



Centro de Estudos em Terapia
Cognitivo-Comportamental

**CETCC- CENTRO DE ESTUDOS EM TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL**

ROSANGELA DE MARCHI OLIVEIRA

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM TCC PARA O
DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES SOCIAIS NO
AMBIENTE ESCOLAR EM CRIANÇAS DO 1º AO 5º ANO DO
ENSINO FUNDAMENTAL**

São Paulo

2018

ROSANGELA DE MARCHI OLIVEIRA

**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM TCC PARA O
DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES SOCIAIS NO
AMBIENTE ESCOLAR EM CRIANÇAS DO 1º AO 5º ANO DO
ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho de conclusão de curso Lato Sensu

Área de concentração: Terapia Cognitivo-Comportamental

Orientadora: Profa. Dra. Renata Trigueirinho Alarcon

Coorientadora: Profa. Msc. Eliana Melcher Martins

São Paulo

2018

Fica autorizada a reprodução e divulgação deste trabalho, desde que citada a fonte.

OLIVEIRA, Rosangela de Marchi

Proposta de intervenção em TCC para o desenvolvimento das Habilidades Sociais no ambiente escolar em crianças do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental.

Rosangela de Marchi Oliveira, Renata Trigueirinho Alarcon, Eliana Melcher Martins – São Paulo, 2018.

29 f. + CD-ROM

Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC).

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Renata Trigueirinho Alarcon

Coorientadora: Prof^a. Msc. Eliana Melcher Martins

1 Habilidades Sociais, 2. Proposta de Intervenção. I. Oliveira, Rosangela de Marchi. II. Alarcon, Renata Trigueirinho. III. Martins, Eliana Melcher.

Rosangela de Marchi Oliveira

Proposta de intervenção em TCC para o desenvolvimento das Habilidades Sociais no ambiente escolar em crianças do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental.

Monografia apresentada ao Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental como parte das exigências para obtenção do título de Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental

BANCA EXAMINADORA

Parecer: _____

Prof. _____

Parecer: _____

Prof. _____

São Paulo, ____ de _____ de _____

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho a todas as crianças, indivíduos em pleno desenvolvimento, que necessitam da orientação dos adultos (professores, cuidadores e familiares) para o bom desenvolvimento emocional, psíquico e social.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por minha saúde e por me permitir cada conquista sonhada.

Agradeço a toda minha família que sempre me apoiou na realização dos meus sonhos.

Agradeço a compreensão pelos momentos que não pude estar presente nas reuniões e comemorações familiares por estar estudando.

Enfim, agradeço a cada conquista e a cada dificuldade superada.

RESUMO

A criação de um protocolo para o desenvolvimento das Habilidades Sociais no ambiente escolar é importante por promover fatores de proteção para as crianças. O desenvolvimento das Habilidades Sociais está gradativamente deixando de ser responsabilidade exclusiva da família e, cada vez mais, sendo delegado à escola devido às mudanças de estrutura familiar e à inserção das mulheres no mercado de trabalho. Poucos trabalhos com essa finalidade foram encontrados nas plataformas científicas Scholar Google e SciELO, por isso o desenvolvimento desse protocolo é significativo e espera-se que contribua para o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais saudáveis no ambiente escolar, desenvolvendo habilidades sociais em crianças com déficits nesse aspecto. Para a fundamentação teórica foram pesquisados artigos e livros com a temática das Habilidades Sociais. O protocolo consiste em dez encontros de 100 minutos, a ser realizado com crianças do 1º ao 5º ano do Ensino Fundamental. Para mensuração dos resultados, propõe-se um pré-teste e um pós-teste com a aplicação do Inventário de Habilidades Sociais, Problemas de Comportamento e Competência Acadêmica para Crianças (SSRS) nos alunos, pais e professores. Em seguida, desenvolve-se oito sessões onde serão trabalhadas as habilidades de fazer amizades, psicoeducação sobre as emoções, manejo das emoções/autocontrole, empatia, psicoeducação sobre boas maneiras(civilidade), resolução de problemas, assertividade e habilidades sociais acadêmicas. O desenvolvimento das Habilidades Sociais em crianças é um importante fator de proteção contra problemas comportamentais internalizantes e extrenalizantes e tem a função de desenvolver indivíduos socialmente habilidosos com grande possibilidade de êxito social.

Palavras-chave: Habilidades Sociais, Proposta de Intervenção.

ABSTRACT

The creation of a protocol for the development of Social Skills in the school environment is important because it promotes protective factors for children. The development of Social Skills is gradually ceasing to be the sole responsibility of the family and, increasingly, being delegated to the school due to changes in family structure and the insertion of women into the labor market. Few studies have been found in the scientific platforms Scholar Google and SciELO, so the development of this protocol is significant and is expected to contribute to the development of healthy interpersonal relationships in the school environment, developing social skills in children with deficits in this aspect. For the theoretical basis, articles and books dealing with Social Skills were searched. The protocol consists of ten 100-minute meetings, to be held with children from 1st to 5th year of elementary school. To measure the results, a pre-test and a post-test is proposed with the application of the Social Skills Inventory, Behavior Problems and Academic Competence for Children (SSRS) in students, parents and teachers. Then, eight sessions will be developed where the skills of making friendships, psychoeducation about emotions, managing emotions, empathy, psychoeducation about good manners (civility), problem solving, assertiveness and academic social skills will be worked out. The development of social skills in children is an important protective factor against internalizing and externalizing behavioral problems and has the function of developing socially skilled individuals with great potential for social success.

