



Material complementar referente à palestra **Acolher, Vincular e Ensinar**

Me. Carla Saad.

@psicoinfantil_carlasaad

Contato: 41 999878276



INDICAÇÃO LITERÁRIA PARA LER COM OS ALUNOS

Os livros a seguir são sugestões de leitura para serem exploradas pelo docente junto aos alunos. As obras abordam temas relacionados às emoções, à regulação emocional e ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais.



A mágica da respiração:

Um livro que ensina a lidar com a raiva, frustração, tristeza e outras emoções através do mindfulness.



Coleção Sentimentos e emoções:

Cada livro tem o objetivo de ser um canal de comunicação para identificar e expressar as emoções.



O espaço mágico que acalma:

O objetivo do livro é ensinar as crianças a gerenciar suas emoções criando um espaço acolhedor para a "Pausa Positiva" em casa.

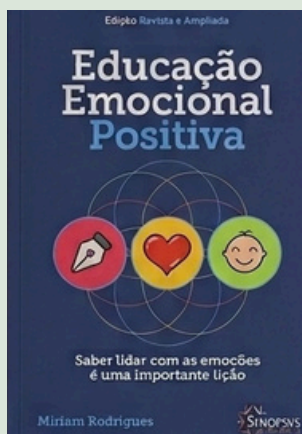


Sofia e seu mundo de escolhas

O objetivo do livro é ensinar as crianças a tomarem decisões conscientes e responsáveis, mostrando como cada escolha traz consequências.

INDICAÇÃO LITERÁRIA PARA OS DOCENTES

Os livros a seguir são sugestões de leitura para serem exploradas pelo docente, com o objetivo de ampliar seu repertório de ferramentas práticas para utilizar em sala de aula com os alunos.



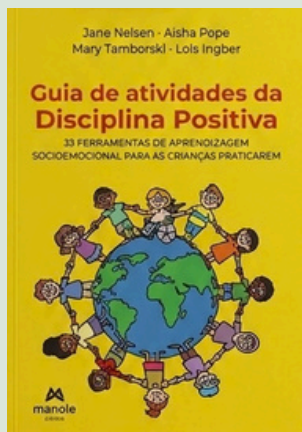
Educação Emocional positiva:

Ferramentas práticas para ensinar as crianças a reconhecerem, nomearem e gerenciarem suas emoções, cultivando a empatia, o bem-estar e o desenvolvimento de suas forças de caráter.



Como falar para o aluno aprender:

O objetivo do livro é trazer ferramentas práticas de comunicação fundamentadas na empatia e no respeito mútuo, transformando a relação em sala de aula para motivar, engajar e facilitar a aprendizagem dos alunos.



Guia de atividades da disciplina positiva:

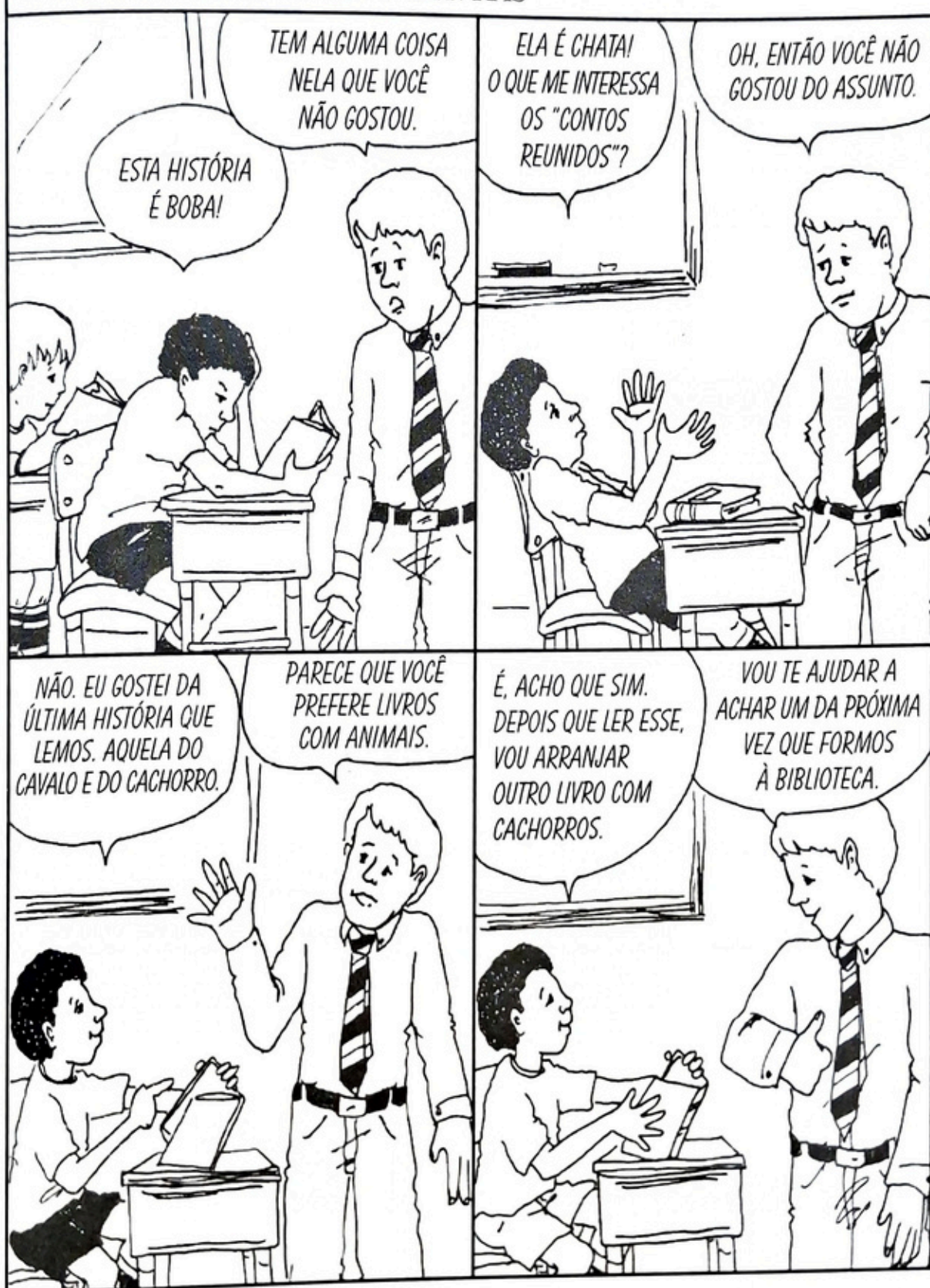
Roteiro prático e dinâmico com dinâmicas, jogos e exercícios para ensinar habilidades sociais e de vida às crianças de forma participativa, respeitosa e colaborativa.

EXEMPLO DE CONTEÚDO DO LIVRO “COMO FALAR PARA O ALUNO APRENDER”



Quando os sentimentos são negados, o aluno se sente rapidamente desmotivado.

... TRANSFORME-OS EM PALAVRAS



Quando os sentimentos negativos são identificados e aceitos, o aluno se sente motivado a esforçar-se.

EM VEZ DE CRÍTICAS E CONSELHOS...



