



programa  
**Compasso**  
socioemocional





## **Competências e habilidades na Educação Básica: o diálogo entre o Programa Compasso Socioemocional e a BNCC**

A maneira pela qual a sociedade organiza o conhecimento, os comportamentos e as emoções tem se transformado. Isso altera as relações sociais de forma decisiva e os impactos podem ser sentidos nos mais variados campos do conhecimento. Como um dos principais pilares do desenvolvimento humano, a educação precisa acompanhar essas modificações, abrindo espaço para processos de ensino e aprendizagem que dialoguem com os dilemas contemporâneos.

O grande desafio, então, passa a ser a capacidade da educação de inovar em suas práticas e de apresentar alternativas para que as crianças sejam ambientadas e saibam conviver nesse universo – cada vez mais rápido, sensorial e globalizado. Se é compartilhada a sensação de que o mundo parece caber na palma da mão, é inevitável a necessidade de adaptação às novas sociabilidades e de percepção dos padrões de comportamento emergentes.

Por isso, é importante considerar a criança como um ser que interage e aprende com o meio ao seu redor e que, portanto, é atuante em todo o processo de aprendizagem. Dessa forma, torna-se um diferencial proporcionar ao aluno competências e habilidades cognitivas, sociais e emocionais, para além dos conteúdos normalmente exigidos no currículo escolar tradicional.

Os estudos da pedagogia moderna demonstram um aprimoramento expressivo no desempenho das crianças ao se incluírem temáticas do cotidiano social no desenvolvimento infantil. Nesse sentido, o **Programa Compasso Socioemocional** oferece uma gama de ferramentas universais para que professores, familiares e alunos construam juntos resultados positivos.

O **Programa** tem como objetivos a prevenção de problemas de comportamento e a promoção do desempenho acadêmico por meio de competências socioemocionais diversas – entre elas, a empatia, a compaixão e o reconhecimento de emoções e a resolução de conflitos – e habilidades ligadas à amizade e à sociabilidade. A partir de tais premissas, é possível criar um ambiente de aprendizagem mais seguro e afetivo nas escolas, incentivando-se o respeito mútuo e o desenvolvimento das potencialidades individuais e coletivas dos alunos, não apenas dentro da sala de aula, mas também fora dela.



**Esses aspectos norteiam o Programa e oferecem insumos para o desenvolvimento de habilidades sociais e cognitivas de naturezas distintas, com base em comportamentos e atitudes capazes de mobilizar diferentes recursos de forma inovadora. Além disso, utiliza as diretrizes sugeridas pelo Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) e dialoga com as competências estabelecidas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), homologada pelo Ministério da Educação (MEC) em dezembro de 2017.**

## Competências Socioemocionais

Fonte: CASEL



A noção de competência do Casel<sup>1</sup>, aplicada pelo **Programa Compasso**, considera essenciais o autoconhecimento, a autorregulação, a consciência social, habilidades de relacionamento e de tomada de decisão responsável. Elas auxiliam no desenvolvimento de capacidades como a identificação das próprias emoções e das emoções do outro; a superação de obstáculos e a criação de estratégias; o gerenciamento de estresse pessoal e interpessoal; a demonstrações de resiliência, perseverança e autorreflexão.

Isso evidencia a sintonia do **Programa** com a BNCC, na qual as competências compõem as habilidades tanto em suas formas práticas, cognitivas e socioemocionais, quanto nas atitudes e nos valores utilizados para a resolução de demandas complexas do cotidiano, como o pleno exercício da cidadania e as responsabilidades do mundo do trabalho.

<sup>1</sup> O **Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning** (CASEL) é uma organização de abrangência mundial responsável pela inauguração dos estudos acerca da aprendizagem social e emocional. A organização lida com um dos mais importantes campos da educação, que é a prática de promover a integração entre os saberes acadêmicos, sociais e emocionais para crianças e jovens desde a Educação Infantil até o Ensino Médio. Mais informações estão disponíveis em: <<https://casel.org/>>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Para a formulação do currículo de cada ano, a BNCC estabelece, entre outros aspectos, a efetivação de competências como o exercício da empatia, do diálogo, da resolução de conflitos e da cooperação. O documento oficial defende a promoção do respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, suas identidades, suas culturas e suas potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza. Além disso, estimula o autoconhecimento, a apreciação e o cuidado da saúde física e psíquica, compreendendo a diversidade humana e reconhecendo emoções pessoais e alheias, com autocrítica e capacidade para lidar com elas. Ressalta, ainda, a autonomia e a responsabilidade das ações do indivíduo e do coletivo, com flexibilidade, resiliência e determinação em tomadas de decisão com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Essas competências relacionam-se aos valores globais do processo de ensino e capilarizam os objetivos da BNCC nos conteúdos trabalhados pelos professores em sala de aula. Além disso, a Base propõe uma maior igualdade no processo de aprendizagem das crianças brasileiras na medida em que estabelece os conteúdos básicos para o currículo das redes pública e particular e também permite a inclusão de aspectos da cultura local na grade de objetos de conhecimento.

