

FACULDADE JK DE TECNOLOGIA

UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS –
UNAT – BRASIL

PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

ENSINO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL NAS ESCOLAS

Mariana Rosa Moreira

UBERLÂNDIA – MINAS GERAIS
2014

Mariana Rosa Moreira

ENSINO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL NAS ESCOLAS

Resumo

Artigo de conclusão do curso apresentado à Faculdade JK de Tecnologia e à União Nacional de Analistas Transacionais – UNAT – BRASIL como requisito parcial do curso de Pós-Graduação para obtenção do título de especialista em Análise Transacional

Palavras-chave: Educação, Escola, Educação Emocional

Orientadora: Ede Lanir Ferreira Paiva

Abstract

School is the place where children and teenagers stay the most part of your time and get the knowledge for the rest of your lives. Take into consideration that school is the traditional way to get knowledge. In a time it became a place where children and teenagers can get different knowledge. This work introduce an idea of emotional education in school for students and teachers, saying that learning an emotional education is as important than other disciplines.

UBERLÂNDIA – MINAS GERAIS
2014

ENSINO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL NAS ESCOLAS

Mariana Rosa Moreira¹
 Faculdade JK de Tecnologia
 UNAT-BRASIL – União Nacional
 dos Analistas Transacionais

Resumo

A escola é o lugar onde crianças e adolescentes passam grande parte do tempo e onde aprendem conhecimentos que levarão para a vida. Levando em consideração que a escola é o meio mais tradicional de repassar informações acadêmicas aos alunos, é hora de torná-la um lugar onde crianças e adolescentes possam adquirir outros conhecimentos além dos convencionais. Esse trabalho apresenta a ideia de implantação da Educação Emocional para alunos e professores nas escolas, visto que o aprendizado em Educação Emocional é tão importante quanto o aprendizado de Português e Matemática.

Palavras-chave: Educação; Escola; Educação Emocional.

Abstract

School is the place where children and teenagers stay the most part of your time and get the knowledge for the rest of your lives. Take into consideration that school is the traditional way to get knowledge, it's time to become a place where children and teenagers can get different knowledges. This work introduces an idea of emotional education in school for students and teachers, seeing that learning in emotional education is so important than other disciplines.

Key-words: Education; School; Emotional Education.

¹ Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia. marirosamoreira@yahoo.com.br.

A escola é o lugar onde passamos grande parte do nosso tempo, é o lugar onde aprendemos português, matemática, geografia. Mas também é lá que aprendemos a nos relacionar com mais intensidade, onde a maioria das amizades são iniciadas e também o lugar onde há grandes conflitos, além de aprender a lidar com a relação professor-aluno.

Em observação pelas escolas podemos perceber que o grande interesse destas é transmitir conhecimentos acadêmicos aos alunos, sem se interessar na maioria, pelos sentimentos dos estudantes, pais e professores. Há a cultura que o professor é a autoridade máxima e deve ser respeitado sem indagações o que dá origem a jogos de poder.

A escola é o primeiro lugar onde as crianças passam seu tempo em aprendizado e interação. Torna-se, assim um lugar adequado para o aprendizado de matérias além das convencionais.

Segundo Isabel Alarcão (2001), a educação é uma fonte de desenvolvimento humano, social, cultural e econômico e para tais desenvolvimentos o papel da escola e do professor é de extrema importância, porém a escola de hoje necessita de mudança paradigmática, para mudar a escola tradicional é preciso também mudar o pensamento sobre ela.

Como a vida em família não mais proporciona a crescentes números de crianças uma base segura na vida, as escolas permanecem como o único lugar a que a comunidade pode recorrer em busca de corretivos para as deficiências da garotada em competência emocional e social. [...] como praticamente toda criança vai à escola, este é um lugar que pode proporcionar às crianças os ensinamentos básicos para a vida que talvez elas não recebam nunca em outra parte (GOLEMAN, 2007. p.294).