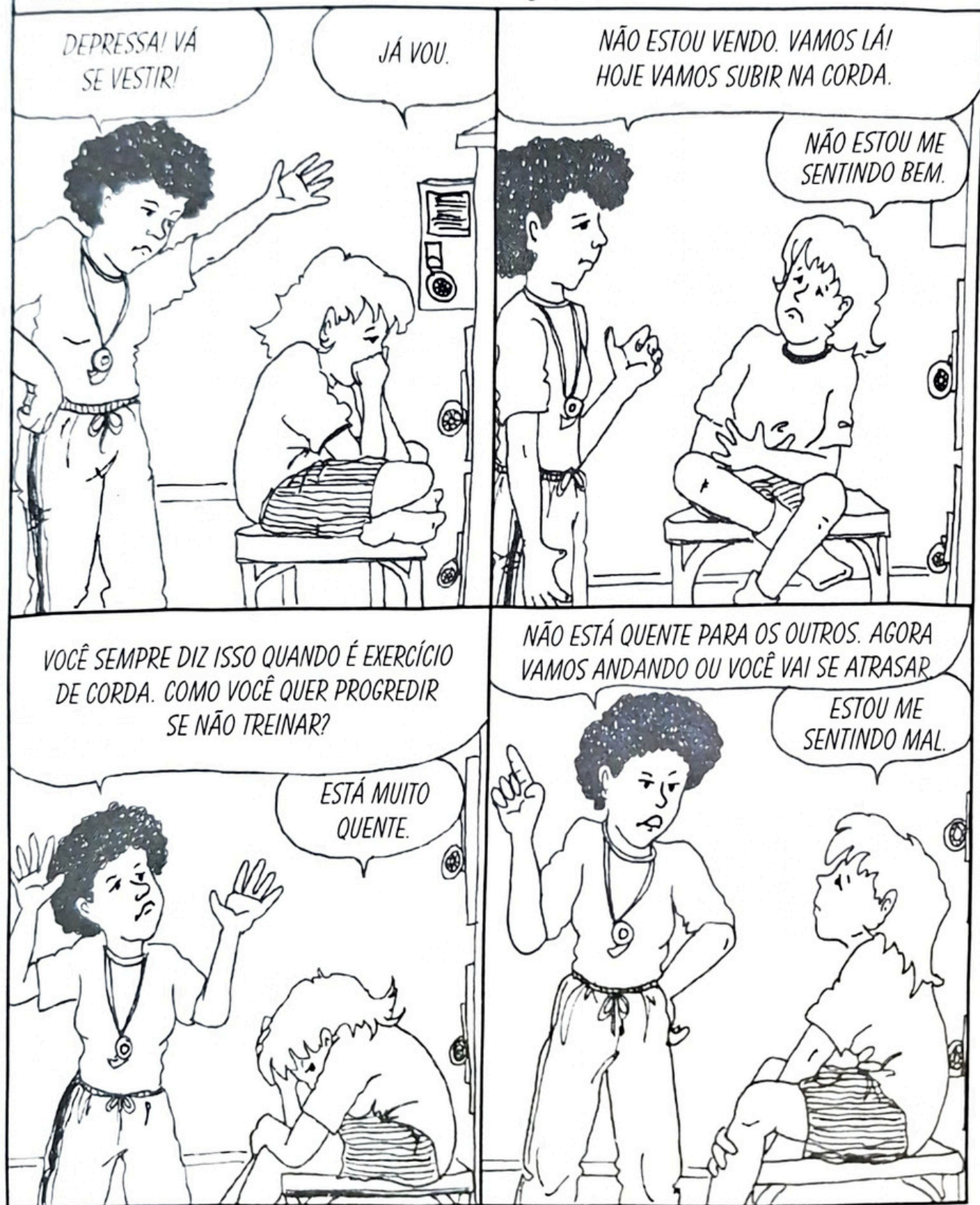
O professor tem boa intenção, mas, quando o aluno é bombardeado com críticas e conselhos, ele sente dificuldade em pensar sobre a situação e assumir a responsabilidade.

... RECONHEÇA OS SENTIMENTOS E RESPONDA COM UMA SÓ PALAVRA OU MURMÚRIO ("AH?" OU "MMM" OU "AÍ!" OU "BOA!")



Quando respondemos ao sofrimento do aluno com uma atitude solícita e algum aceno de cabeça ou murmúrio de compreensão, nós permitimos que ele se concentre no problema e até o resolva sozinho.

EM VEZ DE MOTIVOS E EXPLICAÇÕES...



É frustrante quando o aluno se recusa a aceitar o “motivo”. O que podemos fazer? Existe um modo melhor de ajudar os alunos a superar sua resistência a cumprir uma tarefa?

... EXEMPLIFIQUE COM SITUAÇÕES IMAGINÁRIAS.



Quando ilustramos a vontade do aluno com uma situação imaginária, tornamos mais fácil para ele lidar com a realidade.

EM VEZ DE IGNORAR OS SENTIMENTOS...

HELENA, ISSO NÃO É BONITO!



DEVOLVA O PINCEL PARA A MIEKO.
NÃO É A SUA VEZ.



RICARDO, PARE JÁ COM ISSO!



MENINOS! JÁ FALEI PARA VOCÊS QUE NÃO
QUERO QUE PULEM DA CADEIRA!



É difícil para a criança mudar seu comportamento quando seus sentimentos são completamente ignorados.

... ACEITE-OS MESMO IMPEDINDO O COMPORTAMENTO INACEITÁVEL

HELENA, ESTOU VENDO QUE
VOCÊ QUER MUITO PINTAR.



AGORA É A VEZ DE A MIEKO PINTAR.
VOU ESCREVER O SEU NOME AQUI,
NA LISTA DE ESPERA DO PINCEL.



RICARDO, VOCÊ GOSTA MUITO DE PULAR, NÉ?
A REGRA DENTRO DA CLASSE É:
"NÃO PODE PULAR DAS CADEIRAS".

