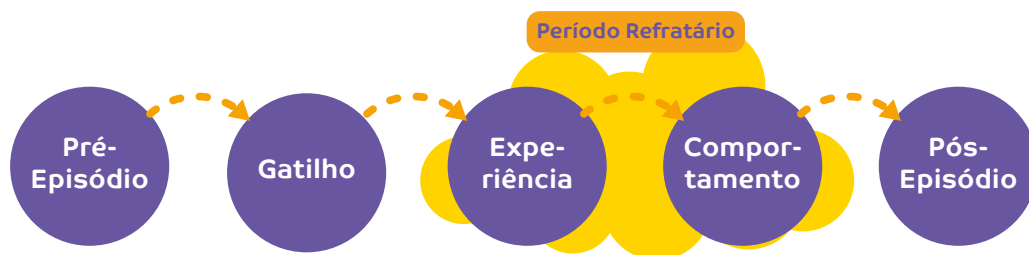


Conferência 2 | Atenção e autoconsciência

Prática da Quinzena

PARTE 1

Leia a história abaixo e procure identificar cada uma das fases da linha do tempo do episódio emocional. Para refrescar sua memória, deixamos aqui a linha do tempo. Você pode sublinhar ou circular o trecho e escrever ao lado, na margem, a qual etapa da linha do tempo o trecho se refere.



O desmoronar de nossas certezas

Você chega na escola animada. É segunda-feira, você está descansada e preparada. Com o tempo extra do fim de semana, conseguiu planejar a aula do dia de forma criativa. Quer fazer uma experiência nova: colocar a turma sentada em círculo para que tentem ler um livro

inteiro juntos. Boa parte dos alunos já têm desenvoltura suficiente com a leitura, as frases do livro que escolheu são simples e curtas e ao final todos terão um senso grande de realização por conseguirem ler o seu primeiro livro inteiro sozinhos. Aqueles dois alunos que você sabe que apresentam mais dificuldades ficarão sentados ao seu lado e assim poderá oferecer apoio caso precisem.

Simplesmente sair das cadeiras e sentar em roda no chão já é um acontecimento para aquela turma. Então você decide que essa vai ser a primeira atividade do dia, para eles sentarem direto no chão, sem transição e bagunça. Para isso, precisou chegar na escola mais cedo para preparar a sala: pegar a chave do depósito na secretaria para trazer almofadas para as crianças, afastar as cadeiras e dispor as almofadas em círculo.

Você faz isso, mas quando chega na escola, pega a chave e entra no depósito, descobre que outro professor tinha tido a mesma ideia. Ele já havia retirado as almofadas que ia precisar e o número que sobrava não era suficiente para a sua turma. Se levasse apenas aquelas, os alunos iriam começar a disputar pelas almofadas. E você quer evitar a todo custo que sentar no chão vire uma confusão. Você percebe claramente seu humor mudando. A animação inicial agora parece ter o “peso da realidade”. Você se vê pensando: “A escola deveria ter mais almofadas disponíveis. Isso só reflete como a diretoria nunca valoriza atividades diferentes, como sentar em roda com as crianças. Acham que sair da carteira é algo supérfluo. Na hora de vender a ideia de que a escola tem uma pedagogia criativa nas apresentações oficiais, as fotos das crianças sentadas em roda sempre aparecem nos PPTs, mas na hora que o professor precisa de apoio, nada! E não é só com as almofadas. Os livros didáticos estão defasados e os jogos são os mesmos há anos. Como a escola foi considerada a escola modelo do município uns anos atrás, as pessoas acham que o professor aqui tem tudo que precisa. Nada poderia estar

mais distante da realidade!”. Você percebe seu corpo esquentando, o coração batendo mais forte. “Vou marcar uma conversa com o diretor. É preciso coerência entre o que se prega e o que se faz!”. De repente, você olha para o relógio e lembra que os alunos estão quase chegando. Ou você muda o planejamento ou faz do jeito tradicional, com as crianças sentadas nas carteiras. Decide frustrada que vai fazer um círculo com as carteiras, mas promete a si mesma: quando terminar a aula, vai falar com o diretor sobre isso, afinal, não dá para trabalhar direito com essa situação tão precária. Logo no dia em que você tem uma ideia diferente, você não consegue implementar porque a escola não lhe dá os meios materiais para isso. Se você tivesse tempo, iria imediatamente falar com o diretor, mas a aula está prestes a começar.

