

Apresentação

Você iniciou a jornada no Programa **Aprendizagem para Corações e Mentes**. É uma honra ter você conosco. Esperamos que as próximas semanas sejam de aprendizagem, reflexão e alegria!

O SEE Learning (*Social, Emotional and Ethical Learning*) é um programa para o cultivo de habilidades sociais, emocionais e éticas desenvolvido pelo Centro de Ciência Contemplativa e Ética Baseada na Compaixão da Universidade Emory (EUA). No Brasil, foi carinhosamente denominado Aprendizagem para Corações e Mentes, fazendo alusão à ideia fundamental de que aprendemos com o corpo inteiro.

Então, para não restar nenhuma dúvida: o Programa Aprendizagem para Corações e Mentes é o SEE Learning no Brasil.

E a Gaia+ nesta história? A Gaia+ é uma ONG de educação com compaixão. Nosso propósito é possibilitar que as pessoas atinjam o máximo de suas potencialidades por meio da ampliação da consciência e da compaixão. Dentre as nossas ações, está a implementação do SEE Learning por meio da formação de profissionais da educação. A Gaia+ é a afiliada primária do SEE Learning, portanto, a representante legal e responsável pela gestão do programa no Brasil.

O curso **Aprendizagem para Corações e Mentes** — que você acaba de iniciar — é o primeiro e o principal da nossa jornada. Depois de receber o seu certificado de conclusão, você poderá implementar os currículos do programa em espaços de aprendizagem da educação básica formal e não-formal.

Como a gente gosta muito de ficar perto de vocês, oferecemos também outros cursos — **Rotina de Autocuidado na Sala de Aula, Corações e Mentes em Ação, Corações e Mentes Integração** — e a certificação **Professor Corações e Mentes**. Ao longo das aulas, explicaremos tudo com mais detalhes.

Mesmo com a correria do dia a dia, você se organizou para estar nesta formação. Tempo na vida de professores e educadores é algo muito, muito precioso. Agradecemos de coração por estar conosco neste propósito de tornar as escolas e os espaços educativos mais compassivos.

Por que é importante aprender com o coração e com a mente?

Escolha uma situação da sua vida escolar na qual você, enquanto estudante, estava feliz. O que essa memória faz no seu corpo, que sensações e emoções despertam?

Corta para 2023.

Agora pense na sua sala de aula, na escola ou em outro ambiente de aprendizagem. Relembre um momento no qual você sentiu seus alunos empolgados. Que emoções eles deveriam estar sentindo naquele instante? Não é novidade para nós, professoras e professores, que as emoções fazem parte do processo de ensinar e aprender. A gente sente e turma envolvida ou dispersa, animada ou desinteressada. Somos capazes de perceber o estado emocional de um aluno específico, mesmo em uma sala de aula cheia. Mas, na maior parte das vezes, a carga de atividades e conteúdos a serem ensinados é tão grande que não há tempo para sequer conversar sobre o que sentimos na escola.

As pesquisas científicas atestam os benefícios do desenvolvimento das habilidades socioemocionais na escola. Elas promovem: mais comportamentos pró-sociais; melhores resultados acadêmicos dos alunos; maior interesse em aprender; melhor gestão dos conflitos; maior criatividade por meio da abertura ao novo; maior assiduidade escolar; melhor clima em sala de aula, dentre outros. Fica evidente que todo mundo ganha quando se garante uma formação que contemple as aprendizagens acadêmicas, sociais, emocionais e éticas.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) insere de forma explícita as habilidades socioemocionais entre as competências gerais da educação básica, a saber:

- Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas (competência 8).
- Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza (competência 9).
- Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários (competência 10).

O Programa Aprendizagem para Corações e Mentes é totalmente alinhado às diretrizes da BNCC. Uma checada na estrutura conceitual do programa atesta isso. Veja a figura a seguir:



O programa é estruturado em três Domínios e três Dimensões, dos quais resultam nove componentes. Não é objetivo aqui explorar cada um deles, mas uma análise rápida demonstra como se alinham às competências da BNCC. Cada um dos domínios se relaciona a uma das competências mencionadas anteriormente: o Domínio Pessoal e a competência 8; o Domínio Social e a competência 9; o Domínio Sistêmico e a competência 10.

