**RESUMO EXPANDIDO**

**LINHA TEMÁTICA 1: CONSCIÊNCIA, AUTOCONHECIMENTO E EDUCAÇÃO**

**O AUTOCONHECIMENTO COMO RECURSO PARA LIDAR COM AS PRESSÕES, PROVOCAÇÕES E TENTAÇÕES DA ADOLESCÊNCIA**

Autora: Brenda Farias dos Santos

[brendasf2006@gmail.com](mailto:brendasf2006@gmail.com)

Orientadora: Ana Lúcia Cruz

[ana.cruz@anandaescola.com.br](mailto:ana.cruz@anandaescola.com.br)

Ananda – Escola e Centro de Estudos

Este trabalho é o resultado de uma pesquisa sobre como lidar com as pressões, provocações e tentações da adolescência. A motivação para a realização foi de origem pessoal, visto que, sentimos a necessidade de aprender a lidar com as especificidades de tal fase. O objetivo geral é sugerir o autoconhecimento como recurso para o adolescente lidar com as pressões, tentações e provocações, próprias da fase; e os objetivos específicos são conhecer as transformações do cérebro adolescente; indicar exercícios de conectividade, que conduzem o ser humano ao Autoconhecimento; e, propor uma educação familiar e escolar pautada no Autoconhecimento e no despertar da Consciência. É na fase da adolescência que o Ser Humano passa a ter o tédio, a busca por riscos e novidades, interesse pelo sexo e a necessidade de controlar os seus impulsos, conforme indica Herculano-Housel (2005). As pressões, tentações e provocações aumentam muito nesta fase, e se o adolescente não tiver uma condução adequada para aprender a lidar com tudo isto será uma fase bastante conturbada. Fundamentamos o nosso trabalho nos estudos de Herculano-Housel (2005), Siegel (2016), Carr-Gregg, Shale (2009), Depré (1986) e nos textos da disciplina Iniciação à Consciência. A pesquisa foi desenvolvida no Projeto Ciência, da Ananda Escola e Centro de Estudos, às terças e quintas-feiras, durante o ano letivo de 2018. Através de investigações e estudos sobre o cérebro adolescente e suas transformações e o autoconhecimento. Como recursos utilizamos livros, documentário sobre o cérebro adolescente, matérias de jornal, entrevistas e pesquisas na internet. Durante a realização das entrevistas, percebemos uma diferença muito grande entre as pessoas entrevistadas que estudam ou estudaram na Escola Ananda e as pessoas que não estudam ou não estudaram na Escola Ananda. Aquelas que entrevistamos na Ananda têm uma visão muito ampla das coisas e situações, trazem uma moralidade através de suas palavras e sem superficialidade, aparentam ser puras e verdadeiras consigo e com o outro. Já os entrevistados que não têm contato com os estudos da Escola Ananda trazem muita superficialidade, trazem o que o padrão está impondo, que é ser vida louca e etc. Uma grande diferença, que é muito notável, é a plenitude que os mesmos não expressam, mostram ser muito empoderados e fortes, quando demonstram fraqueza ao cederem às pressões, tentações e provocações, pois, o maior tolo é aquele que cede para o pouco inteligente. Respondendo ao problema da pesquisa *“Como lidar com as pressões, provocações e tentações da adolescência?”*, sugerimos que o autoconhecimento é um recurso indispensável para esse processo, pois somente conhecendo a si mesmo o adolescente poderá lidar com tudo isto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Autoconhecimento. Adolescência. Educação.