



PROTAGONISMO

O princípio do protagonismo tem grande importância na educação integral. São chamados de protagonismo os processos, movimentos e dinamismos sociais e educativos nos quais os adolescentes, apoiados ou não pelos educadores, assumem o papel principal nas ações que executam. Sendo uma forma de exercício de sua autonomia, o protagonismo dá aos estudantes a possibilidade de desenvolverem-se nos âmbitos pessoal e social e, práticas e vivências desse princípio, podem auxiliar na construção da identidade e desenvolvimento da autoestima, dois marcos importantes do Projeto de Vida.

Considerando esse período de pandemia e a nova realidade à qual todos estão sendo submetidos, faz-se ainda mais importante o estudante assumir o protagonismo da sua aprendizagem e do seu desenvolvimento socioemocional. Por isso, é fundamental que a equipe escolar crie espaços – agora virtuais – de incentivo e participação desses estudantes.

Além disso, considerando que o princípio do protagonismo envolve o processo de autoconhecimento, vamos repassar uma lista de sugestões de exercícios, livros e vídeos para o aproveitamento desse tempo de quarentena como um tempo de conhecer a si mesmo. Importante lembrar que o autoconhecimento é um processo contínuo!

1

Exercício: tente responder às perguntas a seguir para sistematizar o que você pensa sobre si mesmo:

- Qual é o seu maior objetivo?
- Quais são os seus objetivos a curto prazo?
- O que você mais gosta em relação à sua escola?
- O que você menos gosta em relação à sua escola?
- Como você vê o seu relacionamento com os seus colegas?
- O que te motiva?
- Quem são as pessoas mais especiais para você?
- Quais são os seus principais talentos?
- Você consegue pensar em algo da sua infância que foi significativa para você?
- Liste algumas de suas qualidades.
- Liste alguns de seus defeitos ou características que você sente que te atrapalham.
- Quais são os talentos que você precisa/gostaria de desenvolver?
- O que te estressa?
- Quem você admira? Por quê?
- O que te faz relaxar?
- Quem é a pessoa cuja aprovação você mais procura?



- Liste atividades que você gosta.
- Com quem você gosta de passar o seu tempo? Por que você gosta de estar ao lado delas?
- Como você lida com desentendimentos?
- O que te gera medo?
- O que te deixa triste?
- Quais características você não aprecia nos outros?
- Quais características você admira nos outros?
- O que te deixa feliz?
- Qual é o seu maior desafio?
- Quais são as suas outras preocupações ou ansiedades?
- O que você gostaria de dizer ao seu "eu" de 5 anos atrás?
- O que você gostaria de dizer ao seu "eu" daqui a 5 anos?

2

Após responder, reflita sobre como foi esse processo para você.

- O quão difícil foi responder essas perguntas?
- Se você achou difícil, tente identificar o porquê dessa dificuldade.
- O que mais te incomodou nesse processo?
- E com o que você se sentiu mais confortável?
- Como essas perguntas fizeram você se sentir?
- Como essas respostas fizeram você se sentir?
- Você já tinha parado para pensar nessas questões em outros momentos?
- Se não, por quê?
- Com que frequência você para para pensar em seus medos, preocupações e ansiedades?
- Com que frequência você para para pensar em como se sente?

Lembrem-se, ter uma rede de apoio nesse momento faz toda a diferença! Sejam familiares, amigos, professores ou outras pessoas: tentem estabelecer conexões e fazer trocas (ainda que virtuais), compartilhando os sentimentos que esse momento de pandemia gera em vocês.

3

Abaixo, tem um quadro com uma Matriz de Competências importantes para o século 21. Leia e faça uma análise individual do quanto você tem desenvolvidas cada uma dessas competências e no que você gostaria de investir mais do seu tempo e esforços.