A Educação Emocional desponta como uma aliada na transformação de escolas mais humanizadas, além de proporcionar ensinamentos que os alunos dificilmente procurarão por conta própria e que podem fazer uma enorme diferença em suas vidas pessoais e profissionais.

O foco desse artigo é a defesa do ensino aos alunos e o treinamento de professores acerca de Educação Emocional.

EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Para Goleman (2007), emoção corresponde a um sentimento e seus pensamentos, estados psicológicos e biológicos e a uma diversidade de modos de agir.

A Educação Emocional surgiu dentro da abordagem de Análise Transacional. A Análise Transacional é uma filosofia positiva que tem confiança no ser humano. Segundo Krausz (2002), a Análise Transacional pode ser entendida também como uma teoria de conceitos integrados, na qual tais conceitos são combinados lógica e coerentemente, a fim de permitir que as informações verbais e não-verbais sejam checadas através de análise.

A Análise Transacional, fundada por Eric Berne, foi desenvolvida principalmente para o campo psicoterapêutico. Porém tal abordagem se expandiu passando a ser utilizada em outras instituições, como as organizacionais e de ensino (KRAUZ, 2002).

Desde sua iniciação como teoria, havia conexão entre a Análise Transacional e a educação. Berne tinha a convicção que seus pacientes seriam beneficiados com a aprendizagem da Análise Transacional e que seus conceitos deveriam ser claros para uma criança de 8 anos (EMMERTON e NEWTON, 2004).

Steiner, discípulo de Berne, foi o criador do termo Educação Emocional. Para Steiner (2001) Educação Emocional é composta por três competências: capacidade de entender as emoções, ouvir as pessoas e empatizar com suas emoções e expressar as emoções de maneira produtiva. "Ser emocionalmente educado é ser capaz de lidar com as emoções de modo a desenvolver seu poder pessoal e a qualidade da vida que o cerca" (STEINER, 2001, p. 23).

Todos precisam aprender algo sobre Educação Emocional. E poucos são o que têm consciência disso e vão atrás do aprendizado. Por isso um meio de preparar os jovens para a vida Emocional seria o ensino gradual da Educação Emocional nas escolas.

Para Alves, Costa & Santos (2012), no momento que nos percebemos em situações emocionalmente fortes, somos, frequentemente inundados pela liberação de muitas substancias físicas e corremos o risco de mergulhar nelas

sem a sabedoria de que podemos torná-las aliadas, sejam essas sensações prazerosas ou desprazerosas.

A consequência do não saber como lidar com emoções pode ser vista diariamente em notícias de brigas nas escolas, sentimentos de não aceitação pelos colegas levando a isolamento e depressão ou assassinatos em massa por ex alunos que entram atirando nas salas de aulas.

O mal estar emocional, para Golemann (2007) tem como principais consequências nas crianças e jovens: a) Retraimento ou problemas de relacionamento pessoal: quando o jovem prefere ficar isolado, lhe falta energia, sente-se infeliz e torna-se muito dependente; b) torna-se ansioso e deprimido: o jovem fica solitário, tem muitos medos e preocupações, não se sente amado, fica nervoso, deprimido, sente-se triste; c) problemas de atenção e raciocínio: dificuldade em se concentrar, mau desempenho escolar, age impulsivamente, dificuldade em controlar os pensamentos; d) torna-se delinquente ou agressivo: começa a mentir e trapacear, se junta com outros jovens encenqueiros, discute e briga muito, gosta de atenção para si, desobedece regras, fica impaciente.

Além de tais consequências, o relacionamento entre jovens e professores despreparados emocionalmente podem gerar Jogos de Poder. Para Ernst (1978), um Jogo tem uma mensagem aparente em detrimento de uma oculta, e o seu objetivo final é conseguir que o outro tenha uma reação favorável, todo Jogo tem causas previsíveis, recompensas e ações. Alunos em desenvolvimento emocional e professores também despreparados em tal quesito podem entrar em Jogos na sala de aula, no qual os verdadeiros motivos de tais comportamentos ficam ocultos a ambas as partes, o que dificulta um relacionamento saudável na escola e fora dela.