## Em compasso com a criança

Em consonância com essas diretrizes, o currículo do **Programa Compasso** já oferece uma estrutura de quatro áreas que compõem as unidades dos materiais pedagógicos, nas quais as crianças da Educação Infantil e do Ensino Fundamental I desenvolvem as competências socioemocionais. São elas: **Habilidades de Aprendizagem; Empatia; Lidando com as Emoções; e Habilidades de Amizade e Resolução de Problemas.**

Essas áreas são trabalhadas de forma específica com cada faixa etária. De acordo com a BNCC, no caso da Educação Infantil, os eixos estruturantes definem que, para as crianças terem condições de explorar suas potencialidades, seis direitos básicos de aprendizagem e desenvolvimento devem ser garantidos na Educação Básica. Segundo o documento, é primordial, no contexto escolar, no familiar e no comunitário, brincar cotidianamente e de diferentes formas; conviver em grupos respeitando as diferenças; participar ativamente das atividades, decidindo e se posicionando; explorar diversos elementos, ampliando os saberes sobre artes, escrita, ciência e tecnologia; expressar-se por meio de diferentes linguagens; e conhecer e construir a identidade pessoal nas diversas experiências e interações.

Esses direitos básicos estão relacionados aos objetivos de aprendizagem e desenvolvimento com base em cinco campos de experiência: **O eu, o outro e nós; Corpo, gesto e movimento; Escuta, fala, pensamento e imaginação; Espaço, tempo e quantidades; e Traços, cores, sons e formas.**

Tais princípios norteadores da BNCC são contemplados pelo conteúdo pedagógico do **Programa Compasso Socioemocional** para a Educação Infantil, seja por meio das estratégias de gestão de ensino e de aula propostas, seja por intermédio das atividades a serem realizadas em conjunto com a família. Os conteúdos orientam professores, alunos e familiares a trabalhar conceitos e temáticas relacionados a situações que exigem atitudes de interação social, relacionamento, respeito e gerenciamento das emoções de crianças pequenas, com idades entre 4 e 5 anos e 11 meses. Neste sentido, a preocupação do programa é ensinar às crianças as melhores formas de aprender, dando ênfase a técnicas para focar a atenção e escutar atentamente. Assim como a BNCC, o Programa preocupa-se com a transição das crianças da Educação Infantil para o Ensino Fundamental I, o qual exige do aluno adaptação à apresentação dos temas em forma de disciplinas, além de novos tipos de avaliação e desafios socioemocionais. Por isso, os conteúdos articulam diferentes assuntos do cotidiano, e os professores são incentivados a interagir com as crianças de maneira lúdica e criativa, diversificando os recursos e inserindo-as no processo de construção e fixação do conhecimento. Os familiares e a comunidade também exercem uma participação direta na rotina de aprendizado infantil ao estimular as crianças à descoberta com base em situações do dia a dia.

Vale destacar que o equilíbrio entre as mudanças é uma das preocupações da BNCC em relação a esse período de transição. As diretrizes oficiais, nesse sentido, têm como escopo garantir que as crianças deem seguimento no processo de aprendizagem de forma integrada e contínua, respeitando a singularidade dos conhecimentos, as diferenças entre as relações e os tipos de mediação específicos de cada etapa.

Nessa perspectiva, o Programa Compasso valoriza o acolhimento e a adaptação das crianças a esse novo universo que surge a partir dos 6 anos, com a alfabetização e a introdução de conteúdos ordenados e avaliações sistematizadas. É justamente tal equilíbrio no processo de transição que possibilita aos educandos a construção do conhecimento que lhes serve de base durante sua trajetória acadêmica. Por essa razão, as habilidades emocionais tornam-se ainda mais importantes, num contexto de descobertas, relacionamentos interpessoais.

Com o objetivo de não causar descontinuidade e fragmentação no trabalho pedagógico desenvolvido na Educação Infantil, a BNCC traça sínteses de aprendizagem que consolidam os direitos e os objetivos de desenvolvimento – os quais servem de elemento balizador e indicativo nessa etapa inicial –, com o objetivo de que sejam aprofundados e explorados durante os anos iniciais do Ensino Fundamental I.