A Aprendizagem para Corações e Mentes é um programa de Aprendizagem Social e Emocional (ASE) e como tal busca a promoção de uma cidadania engajada, que passa por um processo de compreender e manejar as próprias emoções, sentir e desenvolver empatia, desenvolver relações saudáveis e tomar decisões responsáveis. Mas vai além, ao adicionar quatro importantes tópicos para o cultivo:

- de habilidades atencionais, por meio do desenvolvimento da atenção consciente;
- da ética baseada em princípios humanos básicos, dentre eles a compaixão;
- da resiliência por meio de estratégias de autorregulação baseadas no cuidado informado pelo trauma;
- do pensamento sistêmico e da compreensão da interdependência.

Esses e outros tópicos serão abordados, de forma conceitual e prática, no curso. Daqui a uns dias você vai inserir em seu vocabulário termos como Zona de Resiliência, estratégias de ajuda imediata, estabilização, e a palavra recurso vai ganhar mais uma dimensão. Você também vai compreender como as habilidades sociais, emocionais e éticas podem ser ensinadas de forma intencional e estruturada, assim como fazemos com os conteúdos das disciplinas.

À primeira vista tudo isso pode parecer muito desafiador porque não recebemos uma educação formal sobre habilidades socioemocionais e são poucos os professores que tiveram formação nessa área. Por isso estamos aqui, para

acompanhar você nessa jornada em que corações e mentes, afeto e cognição são interdependentes e inseparáveis, tanto para quem aprende, quanto para quem ensina.

Desejamos que você tenha uma excelente experiência de estudo, investigação, imersão e vivência com o curso. Que juntas, juntos e possamos criar a melhor e mais completa educação para as nossas crianças, adolescentes, jovens e adultos.

Fontes

CENTRO DE CIÊNCIA CONTEMPLATIVA E ÉTICA BASEADA NA COMPAIXÃO. Livro de Apoio do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes. Atlanta: Universidade Emory, 2019.

DURLAK, J. A.; WEISSBERG, R. P.; DYMNIKI, A. B.; TAYLOR, R. D.; SCHELLINGER, K. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, v. 82, p. 405-432, 2011.

HARDING, S. et al. Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, v. 242, n. 1, v. 180-187, 2019.

SETTE, C. P.; ALVES, G. (org.). *Competências socioemocionais: a importância do desenvolvimento e monitoramento para a educação integral*. São Paulo: Instituto Ayrton Senna, 2021.

Vídeo da Aula 1: Apenas respire



Clique na imagem ou acesse pelo link:

<https://www.youtube.com/watch?v=3pZtSSTDD9U>

Prática de autocuidado: Estabilidade

No YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=2AF-Lg0kQB4&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt_W_HobT27150&index=2&t=5s

No Spotify

<https://open.spotify.com/track/0aDJZT4IfRuAQzsOtHvzq9?si=b04f5509331c48b2>

Para saber mais:



PARA LER:

Livro “O foco triplo: uma nova abordagem para a educação” de Daniel Goleman e Peter Senge, da Editora Objetiva, 2015.

Texto “Escola pelo afeto” da coluna Compaixão na Escola, ambos na Revista Fique Bem de março/2021.

<https://www.fiquebem.org.br/>

Texto “Teko Porã: a filosofia do bem viver na sabedoria guarani, na Revista Fique Bem de julho/2022

<https://www.fiquebem.org.br/julho2022/teko-porã%3A-a-filosofia-do-bem-viver-na-sabedoria-guarani>



PARA OUVIR:

Coemergência (Podcast) – Episódio 32 – Educando Mentes e Corações

<http://www.coemergencia.com.br/32-educando-coracoes-e-mentes/>



PARA ASSISTIR:

Vídeo “Vamos falar das emoções” do Fique Bem

https://www.youtube.com/watch?v=Tn_HhF_C8Pw&t=9s

Vídeo da live “Cultivando o equilíbrio emocional” com o Dr. Fred Barão

<https://www.youtube.com/watch?v=QwJKAnaRtnc&t=10s>

Vídeo da live “Educação emocional da escola” com a Dra. Mirian Rodrigues

<https://www.youtube.com/watch?v=g9qneVTElyw&t=3426s>



PARA NAVEGAR:

Especial Socioemocionais Porvir: <https://socioemocionais.porvir.org>