Matriz de Competências para o Século 21

 AUTOCONHECIMENTO Capacidade de usar o conhecimento de si, a estabilidade emocional e a capacidade de interagir nas tomadas de decisão, em especial em situações de estresse, críticas ou provocações.	 COMUNICAÇÃO Capacidade de compreender e fazer-se compreender em situações diversas, respeitando os valores e atitudes dos envolvidos nas interações. Capacidade de utilizar criticamente as capacidades de leitura e de produção textual.
 COLABORAÇÃO Capacidade de atuar em sinergia e responsabilidade compartilhada, respeitando diferenças e decisões comuns, adaptando-se a situações sociais variadas.	 PENSAMENTO CRÍTICO Capacidade de analisar ideias e fatos em profundidade, investigando os elementos que os constituem e as conexões entre eles, utilizando conhecimentos prévios e formulando sínteses.
 ABERTURA PARA O NOVO Disposição para novas experiências estéticas, culturais e intelectuais; atitude curiosa, inventiva e questionadora em relação à vida.	 RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS Capacidade de identificar problemas, desenvolver e lançar mão de conhecimentos e estratégias diversas para resolvê-los, bem como de aprender com o processo, aplicando as soluções em outros contextos.
 RESPONSABILIDADE Capacidade de agir de forma organizada, perseverante e eficiente na busca de objetivos, mesmo em situações adversas.	 CRIATIVIDADE Capacidade de fazer novas conexões a partir de conhecimentos prévios; de buscar soluções novas, gerenciando variáveis aparentemente desconexas; de dar saltos conceituais.



4 MASS - escala de atenção plena

Existe uma escala na qual a gente pode identificar como está a nossa atenção e nos exercitar para conseguirmos atingir uma maior concentração.

Para identificar como está seu nível de atenção, usando a escala de 1-6, indique na tabela abaixo com qual frequência você tem vivenciado cada uma das experiências listadas atualmente.

Lembre-se de ser sincero, considerando como tem sido a sua experiência e não como você gostaria que ela fosse ou acha que deveria ser. Responda com a primeira coisa que vier à sua mente e tente responder com o máximo de transparência e coerência.

Além disso, é importante pensar em cada item independentemente da sua resposta nos outros.

	1	2	3	4	5	6
	Quase sempre	Muito Frequentemente	Relativamente Frequente	Raramente	Muito raramente	Quase nunca
1		Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois			1 2 3 4 5 6	
2		Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa			1 2 3 4 5 6	
3		Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente			1 2 3 4 5 6	
4		Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho			1 2 3 4 5 6	
5		Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção			1 2 3 4 5 6	
6		Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez			1 2 3 4 5 6	
7		Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo			1 2 3 4 5 6	
8		Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas			1 2 3 4 5 6	
9		Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá			1 2 3 4 5 6	
10		Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo			1 2 3 4 5 6	
11		Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo			1 2 3 4 5 6	
12		Eu dirijo no “piloto automático” e depois penso porque eu fui naquela direção			1 2 3 4 5 6	
13		Encontro-me preocupado com futuro ou com o passado			1 2 3 4 5 6	
14		Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção			1 2 3 4 5 6	
15		Eu como sem estar consciente do que estou comendo			1 2 3 4 5 6	

Note. To make the score add up the answers and divide by 15, higher values represent higher levels of mindfulness.



Para avaliar a sua pontuação, some todas as suas respostas e divida pelo número 15. Valores que forem mais altos, significam e representam níveis maiores de atenção plena.

(Barros, V. V. De et al. Validity evidence of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 28, n. 1, p. 87-95, 2015.)

5

Segundo o Mindfull Notion UK Report, o termo em inglês “Mindfulness’ significa prestar atenção ao que se está a passar no momento presente na mente, no corpo e no ambiente exterior, com uma atitude de curiosidade e gentileza.”

Esse método é sobre ter uma atenção equilibrada e, por meio de treinamento, conseguimos conquistar a habilidade de atenção e também de concentração.