Se esses jovens não aprenderem a lidar com suas emoções que adultos se tornarão? A melhor saída é que as crianças e jovens aprendam na escola a lidar com as emoções, com fatos do cotidiano que os cercam. (GOLEMAN, 2007). É preciso também de treinamento para professores a fim de que deem sempre continuidade aos ensinamentos com os jovens em sala de aula, para um melhor relacionamento professor-aluno e também para sua vida pessoal.

ESCOLAS QUE ENSINAM ALGO MAIS

Atualmente, algumas escolas já começam a se preocupar com a educação além dos conhecimentos de português e matemática. Uma reportagem de Camila Guimarães, para a revista Época, mostra que algumas escolas descobriram que o sucesso atual e futuro dos alunos dependem de alguns fatores pessoais, que podem ser aprendidos na escola. Tais fatores são: a) Perseverança: Perseverantes são aqueles que não desistem de uma meta. Está relacionado a outros atributos como ser esforçado, concentrado e resiliente; b) Autocontrole: É o principal atributo para resistir a impulsos, seja não estudar, seja na hora de lidar com as emoções. Na escola o autocontrole forma atitudes como não faltar às aulas e participar de atividades; c) Extroversão: É a capacidade de realizar objetivos além do campo das ideias.; d) Ter motivação e coragem para realizar seus projetos; e) Protagonismo: Está ligado com as crenças do aluno no que diz respeito ao seu desempenho. É acreditar que seu esforço pode melhorar suas habilidades e competências. O aluno se vê como o responsável por suas conquistas; f) Curiosidade: Pessoas curiosas tendem a ser abertas a novas experiências e assumir riscos. Com tal disposição de experimentar coisas novas o aluno desenvolve outra característica fundamental na escola: não ter medo de errar; g) Trabalho em equipe: Indivíduos com tal característica agem de forma cooperativa, são tolerantes com os colegas e professores. Essa característica bem desenvolvida tem como vantagem ajudar a enxergar o mesmo problema de diferentes formas, isso aumenta o desempenho do aluno.

E tais habilidades pessoais podem ser aprendidas? Sim. É o que afirma Camille Farrington, da faculdade de educação da Universidade de Chicago e pesquisadora de consórcio entre a faculdade e a rede de escolas Públicas do Estado. Segundo Camille, o aprendizado ocorre com a integração e mescla de fatores cognitivos e demais fatores: de que maneira nos percebemos, quais são as nossas crenças, o que faz com que nos motivemos, como é nossa interação com outras pessoas.

A pesquisadora chegou à conclusão, através de suas pesquisas, que esses fatores podem ser moldados em sala de aula seguindo os seguintes passos: primeiro: Os estudantes tem a oportunidade de aprender estratégias

de como administrar seu tempo e como preparar o trabalho escolar; segundo: O professor estabelecer expectativas claras sobre o que espera do aluno e ajudar sempre que houver necessidade.

Terceiro: Criar ambientes nos quais os alunos se sintam capazes de aprender.

Agora as escolas já preocupadas com esse tipo de educação questionam como ministrar esse tipo de ensino. Segundo a reportagem de Camila, A escola estadual Chico Anysio, no Rio de Janeiro, é a precursora nisso, uma vez por ano os professores avaliam os alunos em quesitos como: energia, garra, autocontrole, otimismo, gratidão, inteligência social e curiosidade.

Esta matéria mostra que algumas escolas já estão abertas a receber novos conceitos e ensinar algo mais aos alunos. Isso expõe que pode ser o momento certo de começar a inserir o ensino de Educação Emocional em escolas.