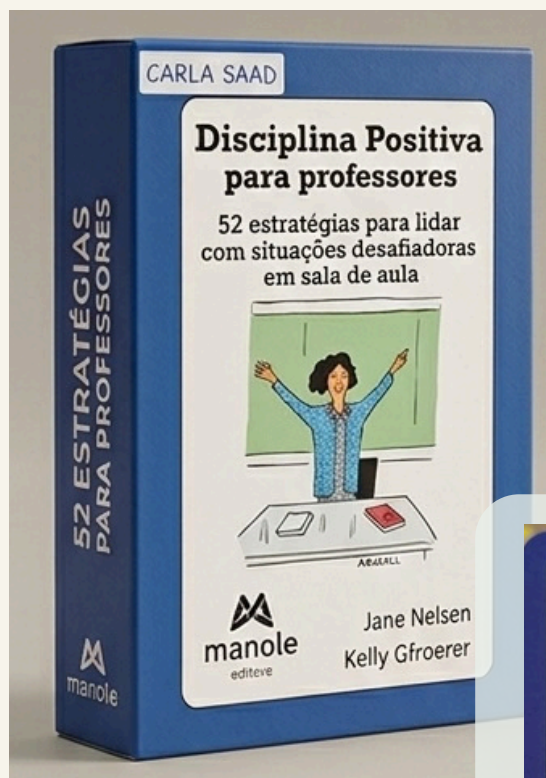


DEPOIS, NO PARQUINHO, VOCÊ PODE
ME MOSTRAR COMO SABE PULAR ALTO.



É mais fácil para os alunos mudarem seu comportamento depois que seus sentimentos são aceitos.

INDICAÇÃO DE MATERIAL DE APOIO



Roda de escolhas da raiva

A roda oferece escolhas aos alunos para eles expressarem a raiva de maneira socialmente aceitável.

1. Envolve os alunos em uma discussão sobre o que faz eles ficarem bravos.
2. Peça que eles compartilhem maneiras desrespeitosas e ofensivas pelas quais as pessoas expressam a raiva.
3. Pensem juntos em maneiras apropriadas para expressar a raiva.
4. Durante a reunião de classe, coloque as ideias em prática por meio de encenações.
5. Peça para os alunos criarem uma roda de escolhas da raiva fazendo desenhos das suas estratégias favoritas.
6. Pendure a roda de escolhas em um lugar de destaque na sala de aula.
7. Quando um aluno estiver com raiva, pergunte: "Usar a roda de escolhas para encontrar uma maneira de expressar a sua raiva ajudaria você?"

Disciplina Positiva para professores
Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole



Gentil "e" firme

Não é ser gentil "ou" firme, mas ser gentil "e" firme.

1. Muitos professores tendem a ser muito gentis ou muito firmes. É preciso pensar e ter autocontrole para ser gentil "e" firme ao mesmo tempo. Exemplos:
 - Eu sei que você não quer fazer essa tarefa, "e" ela precisa ser entregue no prazo.
 - Eu sei que você prefere o intervalo, "e" agora está na hora da aula.
 - É fácil culpar os outros, "e" estamos focando em soluções.
 - Eu sei que você preferiria usar seu tempo no computador, "e" agora é hora da leitura.
2. Diga aos alunos que não há problema em sentir o que sentem, mas o que fazem nem sempre é aceitável. "Você pode sentir raiva 'e' não pode machucar os outros."
3. Consulte a carta Mensagens em primeira pessoa.

Disciplina Positiva para professores
Série Disciplina Positiva © Jane Nelsen e Kelly Gfroerer | © Editora Manole

CANTINHO DA REGULAÇÃO EMOCIONAL



Imagens meramente ilustrativa

O cantinho da regulação emocional precisa contar com recursos que ajudem a criança a se acalmar, oferecendo um ambiente acolhedor e confortável. Por isso, é possível disponibilizar um protetor auricular, garantindo um espaço silencioso para os momentos em que a desregulação for causada por excesso de estímulos sensoriais. Além disso, o professor pode propor a construção de uma parede sensorial utilizando materiais simples encontrados em casa.

Uma excelente referência para estruturar esse ambiente é o livro “O espaço mágico que acalma”, que traz uma ótima forma de explicar para a criança sobre esse lugar que será montado na sala..

Esse cantinho também trabalha em conjunto com a técnica da pausa positiva, Roda de Escolhas da raiva e o termômetro das emoções.

TERMÔMETRO DA RAIVA

O Termômetro da Raiva é um recurso visual para ajudar a criança a identificar, nomear e comunicar a intensidade da raiva antes que ela aumente. Pode ser utilizado pelo professor em momentos de conversa, conflitos ou quando perceber sinais de irritação no aluno.

1. Apresente o recurso em um momento tranquilo

Explique para a turma que a raiva é uma emoção normal e que cada pessoa pode senti-la com intensidades diferentes. Mostre os níveis do termômetro e converse sobre o que acontece em cada um.

2. Combine um jeito de indicar o nível

O aluno pode:

- apontar para o número;
- mover um ponteiro;
- colocar um pregador ou marcador no nível correspondente;
- ou simplesmente falar: “Estou no nível 7.”

Assim, a criança pode comunicar como está se sentindo mesmo quando ainda não consegue explicar o motivo.

3. Utilize durante situações reais

Quando perceber que o aluno está ficando irritado, o professor pode perguntar de forma tranquila:

“Vamos olhar para o nosso termômetro. Em qual nível está a sua raiva agora?”

4. Depois de identificar o nível, ajude a escolher uma estratégia

O termômetro não serve apenas para medir a raiva, mas para ajudar a criança a perceber quando precisa de uma pausa ou de ajuda.

TERMÔMETRO DA RAIVA

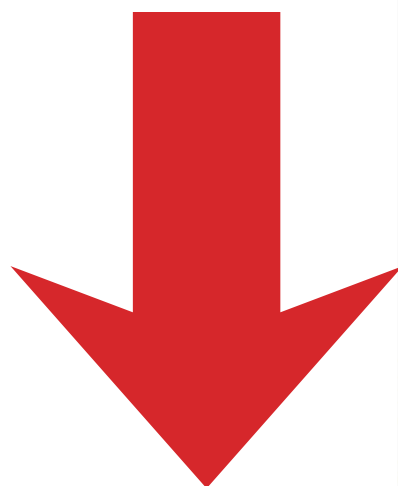
Cada um sente a raiva de um jeito.
O importante é reconhecer e saber o que fazer!



COLOQUE O
PONTEIRO NO NÍVEL
QUE MAIS PARECE
COM O QUE VOCÊ
ESTÁ SENTINDO
AGORA.



NÃO EXISTE
CERTO OU ERRADO.
O IMPORTANTE É
RECONHECER
E FALAR SOBRE
O QUE ESTÁ SENTINDO.



TERMÔMETRO DAS EMOÇÕES INDIVIDUAL

Termômetro das Emoções



Com Nojo



Triste



Preocupado



Com Raiva



Feliz



Sentindo Amor



Com Medo

Hoje eu
estou...

RODA DE ESCOLHA DA RAIVA



A Roda de Escolhas da Raiva é um recurso visual e pedagógico da Disciplina Positiva que ajuda as crianças a identificarem alternativas saudáveis para expressar o que sentem sem machucar a si mesmas ou aos outros. Em vez de reprimir a emoção, o instrumento ensina que sentir raiva é natural, mas que nossas atitudes diante dela são uma escolha. Por isso, é fundamental construir essa roda em conjunto com os alunos, incluindo opções simples e práticas, como respirar fundo, amassar um papel, desenhar o que está sentindo ou fazer uma pausa no cantinho da calma.

Estratégias para utilizar a Roda de Escolhas em sala de aula

1. **Construção coletiva prévia:** Monte o gráfico interativo em um momento de calma (nunca durante uma crise). Pergunte às crianças o que costuma ajudá-las a se acalmarem e desenhe ou cole figuras representando cada ideia escolhida por elas.
2. **Treino e simulação (Role-Playing):** Faça dinâmicas e jogos de cena onde os alunos fingem estar bravos e praticam girar a roda e testar a opção sorteada ou escolhida. O cérebro precisa praticar a ferramenta antes de precisar usá-la de verdade.
3. **Acesso livre e visível:** Deixe o painel fixado em uma altura acessível, de preferência próximo ao cantinho da autorregulação, para que a própria criança possa recorrer a ele de forma autônoma quando se sentir sobrecarregada.
4. **Validação emocional sem julgamentos:** Quando um conflito surgir, em vez de punir, acolha o sentimento dizendo: "Tudo bem sentir raiva, mas não podemos machucar. Vamos até a Roda de Escolhas ver o que pode te ajudar agora?"

O QUE POSSO
FAZER QUANDO
SINTO

RAIVA?



**APERTAR
MASSINHA**



Aperto a
massinha
com força!

**RASGAR
PAPEL**



Rasgar um papel
permitido pela
professora para
aliviar a raiva!

**CONVERSAR COM
UM ADULTO
DE CONFIANÇA**



**PEDIR UM
ABRAÇO**

Peço um
abraço
quentinho.