Dessa maneira, cada um dos cinco campos de experiência dá origem a temas que sintetizam as lições aprendidas nos primeiros anos da Educação Infantil. Tais capacidades trabalhadas e assimiladas pelas crianças pequenas fornecem subsídios para que elas sigam em sua jornada de estudos e aquisição, sobretudo, de competências cognitivas. É exatamente nesse ponto que o **Programa** estabelece a conexão-chave com a BNCC – ao oferecer recursos para o desenvolvimento de habilidades, as quais auxiliam na melhoria do comportamento em sala de aula, no convívio em sociedade e no resultado global do currículo escolar.

Ao ingressar no Ensino Fundamental, os alunos dão início à jornada mais longa da Educação Básica, com duração de nove anos. Eles ingressam ainda crianças, com 6 anos, e completam o percurso já adolescentes, aos 14 anos. Esse período abrange uma série de transformações físicas, afetivas e emocionais, de novas experiências e possibilidades de relação interpessoal e com o mundo, assim como uma participação mais ativa no processo de construção do conhecimento a partir da formulação de hipóteses e da análise dos fenômenos.

Além da divisão dos conteúdos em disciplinas, o Ensino Fundamental I apresenta outras novidades aos alunos com idades entre 6 e 10 anos e 11 meses. Nesse período, as crianças ganham autonomia para se locomover e responsabilidades sociais, o que amplia o desenvolvimento da oralidade e a desenvoltura nos processos comunicativos. Em paralelo, elas passam a lidar com as mudanças no cuidado, nos estímulos e na percepção de sua identidade enquanto ser coletivo e social que deve valorizar a diferença.

Nesse sentido, o **Programa Compasso** desenvolve ferramentas socioemocionais para que os alunos do 1º ao 5º do Ensino Fundamental aprendam a aprender – em outras palavras, construam habilidades de aprendizagem que os auxiliem a escutar atentamente, ignorar distrações, falar consigo mesmo, ser assertivo, ter empatia (observando e promovendo o exercício de se colocar no lugar do outro), buscar alternativas para lidar com emoções fortes (aprimorando a tomada de decisão, a autonomia e a minimização de conflitos), compreender que o entendimento e a resolução dos problemas devem ocorrer a todo momento.

Isso se reflete em todas as áreas do conhecimento, na aprendizagem esperada das respectivas disciplinas: **Linguagens** (Língua Portuguesa, Arte, Educação Física e Língua Inglesa), **Matemática**, **Ciências da Natureza**, **Ciências Humanas** (Geografia e História) e **Ensino Religioso**.

Tendo em vista a relevância do aspecto socioemocional em diferentes faixas etárias, o **Programa Compasso** incentiva o desenvolvimento de competências em complementaridade às atividades cognitivas curriculares exigidas na Educação Infantil e nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Em alinhamento com a BNCC, o **Programa** contribui para transformar a educação em uma ferramenta efetiva de formação cidadã, autônoma e plural, interessada no aperfeiçoamento das habilidades de convivência e adequada aos desafios do mundo contemporâneo.





# Competências e habilidades socioemocionais

## Autoconhecimento

- Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros.
- Identificar o que causa cada uma das emoções.
- Analisar emoções e como elas afetam os outros.
- Reconhecer dificuldades e facilidades próprias.
- Identificar seus valores e necessidades.
- Autoestima e eficiência pessoal.

## Autorregulação

- Planejar e trabalhar para objetivos pessoais.
- Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo.
- Monitorar o próprio progresso.
- Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis.
- Gerenciar stress pessoal e interpessoal.
- Controlar atenção e ignorar distrações.
- Demonstrar otimismo, motivação positiva e esperança.
- Buscar ajuda quando necessário.
- Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.
- Defender a si mesmo.

## Empatia

- Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo.
- Prever reações e emoções alheias.
- Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).
- Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.
- Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).
- Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade.

## Competência de Relacionamento

- Demonstrar capacidade de fazer amizades.
- Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.
- Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros.
- Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista.
- Cultivar relacionamentos com pessoas que podem oferecer ajuda.
- Ajudar a quem precisa.
- Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo.
- Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.
- Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

## Decisões Responsáveis

- Identificar decisões tomadas no ambiente escolar.
- Discutir estratégias para resistir a pressões de amigos.
- Refletir sobre como escolhas presentes influenciam o futuro.
- Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas.
- Implementar habilidades de resolução de problemas.
- Autorreflexão e auto-avaliação.
- Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais.
- Decisões responsáveis consideram efeitos no indivíduo, escola e comunidade.
- Negociar justamente.



# Competências BNCC

- 01.** Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
- 02.** Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.
- 03.** Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.
- 04.** Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.
- 05.** Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.
- 06.** Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.
- 07.** Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
- 08.** Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
- 09.** Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
- 10.** Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

# Ed. Infantil - 4 anos

## Aula 1 - Boas-vindas

1 | 9

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Demonstrar capacidade de fazer amizades; Ajudar a quem precisa.

## Aula 2 - Escutar atentamente

1 | 4 | 6

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Controlar atenção e ignorar distrações.

## Aula 3 - Focar a atenção

1 | 2 | 3

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Controlar atenção e ignorar distrações; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

## Aula 4 - Falar consigo mesmo

1 | 8 | 10

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Planejar e trabalhar para objetivos pessoais; Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Controlar atenção e ignorar distrações.

## Aula 5 - Seguir instruções

1 | 8 | 10

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

**Decisões responsáveis:** Identificar decisões tomadas no ambiente escolar; Autorreflexão e auto-avaliação.

## Aula 6 - Pedir o que você quer ou precisa

1 | 4 | 9

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Cultivar relacionamentos com pessoas que podem oferecer ajuda.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Reconhecer dificuldades e facilidades próprias; Identificar seus valores e necessidades.

## Aula 7 - Identificar sentimentos (feliz, triste)

2 | 8 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

## Aula 8 - Mais sentimentos (surpreso, assustado)

2 | 7 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

## Aula 9 - Identificar a raiva

1 | 8 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

## Aula 10 - Igual ou diferente

6 | 9 | 10

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

## Aula 11 - Acidentes

4 | 7 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade.

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação.

## Aula 12 - Mostrar que se importa e ajudar

9 | 10

**Empatia:** Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Cultivar relacionamentos com pessoas que podem oferecer ajuda; Ajudar a quem precisa.

## Aula 13 - Temos sentimentos nos nossos corpos

1 | 2 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Reconhecer dificuldades e facilidades próprias.

**Aula 14 - Sentimentos fortes** 4 | 8 | 10

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Buscar ajuda quando necessário; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

**Aula 15 - Dar nome aos sentimentos** 1 | 2 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Aula 16 - Lidar com decepções** 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Autorregulação:** Demonstrar otimismo, motivação positiva, e esperança; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

**Aula 17 - Lidar com a raiva** 8 | 9 | 10

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Aula 18 - Lidar com a espera** 2 | 5 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Reconhecer dificuldades e facilidades próprias.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente.

**Aula 19 - Maneiras justas de brincar** 2 | 7 | 9

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais; Negociar justamente.

**Aula 20 - Divertir-se com os amigos** 2 | 3 | 4

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade.

**Aula 21 - Convidar para brincar** 2 | 10

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Aula 22 - Entrar em uma brincadeira** 2 | 4

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Aula 23 - Dizer o problema** 2 | 5 | 6

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Autoconhecimento:** Reconhecer dificuldades e facilidades próprias; Identificar seus valores e necessidades; Autoestima e eficiência pessoal.

**Aula 24 - Pensar em soluções** 1 | 2 | 7

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais.

**Aula 25 - Falar assertivamente** 2 | 4 | 9

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Autorregulação:** Demonstrar resiliência, perseverança e determinação; Defender a si mesmo.

# Ed. Infantil - 5 anos

## Aula 1 - Aprender a escutar

1 | 2 | 9

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

## Aula 2 - Focar a atenção

1 | 7 | 8

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Controlar atenção e ignorar distrações.

## Aula 3 - Seguir instruções

1 | 4 | 10

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Controlar atenção e ignorar distrações; Buscar ajuda quando necessário.

## Aula 4 - Falar consigo mesmo para manter o foco

1 | 5 | 6

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Controlar atenção e ignorar distrações; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

## Aula 5 - Ser assertivo

1 | 4 | 9

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Monitorar o próprio progresso; Buscar ajuda quando necessário; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

## Aula 6 - Sentimentos

1 | 2 | 8

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

## Aula 7 - Mais sentimentos

4 | 8 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias.

## Aula 8 - Identificar a raiva

1 | 6 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Defender a si mesmo.

## Aula 9 - Igual ou diferente?

3 | 6 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro;

Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

## Aula 10 - Acidentes

9 | 10

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Competência de relacionamento:** Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

## Aula 11 - Importar-se e ajudar

2 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Appreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Ajudar a quem precisa.

## Aula 12 - Temos sentimentos em nossos corpos

4 | 8 | 9

**Empatia:** Prever reações e emoções alheias; Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Buscar ajuda quando necessário.

## Aula 13 - Lidar com a frustração

8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Identificar seus valores e necessidades.

## Aula 14 - Acalmar sentimentos intensos

7 | 8 | 10

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Regular impulsos, agressivi-

dade, comportamentos autodestrutíveis; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

### Aula 15 - Lidar com a espera 2 | 3 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções.  
**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação.

### Aula 16 - Lidar com a raiva 7 | 8 | 9

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções.  
**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

### Aula 17 - Lidar com decepções 2 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros.

### Aula 18 - Lidar com agressões 4 | 8 | 10

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções.  
**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias; Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

### Aula 19 - Resolver problemas 2 | 6 | 9

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.  
**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais; Decisões responsáveis consideram efeitos no indivíduo, escola e comunidade.

### Aula 20 - Convidar para brincar 2 | 5 | 9

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.  
**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros.

### Aula 21 - Maneiras justas de brincar 2 | 10

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.  
**Decisões responsáveis:** Negociar justamente.

### Aula 22 - Divertir-se com os amigos 2 | 9

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros.

### Aula 23 - Quando pegam suas coisas 2 | 3 | 7

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Autorregulação:** Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

### Aula 24 - Lidar com xingamentos 2 | 4 | 8

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Autorregulação:** Defender a si mesmo.

### Aula 25 - Revisão das habilidades do Programa Compasso 1 | 2 | 10

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Empatia:** Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos); Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade; Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo.



# 1º ano

## Aula 1 - Escutar para aprender

1 | 9

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

## Aula 2 - Focar a atenção

1 | 8

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

**Autorregulação:** Controlar atenção e ignorar distrações.

## Aula 3 - Seguir instruções

1 | 10

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Controlar atenção e ignorar distrações.

## Aula 4 - Falar consigo mesmo para aprender

1 | 4

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Controlar atenção e ignorar distrações; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação.

## Aula 5 - Ser assertivo (firme)

1 | 4 | 7

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Cultivar relacionamentos com pessoas que podem oferecer ajuda; Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo.

**Autorregulação:** Buscar ajuda quando necessário.

## Aula 6 - Identificar sentimentos

2 | 8 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

## Aula 7 - Procurar mais sinais

2 | 4 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

## Aula 8 - Similaridades e diferenças

3 | 6 | 9

**Empatia:** Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Competência de relacionamento:** Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista

## Aula 9 - Sentimentos mudam

4 | 9 | 10

**Empatia:** Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade.

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Ajudar a quem precisa.

## Aula 10 - Acidentes

4 | 7 | 10

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Competência de relacionamento:** Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais.

## Aula 11 - Demonstrar que se importa e se preocupa

9

**Empatia:** Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Ajudar a quem precisa.

## Aula 12 - Identificar os próprios sentimentos

1 | 4 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Autorregulação:** Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Buscar ajuda quando necessário.

## Aula 13 - Sentimentos intensos

2 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

**Aula 14 - Acalmar a raiva** 8 | 9 | 10

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutivos; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Buscar ajuda quando necessário.

**Aula 15 - Falar consigo mesmo para se acalmar** 1 | 4 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutivos; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

**Aula 16 - Lidar com a preocupação** 6 | 7 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação.

**Aula 17 - Resolução de problemas Parte 1** 2 | 4 | 9

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente.

**Aula 18 - Resolução de problemas Parte 2** 2 | 4 | 9

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente.

**Aula 19 - Maneiras justas de brincar** 2 | 10

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente.

**Aula 20 - Convidar a participar** 2 | 9

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Ajudar a quem precisa.

**Aula 21 - Lidar com xingamentos** 2 | 7 | 8

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Autorregulação:** Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Buscar ajuda quando necessário; Defender a si mesmo.

**Aula 22 - Revisão das habilidades do Programa Compasso** 2 | 8 | 9

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções.

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.



# 2º ano

## Aula 1 - Ser respeitoso

1 | 7 | 9

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

## Aula 2 - Focar a atenção e escutar

1 | 2 | 8

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

**Autorregulação:** Controlar atenção e ignorar distrações.

## Aula 3 - Falar consigo mesmo

1 | 2 | 4

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Controlar atenção e ignorar distrações.

## Aula 4 - Ser assertivo (firme)

1 | 9 | 10

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Autorregulação:** Buscar ajuda quando necessário; Defender a si mesmo.

**Decisões responsáveis:** Negociar justamente.

## Aula 5 - Identificar sentimentos

2 | 8 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

## Aula 6 - Aprender mais sobre os sentimentos

6 | 8 | 9

**Empatia:** Prever reações e emoções alheias; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

## Aula 7 - Sentir-se confiante

4 | 8 | 9

**Empatia:** Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Autoconhecimento:** Identificar seus valores e necessidades; Autoestima e eficiência pessoal.

## Aula 8 - Respeitar preferências diferentes

6 | 8 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros.

**Competência de relacionamento:** Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista.

## Aula 9 - Mostrar compaixão

9 | 10

**Empatia:** Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade.

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Ajudar a quem precisa.

## Aula 10 - Prever sentimentos

2 | 4 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

## Aula 11 - Lidar com as emoções

1 | 4 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

## Aula 12 - Como lidar com o constrangimento

8 | 9 | 10

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Identificar seus valores e necessidades.

**Autorregulação:** Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Buscar ajuda quando necessário; Defender a si mesmo.

## Aula 13 - Lidar com os erros cometidos

1 | 6 | 8

**Autoconhecimento:** Reconhecer dificuldades e facilidades próprias; Identificar seus valores e necessidades; Autoestima e eficiência pessoal.

**Autorregulação:** Demonstrar otimismo, motivação positiva, e esperança; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

### Aula 14 - Lidar com sentimentos de ansiedade 2 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Reconhecer dificuldades e facilidades próprias.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

### Aula 15 - Lidar com a raiva 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Reconhecer dificuldades e facilidades próprias.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

### Aula 16 - Concluir as tarefas 6 | 8

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar seus valores e necessidades; Autoestima e eficiência pessoal.

**Decisões responsáveis:** Autorreflexão e auto-avaliação.

### Aula 17 - Resolução de problemas Parte 1 2 | 4 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais; Negociar justamente.

### Aula 18 - Resolução de problemas Parte 2 2 | 7 | 10

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Competência de relacionamento:** Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

### Aula 19 - Assumir a responsabilidade 2 | 9 | 10

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação; Decisões responsáveis consideram efeitos no indivíduo, escola e comunidade.

### Aula 20 - Como lidar com a exclusão durante o recreio 2 | 9

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais.

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Ajudar a quem precisa.

### Aula 21 - Brincando de maneira justa durante o recreio 1 | 2 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente.

### Aula 22 - Revisão das habilidades do Programa Compasso 2 | 3 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação; Negociar justamente.

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

# 3º ano

## Aula 1 - Como demonstrar respeito 1 | 9

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

## Aula 2 - Falar consigo mesmo 1 | 5 | 8

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Controlar atenção e ignorar distrações.

## Aula 3 - Ser assertivo (Firme) 1 | 4 | 10

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa. Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo.

## Aula 4 - Planejar para aprender 1 | 2

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

**Autorregulação:** Planejar e trabalhar para objetivos pessoais.

## Aula 5 - Identificar o sentimento dos outros 4 | 8 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros.

## Aula 6 - Compreender o ponto de vista alheio 2 | 8 | 9

**Empatia:** Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

## Aula 7 - Sentimentos conflitantes 6 | 8 | 9

**Empatia:** Prever reações e emoções alheias.

**Autoconhecimento:** Identificar o que causa cada uma das emoções.

**Competência de relacionamento:** Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

## Aula 8 - Aceitar as diferenças 3 | 9 | 10

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

## Aula 9 - Ter compaixão 9

**Empatia:** Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade.

**Competência de relacionamento:** Ajudar a quem precisa.

## Aula 10 - Fazer amizades 6 | 7 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção)

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa.

## Aula 11 - Lidar com as emoções 2 | 8 | 9

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros.

## Aula 12 - Lidar com a ansiedade antes de uma prova 1 | 4 | 8

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

**Autoconhecimento:** Reconhecer dificuldades e facilidades próprias.

## Aula 13 - Lidar com a acusação 7 | 8 | 9

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Defender a si mesmo.

## Aula 14 - Lidar com a decepção 8

**Autorregulação:** Demonstrar otimismo, motivação positiva, e esperança.

**Autoconhecimento:** Autoestima e eficiência pessoal; Identificar seus valores e necessidades.

## Aula 15 - Lidar com a raiva 8 | 9

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Buscar ajuda quando necessário.

## Aula 16 - Lidar com a mágoa 8 | 9

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Demonstrar otimismo, motivação

positiva, e esperança.

**Competência de relacionamento:** Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

### Aula 17 - Resolução de problemas

#### Parte 1

2 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação.

**Competência de relacionamento:** Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

### Aula 18 - Resolução de problemas

#### Parte 2

2 | 7 | 10

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Decisões responsáveis consideram efeitos no indivíduo, escola e comunidade.

### Aula 19 - Resolução de problemas na sala de aula

1 | 2 | 8

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente; Discutir estratégias para resistir a pressões de amigos.

**Competência de relacionamento:** Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

### Aula 20 - Resolver problemas de exclusão

2 | 4 | 10

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Autorregulação:** Defender a si mesmo.

**Competência de relacionamento:** Ajudar a quem precisa.

### Aula 21 - Lidar com a pressão negativa

2 | 6 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Discutir estratégias para resistir a pressões de amigos; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais.

**Competência de relacionamento:** Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

### Aula 22 - Revisão das habilidades do Programa Compasso

2 | 7 | 8

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Decisões responsáveis consideram efeitos no indivíduo, escola e comunidade.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

# 4º ano

## Aula 1 - Empatia e Respeito

4 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

## Aula 2 - Escutar com Atenção

2 | 7 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

## Aula 3 - Ser Assertivo (Firme)

9 | 10

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção).

**Competência de relacionamento:** Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo.

## Aula 4 - Respeitar Semelhanças e Diferenças

6 | 8 | 9

**Empatia:** Prever reações e emoções alheias; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

## Aula 5 - Entender os Sentimentos Complexos

8 | 9

**Empatia:** Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Identificar seus valores e necessidades.

## Aula 6 - Compreender Diferentes Perspectivas

2 | 8 | 9

**Empatia:** Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos); Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo.

## Aula 7 - Conversas e Elogios

9

**Empatia:** Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Competência de relacionamento:** Demonstrar capacidade de fazer amizades; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros.

**Autoconhecimento:** Identificar seus valores e necessidades; Autoestima e eficiência pessoal.

## Aula 8 - Fazer Parte de um Grupo

3 | 4 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Competência de relacionamento:** Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo; Ajudar a quem precisa.

## Aula 9 - Demonstrar Compaixão

2 | 9

**Empatia:** Prever reações e emoções alheias; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos); Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade.

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Ajudar a quem precisa.

## Aula 10 - Lidar com as Emoções

2 | 4 | 8

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Autoestima e eficiência pessoal.

## Aula 11 - Lidar com as Emoções Fortes

7 | 8 | 9

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros.

**Competência de relacionamento:** Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista.

## Aula 12 - Acalmar a Raiva

6 | 8 | 10

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Defender a si mesmo; Buscar ajuda quando necessário.

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação; Negociar justamente.

## Aula 13 - Lidar com a Ansiedade

8

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Controlar atenção e ignorar distrações.

**Autoconhecimento:** Reconhecer dificuldades e facilidades próprias.

### Aula 14 - Evitar Tirar Conclusões Precipitadas 4 | 8 | 9

**Autorregulação:** Demonstrar otimismo, motivação positiva, e esperança.

**Autoconhecimento:** Identificar seus valores e necessidades; Autoestima e eficiência pessoal.

**Decisões responsáveis:** Autorreflexão e auto-avaliação.

**Competência de relacionamento:** Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

### Aula 15 - Lidar com Humilhações 1 | 8 | 9

**Autorregulação:** Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação; Defender a si mesmo.

**Competência de relacionamento:** Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

### Aula 16 - Resolução de Problemas Parte 1 2 | 5 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente.

### Aula 17 - Resolução de Problemas Parte 2 2 | 10

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais; Decisões responsáveis consideram efeitos no indivíduo, escola e comunidade.

### Aula 18 - Fazer um Plano 1 | 2 | 6

**Decisões responsáveis:** Refletir sobre como escolhas presentes influenciam o futuro; Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Autorregulação:** Planejar e trabalhar para objetivos pessoais; Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Buscar ajuda quando necessário.

### Aula 19 - Resolução de Problemas no Parquinho 2 | 7 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação; Negociar justamente.

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

### Aula 20 - Assumir a Responsabilidade 2 | 4 | 8

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação.

**Competência de relacionamento:** Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

### Aula 21 - Lidar com a Pressão dos Colegas 2 | 10

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Discutir estratégias para resistir a pressões de amigos.

**Competência de relacionamento:** Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

### Aula 22 - Revisão das Habilidades do Programa Compasso 2 | 3 | 9

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Autoestima e eficiência pessoal.

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação; Discutir estratégias para resistir a pressões de amigos.



# 5º ano

## Aula 1 - Empatia e Respeito

8 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

## Aula 2 - Escutar com Atenção

1 | 4 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Competência de relacionamento:** Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista.

## Aula 3 - Ser Assertivo (Firme)

5 | 9 | 10

**Empatia:** Identificar e utilizar recursos da família, escola e comunidade.

**Competência de relacionamento:** Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo.

**Autorregulação:** Defender a si mesmo.

## Aula 4 - Prever Sentimentos

4 | 8 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo; Prever reações e emoções alheias.

## Aula 5 - Perceber a Perspectiva do Outro

2 | 6 | 9

**Empatia:** Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro.

**Competência de relacionamento:** Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

## Aula 6 - Aceitar Diferenças

6 | 8 | 9

**Empatia:** Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

## Aula 7 - Discordar Respeitosamente

7 | 9

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

## Aula 8 - Responder com Compaixão

2 | 4 | 9

**Empatia:** Identificar indicadores sociais (verbais, físicos) para determinar como outros estão se sentindo.

**Competência de relacionamento:** Apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; Ajudar a quem precisa.

## Aula 9 - Lidar com as Emoções

8 | 9

**Autorregulação:** Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo; Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções.

## Aula 10 - Como se Acalmar

8 | 9

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Buscar ajuda quando necessário; Defender a si mesmo.

## Aula 11 - Lidar com a Ansiedade

1 | 6 | 8

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Controlar atenção e ignorar distrações.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Autoestima e eficiência pessoal.

## Aula 12 - Lidar com a Frustração

2 | 4 | 8

**Autorregulação:** Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Demonstrar otimismo, motivação positiva, e esperança; Demonstrar resiliência, perseverança e determinação.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Identificar o que causa cada uma das emoções; Identificar seus valores e necessidades.

## Aula 13 - Resistir à Vingança

7 | 8 | 9

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis; Gerenciar stress pessoal e interpessoal; Defender a si mesmo.

**Autoconhecimento:** Identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; Analisar emoções e como elas afetam os outros.

**Competência de relacionamento:** Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem; Resistir a pressões para comportamentos inapropriados.

## Aula 14 - Lidar com Humilhações

7 | 8 | 9

**Autorregulação:** Buscar ajuda quando necessário; Defender a si mesmo.

**Autoconhecimento:** Reconhecer dificuldades e facilidades próprias; Identificar seus valores e necessidades; Autoestima e eficiência pessoal.

**Competência de relacionamento:** Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo.



### Aula 15 - Evitar Suposições 1 | 2 | 8

**Autorregulação:** Regular impulsos, agressividade, comportamentos autodestrutíveis.

**Decisões responsáveis:** Autorreflexão e auto-avaliação; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais; Decisões responsáveis consideram efeitos no indivíduo, escola e comunidade.

### Aula 16 - Resolução de Problemas Parte 1 2 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente.

**Competência de relacionamento:** Avaliar habilidades pessoais e comunicar com outros; Controlar e demonstrar emoções em relacionamentos, respeitando diferentes pontos de vista; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

### Aula 17 - Resolução de Problemas Parte 2 7 | 9

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais; Negociar justamente.

**Autorregulação:** Planejar e trabalhar para objetivos pessoais; Passar por obstáculos e criar estratégias para objetivos de longo prazo.

### Aula 18 - Fazer um Plano 2 | 6 | 10

**Decisões responsáveis:** Identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas; Implementar habilidades de resolução de problemas; Tomar decisões baseadas em padrões morais, éticos e pessoais.

**Autorregulação:** Planejar e trabalhar para objetivos pessoais.

### Aula 19 - Solicitar Ajuda 2 | 4

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas.

**Autorregulação:** Buscar ajuda quando necessário.

### Aula 20 - Lidar com a Fofoca 2 | 8 | 9

**Decisões responsáveis:** Discutir estratégias para resistir a pressões de amigos; Implementar habilidades de resolução de problemas; Autorreflexão e auto-avaliação.

**Autorregulação:** Defender a si mesmo.

### Aula 21 - Lidar com a Pressão dos Colegas 1 | 2 | 7

**Decisões responsáveis:** Discutir estratégias para resistir a pressões de amigos; Implementar habilidades de resolução de problemas; Decisões responsáveis consideram efeitos no indivíduo, escola e comunidade.

### Aula 22 - Revisão Geral das Habilidades do Programa Compasso 2 | 9 | 10

**Decisões responsáveis:** Implementar habilidades de resolução de problemas; Negociar justamente.

**Empatia:** Respeitar os outros (escutar atentamente, focar atenção); Entender o ponto de vista e a perspectiva do outro; Apreciar diversidade (reconhecer semelhanças e diferenças individuais e de grupos).

**Competência de relacionamento:** Ajudar a quem precisa; Demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo; Prevenir conflitos interpessoais mas resolvê-los quando aparecerem.

