

RELATO DE EXPERIÊNCIA: DESENVOLVENDO HABILIDADES PARA MELHORAR AS RELAÇÕES ENTRE ADOLESCENTES

Eliane Epp Fagonde^{1*}, Natássia Pegoraro Camargo², Sara Fernandes³, Vitória Trindade⁴,
Paulínia Amaral⁵

114

1*,2,3,4 - Acadêmicas do curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha-URCAMP, elianeep136271@sou.urcamp.edu.br; 5 - Doutora e Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário URCAMP.

Resumo: As atividades de desenvolvimento de habilidades entre os alunos são de grande valia para que possam saber lidar com suas emoções e a relação interpessoal. O presente trabalho teve como objetivo relatar a prática de estágio básico em psicologia escolar que teve como foco o desenvolvimento de habilidades por parte de jovens para a melhora das relações entre eles. O trabalho ocorreu no modelo virtual junto a um grupo de 15 adolescentes cursando o sexto ano do ensino fundamental, em uma instituição de ensino da Região da Campanha-RS. Foram realizados dez encontros com os estudantes, onde foram aplicadas técnicas de dinâmicas para conhecerem os colegas e a si mesmo, bem como, aprender a manejar as emoções. Essa proposta de trabalho online proporcionou uma mudança de comportamento e sentimentos dos alunos.

Palavras-chave: Desenvolvimento; adolescentes; manejo das emoções; mudança de comportamento; controle da irritação.

INTRODUÇÃO

Segundo Erickson (1982) apud Martorell (2014), a confusão de identidade típica da adolescência é responsável pela natureza aparentemente caótica de muitos comportamentos adolescentes e pela dolorosa autoconsciência do indivíduo. A formação de “panelinhas” e a intolerância com as diferenças, ambas características típicas da adolescência, são defesas contra a confusão de identidade. Por estarem no começo da adolescência, as mudanças são ainda mais conflitantes, pois é o onde se dá o início da busca pela formação da identidade que na terminologia de Erikson (1968) apud Martorell (2014), significa um conceito coerente de si mesmo, composto por objetivos, valores e crenças com os quais o indivíduo está firmemente comprometido. Também nesse período ocorre o ápice da influência dos pares, ou seja, a necessidade de pertencer a uma tribo é um constructo social. Dessa forma se torna fundamental o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais que permitam o estabelecimento de relações íntimas de amizade que para essa etapa auxiliam

no desenvolvimento cognitivo e também emocional e está ligado ao ajuste psicológico e a competência social. (MARTORELL, 2014, p. 322)

O presente relato de experiência tem como foco demonstrar e esclarecer as atividades desenvolvidas em Estágio Básico em Psicologia Escolar e da Educação do curso de Psicologia do Centro Universitário da Região da Campanha (Urcamp). Essas atividades atenderam a demanda solicitada por uma escola pertencente à mesma instituição de ensino, que pela situação atual de pandemia foram totalmente desenvolvidas online em salas virtuais. Foi solicitado um trabalho para melhorar as relações interpessoais da turma de sexto ano, adolescentes entre 11 e 12 anos, do ensino fundamental.

115

METODOLOGIA

O estágio de psicologia escolar aconteceu em uma escola particular da Região da Campanha, no RS e foi conduzida por quatro estagiárias do sexto módulo do curso de Psicologia da Urcamp. Devido ao momento de pandemia, os encontros foram realizados na modalidade virtual pelo google meet no período da manhã, sendo um encontro semanal, nos meses de setembro a novembro de 2020 com discentes do sexto ano do ensino fundamental. Participaram 15 alunos de 11 e 12 anos. Foram realizados 10 encontros onde foram utilizadas técnicas de quebra-gelo para entrosar a turma com as estagiárias e foram trabalhados métodos de reconhecimento e controle dos sentimentos, mais especificamente da raiva e da irritação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do que foi proposto na metodologia foi possível trabalhar com os estudantes os aspectos relacionados aos sentimentos e relacionamento interpessoal. Nos dois primeiros encontros aconteceram as apresentações das estagiárias e dos estudantes, sendo utilizada a técnica de apresentação Cartaz

Simbólico, na qual cada um utilizou da criatividade através de desenhos ou montagens virtuais para apresentar suas características.

