



## Vantagens das habilidades socioemocionais

### Desenvolvimento de autoconhecimento

Por meio da interpretação de texto, é possível ensinar os alunos a reconhecer e compreender as emoções dos personagens, assim como reconhecer seus próprios estados mentais neles. Reconhecer o que é aceitável e equilibrado e quando esse estado exacerbado pode exigir ajuda, e a necessidade de pedi-la.

### Autorregulação emocional

Os programas de educação socioemocional ensinam estratégias para autorregulação emocional, ajudando os alunos a gerenciar o estresse e a ansiedade de maneira mais eficaz. Isso inclui importância do sono, técnicas de respiração, meditação e outras habilidades de relaxamento.

### Empatia

A empatia é uma parte essencial da inteligência emocional. Por meio da educação socioemocional, os alunos aprendem a se colocar no lugar dos outros, o que melhora as relações interpessoais e ajuda a prevenir conflitos.

### Habilidades de resolução de conflitos

A educação socioemocional ensina aos alunos habilidades de resolução de conflitos, permitindo que eles lidem com desentendimentos e problemas de maneira colaborativa e construtiva. Isso reduz o estresse e os conflitos no ambiente escolar.

Fonte: Tereza Pita

# Preparados para os desafios da vida

As habilidades socioemocionais são trunfos também para lidar com os desafios da vida adulta. O desenvolvimento delas é o que permitirá que, no futuro, os estudantes consigam encontrar com mais facilidade o equilíbrio, tanto na vida pessoal quanto na carreira.

“Ela cria um ambiente escolar mais saudável, onde os alunos podem crescer, aprender e se desenvolver de maneira mais equilibrada e positiva”, pontua a especialista Tereza Pita, neuropsicóloga e psicopedagoga, sobre a educação socioemocional.

Tereza destaca que uma criança ou adolescente que conhece a si mesma, seus valores,

limites e desafios, se tornará um adulto capaz de gerenciar sua vida com maior percepção da realidade de cada momento. “Ela saberá administrar cada evento de forma equilibrada ou adiará o planejamento da estratégia para quando estiver serena com suas capacidades cognitivas restauradas, sem impulsividade, sabendo que assim poderá fazer as melhores escolhas.”

Por isso, a escolha do ambiente escolar para os filhos é uma decisão importante, que pode impactar significativamente o desenvolvimento e o bem-estar das crianças. Tereza afirma que existem várias considerações que os pais devem levar em conta ao escolher a escola

## Corpo e mente com saúde

### Conheça os princípios básicos da saúde mental

- 1 A alimentação variada e equilibrada
- 2 A atividade física no mínimo três vezes por semana
- 3 Afetividade familiar saudável
- 4 O sono de qualidade e na quantidade adequada

certa para seus filhos. “E todas devem ser personalizadas para atender às necessidades individuais de seu filho. O que funciona para uma criança, pode não funcionar para outra. Portanto, é importante envolver cada um

no processo de escolha, considerando suas preferências e interesses. Além disso, visitar as escolas em potencial e fazer perguntas detalhadas pode ajudar a tomar uma decisão informada”, sugere a psicopedagoga.

## Diferença perceptível

A fisioterapeuta Raquel Henriques Jácomo, 39 anos, é mãe da Júlia, 12, estudante do 6º ano do ensino fundamental, e do Eduardo, 6, aluno do 1º ano. Ela avalia que o trabalho de saúde mental e habilidades socioemocionais feito na escola é eficaz para ambas as crianças, mesmo tendo idades tão diferentes. “Eu acredito que tem dado muito certo, porque eles trazem coisas que aprenderam da escola. Por exemplo, uma vez eu perguntei para a Júlia quando chegou da escola o que ela tinha aprendido, e ela falou que aprendeu a ser luz na vida das pessoas”, relembra.

Ela destaca que as escolas têm se preocupado em trabalhar a empatia: “E isso é uma coisa que eu também trago para o aprendizado do meu filho, que foi diagnosticado com altas habilidades”. Raquel explica que entre as características da criança com esse diagnóstico estão questões relacionadas ao imediatismo e o não saber olhar o outro. “Exatamente o que é necessário nas habilidades emocionais”, pontua, acrescentando que a escola faz um trabalho com as crianças, desde muito pequenas, de identificar os sentimentos como tristeza, alegria e irritação. “Isso é muito importante, porque é assim que a gente vai aprender também a lidar e a respeitar os outros”, acrescenta Raquel.

Para a mãe, a escola tem esse papel fundamental por ser o círculo social das crianças: “É na escola que elas vão colocar realmente em prática o que aprenderam, porque hoje em dia ficam muito tempo lá”.