Já na sala de aula, mesmo se sentindo frustrada, você faz o que tem que ser feito: organiza as carteiras em círculo. Ao dar bom dia para as crianças, percebe que seu tom de voz está alterado. As crianças vão se acomodando e você percebe que elas gostam da nova configuração da sala. Enfim, a atividade começa. Cada criança lê uma frase e passa adiante o livro para o colega do lado. O livro é engraçado, eles às vezes riem e você se lembra como é bom ouvir o riso das crianças. Como é bom também sentir a curiosidade delas, cada uma prestando atenção ao que o colega está dizendo. Ao observar e conduzir a turma durante a atividade, você se lembra do esforço que foi, há alguns meses atrás, introduzi-los às letras, às sílabas e como é gratificante vê-los agora lendo frases inteiras.

As dificuldades logo aparecem. Uma das crianças não consegue ler sua frase. Você permaneceu em pé o tempo todo, acompanhando a leitura de cada criança por trás dela, mas quase sem nenhuma intervenção. Nesse momento, rapidamente se aproximou da criança, e apontou o dedo para o começo da frase, ajudando-a ler as sílabas e por fim a palavra. Você percebeu que ela não

estava esperando a sua ajuda, mas aceitou rapidamente e começou a acompanhar seu dedo com a leitura. Mais quatro crianças além dela hesitaram, mas todas conseguiram ler.

Quando a turma terminou de ler a última página, você celebrou junto com os alunos o feito inédito! Um livro inteiro lido apenas por eles! E enquanto celebrava, percebeu algo que não tinha se dado conta. Se o seu plano com as almofadas tivesse de fato dado certo, provavelmente você teria tido dificuldade de oferecer apoio às quatro crianças que precisaram. Teria que se levantar, se agachar, mudar de lugar. Teria sido mais complicado. Com as crianças nas carteiras, a verdade é que a dinâmica toda tinha acontecido bem melhor.

Você lembra da frustração e da raiva que sentiu por não conseguir usar as almofadas e da certeza que teve que a atividade com as cadeiras não daria muito certo. Você percebe que você havia se enganado. Que nada foi como você tinha imaginado. Aquelas certezas se evaporaram e você respira aliviada por não ter ido falar com o diretor naquele momento de raiva e frustração, pois provavelmente você teria apenas despejado reclamações destrutivas e criado uma situação conflituosa com ele. Você ainda acha que poderiam ter mais almofadas, mais livros, mais jogos para as crianças, e vai conversar com o diretor sobre isso. Mas agora se vê num estado emocional muito melhor para fazê-lo.

Para sua surpresa, o professor que conseguiu usar as almofadas naquele dia passa por você e comenta que o dia começou mal: “Acabei de tentar fazer uma atividade diferente com almofadas, mas foi um caos, as crianças começaram a jogar as almofadas umas contra as outras. Demoraram para se acalmar.” Mais uma vez sua certeza de que a aula com as almofadas teria sido melhor desmorona na sua frente. Talvez seus alunos também não teriam reagido bem ao novo formato de aula. Talvez

você teria se frustrado com a tentativa de usar as almofadas. Mais uma vez, você respira aliviada por não ter seguido o impulso de ir falar com o diretor naquele estado de raiva e frustração.

PARTE 2

Após a leitura e a identificação no texto das etapas da linha do tempo do episódio emocional, responda às seguintes perguntas de forma breve:

Pré-Episódio

a) Como a professora estava antes do evento? Qual era o seu humor no momento?

b) O que ela queria para o dia? Qual era a sua intenção?

Gatilho

a) O que aconteceu externamente?

b) Qual era a crença que ela sustentava sobre a situação?

Experiência

a) O que ocorreu no seu corpo? Quais foram as mudanças fisiológicas?

b) O que aconteceu na sua mente? Quais foram as mudanças psicológicas? Qual foi a emoção sentida?

Comportamento

a) Como ela se comportou diante da situação? Ela respondeu de forma construtiva ou destrutiva?

Pós-episódio

a) Como foi o impacto externo? Como as pessoas envolvidas se sentiram?

b) Como foi o impacto interno? Como a professora se sentiu?

PARTE 3

Escolha um episódio emocional que você viveu e preencha as diferentes etapas da linha do tempo. Deixamos aqui a linha do tempo e logo abaixo as perguntas para guiar sua reflexão sobre cada etapa.



Pré-Episódio

a) Como você estava antes do evento? Qual era o seu humor no momento?

b) O que você queria para o seu dia? Qual era a sua intenção?

Gatilho

a) O que aconteceu externamente?

b) Qual era a crença que você sustentava sobre a situação?

Experiência

a) O que ocorreu no seu corpo? Quais foram as mudanças fisiológicas?

b) O que aconteceu na sua mente? Quais foram as mudanças psicológicas? Qual foi a emoção sentida?

Comportamento

a) Como você se comportou diante da situação? Você respondeu de forma construtiva ou destrutiva?

Pós-Episódio

a) Como foi o impacto externo? Como as pessoas envolvidas se sentiram?

b) Como foi o impacto interno? Como você se sentiu?

