a. Saia da conversa/situação em vez de responder aos estímulos.

b. Convide o aluno a acalmar-se e a refletir. (Dica: Funciona melhor como uma opção do que como um comando.)

Exemplos:

Eu sinto que está chateado…
Sugiro que tente acalmar-se.
Primeiro, vamos respirar fundo, depois podemos refletir... e rever o problema quando estivermos mais calmos.

Dica: *O professor deve indicar ao aluno as "Cartas de autorregulação" incluídas no jogo e incentivá-lo a escolher uma ou duas para usar como técnica de calma.*
Exemplos:
"Tem 1 minuto para escolher uma ou mais cartas com ideias de como fazer isso."
"Depois de terminar o exercício, podemos discutir o problema"

Atenção!

a. Oriente os alunos para a realização de uma chuva de ideias, para aferirem uma solução adequada na resolução de um problema.

- ensinando os alunos a nomear e a partilhar os seus sentimentos.
- convidando os alunos a ouvirem os sentimentos dos outros.

Exemplos:

- *Vamos pensar qual será a solução mais adequada para que todas as partes fiquem satisfeitas. Vocês têm alguma sugestão?*
- *O que resolveria o problema? Têm alguma ideia?*
- *O que sugerem fazer para continuarmos a …… juntos?*

* se possível, elega um moderador ou introduza uma votação

b) Oriente os alunos a escolherem a solução mais adequada para todos os envolvidos.

- Será que isso funcionaria consigo?
- Concorda com esta sugestão? Se não concorda, deve sugerir uma alternativa que seja aceitável para todas as partes envolvidas.

*Se necessário, repita o processo algumas vezes.

Todos somos vencedores

1

Discuta detalhadamente com as partes envolvidas

- Ensine os alunos a nomear e a partilhar os seus sentimentos.
- Convide os alunos a ouvirem os sentimentos dos outros.

Dica:

- *oriente os alunos a usar o "baralho de sentimentos" para nomearem as suas emoções.*
- *oriente os alunos a usarem o vocábulo "eu" quando partilharem os seus sentimentos.*
- *incentive-os a abster-se de apenas reclamar*
- *oriente-os no sentido de refletirem sobre o que eles gostariam que acontecesse a partir daquele momento.*

Exemplos de declarações que os alunos devem usar quando partilham os seus sentimentos:

"Eu sinto-me _____ quando _____ e desejo/gostaria de _____ em vez disso. "
"Incomoda-me quando …… e desejo ……"
(pode não usar nomes de"pessoas conhecidas, para garantir a neutralidade).

2

Discuta detalhadamente com as partes envolvidas

b. Ensine os alunos a assumirem a responsabilidade das suas ações, quando estas contribuírem para o problema.

Exemplos:
"Eu sinto Muito." "Eu não sabia que isso te incomodava."
"Obrigado por me dizer." "Vou pensar nisso,"

c. Ensine e encoraje os alunos a dizerem o que estão dispostos a mudar.

"Vou fazer ____ em vez disso."

connectication

a. Use o baralho de cartas com técnicas de autorregulação. Ele ajuda os alunos a resolver problemas sozinhos ou em grupo. As cartas ajudam os alunos a acalmar- se e a desviar a sua atenção para algo não relacionado com o problema.

b. Tudo o que faz parte do baralho de cartas de autorregulação pode ser conduzido por um professor.

No entanto, uma vez que o conteúdo é familiar a todos os alunos, qualquer aluno pode orientar uma pequena atividade de autorregulação.

Técnicas de autorregulação em sala de aula

Peça aos alunos para escreverem o problema num pequeno pedaço de papel e para colocá-lo na “Caixa de Problemas”. Deixe a discussão do mesmo para o momento da assembleia de turma.
Durante a assembleia de turma, os alunos, juntamente com o professor, que será o moderador da discussão, revisitarão o problema e discutirão possíveis soluções.

Dica 1: *defina um limite de tempo para encontrar uma solução, para que haja tempo para outros problemas.*
Dica 2: *Tente resolver todos os problemas no espaço de uma semana e comece a nova semana com uma caixa vazia.*

Durante a assembleia de turma:
a. Os alunos discutem o problema e retiram conclusões a partir da resolução do problema.
- Os alunos partilham ideias.
- Devem justificar todas as sugestões de soluções encontradas.

Posteriormente, votar todas as soluções apresentadas.
b. Faça uma chuva de ideias, se possível, com toda a turma, para gerar mais sugestões e para chegarem a um acordo sobre a resolução que melhor funcionará para todos os envolvidos.

Colocar o problema na caixa de problemas, para discuti-lo durante a assembleia de turma.