Keywords: Social Skills, Intervention Proposal.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVO	11
3 METODOLOGIA	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
4.1 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO.....	13
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho visa construir um protocolo de intervenção com crianças dos anos iniciais do ensino fundamental, visto que, observa-se que na escola as dificuldades com as Habilidades Sociais (HS) culminam em conflitos e o ambiente escolar é favorável para o desenvolvimento dessas habilidades.

Compreende-se como Habilidades Sociais, um conjunto de comportamentos que permite expressar sentimentos, opiniões, atitudes de respeito a si próprios e aos outros nas relações interpessoais. Tais habilidades são aprendidas na interação social. (CABALLO, 1995; CABALLO, 1996; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1999; DEL PRETTE; COLS, 2006; PINOLA; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2007; SILVA; MARTURANO, 2002 apud FAIJÃO, et al., 2010).

Desse modo, o ambiente escolar é um complexo cenário de convivência humana, onde diferentes sistemas se organizam para se manter em funcionamento por meio das relações entre alunos, entre os alunos e os adultos e estes entre si (MAIA & BORTOLINI, 2012).

O investimento da escola na promoção de habilidades sociais pode ser defendido com base em pelo menos três argumentos: (a) a função social da escola; (b) as evidências de relação entre habilidades sociais e desempenho acadêmico; (c) as políticas de inclusão (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005, p. 63).

Por essa diversidade de relações, conflitos surgem constantemente e, com eles, a possibilidade de novas Habilidades Sociais (HS) a serem desenvolvidas. Além disso, Gomide (2003) afirma que as HS constituem um fator de proteção no curso de desenvolvimento humano, sendo assim, o sujeito socialmente habilidoso tende a ser mais saudável nas relações interpessoais.

As habilidades sociais estão associadas ao bom rendimento escolar, à boa autoestima, responsabilidade, cooperação, independência, além de contribuírem para a qualidade das relações interpessoais, assim sendo, crianças com melhor repertório dessas habilidades tendem a ter mais qualidade de vida e desenvolvimento psicológico mais saudável (BARRETO, FREITAS e DEL PRETTE, 2011; CIA & BARHAM, 2009 apud CASALI-ROBALINHO, DEL PRETTE e DEL PRETTE, 2015).

Por outro lado, Del Prette (2001), afirma que o déficit de HS na infância, pode comprometer fases posteriores da vida do indivíduo, resultando em dificuldade de iniciar e manter relacionamentos, menor qualidade de vida e desenvolvimento de transtornos psicológicos.

Del Prette & Del Prette (2005) afirmam que um repertório bem elaborado de Habilidades Sociais, contribui para o bom desenvolvimento da criança e funciona como um fator de proteção contra problemas psicológicos e de comportamento, que podem ser problemas externalizantes, que podem aparecer como agressividade ou comportamento desafiador, ou internalizantes, como a depressão e o isolamento social. Os autores elencam sete classes de habilidades sociais como mais relevantes na infância: Autocontrole e expressividade emocional; Civilidade; Empatia; Assertividade; Fazer amizades; Solução de problemas interpessoais; Habilidades sociais acadêmicas.

Os autores afirmam que os comportamentos sociais são aprendidos primeiramente com a família e depois no convívio com vizinhos e na escola. A falta das habilidades de Civilidade e Empatia pode fazer com que a criança não compreenda o sentido de diversão e camaradagem de um jogo e use de qualquer artifício para vencer ou tenha dificuldade em dividir um brinquedo, por exemplo. A função social da escola é formar cidadãos críticos, construtores da realidade social pautados na ética e respeito às normas sociais, desempenhando habilidades interpessoais necessárias ao relacionamento saudável com os demais indivíduos e à defesa de direitos (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005)

Del Prette & Del Prette (2016), descrevem os principais conceitos do campo das habilidades sociais como: Desempenho social; Habilidades Sociais; Competência social; Problemas de comportamento e Competência acadêmica. Deste contexto, Desempenho social, refere-se aos comportamentos que ocorrem no convívio social e pode ser competente ou não, a depender dos comportamentos apresentados pelo indivíduo. As Habilidades Sociais (HS), por sua vez, referem-se ao repertório de comportamentos apresentados pelo indivíduo que favorecem o convívio social. Não se deve confundir Habilidades Sociais com Competência Social. Competência Social requer Habilidades Sociais, entretanto, depende da maneira como o indivíduo articula pensamentos e sentimentos a fim de atingir seus objetivos na convivência social. Os Problemas de Comportamento, por sua vez, constituem-se por comportamentos mal adaptativos ao convívio social e, geralmente, estão

associados à déficit de Habilidades Sociais e de Competência Social. A Competência Acadêmica, como o próprio nome diz, refere-se ao funcionamento geral da criança no âmbito escolar no que se refere aos conhecimentos pedagógicos e, geralmente, sua avaliação ocorre de acordo com o julgamento do professor.

Diante do exposto, sugere-se a criação de um protocolo de intervenção em habilidades sociais no ambiente escolar, com o objetivo de desenvolver as habilidades essenciais para o desenvolvimento saudável das crianças e desenvolver habilidades protetivas para o convívio social desses indivíduos.

2 OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é construir um protocolo de intervenção no âmbito das habilidades sociais com crianças matriculadas nos primeiros anos do Ensino Fundamental (1º ano 5º ano) para ser aplicado no ambiente escolar, a fim de desenvolver as habilidades necessárias para uma boa competência social e qualidade de vida, ampliando, assim, atitudes e habilidades que se tornarão fatores de proteção para o desenvolvimento saudável do indivíduo.

3 METODOLOGIA

Para a realização desse trabalho, inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica livre a fim de selecionar artigos e livros que tratassem da problemática das Habilidades sociais em crianças no ambiente escolar.

As bases de dados pesquisadas foram Scholar Google e SciELO (Scientific Electronic Library Online), além de livros impressos. Para direcionar a pesquisa, foram utilizadas as palavras chave: Proposta de intervenção, Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), Habilidades sociais e Habilidades Sociais no Ambiente Escolar.

Foram selecionados artigos que discutiam Habilidades Sociais na escola e Propostas de intervenção em Habilidades Sociais na escola, com enfoque na Terapia Cognitivo-Comportamental.

Foram excluídos artigos que se referiam a outros assuntos e que não contemplavam o trabalho da TCC.

Também foram utilizados livros publicados sobre o tema em questão e livros paradidáticos relacionados às Habilidades sociais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Del Prette & Del Prette (2005) descrevem Habilidades Sociais como um conjunto de comportamentos sociais do repertório de um indivíduo que favorecem o relacionamento saudável com outros indivíduos. Para os autores, indivíduos com bom repertório de habilidades sociais dispõe de fatores de proteção para o desenvolvimento social, pessoal e emocional saudáveis. Além de aprender o conjunto de HS, a criança deve articular as habilidades aprendidas às normas e valores sociais do ambiente em que vive para ter Competência Social, que é descrita pelos autores como a capacidade de articular pensamentos, sentimentos e ações a fim de propiciar consequências positivas nas relações interpessoais.

Gonçalves & Murta (2008), afirmam que um repertório social empobrecido resulta em dificuldades interpessoais que levam a psicopatologias infantis que podem ser classificadas em dois grandes grupos: internalizantes (depressão, ansiedade social, retraimento) ou externalizantes (agressividade, impulsividade, características desafiantes e antissociais). Portanto, o treino de Habilidades Sociais torna-se um fator protetivo para as crianças em idade escolar, visto que, nessa idade, seu repertório social está em plena expansão devido às novas possibilidades de relações com colegas, professores e demais profissionais que trabalham da escola.

4.1 PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

A proposta de intervenção a seguir, visa desenvolver as principais habilidades necessárias para um bom desempenho social. De acordo com Del Prette & Del Prette (2005), as habilidades necessárias para o bom desenvolvimento das crianças são: Habilidade de autocontrole e expressividade emocional, civilidade, assertividade, empatia, habilidade de fazer amizades, resolução de problemas e habilidades acadêmicas. Essa proposta de intervenção se propõe a desenvolver habilidades que contribuam para o enriquecimento do repertório das Habilidades citadas acima.

A seleção dos grupos para a realização da proposta de intervenção será realizada em parceria com os professores. Para isso, será feita uma conversa inicial em que haverá uma explanação sobre o que são e quais são as Habilidades Sociais, em seguida, serão definidos os critérios de seleção de grupos de 6 crianças.

Para que o empirismo seja preservado e para que o resultado do trabalho possa ser mensurado, haverá um pré-teste e um pós-teste em que será aplicado o Inventário de Habilidades Sociais, Problemas de Comportamento e Competência Acadêmica para Crianças (SSRS). Este inventário é destinado à avaliação do repertório de Habilidades Sociais, além de oferecer indicadores de problemas acadêmicos e de comportamento em crianças de 6 a 13 anos inseridas no Ensino Fundamental de 1º a 5º ano (DEL PRETTE, et al, 2016). A lei 9394/1996, em seu Art. 32, estabelece que “O Ensino Fundamental obrigatório, com duração de 9 (nove) anos, gratuito na escola pública, iniciando-se aos 6 (seis) anos de idade, terá por objetivo a formação básica do cidadão [...]” (LDB, 2017)

Serão realizadas 10 sessões de 100 minutos cada uma, a saber:

Sessão 1 – Aplicação do inventário aos professores, pais e alunos

O Inventário de Habilidades Sociais, Problemas de Comportamento e Competência Acadêmica para Crianças (SSRS) é composto de três formulários: um formulário de questões a serem respondidas pelos pais (composto de questões com objetivo de avaliar as Habilidades Sociais (Responsabilidade, Autocontrole, Afetividade/Cooperação, Desenvoltura Social e Cívildade) e problemas de comportamento (internalizantes e externalizantes); um formulário de questões a serem respondidas pelos professores com objetivo de avaliar Habilidades Sociais (Responsabilidade, Autocontrole, Assertividade/Desenvoltura Social e Cooperação/Afetividade), Problemas de comportamento (internalizantes, externalizantes e hiperatividade) e Competência Acadêmica; e um formulário de questões a serem respondidas pelas crianças com objetivo de avaliar as Habilidades Sociais (Empatia/Afetividade, Responsabilidade, Autocontrole/Cívildade e Assertividade). O tempo médio de preenchimento é de 30 minutos para a autoavaliação (questionário a ser preenchido pela criança) e 20 minutos para os questionários a serem preenchidos por pais e professores.

O SSRS é destinado a crianças de 6 a 13 anos inseridas no Ensino Fundamental (1º ao 5º ano) e pode ser aplicado individualmente ou em grupos. A sugestão nesse caso é que a aplicação ocorra em grupos para otimizar o tempo.

Sessão 2 – Habilidade de Fazer Amizades

A proposta de vivência para o desenvolvimento da habilidade de fazer amizades é sugerida na primeira sessão em que os pares terão oportunidade de terem contato interpessoal porque é o momento em que o grupo estará a se conhecer e estabelecer vínculo, visto que o grupo pode ser composto por crianças de salas de aula distintas.

Inicialmente, será pedido para que as crianças formem duplas com pares que não tem tanto contato, preferencialmente que não conheçam. Cada indivíduo da dupla se apresentará ao parceiro e depois cada um apresentará seu parceiro ao grupo, como se fosse ele próprio. Para obter as informações será necessário que se faça perguntas pessoais e que se ofereça informações ao interlocutor. Em seguida, dispostos em círculo, pede-se para que cada participante escreva o máximo de perguntas possíveis em tiras de papel. Os papéis com as perguntas serão colocados em uma caixa, em seguida, cada participante pegará um papel e escolherá um participante para fazer a pergunta (A caixa circulará até que todas as perguntas se esgotem e todos tenham participado). Ao final da sessão, deve-se fazer um resumo do trabalho realizado enfatizando as habilidades trabalhadas.

Del Prette & Del Prette (2005) afirmam que cerca de 15% da população não tem amigos e, essa condição faz com que essas pessoas se sintam solitárias, aumentando a possibilidade de desenvolver estresse, depressão, baixa autoestima e problemas psicossomáticos. Para os autores, a amizade também é uma importante forma de expressividade das emoções, por isso a maioria das pessoas não esquecem amizades de infância e adolescência, devido à importância dessa relação para o desenvolvimento social e emocional. A habilidade de fazer e manter amizades depende de outras Habilidades Sociais.

Os mesmos autores ainda afirmam que a dificuldade em fazer e manter amizades são ocasionadas por déficits de habilidades como assertividade, cooperação e empatia. Para Caballo (2003 apud SILVA et al, 2017), “A competência social pode ser adquirida mediante treinos específicos”.

Del Prette & Del Prette (2005), afirmam que a amizade tem função de criar um contexto de cooperação, manejo de conflitos, autoconhecimento, conhecimento de mundo, resolução de problemas, constitui recurso emocional e cognitivo, enfrentamento de situações estressantes e constitui como fonte de prazer e redução de tensão. As condições gerais para que as crianças possam fazer amizades são: Contato Social (ter acesso e convivência com outras crianças); Atração Física (crianças bem cuidadas fisicamente, limpas e bem vestidas são mais aceitas por seus pares) e Semelhanças de Preferências (preferências em comum auxiliam na iniciação e manutenção da amizade). Para se fazer ou manter amizades, é necessário ter habilidades de fazer e responder perguntas pessoais, aproveitar as informações oferecidas pelo interlocutor, sugerir atividades, cumprimentar, apresentar-se, elogiar e receber elogios, oferecer e pedir ajuda, iniciar e manter conversações. Para que essas habilidades sejam desenvolvidas, o ambiente escolar propicia muitas oportunidades.

Sessão 3 - Psicoeducação Sobre as Emoções

A psicoeducação acerca das emoções tem objetivo de propiciar ao indivíduo o conhecimento e identificação de cada uma das emoções básicas, bem como sua aceitação como fator adaptativo ao ambiente.

Para esse trabalho, sugere-se a apresentação de imagens de rostos representando cada uma das emoções (raiva, amor, alegria, tristeza, medo, nojo/repugnância e surpresa). As imagens podem ser fotos ou imagens que são facilmente encontradas na internet (usando a palavra-chave EMOÇÕES) ou em revistas. Em seguida, promove-se uma discussão para produzir coletivamente a definição de cada uma das emoções (aqui é importante que o facilitador conduza a discussão a fim de que a definição seja adequada). É importante reforçar que não existe emoção boa ou ruim e que todas são importantes. A seguir, pede-se para o grupo classificar as emoções como “Agradáveis de sentir” e “Desagradáveis de sentir”. Em uma cartolina colam-se as imagens que representam as emoções “agradáveis” e sua definição; em uma segunda cartolina, repete-se o procedimento anterior com as emoções “desagradáveis”.

É importante que cada criança possa expressar suas opiniões e vivências acerca das emoções trabalhadas.

De acordo com Reeve (2006 apud CAMINHA & CAMINHA 2011), as emoções são fenômenos de curta duração que envolvem sentimentos e um evento ativador e auxiliam na adaptação às oportunidades e desafios. A emoção conta com quatro componentes: sentimento, excitação corporal, componente social-expressivo e o sentido de propósito.

Wilson (1975 apud CAMINHA & CAMINHA 2011), afirma que as principais vias de transmissão das emoções são as expressões faciais. Essas são de extrema importância para a comunicação.

Ekman (1968) e Ekman et al (1969 apud CAMINHA & CAMINHA 2011) adotam a ideia de que as emoções são transmitidas filogeneticamente, sendo as emoções básicas, o medo, a raiva, a tristeza, a alegria, o amor, o nojo ou repugnância e a surpresa. Cada uma dessas emoções tem sua importância para a adaptação social do indivíduo:

- Medo: tem a função de preservação da vida, antecipa um dano físico ou psicológico e gera ação de luta ou fuga.
- Raiva: surge quando o sujeito tem sentimento de privação. Quando evocada pode gerar agressividade ou assertividade.
- Tristeza: surge principalmente em situações de fracasso ou separação, promove retraimento e, por esse motivo é considerada negativa e desagradável, entretanto, se bem dosada, promove reflexão e mudanças.
- Alegria: expressa situações agradáveis ao sujeito, promove equilíbrio em relação às emoções desagradáveis e reforça vínculos sociais por ser a principal motivadora de interações sociais positivas.
- Amor: sua principal função adaptativa é a criação de vínculo entre mãe e filhote para que ocorra o cuidado necessário para a sobrevivência. É uma emoção fortemente associada ao apego. O amor também promove o vínculo afetivo entre amigos e familiares.
- Nojo ou repugnância: sua principal função é evitar contaminação por coisas estragadas, embora a contaminação possa ser interpessoal, corporal ou moral. É uma emoção que causa rejeição e é fortemente influenciada pela cultura.
- Surpresa: corresponde à percepção de novos estímulos positivos ou negativos e tem a função de decodificar as emoções descritas anteriormente e alocar recursos e estratégias para enfrentar o estímulo.

Para Carvalho (2010), cada emoção tem seu próprio padrão de manifestações psicológicas e comportamentais.

Sessão 4 – Manejo das Emoções/Autocontrole

Para auxiliar as crianças no desenvolvimento das habilidades de autocontrole e expressividade das emoções, sugere-se uma vivência em que as crianças possam identificar os efeitos de cada emoção no corpo e tenha a oportunidade de falar sobre cada uma delas, bem como o que as provoca.

Cada criança receberá uma folha de papel pardo do seu tamanho e uma caneta hidrocor. Em duplas, um parceiro contorna o corpo do outro com a caneta hidrocor e, em seguida, cada criança deverá assinalar no contorno do seu corpo no papel, o local em que sente cada uma das emoções apresentadas na sessão anterior. Depois, cada criança apresentará seu desenho ao grupo descrevendo as emoções e locais em que assinalou no corpo, e descreve situações em que sentiu cada uma delas e suas reações (comportamentos). Após todas as apresentações, o grupo será orientado a sugerir estratégias para lidar com as emoções (aqui se pode apresentar e ensinar a respiração diafragmática e o relaxamento como recursos para o autocontrole).

As técnicas de relaxamento são processos psicofisiológicos que incluem controle de respiração em situações estressantes e relaxamento da tensão muscular. A técnica de relaxamento mais conhecida e praticada na clínica é o relaxamento bioprogressivo desenvolvido por Jacobson, que consiste em tencionar e relaxar grupos musculares até alcançar um estado de conforto e bem-estar. (RANGÉ, et al, 2011).

“A respiração diafragmática também constitui uma técnica de relaxamento que visa à diminuição da ansiedade. Nessa técnica, pede-se que o indivíduo preste atenção em sua própria respiração e identifique os movimentos de inspirar e expirar colocando a mão sobre o abdômen e a região peitoral. Em seguida, pede-se que respire lenta e pausadamente, inspirando por três segundos, segurando a respiração por mais três segundos e soltando a respiração pela boca por seis segundos. [...]” (OLIVEIRA & DUARTE, 2004; NETO, 1998, apud WILLHELM, et al, 2015)

Com a prática da respiração diafragmática e relaxamento, espera-se que o indivíduo desenvolva o autocontrole corporal e psicossocial, a fim de evitar atos impulsivos.

De acordo com Del Prette & Del Prette (2005), vivenciar as emoções não é sinônimo de expressá-las adequadamente. Quando a criança vive em um ambiente pouco expressivo, em que os adultos reprimem e punem ou ignoram a expressão das emoções faz com que se desenvolvam estratégias de disfarce ou evitação das emoções, dificultando o manejo das emoções.

Os autores descrevem que as habilidades indispensáveis para o autocontrole e expressividade emocional são: reconhecer e nomear as próprias emoções e dos outros; falar sobre emoções e sentimentos; expressar emoções; lidar com os próprios sentimentos, controlar o humor e acalmar-se; lidar com sentimentos negativos; tolerar frustrações e mostrar espírito esportivo.

Sessão 5 – Empatia

Para o desenvolvimento dessa habilidade, sugere-se apresentar ao grupo imagens de crianças machucadas, doentes, chorando, em situação de rua ou vulnerabilidade, rindo e brincando. Distribui-se uma imagem a cada integrante do grupo e pede-se para que cada um invente e escreva uma breve história sobre aquela imagem. É essencial que na história seja descrito um acontecimento (o que está acontecendo com aquela criança) e os sentimentos e emoções vivenciados pela criança. Em seguida, abre-se a roda para discussões e cada integrante do grupo narra sua história e abre-se oportunidade para que todos opinem sobre suas impressões a respeito daquela imagem.

Depois das apresentações, cada criança deve dizer o que sentiu ao ver aquelas imagens e abre-se espaço para sugestões de como agir diante das situações apresentadas, como poderiam ajudar as crianças em sofrimento, por exemplo.

Del Prette & Del Prette (2005), definem a Empatia como a capacidade de o sujeito compreender e sentir o que o outro sente em uma demanda afetiva e expressar adequadamente tal compreensão e sentimento. É uma habilidade importante no convívio social e sua ausência é um dos fatores de comportamentos agressivos e antissociais. Os autores citam como fatores fundamentais ao exercício empático em relação ao interlocutor os comportamentos de observar, prestar atenção e ouvir o outro; demonstrar interesse e preocupação; reconhecer/inferir o sentimento alheio; assumir perspectiva em uma situação; demonstrar respeito á

particularidades de cada um; expressar compreensão frente ao sentimento ou experiência do outro; oferecer ajuda e compartilhar.

Sessão 6 – Psicoeducação Boas Maneiras (Civildade)

Para se desenvolver Civildade, sugere-se colocar em uma caixa, tiras de papel contendo expressões de boas maneiras, exemplos de apresentação e despedida e perguntas:

- Bom dia!
- Boa tarde!
- Boa noite!
- Muito prazer, meu nome é...
- Qual é o seu nome?
- Por favor, me ajude a...
- Me empresta seu (sua) [...], por favor?
- Muito obrigado(a)!
- Desculpe.
- Com licença.
- Você está muito bonito(a) com essa roupa!
- Obrigado(a)!
- Até logo!
- Foi muito bom te ver!
- Tchau!

Divide-se o grupo em dois subgrupos. Cada integrante retira da caixa duas tirinhas de papel. Cada subgrupo deve criar uma dramatização em que sejam utilizadas as expressões contidas nas tirinhas de papel e, em seguida, apresentar ao outro grupo. Ao final da vivência, cada grupo pode sugerir situações de dramatização ao outro grupo ressaltando os pontos positivos da dramatização e incluindo sugestões.

Del Prette & Del Prette (2005), entendem Civildade como comportamentos que expressam regras mínimas de relacionamento aceitas e/ou valorizadas culturalmente e pode se constituir como estratégia básica para auto apresentação e

aceitação em determinado grupo, assim, conhecer as regras sociais do grupo é de extrema importância para a participação efetiva nele.

De acordo com os autores, o padrão mínimo de civilidade exigido pela cultura é conhecido como “boas maneiras” e incluem as habilidades de apresentar-se, despedir-se, agradecer e cumprimentar utilizando palavras delicadas. As diferenças culturais na expressão de civilidade são identificadas muito mais na forma de expressão do que no conteúdo.

Para os autores, as principais habilidades de que as crianças precisam desenvolver, além das citadas acima, destacam-se usar locuções como: por favor, com licença e obrigado; fazer e aceitar elogios; aguardar a vez de falar; fazer e responder perguntas; seguir regras e instruções e chamar o interlocutor pelo nome.

Sessão 7 – Resolução de Problemas

Para a vivência de resolução de problemas, sugere-se inicialmente que o grupo seja dividido em duplas. Cada dupla receberá uma imagem que represente problemas interpessoais: uma criança sofrendo bullying, uma criança que quebrou uma vidraça com a bola e crianças brincando (as imagens podem ser de revistas ou retiradas da internet). Cada dupla deve criar e escrever uma história contando sobre o problema apresentado na imagem e as possibilidades de soluções. Em seguida, a dupla apresentará aos demais participantes a sua história e a proposta de solução encontrada. Nesse momento, o facilitador deve orientar sobre as possibilidades legais para a resolução do problema e sobre a análise das consequências (positivas ou negativas).

Depois, abre-se a discussão para que os integrantes do grupo possam expor situações problemas vivenciadas por eles ou por colegas e o grupo sugere soluções possíveis para os problemas apresentados.

De acordo com Del Prette & Del Prette (2005), os problemas interpessoais infantis podem ser simples como decidir quais brincadeiras farão, ou mais complicados como decidir o que fazer para evitar uma briga e a resolução desses problemas depende da articulação de outras habilidades sociais como civilidade e assertividade, por exemplo.

Os autores salientam que os treinos de habilidade de resolução de problemas interpessoais enfatizam as habilidades de geração de alternativas e raciocínio

consequencial. É importante considerar os seguintes princípios no treinamento da resolução de problemas: problemas são acontecimentos naturais; pensar antes de tomar decisão; problemas podem ser resolvidos em sua maioria; assumir responsabilidade pelo problema; enfatizar mais o que se pode do que o que não se pode fazer; agir dentro do que é socialmente aceitável e as soluções devem estar dentro das nossas capacidades e possibilidades.

Sessão 8 – Assertividade

Para o desenvolvimento da assertividade, todas as outras habilidades sociais trabalhadas nesse protocolo estão envolvidas. Como proposta de trabalho, sugere-se dividir o grupo em três duplas. Um integrante de cada dupla receberá um papel com um desenho e será orientado a descrever ao outro integrante da dupla o desenho recebido sem dizer o que é, apenas descrevendo e dando dicas. O segundo integrante da dupla receberá um papel em branco e deverá desenhar o que o parceiro descreve. É importante que a dupla discuta e defina quem descreverá e quem desenhará. Em seguida, os integrantes das duplas que descreverão o desenho deverão ser orientados secretamente pelo facilitador: o primeiro a descrever o desenho de forma assertiva, com tom de voz tranquilo e adequado à situação; o segundo será orientado a descrever o desenho de forma agressiva, com tom de voz alto e ríspido, simulando impaciência e irritação com o parceiro e o terceiro deve ser orientado a descrever o desenho passivamente, usando tom de voz excessivamente baixo, demonstrando retraimento. Durante a execução da atividade é importante que o facilitador esteja atento para manter o padrão comportamental combinado. Terminado o desenho, cada dupla comparará seus desenhos e apresentará aos demais expressando seus sentimentos e dificuldades durante a execução da atividade. Nesse momento, o facilitador deve questionar o integrante responsável por desenhar, sobre qual emoção e pensamento o parceiro despertou ao falar daquela maneira com ele.

Espera-se que os participantes percebam as consequências que a falta de assertividade provoca na execução da atividade e os sentimentos e emoções eliciadas no interlocutor.

Para encerrar a sessão, pede-se ao grupo que sugiram formas assertivas de lidar com diferentes situações. Se o grupo não tiver repertório para as sugestões, o

facilitador deve sugerir situações e orientar para que o grupo encontre respostas assertivas para cada uma delas.

Para Lange & Jakubowski (1976 apud DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005), as habilidades assertivas constituem enfrentamento de situações que envolvem risco de reações indesejáveis do interlocutor, exercendo expressão apropriada de emoções e pensamentos e controle da ansiedade resultando na superação da passividade e controle da agressividade.

Del Prette & Del Prette (2005) afirmam que a noção de igualdade de direitos e deveres e a reivindicação desses direitos e deveres são a base do conceito de assertividade.

Sessão 9 – Habilidades Sociais Acadêmicas

Todas as vivências propostas por esse protocolo contribuem para o desenvolvimento das habilidades sociais acadêmicas devido ao fato de todas ocorrerem em grupo, de forma participativa, fazendo com que todos contribuam para a execução das tarefas de forma a desenvolver a cooperação, a habilidade de fazer e responder perguntas, orientação para a tarefa, observação e atenção, autocontrole ao esperar sua vez de falar ou participar das atividades, participação nas discussões, entre outras.

Entretanto, especificamente para essa sessão que será o encerramento dos trabalhos com o grupo, sugere-se uma vivência em que a cooperação, o autocontrole e a assertividade são os principais objetivos: o grupo será dividido em dois subgrupos e, cada subgrupo receberá uma cartolina, lápis de cor, giz de cera, canetinhas coloridas, revistas, cola e tesoura. A proposta é que cada subgrupo converse e defina as vivências mais significativas para seus integrantes e expressem suas escolhas na cartolina utilizando os materiais disponíveis. Uma condição essencial é que todos os integrantes do subgrupo devem executar a atividade ao mesmo tempo. Para isso, terão que se organizar de maneira que todos consigam ter acesso aos materiais e espaço disponíveis. Depois da atividade realizada, cada subgrupo apresentará seu trabalho explicando e expondo seu ponto de vista sobre as habilidades desenvolvidas até o momento, bem como suas dificuldades na realização das tarefas.

Como fechamento do trabalho, o facilitador deve expor as habilidades trabalhadas em cada sessão, bem como sua importância para os indivíduos na convivência social e acadêmica.

Del Prette & Del Prette (2005), afirmam que muitos estudos relacionam o déficit de habilidades sociais ao baixo rendimento escolar e dificuldades de aprendizagem. Para os autores, as habilidades sociais merecem investigação no diagnóstico de distúrbios de aprendizagem, bem como atenção em programas terapêuticos ou educacionais para esse tipo de problema. As crianças com dificuldades ou distúrbios de aprendizagem apresentam interações sociais mais negativas com comportamentos agressivos, imaturidade e foco nas tarefas reduzido, tendem a ser rejeitadas pelo grupo ou negligenciadas, costumam ser mais passivas e dependentes na realização das tarefas escolares e são menos assertivas que as demais nas relações e tarefas não escolares.

Para os autores, as principais habilidades sociais acadêmicas a serem desenvolvidas são: seguir regras ou instruções; observar/prestar atenção; imitar comportamentos competentes no contexto social; autocontrole; orientação para a tarefa, ignorando interrupções; fazer e responder perguntas; oferecer e pedir ajuda, bem como agradecer; reconhecer e elogiar o desempenho alheio; agradecer elogios; cooperar; atender pedidos e participar de discussões em sala de aula.

Sessão 10 – Aplicação do inventário aos professores, pais e alunos

Nessa última sessão, aplica-se novamente o Inventário de Habilidades Sociais, Problemas de Comportamento e Competência Acadêmica para Crianças (SSRS), como na primeira sessão.

Os resultados obtidos, além de mensurar a eficácia do trabalho desenvolvido, deve orientar intervenções nas habilidades que ainda não tiverem os objetivos atingidos.

Espera-se que ao final desse trabalho, os participantes tenham desenvolvido conhecimentos sobre as habilidades sociais e que coloquem em prática nos seus relacionamentos interpessoais a fim de se tornarem sujeitos socialmente habilidosos.

Comportamentos socialmente habilidosos são descritos como a capacidade de iniciar e manter uma conversa, falar em público, expressar emoções, defender

seus direitos, solicitar favores, expressar opiniões, cumprimentar e aceitar cumprimento, defender seu ponto de vista e expressar-se adequadamente (CABALLO, 1996, CARRACA; BEBETTO, 2009 apud FAIJÃO ET AL, 2010).

O trabalho com esse protocolo nas escolas visa ampliar o repertório de Habilidades Sociais dos alunos participantes visto que a alteração da estrutura familiar e a inserção das mulheres no mercado de trabalho acabam transferindo gradualmente a responsabilidade pelo desenvolvimento dessas habilidades para a escola (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005).

Espera-se que após o trabalho com esse protocolo, as crianças melhorem seu convívio interpessoal com colegas, professores e funcionários, bem como seu desempenho acadêmico. Del Prette & Del Prette (2005), declaram que há uma relação empírica entre déficit de habilidades sociais e dificuldades de aprendizagem que se justificam pelas competências cognitivas envolvidas nesses dois processos, como por exemplo a capacidade de identificar símbolos, memorizar e seguir instruções.

Ainda segundo os autores, a competência social é um fator de proteção por promover relacionamentos mais saudáveis e funcionais. Em contraponto, o déficit de habilidades sociais está associado ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, problemas comportamentais e emocionais classificados na psicopatologia infantil como problemas externalizantes (transtornos que envolvem agressividade, comportamentos opostos, desafiadores ou antissociais) e problemas internalizantes (depressão, isolamento social, fobia social ou ansiedade).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Malloy-Diniz et al (2010), destaca a importância do desenvolvimento das Habilidades Sociais como comportamentos interpessoais que evitam e minimizam impasses nos relacionamentos, ou seja, indivíduos socialmente habilidosos tende a ter maior êxito social.

Ainda de acordo com o autor, as crianças precisam desenvolver esse conjunto de habilidades como instrumento para lidar com as demandas sociais e também para que sejam capazes de articular fatores sociais, pessoais e culturais, bem como, assimilar as normas, valores e expectativas do ambiente.

O autor ainda afirma que a maneira como os pais educam seus filhos interferem diretamente no desenvolvimento dos Habilidades Sociais. Pais que admitem seu erro e se desculparam com os filhos ensinam as crianças a admitir seu erro e se desculparem. Em contraponto, a punição produz medo e ansiedade, reduzindo a possibilidade de desenvolvimento socialmente habilidoso.

Esse protocolo tem a finalidade de auxiliar o desenvolvimento das Habilidades Sociais no ambiente escolar a fim desenvolver cidadãos socialmente habilidosos com possibilidade de êxito social além de constituir fator de proteção a problemas de comportamento internalizantes ou externalizantes, como descrito no corpo deste trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, Simone O.; FREITAS, Lucas C. & DEL PRETTE, Zilda A. P. Habilidades sociais na comorbidade entre dificuldades de aprendizagem e problemas de comportamento: uma avaliação multimodal. **Psico**, 42(4), 2011, p. 503-510.

CASALI-ROBALINHO, Ivana Gisel, DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira e DEL PRETTE, Almir. Habilidades Sociais como Preditores de Problemas de Comportamento em Escolares. **Psic.: Teor. e Pesq. Conjunto 2015**, vol.31, no.3, p.321-330.

CIA, Fabiana & BARHAM, Elizabeth Joan. **Repertório de habilidades sociais, problemas de comportamento, autoconceito e desempenho acadêmico de crianças no início da escolarização**. Campinas. Estudos de Psicologia. 2009, vol.26, n.1, pp.45-55.

DEL PRETTE, Zilda A. P. & DEL PRETTE, Almir. **Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo**. 4ª ed. Petrópolis, RJ. Editora Vozes, 2001.

DEL PRETTE, Zilda A. P. & DEL PRETTE, Almir. **Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática**. Petrópolis: Editora Vozes, 2005.

DEL PRETTE, Zilda A. P., et al. **Inventário de habilidades sociais, problemas de comportamento e competência acadêmica para crianças – SSRS: manual de aplicação, apuração e interpretação**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 156p., 2016.

FAIJÃO, Wellington et al. Aplicação de um Treinamento de Habilidades Sociais em Crianças do Ensino Fundamental. **Encontro: Revista de Psicologia**, vol. 13 n. 19, ano 2010. p. 69-89.

GOMIDE, Paula Inez Cunha. Estilos parentais e comportamento antissocial. *In*: DEL PRETTE, Almir & DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira (orgs.). **Habilidades**

sociais, desenvolvimento e aprendizagem: questões conceituais, avaliação e intervenção. Campinas: Alínea, p. 21-60, 2003.

GONÇALVES, Elaine Sabino & MURTA, Sheila Giardini. Avaliação dos Efeitos de uma Modalidade de Treinamento de Habilidades Sociais para Crianças. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 21(3), p. 430-436, 2008).

BRASIL. LDB: Lei de diretrizes e bases da educação nacional. – Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2017. 58p

MAIA, Denise da Silva & BORTOLINI, Marcela. O desenvolvimento da habilidade de assertividade e a convivência na escola: relato de experiência. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 18, n. 3, p. 373-388, 2012.

MALLOY-DINIZ, Leandro F. et al. **Avaliação Neuropsicológica**. Porto Alegre: Artmed, 2010, 432p.

RANGÉ, Bernard e Colaboradores. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. 2 ed. Porto Alegre, Artmed, 2011, 800p.

SILVA, Aneide Ribeiro de Souza. Contribuições da Terapia Cognitiva Comportamental no Treinamento das Habilidades Sociais. **Rev. Saberes UNIJIPA**, Ji-Paraná, vol. 6, n.1, jul/dez 2017.

WILLHELM, Alice Rodrigues, et al. Importância das Técnicas de Relaxamento na Terapia Cognitiva para Ansiedade. **Contextos Clínicos**, vol. 8, n. 1, Jan/Jun 2015.

ANEXO

Termo de Responsabilidade Autoral

Eu **Rosangela de Marchi Oliveira**, afirmo que o presente trabalho e suas devidas partes são de minha autoria e que fui devidamente informado da responsabilidade autoral sobre seu conteúdo.

Responsabilizo-me pela monografia apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental, sob o título "**PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM TCC PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES SOCIAIS NO AMBIENTE ESCOLAR EM CRIANÇAS DO 1º AO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL**", isentando, mediante o presente termo, o Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC), meu orientador e coorientador de quaisquer ônus consequentes de ações atentatórias à "Propriedade Intelectual", por mim praticadas, assumindo, assim, as responsabilidades civis e criminais decorrentes das ações realizadas para a confecção da monografia.

São Paulo, _____ de _____ de _____

Rosangela de Marchi Oliveira