Foi aplicado um questionário através do *Google Forms* com questões sobre seus sentimentos com relação a esse período de distanciamento social e sobre o relacionamento da turma, para que fosse avaliada a melhor abordagem a ser trabalhada com o grupo. Ao aplicar o questionário para os estudantes e observar nos encontros online, foi possível identificar que eles apresentavam atitudes agressivas e trouxeram a raiva como uma emoção muito presente no momento. Foram elencados os sentimentos: medo, felicidade, tédio, esperança, frustração, compaixão, gratidão, raiva, angústia e tristeza, para que os alunos escolhessem quantos quisessem conforme suas emoções. Os sentimentos que mais foram indicados nas respostas foram: medo (45,5%), frustração (54,5%), raiva (54,5%) e tédio (81,8%); e as emoções que tiveram menor performance foram: compaixão (9,1%) e felicidade (9,1%).

116

Percebeu-se a dificuldade em lidar com essas adversidades também pelas respostas abertas obtidas sobre o relacionamento entre a turma, onde um dos alunos respondeu que “ruim, eu não gosto de fazer nenhum tipo de trabalho em conjunto principalmente nesse período, que fica tudo mais estressante” (sic), ou ainda a resposta de outro “ruim pois tenho que depender dos outros” (sic); Sobre o momento da pandemia as respostas foram também no sentido de se sentirem entediados, com raiva e frustrados, algumas respostas a esse questionamento foram como a do aluno que disse “Neste período de pandemia está muito chato muito tédio” (sic); ou ainda “A pandemia está horrível tive dois parentes que pegaram covid...” (sic). Tendo em vista os fatos, foi pensado num trabalho de controle das emoções, mais especificamente o reconhecimento e controle da irritação e da raiva.

Nesse sentido foram utilizadas técnicas e atividades que auxiliassem no desenvolvimento de habilidades que resultaram na utilização e expressão da irritação de uma maneira construtiva e não destrutiva. Segundo Huebner (2009), ensinar essas habilidades às crianças é tremendamente importante, pois as

crianças que venham demonstrar um bom autocontrole tenderão a ser mais bem quistas pelos colegas e a ter melhor desempenho acadêmico. Optou-se então por trabalhar entendendo o primeiro passo da Comunicação Não Violenta (CNV) para lidar com a raiva, que os estímulos e gatilhos não são o que causam a raiva, mas que alguma coisa dentro de nós reage ao que os outros fizeram e isto é a verdadeira causa da raiva (Rosenberg, 2019). Para introduzir esse primeiro passo foi necessário que os estudantes identificassem a raiva como uma emoção natural e saudável.

117

Foi utilizado no terceiro e quarto encontros as técnicas do Papel Amassado (Luz, 2016) e a Dinâmica das Semelhanças, ambas adaptadas para o formato virtual, sendo que a primeira procura desenvolver o olhar para as atitudes em relação aos outros; e a Dinâmica das Semelhanças, que eles foram separados em grupos de 3 ou 4 alunos e juntos deveriam encontrar semelhanças entre eles, ajudou muito a que eles percebessem que tinham muito em comum com colegas, mesmo tendo pouco contato, gerando mais empatia e aproximação entre eles. A partir de então foi preparado um material adaptado a faixa etária com base no livro: O que fazer quando você se irrita demais - um guia para as crianças lidarem melhor com a raiva, de Huebner, 2009. Sendo assim, no quinto encontro foi possível levar aos alunos uma forma de eles conhecerem como a irritação funciona e para que serve.