Pesquisas anteriores já mostraram como treinamentos em AT poderiam influenciar o rendimento escolar. Quintero & Fernandez (1992), fizeram uma pesquisa com o objetivo de verificar se o conhecimento e a aplicação da teoria de Análise Transacional acarretam mudanças imediatas nos estudantes, facilitando seu autoconhecimento, fortalecimento da autoestima, uso de suas capacidades e limitações e na melhoria do rendimento escolar. O resultado apontou que os estudantes, que no início do treinamento exibiam comportamentos no Estado de Ego Criança Adaptada, no fim do treinamento o Estado de Ego Adulto passou a ser predominante juntamente com a Criança Livre. Além disso, o treinamento acarretou em uma melhoria do aproveitamento escolar do grupo de estudantes.

Goleman (2007), em seu livro sobre Inteligência Emocional, cita exemplos de escolas nos Estados Unidos que usaram do ensino de técnicas semelhantes à Educação Emocional.

Em uma escola chamada Centro de Aprendizado Nueva Lengua, Goleman, (2007), cita uma matéria denominada Ciência do Eu, o tema da matéria são os sentimentos – os nossos e os que advêm nos relacionamentos. Isso exige que os professores e alunos se foquem no tecido emocional da criança, a estratégia é usar tensões e traumas da vida das crianças como o tema do dia, são tratados problemas reais como o sentimento de ser deixado

de fora, a inveja... Karen Stone McCown, criadora do Currículo da Ciência do Eu e diretora da escola Nueva, defende: "O aprendizado não pode ocorrer de forma distante dos sentimentos das crianças. Ser emocionalmente alfabetizado é tão importante na aprendizagem quanto a matemática e a leitura." (GOLEMAN, 2007, p.278)

Para Goleman (2007) os cursos de alfabetização emocional vêm de movimentos de educação afetiva da década de 1960, esse movimento virou do avesso a expressão *educação afetiva*, ao invés de utilizar o afeto como um meio para a aprendizagem, como se suponha, ensina o afeto em si. Para ele, o aprendizado emocional se solidifica à medida que as experiências são repetidas, o cérebro começa a refleti-las como caminhos fortalecidos, que entram em ação em momentos de dor, frustração ou provação.

Os alunos da matéria ciência do Eu, aprendem que o essencial não é evitar totalmente o conflito, mas resolvê-lo antes que isso acarrete em uma briga aberta. (GOLEMAN, 2007). Esse exemplo mostra que é possível ensinar crianças e jovens a lidarem com seus sentimentos, é possível ajudar os jovens de hoje a se tornarem adultos educados emocionalmente.

O Centro Educacional citado no exemplo acima é uma escola particular, o que poderia nos fazer pensar se esse ensino teria eficácia também em centros educacionais menos favorecidos economicamente, onde a cultura e as preocupações tornam-se diferentes. Porém pesquisas nos mostram que sim, essa educação é possível em diferentes instituições.

A Escola Augusta Lewis Troup, distante geográfica, social e economicamente da escola Nueva, pode ser citada como exemplo, ali, um grupo de psicólogos e educadores idealizou um Programa denominado Competência Social, um conjunto de cursos semelhante ao currículo da Ciência do Eu, da escola Nueva. (GOLEMAN, 2007). O programa já conseguiu grandes êxitos, vários exemplos de catástrofes que foram evitadas graças a competência dos jovens de lidar com seus sentimentos são citados.

Uma questão que gera dúvidas também, acerca da Educação Emocional nas escolas, é quando deve ser iniciada? Com que idade a criança encontra-se preparada para receber esses ensinamentos.

Segundo Goleman (2007) o crescimento emocional está diretamente ligado com o desenvolvimento. Para Dr. David Hamburg, psiquiatra e

presidente da Carnegie Corporation, os anos de transição para a escola primária e depois para o ensino fundamental, são dois momentos decisivos no ajustamento da criança, ele defende que a criança depende de sua capacidade de rendimento escolar para o desenvolvimento de sua autoestima (GOLEMAN, 2007). Mais um fato que comprova a importância do ensino de Educação Emocional quanto mais cedo possível e em lugar adequado onde todas as emoções são afloradas como a escola.

