



## **APRENDER A SENTIR**

Saber lidar com as suas próprias emoções e se relacionar bem com as outras pessoas é tão importante quanto aprender matemática ou português. Eu creio que o desenvolvimento socioemocional ajuda as pessoas a se conhecerem melhor e a controlarem, de forma respeitosa, seus sentimentos.

Esse tipo de aprendizado é essencial tanto nas escolas quanto na vida fora delas. Nas escolas, por exemplo, os alunos que têm um pouco mais de controle emocional conseguem lidar de forma mais leve e prestativa com seus sentimentos nas provas, aulas, trabalhos ou até mesmo, com as críticas alheias.

Por isso, na minha sincera opinião, acho importantíssimo que o ambiente escolar ensine os alunos a lidar com as suas emoções e não apenas em conteúdos acadêmicos. Em resumo, o desenvolvimento socioemocional é fundamental para formarmos pessoas mais equilibradas, seguras e, principalmente, preparadas para enfrentar os desafios da vida.

Lorena Isabela Silveira

8º ano / São Vicente

2025