

KIT DE ATIVIDADES

Estratégia de Desenvolvimento Socioemocional

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



FICHA TÉCNICA

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

Ministro Victor Godoy Veiga

SECRETARIA EXECUTIVA

José de Castro Barreto Júnior

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA

Secretário Mauro Luiz Rabelo

Secretário - Adjunto Helber Ricardo Vieira

DIRETORIA DE POLÍTICAS E DIRETRIZES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Myrian Caldeira Sartori

COORDENAÇÃO GERAL DO ENSINO FUNDAMENTAL

Denise Regina Maria Dias

Gilmara Silva

Débora da Silva Souza Guimarães

Simone Moreira

PRODUÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Autoria: Camila Moreno

Design Instrucional: Juliana Spinelli Ferrari Sinzato

Edição: Bárbara Castro

Revisão Teórica: Marcelo Frota Lobato Benvenuti

Coordenação de Design Gráfico: Renata Lacerda

Design Gráfico: Aline Marques e Joyce Cavallini

ETAPA 1

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Saúde Emocional



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Lápis grafite ou caneta
- o Marcadores ou lápis coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Entender como a mente humana funciona.
- o Relacionar a mente humana com a saúde emocional (e gerenciamento de estresse).
- o Ampliar o entendimento sobre autoconhecimento e saúde emocional.

- o Observar o funcionamento da mente.
- o Reconhecer os próprios fluxos de pensamento.
- o Ampliar o domínio e o autocontrole sobre pensamentos e emoções.
- o Escutar ativamente a si mesmo.
- o Gerenciar emoções limitantes (ou destrutivas), causadoras do estresse.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema para os estudantes, partindo de duas reflexões fundamentais:

- *Como a nossa mente funciona e o que isso tem a ver com saúde emocional?*
- *Será que podemos ser felizes e saudáveis emocionalmente, independentemente dos acontecimentos externos que nos afetam?*

O objetivo é ampliar o repertório e entendimentos dos estudantes sobre autoconhecimento e saúde emocional. Também mostrar possíveis caminhos de terem uma vida mais saudável e pacífica (consigo e com os outros).

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Vocês já pararam para pensar sobre como a nossa mente funciona? Sobre como é a produção de pensamentos dentro da nossa cabeça?*

o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado. Depois, peça que todos se sentem em um círculo grande para trazer as reflexões sobre as questões acima.

o Faça um momento de explicação sobre o funcionamento da nossa mente e sobre como surgem os pensamentos (acesse ao final deste plano, na seção Recursos e Referências, um resumo das teorias da neurociência: Heart Math Institute, Byron Katie com livro "Ame a realidade" e Dr. Joe Dispenza).

o Peça para os estudantes irem desenhando e fazendo anotações na folha de papel, conforme

	<p>o você for explicando. Peça que anotem ou desenhem o que entenderam sobre o funcionamento da nossa mente (os pontos que acharem mais importantes e interessantes).</p> <p>o Pergunte: Vocês entenderam como a nossa mente funciona? Como é a produção de pensamentos dentro da nossa cabeça?</p> <p>o Acolha as respostas e se coloque disponível para esclarecimentos.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Respondem verbalmente às provocações do facilitador, prestam atenção nas explicações, enquanto fazem anotações ou desenhos individuais sobre como a mente funciona (os principais pontos, aqueles que acharem mais interessantes).</p>

Aula 1: Desenvolvimento

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<p>o Agora, peça para os estudantes se sentarem em duplas e compartilhem suas anotações ou desenhos sobre o processo de funcionamento da mente.</p> <p>o Após essa troca de conhecimentos, peça para novamente se sentarem em um grande círculo e pergunte: Qual tipo de pensamento vocês têm com mais frequência? Alguém poderia compartilhar com a turma?</p> <p>o Depois de ouvir alguns estudantes, explique os tipos de pensamentos existentes (acesse o resumo ao final deste plano):</p> <ul style="list-style-type: none"> - comparação; - crítica; - julgamento; - interpretação. <p>o Dê exemplos de cada um deles e depois peça para que os estudantes se sentem em grupos de 3 ou 4 pessoas para darem seus exemplos pessoais para cada tipo de pensamento. Cada estudante escolhe um tipo para compartilhar com o pequeno grupo.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Respondem verbalmente às provocações do facilitador, prestam atenção nas explicações, depois compartilham exemplos pessoais de algum tipo de pensamento que têm com mais frequência.</p>

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Inicie a aula, perguntando aos estudantes:
 - *Vocês acham que é possível sermos felizes e termos o domínio de nossas emoções independentemente dos acontecimentos externos que não dependem da nossa vontade (exemplo: COVID).*
- o Anote as respostas dos estudantes na lousa.
- o Depois, explique para os estudantes como é possível dominarmos nossos pensamentos (técnica de questionar os pensamentos e fazer novas escolhas - Acesse o passo a passo ao final deste plano).
- o Após a explicação sobre o tema, promova uma reflexão com a turma. Faça uma rodada de reflexão: organize os estudantes em duplas, entregue papel, lápis ou caneta e oriente que respondam às perguntas:
 - Participante 1:
 - *Qual foi sua maior experiência de ansiedade, medo ou tristeza? Por que se sentiu assim? O que fez com que você ficasse triste ou com medo ou ansioso(a)?*
 - Participante 2:
 - *Como você sugeriria a técnica de questionar o pensamento para o seu colega lidar com esse episódio?*
- o Oriente que façam um de cada vez, alternando os papéis na dupla. Ao final, peça que anotem no papel uma palavra que simbolize como foi a experiência para cada um.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem verbalmente às provocações do facilitador, alternam papéis na dupla, compartilhando experiências e registram suas respostas no papel, em duplas.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Peça para os estudantes compartilharem (falando ou registrando em papel) o que mais gostaram de aprender durante a aula e como esperam se sentir quando dominarem o processo dos pensamentos.
- o A principal proposta é trabalhar a capacidade de síntese do conteúdo, garantindo se os estudantes

prestaram atenção e compreenderam o conteúdo da aula.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Compartilham verbalmente ou por escrito aquilo que mais gostaram de aprender e as expectativas para a aplicação das aprendizagens na vida.

Recursos e Referências

Referências sobre o funcionamento da mente humana e técnica de investigação dos pensamentos - Construção feita por Camila Moreno, a partir dos estudos de textos, livros e sites dos seguintes pensadores e pesquisadores: Dr. Joe Dispenza, Byron Katie, do livro "Ame a Realidade" e do Neurociência: Heart Math Institute.

1) Como a nossa mente funciona?

A gente normalmente compreende muito bem os nossos processos físicos. Nós olhamos para as nossas unhas e sabemos que as unhas crescem. E sabemos também que não somos responsáveis diretamente pelo crescimento das unhas. A gente sabe também que quando ingerimos um alimento temos um sistema digestório responsável por absorver nutrientes e dispensar aquilo que não vamos precisar. E a gente não se sente diretamente responsável por isso... Nós temos algo em nós que pode ser comparado com as unhas que crescem e o aparelho digestório que processa os alimentos, que é a nossa mente. No entanto, de alguma forma nós nos sentimos responsáveis pelo que a mente faz. E o que é que a mente faz? A mente produz pensamentos. Do mesmo jeito que as suas unhas crescem, os cabelos crescem, os olhos vêem, os ouvidos ouvem etc., a mente produz pensamentos.

