É importante que professores e gestores estejam atentos a como os estudantes estão se sentindo durante as aulas e na escola. O fato de perceberem que existe uma rotina de atenção a cada um deles – mesmo em perguntas simples do tipo “como vocês estão se sentindo hoje?” e com interesse autêntico em ouvir as respostas – faz com que se sintam vistos, escutados e apoiados.

Além disso, é possível ajudá-los a ganhar consciência sobre se estão precisando de algum suporte na vida escolar ou pessoal. E, ao mesmo tempo, monitorar como está a turma, para subsidiar ações pontuais e coletivas na escola.





Periodicamente, gestores ou professores podem pedir que os estudantes reflitam sobre alguns sinais e busquem respostas sobre seus significados. Esclareça que nem sempre são problemas, mas é sempre importante estarmos conscientes de nossas necessidades de cuidado:

| **Você está vivenciando algumas dessas situações na escola?** | **Não, nunca** | **Sim, às vezes** | **Sim, sempre** | **Por que você acha que isso está acontecendo?** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Deixar pra amanhã** | Adiar ou não concluir as tarefas |  |  |  |  |
| **Não ter nada a declarar** | Não participar ou não expor suas ideias e opiniões na aula |  |  |  |  |
| **Solidão** | Não participar ou não expor suas ideias e opiniões na aula |  |  |  |  |
| **Dar uma escapadinha** | Fugir das aulas ou atrasar-se |  |  |  |  |
| **Cansaço** | Sentir-se cansado durante as aulas |  |  |  |  |
| **Ficar fora do ar** | Distrair-se nas aulas por causa de ansiedade, preocupações e medos |  |  |  |  |
| **Estar desligado** | Dificuldade de concentração ou memória nas aulas |  |  |  |  |
| **Tristeza** | Sentir-se triste ou deprimido |  |  |  |  |
| **Altos e baixos** | Sentir muito feliz e muito triste no mesmo dia |  |  |  |  |



Depois de usarem o quadro acima para refletirem individualmente, vocês podem pedir que os estudantes se reúnam em grupos para conversar sobre suas respostas. Antes, é importante fazer combinados, provocando-os sobre como vão criar um espaço protegido para escutar os colegas, respeitar diferentes pontos de vista, lidar com seus sentimentos e os dos outros e demonstrar cuidado e empatia.



Um terceiro passo é propor que os grupos que se sentirem confortáveis compartilhem os pontos que consideraram inspirar maior cuidado e os que gostariam que a escola os apoiasse a cuidar.



Vocês podem, ainda, convidar os estudantes a criar soluções para as vivências mais recorrentes, transformando essas soluções em projetos com a participação ou mesmo a liderança deles.



Também é possível identificar os estudantes que precisam de apoio individual.



Para finalizar, é interessante levar para as reuniões pedagógicas os casos individuais e as situações coletivas mais recorrentes. É importante compartilhar as percepções com os professores e desenhar estratégias de suporte aos estudantes ou de mudanças na escola, tornando-a cada vez mais aberta e sensível às necessidades dos alunos.



Quanto aos casos individuais que transcendem o papel da escola, há informações sobre como lidar com eles ou participar de uma rede de apoio à saúde mental no seu município ou região no site [**www.vozesdaeducacao.com.br**](http://www.vozesdaeducacao.com.br).

**NOVA ESCOLA** ‌• COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS • TEXTO **SIMONE ANDRÉ** • EDIÇÃO **LISANDRA MATIAS**