

CONEXÃO SOCIAL



Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site (www.fiquebem.org.br).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

Autores: Juliana Gioia Negrão, Elisa H. Kozasa, Flávia Pereira Lima, Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzido, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Esse conteúdo é gratuito, sendo proibido a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail fiquebem@gaiamais.org

1. Para começar a nossa conversa...

A história da espécie humana demonstra que sempre vivemos em grupos. Somos seres fundamentalmente sociais, que mantêm um desejo de se conectar aos outros. Com o outro construímos histórias, damos significado às ações, ressignificamos as nossas aprendizagens. A conexão social nos torna mais eficientes para a superação dos desafios do dia-a-dia.



Além disso, os prazeres da vida social se registram em nossos cérebros da mesma maneira que o prazer físico. A conexão social se constrói por meio da comunicação e essa, por sua vez, não se dá apenas por palavras. A linguagem não verbal, como gestos, expressão facial e postura corporal tem papel fundamental na comunicação, assim como o toque e a utilização do espaço físico. Já a linguagem verbal envolve o uso de palavras e da nossa voz (entonação, ritmo, inflexão).

As principais formas de barrar a disseminação do novo coronavírus são o distanciamento físico, o uso de máscaras e a higiene constante das mãos. É importante ressaltar que o distanciamento físico não é isolamento emocional. Não estamos encontrando as pessoas como fazíamos antes para uma conversa, tomar uma cafezinho, compartilhar nossas histórias... Mas a pandemia nos desafia a pensar outras formas de interação social, como as chamadas de vídeo por celular, os telefonemas, os áudios, as fotografias que retratam o cotidiano e que compartilhamos com as pessoas que gostamos. Portanto, o nosso bem estar emocional e social nós devemos buscar nos manter conectados com outras pessoas. No entanto, por cobrir a boca, bochechas e nariz o uso da máscara impede a visualização de cerca de dois terços da face, impedindo a percepção completa da expressão facial. Além disso, a máscara também abafa a voz. Por sua vez, o distanciamento físico impede a proximidade e o contato físico como cumprimento de mãos, toque, abraço, beijo.



2. Como fazer?

Mas como manter a conexão social na pandemia? Primeiro devemos sempre ter em mente que o distanciamento é físico e não emocional. Sempre que pudermos devemos manter contato com as pessoas que gostamos, seja respeitando a distância adequada, seja por vídeo ou voz. É importante você poder se abrir para pelo menos uma pessoa de seu convívio, contando a ela como se sente.

Devido as máscaras, temos que aprender a ler as expressões das outras pessoas por meio dos olhos. Entender as emoções de outra pessoa utilizando máscara pode parecer difícil, mas é até divertido!

Na expressão neutra não há qualquer movimentação na parte externa aos olhos.



Na expressão de alegria notamos a ativação das ruguinhas ao lados dos olhos, os "pés de galinha".



A expressão do olhar varia de acordo com a emoção:

Emoção	Como fica a expressão dos olhos	
Alegria	Os olhos ficam esticados da parte de dentro até as bordas exteriores e formam os "pés de galinha".	
Tristeza	As pálpebras superiores e inferiores ficam inclinadas	
Raiva	Os olhos ficam brilhantes. As pálpebras superiores e inferiores esticadas.	
Medo	Os olhos ficam muito abertos. As pálpebras superiores e inferiores ficam esticadas.	
Surpresa	Os olhos ficam muito abertos. As pálpebras superiores ficam erguidas. As pálpebras inferiores não ficam esticadas.	
Nojo	As pálpebras inferiores ficam esticadas.	



3. Com meus alunos

Educação Infantil



Uma história legal que você poderá contar para os pequenos da Educação Infantil é a fábula "A cigarra e a formiga". Nas fábulas é muito comum os protagonistas serem animais que se comportam de forma bastante semelhante aos humanos. A cigarra e a formiga são dois insetos que levam a vida de maneira bem diferente. Enquanto a formiga trabalha sem parar durante o verão armazenando comida para passar o

inverno, a cigarra que é cantora canta sem parar. Essa é uma história que fala de solidariedade, de diferenças e de como precisamos uns dos outros para viver.

Essa fábula está disponível de várias formas na internet. A contadora de histórias Fafá Conta tem essa fábula em seu canal na versão do La Fontaine. (<https://www.youtube.com/watch?v=weN2CNidW74>)

Jogo da Memória Mascarado

Ao final deste material disponibilizamos imagens para você montar um divertido jogo da memória. Você também pode ampliá-las ou se inspirar nelas para produzir peças maiores, quem sabe um jogo da memória gigante? Os pares de imagens são formados por crianças expressando as seis emoções básicas alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa e nojo, com máscaras e sem máscaras. O jogo permite aprender mais sobre identificar a emoção dos outros pelo olhar de forma bem divertida.