Como é que eu percebo que a mente produz pensamentos? Percebam que existem vozes que falam com a gente o tempo todo. Uma voz interna, que nos dá conselhos, nos alerta a respeito dos perigos à nossa volta, que compara coisas... que de alguma maneira conversa com a gente dentro de nós, internamente. Sendo assim, se existe uma voz falando, existe alguém ali ouvindo. Às vezes também, nos nossos processos internos, nos nossos processos mentais, nós não apenas ouvimos alguém falando com a gente, mas nós vemos imagens. A mente nos mostra imagens do passado, a mente nos mostra possíveis projeções do futuro. Assim, se existe internamente uma projeção de imagem, existe alguém ali assistindo a essas imagens.

E a pergunta é: quem ouve os pensamentos? Quem assiste às imagens mentais? Eu posso dizer que é você ou a sua consciência. Dessa forma, baseado em todas as experiências que já tivemos na vida, baseado em tudo o que já nos aconteceu e, principalmente, em como nós experimentamos o mundo, a mente cria pensamentos. E, perceba, os

pensamentos simplesmente surgem. A gente, de fato, não faz muita força para pensar, a menos que você esteja resolvendo um problema matemático ou pensando sobre alguma coisa intencionalmente. Mas a grande maioria dos nossos pensamentos simplesmente aparecem.

A nossa mente cria pensamentos de diversos tipos.

Os principais são pensamentos de comparação. A gente se compara com outras pessoas ou com algum ideal.

Um outro processo mental além da comparação é a crítica. Perceba os pensamentos de crítica que a sua mente te fornece o tempo todo. Basta olhar em volta, aí mesmo onde você está. Existe algo que a sua mente queira criticar?

Um outro tipo de pensamento são os pensamentos de julgamento. Existe, internamente, um conceito de certo e errado, que a gente vai formando ao longo da vida. Como se fosse um grande livro das leis que fica internalizado dentro da gente. Nossa mente, ao longo do dia, muitas vezes se refere a esse livro de leis e julga o que estiver acontecendo à nossa volta. Julga a realidade, julga outras pessoas e julga a nós mesmos.

Outra coisa que a mente faz é interpretação. A mente interpreta a realidade. Assim como alguém que interpreta um texto, a mente através dos nossos sentidos percebe os acontecimentos e passa a interpretá-los sem que necessariamente essa interpretação esteja correta. É simplesmente uma interpretação. Por exemplo aquela pessoa que de manhã passou por você e não disse bom dia e imediatamente a sua mente pode interpretar de qualquer forma: essa pessoa é distraída e não me viu, essa pessoa não gosta de mim, essa pessoa não me dá atenção etc. É simplesmente uma interpretação sem que a gente saiba o que de verdade está acontecendo.

Outra coisa interessante para a gente perceber sobre a mente é que, muitas vezes, a mente não consegue estar no momento presente. Isso porque as imagens que a mente fornece à consciência são imagens que remetem ao passado, ao seu repertório prévio, a algo que aconteceu e a sua interpretação do passado ou simplesmente uma projeção do futuro.

2) Técnica de questionamento dos pensamentos

Fique numa postura confortável, onde você possa ficar com a coluna ereta. Vamos fazer algumas respirações profundas e suaves. Sentindo o ar entrando e saindo pelas narinas.

Se tiver alguma parte incomodando, ou tensa do seu corpo, você relaxa / solta, fazendo alguns movimentos ou uma leve massagem com suas mãos. Se conscientize do seu corpo, dos seus pés, pernas, tronco, braços, pescoço, cabeça, mandíbula....
Trazendo o seu corpo para o aqui e agora.

A cada inspiração você vai aquietando sua mente, vai criando um espaço vazio dentro de você e de seus pensamentos. Vai trazendo toda a sua presença para o aqui e agora.

Lembre-se sempre de focar na respiração. Inspire e expire profundamente. Agora veja qual pensamento aparece na sua tela mental. Que tipo de pensamento é? Que tipo de emoção ele te traz: preocupação, alegria, raiva, tristeza? Vocês estão no passado? Ou estão fazendo projeções futuras?

Deixe esse pensamento ficar mais forte e presente. Sinta o que ele te traz e o que ele causa no seu corpo. Aos poucos, vá abrindo seus olhos. Pegue uma folha de papel e anote ou desenhe que pensamento ficou mais forte durante o exercício.

Se for um pensamento que te traz sensações negativas, desconforto ou emoções ligadas ao medo, faça uma inversão.

Exemplo: Fiquei pensando que ninguém gosta de mim.

Faça algumas inversões desse pensamento.

A 1ª inversão é simplesmente mudar do negativo para o positivo.

-

Fiquei pensando que todos gostam de mim... ou algo parecido: Fiquei pensando que sou muito querido por todos...

A 2ª inversão é se colocando no lugar das “outras pessoas” (no lugar do objeto da frase):

- *Fiquei pensando que eu não gosto de mim mesmo(a). E neste caso eu construo uma frase positiva, em cima desta afirmação: “Fiquei pensando que eu preciso gostar de mim mesmo(a)”.*

Depois de questionar e substituir o pensamento negativo por um positivo, escreva a frase final num papel. Você deve repetir essa frase ao acordar, todos

os dias, por 21 dias (é o tempo médio que um objetivo simples leva para se tornar um hábito, segundo pesquisas de Jeremy Dean, Doutor em Psicologia e autor do livro "Porque fazemos o que fazemos").

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Saúde Emocional



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Lápis grafite ou caneta
- o Marcadores ou lápis coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

o Entender os maiores desafios dos seres humanos e como lidar com eles: autoestima, educação financeira, doenças, morte...

o Ampliar o repertório e entendimento sobre autoconhecimento e saúde emocional.

o Ter mais domínio sobre as causas que geram estresse e adoecimento (ansiedade, depressão, pânico...).

o Aprender exercícios e ferramentas simples que poderão usar em situações que gerem stress.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema saúde emocional. Vamos falar sobre os maiores desafios enfrentados por todos nós, seres humanos, independentemente de cor, raça, sexo, nível econômico, social.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Vocês já pararam para pensar que nós, seres humanos, temos desafios semelhantes na vida?*
- *Na opinião de vocês, quais são esses desafios?*

o Se possível, anote na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado. Depois, explique que todos já passamos ou acompanhamos pessoas próximas que já estiveram doentes, que sofreram bullying, que sofrem com depressão, ansiedade, etc. Você pode apresentar alguns dados de notícias, para que os estudantes percebam a quantidade de pessoas acometidas por esses sofrimentos no Brasil.

o Importante o estudante ir acompanhando o raciocínio do facilitador. Então, é válido o facilitador perguntar para eles, durante a explicação:

- *Alguém aqui já sofreu bullying? Ou conhece alguém que já sofreu? Como se sentiu?*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Prestam atenção nas explicações e respondem verbalmente às provocações do facilitador.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz o durante a atividade:

Pergunte aos estudantes:

- *Vocês viram como nós, seres humanos, temos os mesmos desafios na vida independentemente de cor, raça, sexo, nível econômico, social? Existem outros desafios que vocês estejam enfrentando sobre o qual ainda não falamos? Alguém quer compartilhar algum desafio ou sentimento em relação a esse tema que estamos trabalhando?*

o Acolha as respostas e garanta que o grupo sustenta uma atitude acolhedora. Após fazer esse levantamento prévio com os estudantes sobre outros desafios que estejam enfrentando, entregue papel, lápis, lápis de cor e/ou canetinha para os estudantes e peça para que se dividam em grupos de 3 ou 4 pessoas.

o Peça para que, em grupo, compartilhem seus maiores desafios e escolham um que estejam enfrentando em comum (pode ser em relação a si mesmo ou alguém conhecido), exemplo: bullying, doença, ansiedade, gravidez.

o Depois de escolherem o desafio, eles registram no papel e escrevem ou desenharam quais emoções cada um sente em relação ao desafio descrito pelo colega.