Quando isso acontece, conseguimos aumentar a capacidade de fazer melhores escolhas. Pois, prestando atenção e olhando ao redor de nós com cuidado, pausas e sendo gentil, conseguimos identificar e observar melhor o que gostamos e o que gostaríamos de escolher. Assim, existe a tendência de nos satisfazermos mais com as nossas escolhas. Isso pode melhorar a nossa autoestima e nos leva a uma vida mais feliz.

EXERCÍCIO DE MEDITAÇÃO PARA AUXILIAR NA CONCENTRAÇÃO

Pense:

- O que para você é meditação?

Meditação é um convite à pausa. É quando você para por um momento. Nessa pausa, você consegue observar seus pensamentos, seus sentimentos e o momento presente. É importante que nesse exercício você não se apegue aos seus sentimentos, mas deixe-os ir, para você conseguir relaxar e não ficar refém do caos que às vezes vem com os nossos pensamentos.

Para fazer esse exercício, são importantes duas coisas:

- Postura: fique sentado. Permaneça com a coluna reta.
- Fique com os olhos fechados ou concentre-se em um ponto fixo sem distrações.

É possível fazer um exercício de meditação utilizando vídeos que guiem essa prática, mas também é fazer essas pequenas pausas durante as atividades cotidianas do seu dia, enquanto você estiver comendo, andando, sentado, tomando banho... Essa pausa não precisa ser grande (1 minutinho de pausa já ajuda muito!). Você pode sentir a sua respiração, observar enquanto você inspira e expira




e tentar reconhecer as sensações no seu corpo, o que vem à sua mente, seus sentimentos e emoções.

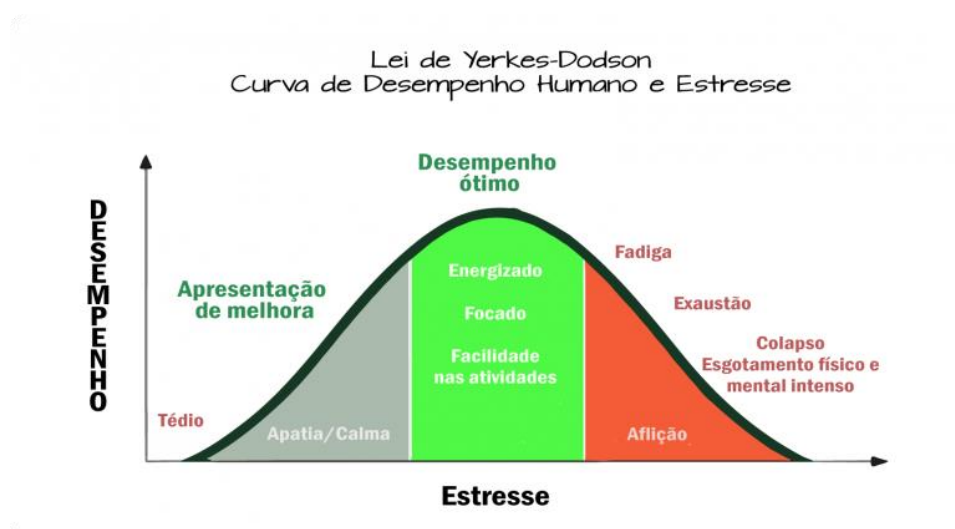
Tente observar o seu corpo: o que ele sente? O que as suas mãos e pés estão sentindo? Tem alguma diferença de temperatura? Eles estão tocando algo? À medida em que você vai se concentrando nisso, a sua mente vai se acalmar e ficar mais atenta.

É legal quando você terminar, não voltar de repente. Vá abrindo os olhos devagar e retornando ao que você estava fazendo. É interessante tentar anotar o que você sentiu!

