

PSICOLOGIA ESCOLAR: RODA DE CONVERSA, UM OLHAR PARA O EU EMOCIONAL - RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ALUNOS

Daiana Ferreira Lopes¹

João Vitor da Silva Corbelari²

Laudiceia Aparecida Veloso Dos Santos³

Nayane Vieira Oliveira⁴

RESUMO

Espaço para a discussão sobre emoção nas escolas é bastante restrito, mesmo diante das diretrizes elaboradas pelo Governo Federal, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) que preconiza sua implantação em todas as instituições escolares do Brasil e dos Parâmetros Curriculares Nacionais-PCN, ambos orientam a educação no Brasil. Discorrer sobre emoções se tornou necessário e urgente, principalmente devido o tempo pós pandêmico que estamos vivenciando e que fortemente impactou os alunos e a dinâmica escolar como um todo. Por demanda de uma instituição escolar do município de Serra-ES, foram realizadas rodas de conversas com o tema o Eu Emocional com alunos de 4ª série ao 9º ano do ensino fundamental, com a perspectiva de dar voz aos sentimentos, sendo facilitadas por estudantes do curso de psicologia através de um projeto de atividade de extensão da faculdade. O objetivo foi dialogar sobre as emoções, promover discussões para conhecimento e a promoção de saúde mental e melhoria dos comportamentos e ambiente escolar. Foram 9 rodas de conversa, sendo mediadas por meio de ferramentas lúdicas e conduzidas valorizando a fala. Concluiu-se que as rodas de conversas propiciaram a promoção de melhoria nos comportamentos e saúde mental, possibilitou a formação de vínculo entre facilitadores e alunos da escola bem como aprendizados significativos.

¹ Graduanda do curso de Psicologia na Faculdade Capixaba da Serra (MULTIVIX Serra).
Email: daianalopesferreira@hotmail.com

² Graduando do curso de Psicologia na Faculdade Capixaba da Serra (MULTIVIX Serra).
Email: jv.corbelari@hotmail.com

³ Graduanda do curso de Psicologia na Faculdade Capixaba da Serra (MULTIVIX Serra).
Email: lauvellozo@yahoo.com.br

⁴ Graduanda do curso de Psicologia na Faculdade Capixaba da Serra (MULTIVIX Serra).
Email: nay.anev.o@hotmail.com

Palavras-chave: Roda de conversa; Tríade emocional, BNCC.

ABSTRACT

Space for discussion about emotion in schools is very restricted, even in the face of the guidelines developed by the Federal Government, the National Common Curricular Base (BNCC) which advocates its implementation in all school institutions in Brazil and the National Curricular Parameters-PCN, both guide education in Brazil. Discussing emotions has become necessary and urgent, mainly due to the post-pandemic time we are experiencing and which has strongly impacted students and school dynamics as a whole. At the request of a school institution in the municipality of Serra-ES, conversation circles were held with the theme of the Emotional Self with students from the 4th grade to the 9th grade of elementary school, with the perspective of giving voice to feelings, being facilitated by students from the psychology course through a faculty extension activity project. The objective was to talk about emotions, promote discussions for knowledge and the promotion of mental health and improvement of behaviors and school environment. There were 9 conversation circles, being mediated through playful tools and conducted valuing speech. It was concluded that the conversation circles provided the promotion of improvement in behaviors and mental health, enabled the formation of a bond between facilitators and school students as well as significant learning.

Keywords: Conversation circle; Emotional Triad, BNCC.

1 INTRODUÇÃO

A contaminação em massa pelo COVID-19, trata-se de uma questão de saúde pública, que afetou o panorama mundial em diversos campos, em março de 2020 o país pela primeira vez na história foi obrigado a parar todas as atividades, a vida necessitou em diversos espaços se adequar ao modelo remoto de existência e trabalho. Alunos do ensino público foram extremamente impactados pela falta de aula, com escolas fechadas, tecnologia inadequada para o ensino remoto e o impacto emocional, social, econômico e financeiro visto na realidade da maioria das famílias

brasileiras. Essa pandemia, e a medida de isolamento social acarretaram aflições, ansiedades, rápida adaptação, inseguranças, medos, lutos e distintos sofrimentos emocionais a população, que atravessaram o contexto e ambiente escolar.