o Ao final, cada grupo deve escolher um desafio ou tema que gerou mais discussões para compartilhar com a turma.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Registram suas respostas no papel em grupo, fazendo anotações sobre o desafio enfrentado e as emoções relacionadas ao desafio.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Organize os estudantes em um círculo único e peça que cada grupo compartilhe o desafio escolhido no exercício anterior e as emoções relacionadas. A cada apresentação, faça perguntas para toda a turma:

- *Esse desafio apareceu em algum outro grupo?*
- *Quais foram as emoções relacionadas a ele?*
- *Vocês pensaram em alguma sugestão para ajudar o colega a enfrentar esse desafio?*
- *Quais as semelhanças e diferenças entre as emoções relacionadas a cada desafio?*

o Aqui não tem certo ou errado, o objetivo é ampliar o repertório e entendimentos dos estudantes sobre autoconhecimento e saúde emocional. Também mostrar possíveis caminhos de terem uma vida mais saudável e pacífica (consigo e com os outros), a partir da percepção de que um mesmo desafio pode gerar emoções diversas.

o Após o exercício em grupo, distribua papel, lápis ou caneta e lápis de cor e peça que cada estudante escreva ou desenhe a ideia que mais gostou sobre como resolver um desafio ou sobre como lidar melhor com suas emoções.

o A principal proposta é trabalhar a capacidade de síntese do conteúdo, garantindo se os estudantes prestaram atenção e compreenderam o conteúdo das aulas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Compartilham seus desafios e emoções vinculadas aos desafios dos colegas. Oferecem ajuda para lidar com os desafios da vida e cultivam um ambiente de acolhimento e respeito ao longo de toda a atividade.

Recursos e Referências

Notícias e dados sobre *bullying*, ansiedade e depressão entre brasileiros:

Agência Brasil - Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia. 31/10/2020.

Agência Brasil - IBGE: um em cada dez estudantes já foi ofendido nas redes sociais. 10/09/2021.

ETAPA 2 PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Emoções e Sentimentos



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Lápis grafite ou caneta
- o Marcadores ou lápis coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Diferenciar sentimentos e emoções.
- o Reconhecer as próprias emoções.
- o Gerenciar emoções limitantes.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *Vocês sabem o que são sentimentos?*
- *Sabem qual a diferença entre sentimentos e emoções?*
- *O que fazemos quando somos tomados por uma emoção muito forte?*
- *É possível gerenciar as emoções?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *O que são sentimentos?*
- *O que vocês sabem sobre sentimentos e emoções?*
- *Quais os tipos de sentimentos que existem?*
- *O que são emoções?*

Se possível, escreva na lousa o que eles forem

falando, aqui não tem certo ou errado. Depois, peça aos estudantes para pegarem uma folha de papel, canetinhas ou lápis de cor para irem desenhando ou anotando os tipos de emoções que existem. Conforme você explica sobre as emoções (acesse ao final deste plano algumas referências para guiar este momento).

O Oriente os estudantes a usarem diferentes cores nas anotações e/ou desenhos. Vinculando emoções e sentimentos a cores específicas.

O Importante os estudantes irem acompanhando o facilitador e fazendo as anotações pessoais.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Anotam ou desenham no papel quais as emoções e o que elas causam no nosso corpo e mente.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece perguntando aos estudantes:

- *Vocês já pararam para pensar como surgem os sentimentos? E as emoções?*
- *Qual a diferença entre sentimentos e emoções?*
- *Quais os tipos de emoções que existem?*
- *Como nos sentimos em relação a cada tipo de emoção? O que cada emoção causa no nosso corpo (respiração, batimento cardíaco, sensação na barriga, na cabeça, no pescoço, maxilar...)?*

o Após o levantamento de conhecimentos prévios dos estudantes, explique na lousa sobre cada um desses pontos. Comece mostrando a diferença entre sentimentos e emoções (acesse, ao final deste plano, indicações de leitura sobre diferença entre sentimentos e emoções e tipos de emoções).

o Após essa apresentação inicial do tema, promova uma reflexão com a turma: Entregue papel, lápis de cor ou canetas coloridas para os estudantes anotarem suas percepções sobre os seguintes tópicos:

- *O que sentem quando explico sobre cada uma das emoções;*
- *Qual tipo de emoção eles têm com mais frequência*

o Convide os estudantes a compartilharem estratégias, perguntando: Alguém poderia compartilhar uma ideia de como vai agir quando uma emoção muito forte toma conta de vocês?

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Registram suas respostas no papel, fazendo anotações ou desenhos sobre as emoções. Usam cores para relacionar as emoções com as sensações corporais.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Organize os estudantes em círculo e comece a aula perguntando:

- *Vocês acham que é possível termos o domínio de nossas emoções?*

- *Como vocês lidam com as emoções limitantes (aquelas que consideramos “negativas” como: tristeza, raiva, angústia, ansiedade)?*

☞ Anote as respostas dos estudantes na lousa.

o Peça que os estudantes expliquem cada uma das questões e soluções apresentadas por eles.

o Faça um momento instrucional, explicando que a nossa mente projeta pensamentos (inúmeros por dia) e que cada pensamento traz em si uma emoção, assim como acontece quando nós assistimos a um filme. Os filmes de terror, nos causam medo, os de suspense, ansiedade, os de comédia, nos fazem rir. Quando entendemos que nós podemos gerenciar os nossos pensamentos e escolher o filme que queremos assistir, estamos gerenciando também as nossas emoções (acesse os recursos ao final da etapa para conduzir esse momento).

o Ao longo da explicação, faça perguntas reflexivas:

- *Você já reparou o que acontece quando você assiste um filme? Quando a gente assiste um filme romântico, a gente fica ali todo emocionado e muitas vezes a gente até começa a se sentir mais romântico também, não é mesmo? Quando a gente assiste um filme de aventura, por exemplo, a gente sente a adrenalina dentro de nós acontecendo, né? Um filme de suspense gera aquela ansiedade: o que será que vai acontecer? Um filme de terror gera uma sensação de medo.*

o Então explique a analogia:

- *Imaginando que nossa mente pode ser comparada a uma televisão, a gente projeta um filme a partir dos nossos pensamentos, a gente se emociona com aquilo que pensa.*
- *A qualidade dos pensamentos desperta dentro de nós uma qualidade de emoção. Então, que tipos de pensamentos você está trazendo à sua mente o tempo inteiro? Quais são os estados emocionais que você tem vivenciado ultimamente?*
- *Perceba que, muitas vezes, quando a gente se sente mais depressivo ou mais triste, essa emoção tem muito a ver com o que já vivenciamos e que estamos trazendo à nossa memória novamente. Quando a gente se sente mais ansioso, com medo, muitas vezes a gente está fazendo projeções de um futuro, pensando em algo que nem ainda aconteceu e a gente nem sabe se vai acontecer. Então, vamos*

refletir: o que será que gera uma emoção dentro da gente? Será que é simplesmente um fato externo que está ali acontecendo ou é a forma como a gente interpreta aquele fato?