Lembra que a gente falou que isso é um exercício que requer prática? Para você tentar entender, assista a esse vídeo: “Neuroplasticity”

https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCza87g&feature=emb_logo (Dica: coloque a legenda automática do youtube em português no botãozinho que parece uma engrenagem) 

Observe o gráfico abaixo e entenda a Lei de Yerkes Dodson que apresenta uma curva sobre o desempenho humano e o stress. Tente identificar em qual local da tabela você sente que está hoje.



<https://meucerebro.com/cerebro-alto-desempenho-curva-yerkes-dodson/>



É importante assumir esse protagonismo, se tornando mais consciente delas e de quais são as suas consequências, assim conseguimos identificar como reagimos a certas coisas e alguns padrões emocionais que temos. A partir dessa identificação, conseguimos mudar hábitos.

Tente dar nome às suas emoções (por exemplo: estresse) e senti-la no seu corpo (por exemplo: vontade de chorar). Se permita sentir para que essa emoção possa sair.

Confira esse TED “Você não está à mercê das suas emoções”:

https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them/transcript?language=pt-br

Sugestão de filme: Divertidamente 1 e 2.



Tente fazer o seguinte exercício:

- Listar as suas emoções. Muitas vezes utilizamos a mesma palavra para identificar emoções diferentes. Tente usar palavras diferentes que você conheça para listar o máximo de emoções possíveis.
- Escolha uma ou duas emoções e escreva o que você entende sobre ela;
- Tente anotar as situações que te fizeram sentir aquelas emoções para você se entender melhor.

7

Exercício: escrever uma carta para mim

Às vezes, uma coisa difícil sobre o autoconhecimento é olhar para nós e perceber que temos características sobre nós mesmos que não gostamos. E por isso, muitas vezes, não somos gentis com a gente. Por isso, esse exercício consiste em escrever uma carta BOA, cheia de compaixão para você mesmo.

Imagine que você tem um grande amigo, uma pessoa muito bondosa e carinhosa, que consegue enxergar quem você é, as suas forças e as suas fraquezas e que sempre quer o melhor para você.

O que você acha que esse amigo poderia te dizer nesse momento? O que ele poderia falar sobre seus desafios de agora? E se ele te sugerisse algumas mudanças de hábitos, como elas seriam escritas com cuidado e de forma que você se sentisse incentivado e apoiado?

Escreva essa carta imaginando que é esse amigo que está escrevendo para você. Capriche!

E quando sentir necessidade, releia essa carta.



É importante lembrar que pode ser que esse amigo seja alguém parecido com VOCÊ mesmo quando cuida de outra amigo... Mas às vezes esquece de cuidar de você e de pensar em si mesmo de uma forma compassiva.

Ideia adaptada de exercício da formação de trainees da Vetor Brasil

8

Sugestões:

Livros



- Inteligência emocional (Daniel Goleman)
- Como domar um elefante (Jan Chozen Bays)
- Atenção Plena para iniciantes (Jon Kabat-zinn)
- Autocompaixão (Kristin Neff)
- A linguagem das emoções (Paul Ekman)
- Rápido e Devagar: Duas formas de pensar (Daniel Kahneman)
- A Coragem de ser Imperfeito (Brene Brown)
- Agilidade Emocional (Susan David)
- O Poder do Hábito (Charles Duhigg)
- Em busca do sentido (Viktor Frankl)

Meditações online (sites e aplicativos)



- Insight Timer
- Headspace
- Simple Habit
- UCLA Free Guided Meditations
- USCD Free Guided Meditations
- Wheel of Awareness (Daniel Siegel)
- Uma mente que vagueia é uma mente infeliz - Matt Killingsworth



**GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO**
Secretaria da Educação

- Explorando nossas emoções - Benjamin Zander, sobre "O poder transformador da música clássica"
- Você só precisa de 10 minutos - Andy Puddicombe, sobre nossa mente e meditação
- Sua linguagem corporal pode influenciar quem você é - Amy Cuddy, sobre atenção ao corpo e como a linguagem corporal modela quem somos.