Além de ensinar os jovens a lidar com seus sentimentos, o ensino de Educação Emocional pode ser como um projeto de prevenção. É o que afirma Linda Lantieri, fundadora do Programa de Solução Criativa para Conflitos, adotado em um grande número das escolas públicas de Nova York, "saber, por exemplo, o que estamos sentindo ou saber controlar os impulsos ou lidar com a mágoa é tão importante para a prevenção da violência quanto o controle da raiva". (GOLEMAN, 2007, p.293). E como resultado desse projeto Linda cita que houve aumento da consideração entre as crianças e queda nas brigas, humilhações e xingamentos. (GOLEMAN, 2007).

COMO INSERIR A EDUCAÇÃO EMOCIONAL EM NOSSAS ESCOLAS

Afinal, como inserir o ensino de Educação Emocional nas nossas escolas? Através de profissionais preparados, que ministrem as aulas para as turmas de alunos, que durem todo o tempo de escolaridade e separadamente, ministrem cursos para professores, durante 2 meses ou o tempo necessário para o treinamento e pais interessados.

Para Goleman (2007) o projeto de intervenção ideal para a implantação da Educação Emocional nas escolas é começar cedo, ser adequado à idade, durar todo o tempo de escolaridade e intercalar os trabalhos na escola, em casa e na sociedade. A Educação Emocional poderia ser inserida como uma matéria, na grade curricular dos jovens, por exemplo, a partir do início do Ensino Fundamental.

Para dar início à Educação Emocional, a escola deve contar com um profissional adequado para essa atividade. Esse profissional daria aulas para as turmas, por exemplo, uma vez por semana, e esse mesmo profissional

poderia dar cursos em horários adequados para os professores, e esporadicamente daria cursos para os pais interessados. A fim de que todos possam aprender juntos e dar continuidade ao aprendizado, dentro e fora da escola.

O cronograma a seguir da Educação Emocional depende da turma a ser ministrada a disciplina, ou seja, os contextos e fatos que aparecerão e poderão ser trabalhados para que o aprendizado ocorra de maneira satisfatória. O modelo essencial a ser seguido, seria o modelo exposto por Steiner, sobre a Educação Emocional.

É preciso tomar consciência das próprias emoções, "Conhecer as próprias emoções, tomar consciência delas em relação a você mesmo e às outras pessoas, eis o primeiro passo para alcançar a Educação Emocional." (STEINER, 2001, p. 57). Para Steiner, o método do aprendizado da Educação Emocional consiste em três etapas:

Primeira etapa: Abrir o Coração. O coração é o lugar simbólico onde são guardadas nossas emoções, é preciso libertar o centro de nossos sentimentos e impulsos e influências restritivas que nos impedem de compartilhar amor.

Segunda etapa: Examinar o Panorama Emocional: Depois de aprender os fundamentos para abrir o coração, chega o momento de aprender a analisar o terreno emocional que o cerca. Nessa etapa aprende-se a entender o que está sentindo, em qual intensidade e o porquê disso. Você começa a observar suas emoções e a dos outros, começa a entender melhor como as emoções interagem e torna-se capaz de entender melhor seus sentimentos e os dos outros.

Terceira Etapa: Assumir a Responsabilidade: Para haver realmente mudanças duradouras nos relacionamentos e nas atitudes é preciso assumir a responsabilidade, não basta abrir o coração e examinar o panorama emocional, é preciso delimitar o problema, assumir os erros e corrigi-los. Assumir a responsabilidade pelos próprios atos, e corrigir o comportamento, é a fase final do treinamento em Educação Emocional. (STEINER, 2001).

Como será ministrada cada etapa, depende de cada profissional, o intuito é que todas essas etapas sejam ensinadas aos alunos ao longo dos anos escolares. Depende do contexto e da cultura da escola, pois é preciso adequar o conteúdo à realidade dos jovens. Com a Educação Emocional nas

escolas os jovens terão mais chances de êxitos profissionais e pessoais, pois lidar com as emoções é tão importante quanto aprender a ler e fazer contas.