No sexto encontro foi abordado o questionamento “Por que mudar?”, onde foi possível apresentar vários exemplos de cenários em que a irritação não ajuda em nada e os estudantes expuseram muitas situações que os deixam com raiva e irritados. Com isso tornou-se um excelente momento para que fosse feita uma reflexão da importância de controlar a irritação. Na sequência, no sétimo e no oitavo encontros foram apresentados métodos para identificar e controlar a irritação, sendo eles: Dar um tempo; Pensar de cabeça fria; Livrar-se da irritação de forma segura; Método ativo; Método de diminuição de ritmo e Resolver o problema. No nono encontro com a turma foram propostas atividades para que eles pudessem compreender o que desperta a irritação em cada um, sendo

utilizadas as atividades reconhecendo as fagulhas da irritação e dando o troco e cometendo o erro de jogar a bola de volta.

No último encontro foi aplicado um questionário de *feedback* das atividades realizadas com a turma, onde foi possível perceber que os estudantes compreenderam as dicas oferecidas e a importância de ter controle sobre suas emoções, visto que quando perguntado sobre o que acharam do tema abordado 88,9% respondeu que as dicas foram úteis e pretende colocar em prática, 11,1% entendeu que as dicas foram úteis, mas acha que terá dificuldades de colocar em prática. Corroborando com o questionamento anterior, em espaço para livre comentário tiveram respostas tais como “Eu gostei muito das aulas de vocês eu acho muito bom para colocar coisas para fora e muitas dicas boas de controlar a raiva. Me ajudou bastante de verdade” (sic), e outro “...só queria agradecer aos momentos que todos passaram juntos a vocês, vocês me ajudaram em quase tudo principalmente na minha raiva...” (sic), e ainda “Eu achei muito bom e uma oportunidade única e muito interessante e legal os encontros invés de ser só aprender autocontrole também é divertido” (sic), outro aluno disse “Achei bom, principalmente porque aprendemos bastante coisas” (sic).

118

Com base nos relatos, pode-se perceber que o processo proposto contribuiu para melhoria do relacionamento entre os estudantes. Com toda atividade realizada de forma remota, ao final dos encontros foram enviados aos estudantes folders com dicas para que eles sempre possam lembrar de como podem controlar a irritação.

CONCLUSÃO

Mesmo compreendendo que para ter efeitos mais evidentes, necessário seria que uma intervenção ocorresse por um período maior de tempo, o trabalho realizado foi de grande valia, visto que conseguiu-se perceber que mesmo com um tempo reduzido e ainda de forma remota, o que leva a algumas barreiras de aplicação de dinâmicas por exemplo, existiu uma grande adesão por parte dos alunos, que se entrosaram com as estagiárias proporcionando assim um bom

espaço para gerar mobilizações e conseqüentemente reflexões sobre o tema abordado. Certamente o controle de suas emoções gerará a melhora na convivência entre o grupo escolar, já que as relações interpessoais serão mais bem trabalhadas e pensando numa melhor relação entre os pares, sugere-se que haja a continuidade de trabalhos que envolvam aspectos socioemocionais.

119

REFERÊNCIAS

Huebner, Dawn. **O que fazer quando você se irrita demais: um guia para as crianças lidarem melhor com a raiva**; ilustrado por Bonnie Mathews; tradução Vinícius Figueira - Porto Alegre: Artmed, 2009.

Luz, Márcia. **A raiva e o exercício da folha amassada**. 2016. Disponível em: <<https://marcialuz.com/raiva-e-folha-amassada/>>. Acesso em: 7 de setembro de 2020.

Martorell, Gabriela. **O desenvolvimento da criança: do nascimento à adolescência**; tradução: Daniel Bueno, Régis Pizzato; revisão técnica: Sílvia H. Koller. - Porto Alegre: AMGH, 2014.

Rosenberg, Marshall B. **Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. São Paulo: Ágora, 2006.

Rosenberg, Marshall B. **O surpreendente propósito da raiva: indo além do controle para encontrar a função vital da raiva**. Tradução Tônia Van Acker. - São Paulo: Palas Athena, 2019.

WEB. **Igual ou diferente: dinâmica para trabalhar diferenças e semelhanças entre alunos**. Disponível em: s. Disponível em: <<https://www.psicoeedu.com.br/2017/08/eu-outro-jogo/>>. Acesso em: 29/09/2020.