Educação Fundamental Anos Iniciais e Anos Finais:



Toda essa discussão sobre conexão social dá um conversa bem bacana com as turmas dos Anos Iniciais. Você pode associar o vídeo "Vamos falar das emoções?" (https://www.youtube.com/watch?v=Tn_HhF_C8Pw&t=2s) para discutir sobre as emoções básicas. É importante que as crianças aprendam a identificar as emoções em si e nos outros (o material complementar deste vídeo traz atividades neste sentido <https://fiquebem.online/pdf1>). Você pode levar imagens para ilustrar cada uma das emoções e discutir que com a máscara precisamos ter mais atenção à região dos olhos para perceber a emoção nas outras pessoas e nos conectarmos a elas.

Você pode organizar as crianças em pares ou colocar um aluno na frente da turma e pedir que faça, usando a máscara, um rosto de felicidade. Pergunte que sinais são possíveis de identificar que indicam a emoção. Faça isso com cada uma das emoções básicas (alegria, tristeza, raiva, surpresa, medo e nojo). Depois, as crianças podem escolher uma emoção e representar para os colegas identificarem, sempre com o uso da máscara. Essa atividade pode ser adaptada para ser feita à distância com os alunos fazendo as interpretações pelo vídeo ou enviando fotos.

Memória mascarada

Você pode complementar essa atividade com um divertido jogo da memória. Ao final deste material há cartinhas que você pode xerocar para fazer o jogo para a turma. As crianças podem brincar em pares ou em grupos, desde que mantido o distanciamento de segurança. As peças trazem imagens de crianças expressando alegria, raiva, medo, tristeza, surpresa e nojo sem máscaras e os pares trazem as imagens das crianças com máscaras. Brincando se aprende também a perceber as emoções expressas pelo olhar!

“Guilherme Augusto Fernandes Araújo”

É um livro que foi escrito por Men Fox, com ilustrações de Julie Vlvas, que conta uma história linda de amizade entre um menino e uma senhora de noventa e seis anos que havia perdido suas memórias com os tantos anos já vividos. O menino Guilherme ajuda D. Antônia a recuperar as suas memórias ao levar para ela alguns objetos que poderia representar algo do seu passado. A narrativa trabalha o conceito de memória por meio de objetos biográficos: um brinquedo, uma fotografia, uma carta, uma roupa, objetos que materializam as memórias, que trazem lembranças de algo vivido.

Você pode conferir essa história no canal do Youtube da “tv-brinque book”. (<https://www.youtube.com/watch?v=s0RoAvkvFJs&frags=pl%2Cwn>)

Depois de escutar a história com as crianças, faça a proposta de escreverem cartas para as pessoas que são importantes em suas vidas. Um exemplo: elas podem escrever sobre a saudade que sentem dos avós e da importância deles em suas vidas, podem lembrar momentos importantes que viveram juntos. É legal que a carta siga acompanhada de desenhos. Depois de prontas as cartas poderão ser fotografadas e enviadas por mensagens no celular. Essa é uma das formas de utilizar a escrita para manter a conexão social, além de ser uma oportunidade para trabalhar o gênero textual “carta pessoal”.



Ensino Médio

Você pode introduzir esse tema com o vídeo do Yuval Harari falando sobre como os seres humanos conseguiram se sobressair perante as outras espécies (https://www.ted.com/talks/yuval_noah_harari_what_explains_the_rise_of_humans#t-10379). Discutam sobre a importância da cooperação para o florescimento da espécie humana.

Em seguida, traga a discussão para tópicos mais próximos da realidade dos estudantes com questões como: com quem você mantém estreita conexão social nas últimas semanas? Como o isolamento físico afetou essas conexões sociais? Quais métodos de comunicação dispomos para continuar conectados socialmente mesmo com o isolamento físico?

Reforce a importância de mantermos conexões sociais no nosso cotidiano.

4. Para saber mais



Livro

Ekman, P. **A linguagem das emoções**. São Paulo: Lua de Papel, 2011

Site

Distanciamento Físico X Distanciamento Social

<https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/opiniaio/2020/07/07/distanciamento-fisico-mas-nao-social.htm>

Vídeos



Como conectar-se com crianças: três princípios de um diretor escolar | James Cowper

https://www.ted.com/talks/james_cowper_how_to_connect_with_kids_3_principles_from_a_principal/transcript?language=pt-br

Este é um conteúdo original do projeto **Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola** disponível gratuitamente no site www.fiquebem.org.br

fiquebem

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:





