

ENSINO MÉDIO  
COMO EU ESTOU?

MATERIAL DA FAMÍLIA



# MATERIAL DA FAMÍLIA

Ensino Médio  
Como eu estou?

**Direção-geral**  
Caio Lo Bianco

**Gerência pedagógica**  
Joana London

**Direção editorial**  
Rachel Nogueira

**Gerência editorial**  
Elvira Cardoso

**Gerência de criação**  
Erika Scheiner

**Coordenação pedagógica**  
Renata Ishida

**Supervisão editorial**  
Andressa Fontes

**Supervisão de criação**  
Felipe Grisolia

**Design**  
TUUT

**Autoria**  
Caio Lo Bianco,  
Joana London  
e Renata Ishida

**Colaboradores**  
Bianca Pinnola, Maira Maia  
e Amanda Ribeiro

**Roteiro de vídeos**  
Joana London e Brickmedia

**Revisão**  
Caíque Pereira, Karen Bandeira, Luciana  
Cafasso e Thayane Vieira

**Diagramação**  
Felipe Cabral, Paula Samico e Rafael Abreu

**ISBN**  
978-65-5521-401-7



laboratório  
inteligência  
de vida

**MATERIAL DA  
FAMÍLIA**

Ensino Médio  
Como eu estou?

# // INTRODUÇÃO

Prezado responsável,

Olá! Você está recebendo o material do Laboratório Inteligência de Vida (LIV), um programa socioemocional da Eleva, cuja proposta inclui aulas semanais e diversas dinâmicas em seu conteúdo. Nesse espaço, será possível compreender como você pode participar do processo de educação socioemocional com os alunos e com a escola. E sua colaboração aqui é verdadeiramente fundamental para nós.

**Equipe LIV**



# 1. QUAL É O PROPÓSITO DO LIV?



O LIV é um programa que oferece uma diversidade de ferramentas e materiais para a construção de um pilar socioemocional nas e pelas escolas que o adotam, tendo como premissa a perspectiva de que a criança é muito mais do que uma armazenadora de informações e acreditando na escola como lugar de formação de cidadãos e cidadãs, valorizando suas singularidades e diferenças, compreendidas em um contexto sociocultural e histórico. A ideia é que os estudantes desenvolvam ou aprimorem sua trajetória com pensamento crítico, autoconhecimento e diversas habilidades, para que possam fazer escolhas com mais consciência, lidem melhor com suas emoções e trabalhem em equipe de maneira realmente colaborativa. Nós acreditamos que o melhor caminho é o do questionamento, da reflexão e do debate por meio de dinâmicas, vídeos e leituras.


Segundo o canadense Paul Tough, jornalista da *The New York Times Magazine* e autor do *best-seller Como as crianças aprendem*, as habilidades socioemocionais “são habilidades

que você pode aprender; são habilidades que você pode praticar; e são habilidades que você pode ensinar”<sup>1</sup>, seja na escola, seja em casa.

Nada disso, porém, aprende-se necessariamente em aulas tradicionais, afinal, não bastam conhecimentos acadêmicos para conseguir sucesso na vida – ainda que cada um tenha sua definição própria de sucesso. É preciso muito mais. Saber se comunicar bem, conseguir atuar de maneira integrada com outras pessoas e ter iniciativa são fatores valiosos para a nossa trajetória.


Quando se acredita em um projeto como o LIV, acredita-se também na escola como formadora de seres humanos – únicos, que respeitam suas individualidades, ao mesmo tempo que pensam e vivem a coletividade.

1. TOUGH, Paul. *Como as crianças aprendem*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.



Propomos investir na relação entre aluno, escola e família, com tudo aquilo que ela engloba: aprendizagem, dificuldades, companheirismo, hierarquia e, principalmente, interação com pessoas, valores e ideias diferentes.

Diversos marcos nacionais e internacionais de educação e direitos humanos explicam que o direito à educação está atrelado não só ao acesso à escola e ao conhecimento, mas também à formação em todas as dimensões do ser humano. Documentos de referência como a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (Pnud) defendem a proposta de oferecer aos estudantes muito mais do que acúmulo de conteúdo.



É importante entender que aprimorar habilidades socioemocionais não significa contradizer a relevância dos conteúdos curriculares tradicionais. Pelo contrário; esse estímulo é fundamental para uma formação pessoal questionadora, além de ajudar na própria aprendizagem do aluno. Segundo Daniel Goleman e Peter Senge, um estudo recente em escolas ao redor do mundo que possuem programas de inteligência emocional indicou redução de 10% do comportamento antissocial, aumento de 10% do envolvimento social e humano e, o que para alguns pode parecer curioso, aumento de 11% no desempenho acadêmico<sup>2</sup>.

Construímos este material da família, portanto, para alinhar os conceitos e as práticas de sala de aula com a convivência em casa. Afinal, depois da família, a escola é o segundo espaço para a formação e a socialização das pessoas.

2. GOLEMAN, Daniel; SENGE, Peter. *O foco triplo: uma nova abordagem para a educação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.





## 2. O QUE SERÁ TRABALHADO NO ENSINO MÉDIO?




No Ensino Médio, os alunos são convidados a percorrer três grandes momentos: “Como eu estou?”; “O que me move?” e “Para onde vou?”.

Em “Como eu estou?”, a base teórica é a mentalidade de crescimento, desenvolvida por Carol Dweck. Partimos da premissa de que somos seres em constante transformação. Nos quatro temas trabalhados no ano – “Como eu estou comigo?”; “Como eu estou na família?”; “Como eu estou na escola?”; “Como eu estou no mundo?” –, estimulamos a reflexão acerca das inevitáveis mudanças e das possibilidades de protagonismo em cada uma dessas esferas.

Em “O que me move?”, os alunos são provocados a pensar sobre como são feitas as escolhas pessoais e profissionais de nossas vidas, haja vista que somos responsáveis por nossas escolhas, que cada escolha tem consequências e que a “não escolha” também é uma escolha. Os temas foram selecionados por meio de pesquisa com a faixa etária alvo; são eles: padrão de beleza, amizade, preconceito, família, questões existenciais e profissões.

O último ano do Ensino Médio é um período incerto, de fechamento de ciclo e abertura para o novo. Por isso, a grande questão é “Para onde vou?”. Nesse projeto, percorremos todas as temáticas por meio de uma dupla abordagem – individual e coletiva –, garantindo,





assim, um aprofundamento reflexivo sobre os processos atuais e futuros de cada um, bem como uma despedida acolhedora do grupo. O material oferece, ainda, instrumentos práticos e acessíveis para os momentos de urgência próprios dessa época da vida, como técnicas de gestão de tempo e estratégias de manejo de ansiedade.

Listamos, a seguir, alguns pontos para trabalharmos juntos.

- Pode ser que o aluno peça para que a família compartilhe algumas histórias sobre os familiares e suas trajetórias. Envolvam-se nessa dinâmica, pois haverá um espaço para que eles possam compartilhá-las em sala de aula. Pode ser um momento muito rico de troca entre vocês; desfrutem desse espaço.



- Amplie a discussão sobre a mentalidade de crescimento dentro de casa.
- E para reflexão: cuidado para não projetar seus sonhos no aluno ou transferir suas expectativas para ele. Dê espaço e tempo para que ele descubra o que almeja para si.





## 3. A VIDA DO ADOLESCENTE



Muito se fala a respeito de uma crise vivida na adolescência. Não são raras as reclamações direcionadas aos jovens durante esse curto, porém intenso, momento da vida. Dessa forma, achamos importante destacar algumas características normais que costumam se manifestar nessa fase. Sim, normais, pois é fundamental compreender que o período da adolescência não reproduz necessariamente doença ou “frescura”, e sim mais uma etapa normal do desenvolvimento da criança em direção ao estágio adulto.

Também é muito importante salientar que tudo aquilo que será abordado com relação à vida dos adolescentes não abrange 100% deles. São apenas características comuns que tendem a aparecer durante essa idade em suas vidas. Além disso, sempre que nos referirmos a “pais”, pode-se entender, também, responsáveis ou cuidadores diretos, pois sabemos que, hoje, contamos com famílias com as mais diferentes formações.

Segundo os psicanalistas Aberastury e Knobel<sup>3</sup>, durante esse período, algumas perdas bastante significativas tendem a acontecer na vida do adolescente. A primeira que podemos notar e que, possivelmente, é a mais flagrante, é a perda do corpo infantil para o surgimento do corpo adulto. Diante dessa transformação, o que se aponta é o fato de que esse é um momento que não dá alternativas para o jovem, ou seja, mesmo contra a sua vontade, o seu corpo biológico se modifica. Isso pode ser sentido por ele como uma violência, emocionalmente falando. A partir desse momento, o jovem é convocado a realizar mais o cuidado do seu próprio corpo, não mais o deixando sob tutela de seus responsáveis.

3. ABERASTURY, Armanda; KNOBEL, Maurício. *Adolescência normal: um enfoque psicanalítico*. Trad. Suzana Maria Garagoray Ballve. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.

Outra perda que acontece durante esse período é a da identidade infantil. Na obra *Aprendendo a ser e a conviver*, Margarida Serrão e Maria Clarice Baleeiro<sup>4</sup> lembram que “o adolescente se afasta da identidade infantil e vai construindo, pouco a pouco, uma nova definição de si mesmo. É um período de reorganização pessoal e social que se inicia, na maioria das vezes, com contestações, rebeldia, rupturas, inquietações, podendo passar por transgressões, para desembocar numa reflexão sobre os valores que o cercam, sobre o mundo e seus fatos e sobre o seu próprio existir nesse mundo”.

A fase da adolescência é como um estágio cheio de novidades para a vida adulta. O psicanalista Erik Erikson<sup>5</sup> atenta que estabelecer um sentido de identidade na adolescência é criar um vínculo entre o que se foi durante a infância e aquilo que se quer ser. É como se fosse o elo entre o que se pensa ser e aquilo que os outros percebem.

4. SERRÃO, Margarida; BALEEIRO, Maria Clarice. *Aprendendo a ser e a conviver*. Rio de Janeiro: FTD, 1999.

5. ERIKSON, Erik H. *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.



Por último, podemos notar, também, um estranho acontecimento nesse período: a perda dos pais da infância. Mas, calma! Não se trata da perda concreta dos pais, e sim da concepção que habitava as fantasias das crianças de que seus pais eram perfeitos e sem falhas. É nesse momento que o adolescente começa a perceber que seus pais são humanos, possuindo falhas e limitações. Isso, em muitos casos, pode ser problemático, pois há um choque em perceber que aquilo que antes era imaginado e sentido por ele não corresponde de fato à nova realidade.





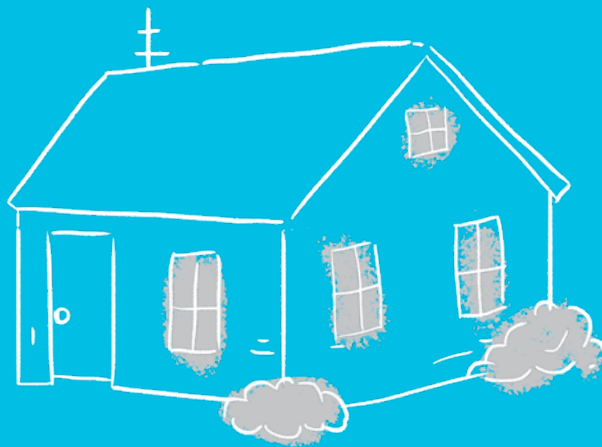


## 4. OS RESPONSÁVEIS E OS JOVENS



É justamente por essas condições adversas, muitas vezes, que a importância dos responsáveis em suportar essa “tormenta” é fundamental. De fato, isso não é tarefa nada fácil. Em muitas ocasiões, essas famílias acabam sendo expostas a certas provações diante da instabilidade dos adolescentes. Críticas e acusações entre todos costumam surgir, o que exige altas doses de investimento amoroso para que o jovem consiga realizar seu descolamento natural. Por medo do olhar depreciativo dos adolescentes, frequentemente

os responsáveis tentam manter aquela imagem de perfeição intacta para eles. Porém, é muito importante que, nesse momento, eles consigam sustentar tal mudança, assumindo serem incapazes de suprir tudo para os jovens. Isso será marcante para fazer com que o adolescente possa conceber outras referências para sua vida.





## 5. NÃO DESISTA!



Passar por todas essas mudanças pode fazer com que os responsáveis tenham muita dificuldade em acompanhar os adolescentes durante essa fase da vida. Essas possíveis desistências, que também podem ser entendidas como um afastamento abrupto emocional ou físico, podem afetar o jovem de diversas formas, muitas vezes dramáticas. O anseio por atenção a qualquer custo, a depressão e a ansiedade podem, muitas vezes, causar danos irreversíveis na vida afetiva dele. Dessa maneira, a participação dos responsáveis durante essa travessia é fundamental para apoiar e ajudar o adolescente a criar soluções próprias e escolhas saudáveis e produtivas. Sem dúvida, eles sempre terão um papel essencial na vida dos jovens.

A adolescência é uma fase de ampliação e alargamento natural das relações sociais para além dos muros da casa e da escola. Mesmo assim, esses dois espaços continuam sendo referências ímpares, porém, agora, acompanhadas

por outras, como associações esportivas, comunidades religiosas e grupos definidos por temas de interesse, como estilo de música, dança etc. É uma fase em que a busca por aprovação dos seus semelhantes (outros jovens) se torna bastante relevante. Essa tendência a se aproximar de colegas e grupos não quer dizer que a relação com os adultos (responsáveis e escola) não importa mais. Em muitas situações, as opiniões destes podem ser consideradas mais confiáveis do que as de outros jovens.

Nós, do LIV, entendemos que as pressões sociais e os estereótipos que existem sobre o adolescente inclinam-se a dificultar ainda mais a sua caminhada em direção ao seu desenvolvimento saudável. Porém, o cuidado, o amor, a empatia e uma relação próxima, mesmo com as eventuais dificuldades do cotidiano, de comunicação e de compreensão, certamente são ferramentas de auxílio de grande potencial para o adolescente criar soluções mais robustas e benéficas para suas buscas.