Com o retorno das aulas presenciais e devido ao cenário apresentado, fomos convidados pela coordenação da instituição escolar EEEFM Laranjeiras a intervir enquanto alunos de Psicologia, no auxílio as demandas socioemocionais advindas desse panorama, com os alunos. Frente a esse convite, alunos do curso de Psicologia da faculdade Multivix Serra-ES se uniram em prol da elaboração de uma atividade de extensão para atender a demanda socioemocional da escola nesse retorno as aulas. Constituído pelo grupo, o objetivo geral para a atividade de extensão visa despertar, sensibilizar e promover conscientização e competência socioemocional para gerar mudanças de comportamentos e relacionamentos sociais saudáveis, desígnio em conformidade com a Base Nacional Comum Curricular-BNCC que destaca dez competências gerais da Educação Básica, das quais separamos:

8. 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.

9. 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 (BNCC, 2018, p.10).

Esta paralisação compulsória trouxe, inevitavelmente, ao centro do debate educacional, a necessidade de desenvolver a tríade emocional (emoção, regulação emocional e inteligência emocional/social) com alunos. Deste modo para essa atividade de extensão fora estabelecido como objetivos específicos conscientização sobre a importância do sentir, instruir na identificação e nomeação das emoções e desenvolver a tríade emocional com os alunos, para formação de competência segundo a BNCC. Os encontros foram realizados por meio da roda de conversa com duração de 1h e 30 minutos com cada turma. A roda de conversa consiste em um método de participação coletiva de discussão sobre a temática estabelecida em que é exequível dialogar, se expressar e ouvir o outro e a si mesmo por meio do exercício reflexivo.

Na adolescência, a referência grupal torna-se progressivamente mais importante na formulação de conceitos, atitudes e comportamentos. Há maior identificação com valores observados em modelos externos à família, ocorrendo, habitualmente, uma “padronização” de comportamentos e atitudes valoradas como positivas pelo grupo de referência. Por isso, a discussão sobre comportamentos saudáveis passa necessariamente pela formulação e explicitação, pelos próprios grupos, de suas concepções de vida. A identificação das idéias, hábitos e atitudes dos alunos com relação a cada tópico do trabalho permitem checar concepções sobre a saúde para discuti-las, contrastá-las e refletir em grupo sobre elas (PCN, 1997, p. 262).

Se torna extremamente pertinente a proposta de uma intervenção com o objetivo de atuar no desenvolvimento da regulação emocional, ações consecutivas de construção de habilidades e competência para comportamentos e atitudes de inteligência emocional no contexto escolar pois, é o local em que alunos passam boa parte de seu tempo cotidiano meio a inter-relações e trocas contínuas. Partindo desse pressuposto de que um ambiente escolar favorável contribui para um incremento pleno do sujeito, uma escola que não busque desenvolver a questão emocional de seus alunos poderá vir a afetar seu processo de aprendizagem e o funcionamento equilibrado da tríade emocional decorrente dessa desestrutura. Surge então a necessidade de compreender e refletir sobre a temática emocional, aspectos sociais envolvidos na autorregulação e consequências destes para o comportamento do indivíduo tanto no ambiente escolar como na vida extra escola.

2 APRESENTAÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Utilizamos múltiplos recursos lúdicos como estratégica no processo de sensibilização nas rodas, a fim de estimular a livre expressão e a produção de conhecimento, assim como preconiza a BNCC. Os materiais artísticos e equipamentos que utilizamos no decorrer das rodas de conversa foram: Balões/Bexiga de soprar, músicas, caixa de som, giz de cera, lápis de cor, caneta hidrográfica, cópia do poema: O que tem dentro de mim que eu não vejo (Cynthia Alves), folhas A4, tesouras, revistas velhas, cola, frases e imagens impressas. A escola forneceu prontamente os materiais. Todos separados e organizados de acordo com a data de utilização. As músicas usadas foram salvas em arquivo digital. As frases que utilizamos foram citações de autores, de filmes e de músicas, conhecidas do universo adolescente. Quanto as imagens trata-se de ilustrações diversas retiradas de revistas de circulação nacional.

Esboçamos roteiros para cada roda de conversa conforme faixa etária dos alunos adequando atividade expressiva e técnica proposta, divididas em 4 momentos sendo eles: Acolhimento e apresentação, relaxamento e introspecção, sensibilização ao tema e partilha. Sendo que o quarto momento- a partilha- representou o auge das rodas de conversa pois, essa foi a etapa onde os alunos tinham o poder da fala e compartilharam questões profundas. Conseguimos criar vínculo e ambiente seguro mesmo dentro da escola para que os alunos se sentissem seguros a compartilhar muito de sua história, dores, emoções e sentimentos. Oportunidade ímpar de promover o desenvolvimento da tríade emocional.