- o Finalize chamando a atenção para o poder da nossa interpretação sobre o mundo na modelagem das nossas emoções:
 - *Para a gente fechar esse assunto sobre as emoções, a nossa mente nos permite viver a realidade, viver em sociedade, nos ajuda a resolver problemas complexos, a nos defendermos de perigos, mas percebe também os tipos de interpretações que a mente possibilita sobre todas as coisas que acontecem com você.*

o Após essa primeira explicação de como surgem os pensamentos, entregue papel, lápis ou canetas coloridas para os estudantes fazerem o exercício de responder às seguintes perguntas:

- *Qual o filme que está passando agora na mente de vocês? Na TV ou tela mental de vocês?*
- *Que tipo de filme é? Com comédia, terror, suspense, aventura, romance...?*
- *Quais as emoções que esse pensamento / filme traz para vocês?*

Escutam atentamente às explicações e depois, individualmente, anotam ou desenham no papel as respostas para as perguntas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Peça para os estudantes registrarem ou desenharem o que mais gostaram de aprender durante a aula.
- o O objetivo é ampliar o repertório e entendimentos dos estudantes sobre as emoções e sobre como gerenciá-las. Também mostrar possíveis caminhos de terem uma vida mais saudável e pacífica (consigo e com os outros).
- o Distribua papel e material para colorir e peça que cada estudante elabore uma frase com base no conhecimento que foi construído durante a aula e, principalmente, no prazer que tiveram ao aprender, relacionando com as perguntas levantadas no início e durante da aula, as atividades realizadas e como vão se sentir quando aprenderem a reconhecer e gerenciar as emoções.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

o A principal proposta é trabalhar a capacidade de síntese do conteúdo, garantindo que os estudantes prestaram atenção e compreenderam o conteúdo das aulas.

Sintetizam suas aprendizagens em uma frase e compartilham com o grupo suas aprendizagens e perspectivas de desenvolvimento futuro.

Recursos e Referências

Referências para complementar a compreensão sobre a diferença entre emoções e sentimentos.

A Dra. Elisa Gonsalves, Pedagoga, Doutora em Educação pela UNIMEP e Professora Titular do Centro de Educação da UFPB, explica a diferença entre emoção e sentimento da seguinte maneira:

"Emoção é uma reação imediata que o seu corpo tem diante de um estímulo emocional competente. O que é isso? Alguma coisa que mexeu com você rapidamente, por exemplo: você recebe uma boa notícia, uma coisa que você estava esperando há muito tempo. Ao receber a notícia, você se alegra. Ou, o contrário, inesperadamente, você recebe uma notícia ruim. Você vai ficar triste.

Então, a emoção não tem o filtro do pensamento. Simplesmente chega com o estímulo e mexe com todo o seu corpo, porque você não tem o controle sobre isso. (...) A emoção fica no seu corpo questão de segundos. Chega e pode ir embora. Isso do ponto de vista psicofisiológico. Agora, do ponto de vista endocrinológico, ela pode ficar sendo processada no seu corpo durante minutos, durante dias e até durante semanas, dependendo da intensidade com a qual você viveu aquela emoção.

Agora, sentimento é uma coisa completamente diferente. O sentimento tem um forte componente cognitivo e ativa muito o seu pensamento. Isso significa que você pensa e, através do pensamento, você constrói esse sentimento. O que acontece na prática?

Vamos falar do amor. O amor não é uma emoção. O amor é um sentimento, é construído por você. Você olha, dá atenção, cuida, você tem na sua cabeça um conjunto de percepções sobre aquela situação ou aquela pessoa. É esse conjunto de percepções que você tem que faz com que você tenha uma atitude amorosa, de afeto com relação a aquela pessoa.

Então da mesma maneira que você pode construir uma percepção afetiva, você também pode desfazer essa percepção. Por isso, muitas vezes a gente olha para trás na nossa história e vê que você amou muito uma pessoa e depois deixou de amar. Porque a relação deixou de ser nutritiva. A relação deixou de ser algo que seja cuidadoso para o amor.

Então não se esqueça que a emoção é uma reação, mas o sentimento é uma construção. "

[A Diferença entre Emoção e Sentimento / Educação Emocional / Elisa Possebon, 2020. 1 vídeo \(3min\). Publicado pelo canal Educação Emocional Sem Segredos. Disponível no Youtube. Acesso em: 02 ago. 2022.](#)

Algumas outras definições de emoções e sentimentos, podem ser encontradas em artigos científicos da Psicologia Comportamental. Esses estudos (Leonardi, 2009; Aureliano & Borges, 2012) descrevem as emoções como alterações nas condições corporais em reação ao mundo (estímulos). Essas alterações afetam o ritmo cardíaco, a frequência respiratória e a pressão sanguínea.

Nessa linha de explicação, o que diferenciaria emoção e sentimento é a qualidade da resposta (ou reação). Se ela for um comportamento respondente (ou seja, uma reação ao estímulo) trata-se de uma emoção. Nesse sentido, a emoção é automática e involuntária. Contrair as pupilas diante da luz, transpirar diante de um cenário ameaçador.

Agora, se for um comportamento operante (uma resposta diante do estímulo) estamos falando de um sentimento. Aqui estamos falando de comportamento voluntários que pode, inclusive, alterar o ambiente. Gritar quando sente medo, se aproximar de alguém que quer encontrar.

Em resumo, as emoções estão muito mais ligadas a estados corporais, ou acontecimentos fisiológicos, enquanto os sentimentos são processos motores, verbais, de ação.

Algo que é muito importante saber é que tanto as emoções quanto os sentimentos estão conectadas com a história de reforçamento. Isso quer dizer que a forma como as outras pessoas se comportam diante das suas ações tem um importante papel na sua forma de reagir. Alguém que é recriminado por gritar, pode passar a reagir com sobressaltos silenciosos diante de situações de susto, enquanto alguém que sempre tira gargalhadas dos colegas com seu jeito de se assustar gritando, tende a continuar reagindo assim.

É importante entender isso para perceber que emoções e sentimentos acontecem dentro de nós, mas são o resultado das inúmeras interações com as pessoas e com os ambientes que experienciamos ao longo da vida. Isso quer dizer que a nossa mudança acontece quando as nossas relações com o mundo e com os outros se transformam.

Leonardi, J.L (2009). Emoções e Sentimentos no Behaviorismo Radical: Um Esclarecimento Conceitual. Diálogos do Behaviorismo com a Psicologia. Disponível em RedePsi. Acesso em: 14 de setembro de 2022.

Aureliano, L.F.G. & Borges, N.B. (2012). Operações Motivadoras. In: Nicodemos Batista Borges. Fernando Albregard Casas e Colaboradores. Clínica Analítico-comportamental aspectos teóricos e práticos. (Ed) Artmed (Cap 3, pp 38-39). Porto Alegre.

Reflexão proposta por Camila Moreno para a conversa sobre emoções e sentimentos, a partir das leituras de autores como Dr. Joe Dispenza, Byron Katie, do Instituto de Neurociência: Heart Math Institute e de Daniel Goleman.

Refletindo sobre as emoções

Você já reparou o que acontece quando você assiste um filme? Você se emociona. Se a gente assiste um filme de aventura, gera uma certa adrenalina dentro de nós, se a gente assiste um filme de terror, o que acontece? A gente sente medo.

Qual a conclusão que a gente chega com isso? A conclusão é: aquilo que os olhos vêem, aquilo que você ouve, em geral conduz a um estado emocional que é percebido a partir das nossas reações físicas. É interessante pensar que existe sempre um filme acontecendo dentro da nossa cabeça. Uma analogia possível é pensar que é como se você estivesse sozinho em uma sala de cinema. Ali você assiste à grande história ou às muitas histórias que a sua mente registrou a partir do que você viveu. Perceba como dentro da sua mente, nos seus pensamentos, está sempre acontecendo alguma história.

Se seguirmos com essa analogia, podemos perceber que as imagens que passam na tela desse nosso cinema interno também provocam em nós emoções. Um riso que escapa quando você lembra de um dia engraçado que viveu, uma lágrima que escorre quando pensa em alguém que perdeu. Da mesma maneira que os filmes nos emocionam, nossos pensamentos também o fazem. Mas, se é possível que as nossas emoções não sejam apenas reações ao que vem de fora, como elas surgem? O que será que tem mais força: o que está acontecendo ou os registros que você está fazendo do mundo?

Será que a comparação, o julgamento ou a crítica fazem parte da receita que compõe esses nossos roteiros internos?