É essencial que os professores passem também por um treinamento em Educação Emocional, nunca é tarde para aprender, e com tal aprendizado, muitos Conflitos e Jogos em sala de aula podem ser amenizados, será um investimento em que todos ganham: alunos, professores, pais, escola.

O treinamento para os professores poderia ser ministrado semelhante aos alunos, uma vez por semana. Durante esse treinamento, além de aprender a lidar com suas emoções, os professores deveriam tomar conhecimento sobre os últimos aprendizados dos alunos, para que possam ajudar a praticar tais ensinamentos em fatos que surgirem durante suas aulas.

Os ensinamentos dados para os professores necessitaria ser um pouco mais breve que dos alunos e por esse motivo também seria mais intenso. Os professores para passar por esse treinamento necessitam estar dispostos a aprender e continuar os aprendizados na escola e na vida.

É essencial ensinar aos professores as premissas básicas para a Educação Emocional, pois assim poderão repassar sempre aos alunos. Tais premissas são: a) Pedir permissão: Precisamos pedir permissão para que o ouvinte possa nos responder se é o momento adequado para esse tipo de interação; b) Ser sincero: Em geral não somos obrigados a expor o que sentimos, mas se nos propusermos a falar, é preciso então que seja de maneira honesta; c) Enfrentar o Pai Crítico: O Pai Crítico pode se manifestar como um julgamento opressivo sobre nós mesmos ou sobre os outros. É preciso identificar o que está por trás dos discursos que vêm a nossa cabeça e ajudar a diminuir seu efeito paralisante. (ALVES, COSTA E SANTOS, 2012).

Além disso, os professores passariam por essas três etapas de Educação Emocional de maneira semelhante aos alunos, porém de forma mais intensa para que ao longo do tempo os professores precisem apenas passar por reciclagens dos ensinamentos e assim estarem sempre preparados para contribuir com a Educação Emocional para os alunos.

Para Goleman (2007) a alfabetização emocional além de treinar alunos e professores, amplia nossa visão sobre o que é a escola, tornando-a um agente da sociedade que se encarrega de constatar se as crianças estão obtendo os

Não há dúvidas de que as escolas e a sociedade só ganharão com a implementação da Educação Emocional nas escolas. E com tantas evidências de que os jovens estão saindo das escolas despreparados para vida e nossa sociedade está cada vez mais distanciando as pessoas de sentimentos, é hora de reverter a situação. O ensino da Educação Emocional não resolverá todos os problemas das escolas e da sociedade, mas com certeza será uma ajuda maior para os jovens, pais e professores, a lidarem com aquilo que muitas vezes nos fazem ficar confusos e não saber como agir: nossas emoções.

BIBLIOGRAFIA

ALARCÃO, Isabel (org). **Escola Reflexiva e Nova Racionalidade**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

COSTA, Jane M. Pancinha; SANTOS, Bárbara Haro; ALVES, Tânia Caetano. **Das Emoções aos Sentimentos: construindo um caminho com coração**. Porto Alegre: Letra&Vida: Editora da Cidade, 2012.

ERNST, Ken. **Estudantes OK**. Califórnia: Artenova S.A., 1978.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

GUIMARÃES, Camila. **Fronteiras da Educação**. Revista Época, São Paulo, 21 de outubro de 2013

KRAUSZ, Rosa R. **Análise Transacional: Teoria do comportamento ou Filosofia de vida?** in Revista Brasileira de Análise Transacional. São Paulo: UNAT- Brasil, 2002.

EMERTON, Nadine; NEWTON, Trudi. **O Percurso da Análise Transacional Educacional do seu Início até Hoje**. in Revista Brasileira de Análise Transacional. São Paulo: UNAT- Brasil, 2004.

QUINTERO, Lulula; FERNÁNDEZ, Judith Rivera, **Treinamento em AT para estudantes e sua influência no rendimento escolar** in Revista Brasileira de Análise Transacional. São Paulo: UNAT- Brasil, 1992.

STEINER, Claude. **Educação Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.