3 DISCUSSÃO

Algo que nos surpreendeu foi ver na prática como o método denominado “roda de conversa” foi eficaz para oportunizar a fala dos alunos permitindo que durante o decorrer da roda com as diversas faixa etárias fossem sendo expressos mesmo que nomeados inicialmente de modo equivocado 39 emoções diferentes, sendo elas: tristeza, alegria, ansiedade, medo, surpresa, nervoso, preocupação, vergonha, felicidade, aborrecimento, dor, raiva, desânimo, desapontamento, bom-humor, ciúmes, inveja, esperança, desprezo, culpa, diversão, nojo, estranhamento, excitação, desejo, temor, calma, empatia, compaixão, gratidão, stress, dúvida, encantamento, satisfação, admiração, triunfo, interesse, amor e afeição. Cabe salientar que grande parte desse agrupamento de emoções foi sendo nomeado corretamente pelos próprios alunos durante o processo e momentos da roda de conversa e outros através da compreensão dos desenhos. Felicidade e alegria foram descritas como emoções diferentes.

O método e estratégias de autoexpressão utilizadas diligenciam no auxílio ao participante a: expressar, distinguir, nomear e iniciar reflexão sobre estratégia de regulação da emoção que fora expressa, sendo essa emoção própria ou do outro; perceberam ocasiões e atitudes associadas às emoções; e anunciaram entendimento pela emoção ou experiência do colega, mostrando empatia ao ouvi-lo. Todos discorreram e escutaram com atenção e respeito, integrados, interessados. Alguns permaneceram mais introspectivos, outros escolheram expor sua emoção na plenitude. Ocasão ainda em que os alunos falaram o que notaram sobre a proposta,

no geral, todos amaram e solicitaram que acontecesse mais vezes. Todos foram bastante receptivos ao processo de intervenção, houve muitas falas de que estavam precisando desse momento em que pudessem falar, botar pra fora, que foi bom aprender, desenhar, brincar e estar ali em grupo dialogando sobre emoções e percebendo situações e comportamentos.

A primeira turma da roda foi os 7º anos, que segundo a escola se apresentava como os alunos mais desafiadores, inicialmente estavam tumultuados, por conta de desentendimento entre duas colegas, aos poucos todos foram se tornando extremamente receptivos a proposta e apresentando comportamento atento, interessado e participativo na roda. O conflito ocorrido entre as duas alunas, abalou os alunos e ficou visível nos desenhos nos balões e nas falas. Trabalhar com balões, inseriu pensamento de que emoções são passageiras sendo possível controlar o comportamento, a atividade consistia em encher o balão, fazer um desenho que caracterizasse uma emoção que estivessem sentindo ou que marcou. Ao som de música divertida, brincaram, dançaram com o balão e ao final da partilha todos foram estourados. Durante a partilha usamos o bastão da palavra, passava de mão em mão. Nesse momento especial, uma aluna que tinha sido acolhida de modo particular, retornou ao grupo, expôs como se sentia. Eles se concentram, se conectaram e expressaram emoções e olhares perdidos, pequeninos, expressando tristeza e apatia.

Os 4º e 5º anos foram os mais peculiares, via-se a curiosidade e animação em cada um. Foi inicialmente feito diálogo sobre o filme “Divertidamente” para criar familiaridade com a temática, escolha bem-sucedida. Estávamos apreensivos, por serem os mais novos, receio de virar bagunça, no entanto, foram totalmente de acordo aos comandos dados. Alguns disseram que fariam isso em casa, pois, foi muito bom. Com esse grupo, realizamos a leitura do texto da Cynthia Alves, que traz em sua locução, palavras que remete às emoções, sentimentos e ações. Todos ouviram atentamente. Após deveriam pensar em uma emoção, e expressar por meio de desenho livre. Resultou em desenhos interessantes repletos de informações e emoções. Durante a partilha, cada um falou o significado do desenho e o que estavam sentindo.

Com os 6º anos, tivemos uma dificuldade e desafio a mais por conta da quantidade de alunos ser diferente informado pela escola, a sala tornou-se pequena, ficaram agitados e inquietos. Demos sequência a roda de conversa, após todos acomodados no ambiente. Muitos demonstraram interesse e participação. No momento da sensibilização foi solicitado que eles dessem uma “face” para sua emoção, através de desenho livre. Surgiram distintos desenhos repletos de conteúdo emocional riquíssimos. Durante a partilha, o facilitador opta pela conduta de escolher o aluno que gostaria de falar. Aqueles que optaram por falar foram acolhidos e auxiliados em suas demandas particulares e profundas. Alguns dos alunos não quiseram o bastão da palavra e isso foi respeitado, os desenhos feitos se mantiveram bem introspectivos repletos de teores simbólicos, alguns expressando muita raiva, vazio e pedidos de ajuda.