Por isso, o processo de refletir sobre as emoções é tão importante, pois ele abre espaço para percebermos que, além de entender o impacto da

realidade e dos acontecimentos em nós, precisamos também entender a influência do nosso jeito de registrar as coisas sobre as nossas emoções.

Questionando a emoção é possível trazer complexidade e tornar o mundo um lugar mais interessante. Aquilo que você registrou como engraçado pode ter sido difícil para outra pessoa. Aquilo que você tem medo, pode ser tranquilo para outra pessoa.

As nossas emoções nos mostram uma reação muito curta entre o que acontece ou os nossos pensamentos e os efeitos físicos e fisiológicos desse estímulo. Os sentimentos são então a repetição dessas respostas ao longo do tempo da nossa vida, ou o nosso padrão de resposta que vai sendo construído.

Isso quer dizer que temos como interferir nos nossos sentimentos? Sim! Nas emoções talvez seja mais difícil. Mas como os sentimentos são processos mais complexos, do ponto de vista cognitivo, é possível pensar sobre eles, a partir da repetição das nossas emoções ao longo das diferentes interações que temos com os acontecimentos da nossa vida. É por isso que algo que te fazia rir pode, em algum momento, não fazer mais. E algo que parecia ser assustador, mais manejável. A beleza de pensar sobre nossas emoções e sentimentos é isso: nos tornarmos cada vez mais responsáveis e em controle dos filmes que apresentamos no nosso cinema particular.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Emoções e sentimentos



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Dicionários (físicos ou digitais).
- o Papel, lápis grafite, caneta ou lápis colorido.



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Nomear emoções.
- o Compreender as próprias emoções.
- o Reconhecer os efeitos das emoções no corpo e nos padrões de pensamento.
- o Reconhecer estados emocionais.
- o Nomear estados emocionais.
- o Gerenciar estados emocionais.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema das emoções. Vamos falar das emoções existentes e dos efeitos que elas produzem em nossa mente e corpo.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula retomando o tema das emoções com os estudantes, perguntando:

- *Quais são as emoções mais comuns que todos nós, seres humanos, sentimos?*

o Anote a lista que vai sendo gerada pelos estudantes. Use a referência desta aula para complementar a lista.

o Quando a lista estiver ampla, escolha um dos itens e pergunte: o que significa essa emoção? Como sabemos que estamos vivenciando essa emoção?

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Participam compartilhando nomes de emoções para compor a lista. Depois compartilham o que sabem sobre as emoções que listaram.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz o durante a atividade:

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Vocês já pararam para pensar que nós, seres humanos, sentimos as mesmas emoções? Mas será que todos definimos as emoções da mesma forma?*

Organize os estudantes em trios.

o Entregue papel, lápis de cor ou canetas coloridas e disponibilize dicionários para os estudantes.

o Oriente cada trio para selecionar 3 emoções da lista (veja lista completa ao final deste plano), de maneira que toda a lista seja distribuída nos grupos. Depois, em trios, eles devem elaborar definições para essas três emoções. Apresente as regras das definições:

- As definições devem expressar o que vocês sentem ao pensar nessa emoção;

- Uma mesma emoção pode ter mais de uma definição, caso ela não represente a mesma coisa para todos no trio.

- As definições devem ser escritas no modelo de dicionário: palavra, definição e aplicação em uma frase.

o Ao final da atividade, peça que os grupos coloquem os papéis com a definição sobre uma mesa ou no centro do círculo.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Organizados em trios, registram suas definições para as emoções em um papel que depois ficará disponível para o resto da turma.

Aula Extra: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Convide os trios a pegarem um papel que tenha definições criadas por outro grupo.

o Agora, peça que o grupo adicione à definição uma maneira de lidar com essa emoção quando ela aparece, Por exemplo: Se pegarem a definição de "inveja", escrevam ao lado algumas estratégias que usam ou que possam usar para lidar com isso.

o Por fim, peça que os estudantes retomem os papéis numa mesa ou no centro do círculo. Organize os papéis para que todos possam passar por eles. Peça que os estudantes façam uma marcação na estratégia que acharem mais útil e relevante para a sua vida.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Analizam as definições propostas pelos colegas e aprofundam a pesquisa por estratégias para lidar com as emoções. Avaliam as estratégias uns dos outros e levantam possibilidades de aplicações práticas dessas estratégias.

Recursos e Referências

Lista das 27 emoções mais comuns nos seres humanos, segundo a pesquisa de Dacher Keltner, conduzida junto ao Laboratório de Interação Social da Universidade de Berkeley, intitulada *Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients* (Captura de autorrelatos de 27 categorias distintas de emoção unidas por gradientes contínuos)

27 emoções mais comuns

- 1) admiração
- 2) adoração
- 3) alívio
- 4) anseio
- 5) ansiedade
- 6) apreciação estética
- 7) arrebatamento
- 8) calma
- 9) confusão
- 10) desejo
- 11) dor empática
- 12) espanto
- 13) estranhamento
- 14) excitação
- 15) horror
- 16) inveja
- 17) interesse
- 18) júbilo
- 19) medo
- 20) nojo
- 21) nostalgia
- 22) raiva
- 23) romance
- 24) satisfação
- 25) surpresa
- 26) tédio
- 27) tristeza

Ponto de Atenção!

Algumas emoções da lista podem virar piada ou trazer histórias difíceis dos estudantes. Garanta que o grupo mantenha uma postura acolhedora, mas esteja focado em encontrar definições e estratégias de manejo coletivas para as emoções.

ETAPA 3

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Gerenciamento do Estresse



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos
- o Papel grande ou espaço para desenhar no chão



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e Autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Entender o significado de estresse.
- o Reconhecer sinais de estresse no próprio corpo
- o Reconhecer o impacto físico das emoções.
- o Relacionar episódios de adoecimento a estados mentais e suas consequências físicas.

Atividades

Proposta de atividade:

o Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos, este Plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *O que é estresse?*
- *Quais os efeitos do estresse no nosso corpo, na nossa saúde física e mental?*
- *O que fazemos quando estamos estressados?*
- *É possível gerenciar nossas emoções para lidar com o estresse?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *O que é estresse?*
- *Alguém já escutou pessoas dizendo que estão estressadas?*
 - *Poderiam descrever como são as pessoas quando estão estressadas?*
- *O que vocês acham que gera estresse?*

o Acolha as respostas e, se possível, escreva na lousa algumas palavras-chave do que eles estão trazendo.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Compartilham seu conhecimento sobre estresse com a turma.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Prepare uma parede com papel ou em que possam desenhar com giz.

- o Com base nas palavras que aparecerem na problematização, continue a conversa com os estudantes, fazendo novas perguntas, por exemplo:
 - *O que é uma pessoa estressada?*
 - *Quais as causas do estresse?*
 - *Conhecem pessoas estressadas? Como elas são? Como agem?*
 - *Vocês já ficaram estressados? Se sim, como se sentiram? Como agiram em relação a vocês mesmos e a outras pessoas?*
 - *É possível fazer algo para não ficar estressado?*

o Faça uma breve explicação sobre o estresse (acesse ao final deste plano, na seção Recursos e Referências, indicações de leitura sobre o que é o estresse e como ele afeta a nossa saúde).

o Depois da apresentação sobre o tema, solicite um voluntário para se encostar na parede, de maneira que seja um molde para desenhar uma silhueta de corpo humano.

o Pronto o desenho, peça que os estudantes façam marcações nos pontos do corpo onde sentem o estresse aparecer. Conduza a atividade a partir das seguintes perguntas:

- *Como fica o corpo de vocês quando estão estressados?*

- *Como fica a respiração?*

- *Quais são os pontos do corpo onde o estresse pode ser sentido?*

- *Esses pontos ficam tensos ou relaxados?*

o Finalize pedindo que cada estudante descreva com uma palavra o que sentiu fazendo a atividade.