**FAZER UM
DESENHO**



Desenho o que
eu sinto!

**BRINCAR NO
PAINEL**



Exploro o painel
sensorial.

**USAR O MEU
AMIGO DA CALMA**

Abráço meu
ursinho da
calma.



**CONTAR DE
1 ATÉ 10**



Análise Funcional do Comportamento

Instrumento de Mapeamento e Intervenção Pedagógica e Comportamental

USO ESCOLAR

NOME DO(A) ALUNO(A):

DATA DE NASCIMENTO / IDADE:

ANO / TURMA:

PROFESSOR(A) / REGENTE:

PEDAGOGO(A) RESPONSÁVEL:

PERÍODO DE OBSERVAÇÃO:

1 DEFINIÇÃO OPERACIONAL DO COMPORTAMENTO-ALVO

Orientação: Descreva o comportamento de forma clara, objetiva e mensurável (ex: "Grita e joga os livros no chão ao receber folha de atividades" em vez de "É indisciplinado").

Descrição Concreta do Comportamento Observado:

[Descreva o comportamento exato observado em sala de aula ou nos espaços escolares]

Frequência Estimada: [Ex: 3x por dia / Semanalmente]

Duração / Intensidade: [Ex: Aprox. 10 min / Alta]

2 REGISTRO CONTÍNUO DE EPISÓDIOS (MATRIZ A-B-C ESCOLAR)

Data / Hora / Local	Antecedente (A) O que ocorreu imediatamente antes?	Comportamento (B) O que o aluno fez exatamente?	Consequência (C) O que ocorreu imediatamente depois?
24/10 - 10:15 Sala de Aula (Matemática)	Professora entregou folha de exercícios individuais e pediu silêncio.	Rasgou a folha, levantou-se rapidamente e gritou que não iria fazer.	Professora pediu para se acalmar e encaminhou o aluno à equipe pedagógica.
25/10 - 09:30 Pátio / Recreio	Colega pegou a bola com a qual o aluno estava brincando.	Empurrou o colega e pegou a bola de volta com força.	Inspetor interveio, recolheu a bola e advertiu ambos verbalmente.

3 MAPEAMENTO DE CONTEXTO E GATILHOS FREQUENTES

GATILHOS ANTECEDENTES RECORRENTES

- ☐ Transição entre atividades/aulas
- ☐ Demanda de escrita/leitura individual
- ☐ Trabalho em grupo / Interação social
- ☐ Excesso de ruído ou estímulos visuais
- ☐ Negativa de desejo / Ouvir "Não"
- ☐ Tempo livre não estruturado (Recreio/Educação Física)

FATORES MODIFICADORES / ORGANÍSMICOS

- ☐ Cansaço / Sono inadequado
- ☐ Fome / Horário próximo ao lanche
- ☐ Troca ou ausência de medicação
- ☐ Mudança na rotina familiar ou escolar
- ☐ Sensibilidade sensorial (sons, luz, toque)
- ☐ Frustração acumulada com a tarefa

4 HIPÓTESE DA FUNÇÃO DO COMPORTAMENTO

Assinale a função predominante identificada após a análise dos episódios repetidos:

☐ Fuga / Esquiva de Tarefa

O comportamento ocorre para evitar ou interromper atividades difíceis, longas ou aversivas.

☐ Acesso à Atenção Social

O comportamento visa obter atenção, reação ou proximidade do professor, colegas ou equipe.

☐ Acesso a Tangível / Atividade

O comportamento busca obter um brinquedo, objeto, alimento ou permissão para atividade preferida.

☐ Autorregulação / Sensorial

O comportamento fornece estimulação sensorial direta ou alívio de desconforto/sobrecarga.

5 PLANO DE SUPORTE E INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

ESTRATÉGIAS PREVENTIVAS (ADAPTAÇÃO DE ANTECEDENTES)

[Ex: Fornecer rotina visual; adequar o nível de dificuldade da atividade; antecipar transições]

ENSINO DE COMPORTAMENTO SUBSTITUTIVO (FUNCIONALMENTE EQUIVALENTE)

[Ex: Ensinar o aluno a usar o cartão de "Pausa" ou pedir ajuda verbalmente em vez de rasgar a tarefa]

MANEJO DE CONSEQUÊNCIAS E REFORÇAMENTO POSITIVO

Ex: Elogiar e reforçar imediatamente quando solicitar ajuda; não retirar a tarefa completamente, mas fatiá-la]

Assinatura do(a) Professor(a) / Observador(a)

Assinatura da Coordenação / Pedagogia