folha de exercícios como parte do Círculo, o facilitador também deve cumprir essas atividades.

É sinal de respeito que o facilitador ofereça seus sentimentos e esteja disposto a demonstrar vulnerabilidade. Os facilitadores nunca devem fazer uma pergunta que eles não estejam dispostos a responder. Tenha em mente que cada participante deve sentir-se à vontade para compartilhar somente no nível em que se sintam confortáveis e que sempre tem a possibilidade de passar a vez. Especialmente nos Círculos que focam no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, o facilitador adulto é encorajado a compartilhar seus próprios sentimentos e a se envolver de forma honesta e sincera com o material, lembrando que o processo que eles estão facilitando é seguro para todos. Os adultos precisam falar de seus sentimentos e servir de modelo, demonstrando habilidade de fazer isso de maneira responsável e respeitosa. Agindo assim, os adultos dão conta de sua responsabilidade de cuidar do bem-estar das crianças sendo um modelo positivo na expressão e no controle de seus sentimentos.

Os adultos precisam falar de seus sentimentos e servirem de modelo, demonstrando a habilidade de fazer isso de maneira responsável e respeitosa.