Chegou então o dia da roda de conversa com os alunos do 8º ano, todos curiosos e interessados, favorecendo a condução do facilitador. A turma que melhor se beneficiou da introspecção, se mantiveram centrados e pensativos. Por ser um grupo em idade de 13 anos a sensibilização foi feita através da leitura de frases pertinentes ao tema, após a leitura foi dando alguns segundos para suscitar pensamentos individuais, as frases foram distribuídas pela sala. Foi solicitado a eles que escolhessem uma das frases e deveriam realizar uma intervenção na folha. Para que os alunos pudessem explorar sua criatividade, compreensão e associação pessoal. Muitos preferiram usar o verso da folha para sua intervenção autoexpressiva.

Nessa turma o bastão da palavra foi disputadíssimo, todos tinham muito para falar, discursos espontâneos, reflexivos gerando aprendizado. Turma harmônica, a roda auxiliou no incremento dos laços de amizade, foram respeitosos e empáticos ao que ouviam sendo bastante solidários aos colegas. Se mantiveram em conexão em todos os momentos da roda. Algumas frases ditas durante a partilha foram bem precisas tais como: “Saio daqui sentindo paz. A.”, “Foi profundo o que aconteceu aqui, as frases me fizeram refletir sobre o meu comportamento. Y.”. Alguns se emocionaram bastante e houve muito choro, todos foram acolhidos e alguns foram encaminhados para atendimento no NPP da faculdade, conforme orientações do professor Getúlio.

No dia 27/04/2022 foi a roda de conversa com os 9º anos, eles estavam ansiosos, curiosos e cooperativos, por serem alunos mais velhos, a condução do facilitador foi tranquila. Durante o relaxamento houve uma entrega e imersão profunda. Para a sensibilização foi usado figuras e em silêncio eles somente olhavam. Após a visualização das imagens, todos escolheram duas imagens e em uma folha, expressaram o que a imagem representava, ou significava, qual emoção acendia e ponto em comum com o aluno. Durante a partilha, utilizando o bastão da palavra, cada um pode falar de sua escolha e por quê. Todos contribuíram enriquecendo a roda com seus desabafos, comentários e esclarecimentos foram feitos. Nas turmas de 9º ano, também houve muito respeito, conexão, empatia ao ouvir os colegas atentamente.

Esses alunos foram os que mais perguntaram e compartilharam seus anseios, houve muitos questionamentos sobre adolescência, ocorreram acolhimentos, trocas. Eles estudam juntos há anos, e muitos desconheciam questões difíceis da vida uns dos outros que foram compartilhadas durante a roda, percebemos que isso serviu para uni-los e fortalecer laços de amizade. Traçamos objetivos, roteiros, métodos, escolhemos técnicas, materiais, porém tudo isso teria sido em vão se não tivéssemos dispostos a estarmos presentes e a ouvir, acolher e buscar compreender cada um dos alunos presentes na roda, portanto o ganho para nós futuros psicólogos foi tremendo, as rodas de conversa fizeram nosso repertório emocional expandir, permitindo uma maior associação do estudo teórico com a prática em campo escolar.

Essa intervenção não foi a solução das problemáticas da escola, mas sim um primeiro passo de extremo valor e importância segundo os próprios alunos participantes das rodas. Registrado na memória de todos a importância do sentir, identificar e nomear as emoções de modo assertivo, para que a regulação das emoções viabilize inteligência emocional a ser aplicada na vida refletindo na mudança de comportamentos e melhoria na saúde mental de todos. Deixamos aqui registrado algumas frases que fizeram crer que a roda de conversa revelou emoções, sentimentos e comportamentos, assim como aceitação, conhecimento e transformações.” Eu não tenho amor de família, ambiente caótico, isso trouxe uma certa paz pros meus ouvidos, pois sempre ouço muitas coisas ruins. G.”, “Mesmo que a vida balance, tem que levantar. J.”, “me sinto perdido e vazio, J.”.

4 CONCLUSÃO

O desenvolvimento dessa intervenção no eixo escolar teve como proposta falar sobre o Eu emocional, através do método roda de conversa, para sensibilizar, conscientizar e trazer a reflexão sobre emoções e sentimentos gerando mudanças. Através da livre expressão e fala cada participante pode discorrer sobre o seu entendimento, nomear emoções afloradas, fazendo uma conexão com a vida diária, o que nos permitiu constatar demandas existentes que emergem no cotidiano da instituição escolar como: conflitos relacionais que dificulta o convívio e desempenho de todos ali inseridos. Ao planejar uma proposta de trabalho com esse público é necessário conhecer o funcionamento da instituição, as demandas existentes, ouvir os responsáveis para identificar ação e desse modo decidir sobre os passos a serem seguidos para chegar ao objetivo desejado. É importante estar engajado e comprometido com a temática para que o resultado possa ser alcançado.