Anote as palavras para retomar na próxima aula.

Registram suas respostas no desenho, fazendo

anotações sobre cada uma das questões acima. Sintetizam seus sentimentos sobre a atividade usando uma palavra adequada para ser compartilhada com os colegas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ponto de Atenção!

Atividades que buscam desenvolver autoconhecimento sobre o próprio corpo podem provocar desconfortos em alguns estudantes, que reagem com piadas ou de maneira agressiva. Caso isso aconteça, isole o conteúdo do tom da fala, trazendo como se fosse uma resposta para as perguntas que estão sendo feitas.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula retomando as palavras que usaram para definir a experiência de mapear o estresse no corpo. A partir dessas sensações, apresente os seguintes questionamentos:

- *Vocês acham que é possível não ficarmos estressados no dia a dia?*
- *Como vocês agem quando estão estressados (com vocês mesmos e com os outros)?*

- *Como agem as pessoas que estão estressadas?*

o Distribua papel e marcadores para os estudantes. Peça que escrevam uma situação que cause estresse e uma estratégia que usam para lidar com esse sentimento.

o Depois de alguns minutos, oriente os estudantes a trocarem de papéis entre si. Oriente que os estudantes dividam o verso da folha em três colunas, com as palavras: Elogio, Pergunta e Conselho (veja nas referências como conduzir esse momento de devolutiva entre pares). Atribua um tempo para a atividade e oriente a devolução dos papéis para seus autores originais.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Descrevem situações de estresse e suas estratégias para lidar com elas. Analisam as situações e estratégias dos colegas e oferecem devolutivas.

Ponto de Atenção!

Atividades que envolvem devolutivas entre pares podem gerar espaço para *bullying* ou comentários problemáticos entre os estudantes. Para evitar que isso aconteça, garanta que as trocas sejam feitas entre pares com alguma relação de parceria e exija sempre a identificação do estudante que está oferecendo a devolutiva, para evitar o anonimato e responsabilizá-lo por aquilo que escreve para o colega.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Encerre a aula pedindo que cada estudante compartilhe o que achou mais interessante da devolutiva que recebeu, em uma discussão livre.
- o O objetivo é ampliar o repertório e entendimentos dos estudantes sobre o estresse e sobre como gerenciá-lo.
- o A principal proposta é trabalhar a capacidade de síntese do conteúdo, garantindo se os estudantes prestaram atenção, compreenderam o conteúdo e exercitaram as habilidades propostas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Compartilham voluntariamente o que acharam mais interessante na devolutiva que receberam.

Recursos e Referências

Estratégias boas e ruins para o manejo do estresse.

Drummond S, Brough P. *Proactive coping, and preventive coping: Evidence for two distinct constructs?* and Individual Differences. 2016;92:123-127. doi:10.1016/j.paid.2015.12.029.

Tielemans NS, Visser-Meily JM, Schepers VP, Post MW, van Heugten CM. *Proactive coping poststroke: Psychometric properties of the Utrecht Proactive Coping Competence Scale.* Arch Phys Med Rehabil. 2014;95(4):670-5. doi:10.1016/j.apmr.2013.11.010

[Lista de estratégias para enfrentamento do estresse](#)

Existem dois tipos de boas estratégias para o enfrentamento do estresse: enfrentamento focado na resolução de problemas e enfrentamento focado nas emoções.

O enfrentamento focado na resolução de problemas reúne estratégias que se aplicam quando o elemento estressor é conhecido. Por exemplo, se você tem uma prova que gera estresse e ansiedade, o foco dessas estratégias é estudar para a prova.

Já o enfrentamento baseado na emoção é um grupo de estratégias focadas no manejo das emoções. Isso quer dizer que você não tem necessariamente um agente estressor, ou que não dependem de você para encerrar o ciclo de estresse, mas que você precisa e pode cuidar das suas emoções.

Veja então algumas estratégias que compõem esses dois tipos de enfrentamento:

[Enfrentamento focado na resolução de problemas:](#)

- criar uma agenda para se organizar;
- peça ajuda de um colega ou especialista;
- estabelecer limites (em um relacionamento ou de tempo entre atividades);
- criar uma lista de hipóteses de solução do problema (que incluam até soluções surreais);
- criar uma lista de tarefas.

[Enfrentamento focado nas emoções:](#)

- fazer exercícios;
- tomar um banho;
- fazer uma rotina de autocuidado;
- se engajar com alguma coisa que gosta de fazer (um *hobby*, que não necessariamente é útil);
- meditar;
- conversar com você mesmo.

Dica: existem também estratégias de enfrentamento do estresse que parecem boas, mas que acabam por aumentar a ansiedade e o estresse. Fique atenta(o) a essas estratégias:

[Estratégias ruins para o enfrentamento do estresse:](#)

- ingerir bebidas alcoólicas ou substâncias entorpecentes;
- dormir mais;
- comer mais (ou ingerir alimentos gordurosos e ultra processados);
- compras e gastos desnecessários;

- não pensar no assunto e “esperar passar” o evento estressor.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Gerenciamento do Estresse



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos para aprofundar o tema do gerenciamento do estresse.

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Aplicar estratégias de reconhecimento e manejo dos sinais de estresse.
- o Aplicar estratégias e ferramentas para o manejo das emoções disparadoras de estresse.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:	Esta é uma aula extra, para aprofundar o tema do gerenciamento do estresse. Vamos trazer exercícios práticos – reflexão e meditação guiada – para que os estudantes tenham ferramentas que os auxiliem a lidar com o estresse no cotidiano.
O que o facilitador faz durante a atividade:	<p>o Comece a aula retomando alguns temas com os estudantes. Você pode ver algumas notícias nos recursos dessa aula para compartilhar com os estudantes. Pergunte:</p> <ul style="list-style-type: none">– <i>Vocês se lembram quais as principais causas que geram estresse?</i>– <i>Vocês se lembram dos efeitos que o estresse produz no nosso corpo?</i> <p>o Acolha as respostas dos estudantes pedindo que tragam exemplos da vida depois da aula, o que sentiram e vivenciaram que os fez lembrar das aprendizagens compartilhadas.</p> <p>o Organize os estudantes em um círculo, sentados no chão, de preferência.</p>
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Respondem verbalmente às provocações do facilitador e depois se sentam em círculo para ouvir a explicação do facilitador e a condução dos exercícios.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:	<p>Com os estudantes organizados, apresente a proposta de uma meditação guiada:</p> <ul style="list-style-type: none">– <i>Como conversamos na última aula, quando estamos estressados nossa respiração fica mais curta, nossos batimentos cardíacos aceleram, parece que nossa digestão fica pior e mais difícil (ficamos muitas vezes com dor de barriga ou na barriga), não conseguimos nos concentrar nas atividades, ficamos irritados... Não é assim? Então, vamos aprender o que fazer para essas sensações corporais aliviarem e ficarmos com mais energia e mais tranquilidade para lidarmos com as tarefas e desafios do nosso dia a dia.</i> <p>o Peça que os estudantes fechem os olhos (se conseguirem) e prestarem atenção na própria respiração. Oriente três ciclos de inspira-expira e</p>
--	---

orientar que se mantenham atentos para o ar entrando e saindo. Na sequência, leia a meditação para eles:

- *Preste atenção na sua postura, mantenha sua coluna ereta e tente respirar suave e profundamente.*
- *Tente perceber se tem algum local do seu corpo que esteja mais tenso. E solte esse local: às vezes o nosso pescoço, os ombros, a mandíbula, as mãos...*
- *Sinta os sinais do corpo e solte essas tensões dando uma longa espreguiçada.*
- *Agora, sente-se com a coluna ereta, inspire profundamente e perceba qual o caminho que o ar faz dentro do seu corpo.*
- *Inspire pelas narinas, sinta o ar descendo pela traqueia, expandindo os pulmões e o diafragma.*
- *Agora, expire... tentando fazer com que a sua expiração seja um pouco mais longa do que a inspiração.*
- *Perceba a temperatura do ar que entra no seu corpo, ele é quente, ele é fresco?*
- *E novamente: inspire pelas narinas, sinta o ar percorrendo todo o interior do seu corpo, e expire.*
- *Perceba se surge algum pensamento dentro de você... e onde esse pensamento te leva?*
- *Apenas perceba... É algo sobre o passado?*
- *Algum pensamento sobre o futuro? E continue inspirando e expirando profundamente.*
- *Perceba o apoio do seu corpo sentado, a sua coluna ereta. E, apenas perceba onde você está agora.*
- *Perceba os pensamentos surgindo, honre cada um deles mas não se apegue, deixe que eles passem por você como se fossem nuvens.*
- *E, se vier alguma emoção, algum incômodo, simplesmente note: que emoção é essa? Ela está ligada a algum pensamento? E também não se prenda, não se apegue a essa emoção. Deixe-a passar, como nuvens também.*
- *Vamos fazer mais um ciclo dessa respiração.*
- *Percebendo que a gente vai criando, durante esta prática, um estado mental de presença, no aqui e agora.*
- *E no seu tempo, devagar, vá abrindo os olhos...*

o Permita que os estudantes retomem cada um no seu tempo, conservando o silêncio. Depois, explique que esse tipo de prática, curta e que pode ser feita em qualquer hora do dia, tem efeitos muito potentes em aliviar o estresse, tirando o peso das emoções e pensamentos, sem ignorá-los.

o Convide os estudantes que se sentirem confortáveis a compartilhar como foi a experiência.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes ficam sentados e seguem as orientações da meditação guiada. Ao final, se se sentirem confortáveis, podem compartilhar como foi a experiência.

Ponto de Atenção!

O silêncio e a concentração são fundamentais para a prática da meditação guiada. Mas por ser um exercício difícil, muitos estudantes podem ficar inquietos e tumultuar, prejudicando a experiência dos demais. Se isso acontecer, tente trazer consciência para os movimentos e sons que o estudante está emitindo. Faça perguntas como: “ *Perceba as partes do seu corpo que não conseguem ficar paradas ou as frases que você não consegue segurar dentro de si. Por que será que elas são tão fortes? Respire e tente controlá-las por apenas alguns segundos.*”

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Entregue papéis e marcadores aos estudantes. Peça para escreverem ou desenharem suas sensações corporais e emoções. Como sentiram o próprio corpo, quais emoções estão presentes? Retome a lista das emoções comuns para garantir repertório.

o O objetivo é que os estudantes experienciem caminhos para uma vida mais saudável e pacífica (consigo e com os outros). Que possam entender a respiração como uma ferramenta capaz de alterar estados emocionais, auxiliando na conquista do bem-estar mental.

o Após alguns minutos de desenho e reflexão, peça que cada estudante diga duas palavras: uma que descreva como chegou e outra que descreva como está indo embora desta aula.

o A principal proposta é trabalhar a percepção, consciência de que existem formas simples de sairmos de estados de estresse e voltarmos para um estado de plenitude e controle.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Refletem sobre a própria experiência, registram suas emoções e reflexões em forma de texto ou desenho; sintetizam seus estados emocionais em palavras e compartilham com o grupo.

Recursos e Referências

Sugestões de notícias para discutir o poder da meditação no enfrentamento do estresse

Agência Brasil – Meditação reduz estresse de pacientes do Into. 23/09/2021

EBC – TV Brasil – Programa Caminhos da Reportagem: Meditar é preciso. 26/12/2019

ETAPA 4

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Identidade pessoal e social



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Entender o que é identidade pessoal.
- o Compreender a formação da nossa identidade pessoal.
- o Analisar o próprio papel na sociedade e no mundo.

- o Avaliar a própria concepção de mundo e os efeitos sobre sua maneira de ser.

Atividades

Proposta de atividade:

o Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos, este Plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *O que é identidade?*
- *Quem é você?*
- *Como diferenciar identidade pessoal de identidade social?*
- *Quem é você no mundo?*
- *Qual o legado/marca que gostaria de deixar no mundo?*
- *Como a sua visão de mundo afeta sua forma de viver?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *O que vocês responderiam se alguém perguntasse: "Quem é você"?*
- *O que define a nossa identidade?*
- *O que nos diferencia das outras pessoas?*
- *Quem é você no mundo?*
- *Qual o legado/marca que gostaria de deixar no mundo?*

o Acolha as respostas e, se possível, escreva na lousa algumas palavras-chave do que eles estão trazendo.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Compartilham seu conhecimento sobre identidade e visão de mundo com a turma.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Distribua papel e marcadores e peça que os estudantes dividam a folha em duas colunas e nomeá-las:

Coluna 1: Quem sou eu?

Coluna 2: Como é o meu mundo?

Na Coluna 1, eles devem escrever uma lista de palavras que os definem. Na coluna 2, eles devem escrever uma lista de palavras que definem o mundo em que vivem hoje.

No fim da página, peça que escrevam a marca que deixam no mundo hoje.

o Em seguida, peça que virem a página e repita a divisão em duas colunas. Agora, devem nomear as colunas da seguinte forma:

Coluna 1: Quem eu quero ser?

Coluna 2: Em que mundo eu quero viver?

Nesse segundo exercício, eles devem preencher as colunas com palavras que definem características que gostariam de ter e como seria o seu mundo dos sonhos.

No fim da página, peça que escrevam a marca que gostariam de deixar no mundo.

o Agora, oriente os estudantes a criarem linhas ligando suas características às características do mundo e pensando como essa relação afeta a marca que estão deixando ou que poderiam deixar.

o Encerre com um momento de compartilhamento livre das reflexões dos estudantes.

o Ao final, recolha as listas dos estudantes para retomar na próxima aula.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Registram suas respostas no papel, individualmente. Depois, compartilham livremente suas reflexões.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Antes da aula iniciar, anote na lousa ou em um papel grande as palavras usadas pelos estudantes para se definirem e o mundo em que vivem e deixe visível para todos, sem identificar quem escreveu o que.

o Comece a aula recebendo os estudantes e lembrando as palavras usadas por eles na última aula. Enquanto eles observam a lista, faça algumas perguntas reflexivas:

- *Vocês já pararam para pensar no que diferencia você das outras pessoas que existem no mundo?*
- *Olhando para essas palavras, que podem ter sido escritas por qualquer um de nós, você sabe apontar exatamente quais você escreveu para se definir?*
- *O mundo de vocês é o mesmo, certo? Por que temos tantas definições diferentes para o mundo em que vivemos?*

o Distribua as folhas preenchidas na última aula e peça que os estudantes circulem características suas e do mundo de hoje que eles são capazes de mudar. Depois, peça que risquem características deles e do mundo que eles não são capazes de mudar.

o Faça então uma explicação sobre o conceito de identidade a partir da visão comportamental cognitiva (acesse ao final do plano, os recursos para referências de condução desta explicação).

o Ao final desse momento instrucional, peça que os estudantes retomem as suas folhas e escolham uma característica própria: aquelas que circularam que podem mudar e pensem sobre como a mudança dessa característica aproxima do mundo em que gostariam de viver.

o Repita o processo, agora pensando no mundo. Qual característica do mundo que, se eles mudassem, alteraria uma característica deles, se aproximando de quem gostariam de ser?

o Encerre esta reflexão pedindo que cada estudante compartilhe o que pensou sobre o seu papel na construção do mundo do sonho.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Retomam características próprias e do mundo, fortalecendo a reflexão sobre a relação entre eles e o significado que atribuem ao mundo em que vivem. Acompanham o momento instrucional e compartilham reflexões sobre o seu papel no mundo.