O primeiro desafio do acadêmico que se debruça na prática através de atividade de extensão é desenvolver empatia, ou seja, entender as experiências e pontos de vista de outras pessoas para poder compreender os fatos da forma como ele os entende. É enxergar o sistema educacional, pelas lentes do aluno, professor e demais profissionais que operam neste eixo. Após as rodas ficou claro a dificuldade dos alunos em diferenciar emoções de sentimentos, em expressar o que sentiam, a insegurança em nomear assertivamente sua emoção e obstáculos para estabelecer estratégia adequada de regulação emocional. Cenário que revelou fragilidades pessoais distintas com a tríade emocional.

Nos leva a crer que existe ainda empecilhos no desenvolvimento do repertório emocional do ser humano ainda na infância, ou seja, se enquanto criança houver brechas no processo de: ser permitido sentir, conseguir entender essas inquietações, vivenciar distintas emoções, ser acolhido e amparado na identificação e nomeação assertiva dessa emoção ou sentimento, provavelmente tais crianças terão dificuldades em fases futuras quanto a tríade emocional. A formação do repertório emocional deriva num sistema pessoal íntimo e conhecido de emoções diversas e sentimentos para o indivíduo, este por sua vez o ajuda a estabelecer estratégias adequadas de regulação emocional, ou seja, o saber lidar. Não se trata de se tornar um indivíduo

perfeito e sim sobre aprender a sentir e experienciar a vida de modo saudável por meio do desenvolvimento biopsicossocial. Tais questões necessitam serem estudadas com mais afinco através de outras propostas de intervenções e pesquisas.

Conclui-se dizendo que é a partir de experiências como estas que o trabalho do psicólogo escolar recebe visibilidade no meio em que é essencial sua contribuição: a própria escola. O trabalho aqui relatado reafirmou a percepção acerca do baixo conhecimento existente entre os distintos indivíduos e suas emoções e sentimentos e que existe espaço para a pessoa instruir-se, treinar, ser ouvido e modificar-se. Tal capacidade pode ser vista ao se materializar através das visíveis mudanças ocorridas individualmente e no ambiente e clima da escola após essa intervenção, os indivíduos passaram a discernir a dinâmica de funcionamento pela lente do outro a partir do conhecimento construído durante as rodas de conversa.

REFERÊNCIAS

ALEXANDROFF, Marlene Coelho. **O Papel das emoções na constituição do sujeito**. Constr. psicopedag., São Paulo, v. 20, n. 20, p.35-56, 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542012000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 15 de julho de 2022.

APA – Carvalho, L. A. de, & Camargo, D. de. (2020). **Emoção e arte em tempos de pandemia**. CadernoS de PsicologiaS, 1. Recuperado de <https://cadernosdepsicologias.crprr.org.br/emocao-e-arte-em-tempos-de-pandemia>.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 19 de set. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação; Secretaria de Educação Básica; Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão; Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica. Conselho Nacional de Educação; Câmara de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica**. Brasília: MEC; SEB; DICEI, 2013.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental**. – Brasília: MEC/SEF, 1997.

Conselho Federal de Psicologia (Brasil). **Referências técnicas para atuação de psicólogas(os) na educação básica** / Conselho Federal de Psicologia. — 2. ed. — Brasília: CFP, 2019.

PANDOLFO, P.M., KESSLER, A. S. (2012). **A arte é terapia: arteterapia em grupos comunitários**. Revista Conversas Interdisciplinares, 7 (3). Recuperado de <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/ci/article/download/3932/pdf> <
<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/ci/article/download/3932/pdf>>

REIS, A. C. (2014). **Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo**. Psicologia: Ciência e Profissão, 34(1): 142-157. doi: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011> <<https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100011>>

SANTROCK, John W, **Adolescência**. 14ª Edição, Porto Alegre: Artmed, 2014.

VALLADÃO, L. S. (2017). **Ansiedade e Contemporaneidade: uma leitura junguiana**. (Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo). Recuperado de <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/19904> <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/19904>>

VIANA, Meire. N; FRANCISCHINI, Rosângela (Orgs.). **Interfaces entre a Psicologia e a Educação: Reflexões sobre a atuação em Psicologia Escolar. Psicologia Escolar: que fazer é esse?** (pp. 54-73). Brasília: Conselho Federal de Psicologia, 2016.