Ponto de Atenção!

Pensar sobre características nossas e do mundo que gostaríamos de mudar pode despertar sentimentos de impotência e abrir espaço para a vitimização. Para evitar que isso aconteça, conserve o convite ao protagonismo ao longo de toda a aula, lembrando que as concepções próprias e do mundo foram elaborações deles e que existe muita potência em pensar em padrões que podemos reverter, reconhecer nossos limites e agir de maneira mais consciente.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Prepare a turma para responder um bilhete de saída. Eles devem escrever em um pequeno papel o legado ou a marca que querem deixar no mundo, escrevendo a maior diferença no mundo antes e depois deles.
- o O objetivo do bilhete de saída é sintetizar os questionamentos feitos durante a aula, garantindo que entenderam a importância dos significados que atribuem aos acontecimentos e sentimentos ao longo da vida na construção da própria identidade.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem ao bilhete de saída, refletindo sobre a marca que deixam no mundo com a sua atuação dia a dia.

Recursos e Referências

Identidade e a relação com o mundo

Texto base desenvolvida a partir da referência:

BECK, A. T. & ALFORD, B. A. 2000. O poder integrador da terapia cognitiva. Porto Alegre: Artes Médicas.

Identidade e a relação com o mundo

Ao longo de nossas vidas, estamos constantemente atribuindo significado aos acontecimentos. Esse é um processo que não controlamos. Atribuimos também significados às pessoas a aquilo que elas nos causam nas nossas interações, nossas emoções e sentimentos.

A partir da construção desse repertório de significados vamos criando também nossas hipóteses sobre como o mundo é e como nós somos. Vamos, aos poucos, respondendo a esses significados com nossos comportamentos.

Por isso, cada pessoa reage de uma forma ao mundo. Esse padrão de reação é, para a Teoria Comportamental Cognitiva, a nossa identidade. Nesse sentido, nós “somos”, a soma daquilo que registramos do mundo e da forma como reagimos a ele.

É possível entender, a partir dessa perspectiva, que podem existir pessoas mais ou menos parecidas. Isso, porque somos seres biopsicossociais, o que quer dizer que temos uma estrutura biológica que pauta nossas reações (nossos hormônios, nossos reflexos etc.), uma estrutura psíquica que garante o registro dessas reações e que, combinada à estrutura social na qual estamos inseridos, cria uma combinação, ainda que única, integrada ao sistema humano.

É por isso que podemos falar em emoções típicas ou respostas esperadas diante de estímulos específicos (como fugir de um cachorro bravo que te persegue), mas não reduzir toda a nossa existência a esse padrão (já que existem pessoas que enfrentam o cachorro ou sabem como mudar a situação e controlar o animal).

Essas são algumas das razões que nos permitem dizer que a identidade se constrói na nossa ação no mundo: a combinação de maneiras como atuamos (sejam elas inspiradas por tradições culturais ou por experiências individuais) são os elementos constituintes da nossa história, mas não determinam nosso futuro. Se eu fui a pessoa que correu do cachorro todas as vezes, isso não significa que eu não possa aprender novas maneiras de reagir nessa situação.

Isso quer dizer que a nossa identidade é atualizável, a cada nova aprendizagem. Assim, identidade é repertório e não determinação.

Isso de um lado nos deixa livres para buscar aprender e responder de maneira diferente diante do mundo. Isso também nos responsabiliza por repetir padrões que repetidamente tem consequências problemáticas ou prejudiciais.

Aqui SER e ESTAR se tornam então duas palavras muito importantes. Somos capazes de responder rapidamente à questão “Quem sou eu?”, porque ela nos resume. Mas se não olharmos para ela como fotografia de um instante, mais com foco em “Como eu estou?” perdemos significativamente nossa capacidade de responder “Quem queremos ser?”, pois, para responder isso, é preciso manter aberta a possibilidade de desenvolvimento.

Para que a nossa marca no mundo seja só nossa, é preciso garantir espaço para pensar sobre os registros que fiz e faço dos acontecimentos, do mundo, das pessoas, das emoções e de tudo que compõe o meu repertório.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Identidade pessoal e social



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos para aprofundar o tema da identidade pessoal e social.

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Analisar o impacto das experiências e registros sobre a própria identidade.
- o Reconhecer características e padrões nos registros de experiências vividas.
- o Questionar os registros de experiências vividas e seu impacto sobre os padrões de comportamento atuais.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da identidade pessoal e social. Ela pode ser aplicada para todos os públicos dos anos finais do ensino fundamental, mas foi especialmente desenvolvida para estudantes com mais de 14 anos, por conta da complexidade das atividades e reflexões propostas. Caso você esteja atuando com adolescentes mais novos, mantenha a abertura para fazer versões mais simples das perguntas propostas aqui.

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Comece a aula retomando o percurso de discussões e descobertas realizado nessa etapa:
 - *Vocês se lembram que falamos um pouco sobre nossas crenças a respeito de nós e do mundo? Ou sobre os registros que temos de nós mesmos e daquilo que vivemos?*
- o Acolha as respostas e estimule todos a compartilharem o que lembram sobre o que conversaram nas últimas aulas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem verbalmente às provocações do facilitador e depois se sentam em círculo para ouvir a explicação do facilitador e a condução dos exercícios.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Distribua papéis e marcadores para os estudantes. Então, dê a seguinte instrução:
 - *Escreva no papel algum registro que tem sobre si mesmo e que é negativo. Uma frase que tenha a expressão "Eu não consigo..."*
- o Mantenha um ambiente acolhedor e seguro. Não é necessário que os estudantes compartilhem o que escreveram. Depois de alguns minutos, pergunte:
 - *Como vocês acham que se formam esses registros?*
 - *Vocês acham que é possível eliminar ou transformar essa concepção?*
- o Deixe que os estudantes levantem algumas hipóteses sobre a formação dessas concepções. Depois, faça um momento explicando as possibilidades de repensar essas concepções negativas, com base na referência e recursos desta aula, ajudando os estudantes a diferenciarem pensamentos, fatos, comportamentos e resultados.
- o Peça então, que desdobrem a frase inicial em quatro partes:
 - *Pensamento*
 - *Fato*
 - *Comportamento*
 - *Resultado*
- o Forneça exemplos, como:
 - *Pensamento: Não vou bem nas provas porque não entendo nada.*
 - *Fato: Algumas disciplinas são mais fáceis e outras mais difíceis.*
 - *Comportamento: Não estudo para as provas porque não acho que consigo aprender.*

- *Resultado: Vou mal nas provas*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Refletem sobre registros e concepções negativas que têm sobre si mesmos. Exercitam a distinção entre pensamentos e realidade.

Ponto de Atenção!

Pensar sobre registros negativos pode ser um gatilho para pensamentos ou atitudes autodepreciativas. Para evitar que isso aconteça, garanta que todos os estudantes façam o exercício até o final e dê mais valor às frases que foram criadas ao longo da aula do que àquelas que escreveram no começo. Se perceber que é um momento difícil para um ou outro estudante, faça uma aproximação individual e ofereça suporte e escuta. Em caso de receber qualquer tipo de relato problemático, reporte para a coordenação da escola.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Recolha os registros e peça que cada estudante responda, com uma palavra, como foi a experiência.
- o Peça que respondam o bilhete de saída, um papel em que devem completar a frase:
“Agora, toda vez que eu pensar que.... vou me lembrar que....”
- o Encerre a aula no mesmo tom acolhedor, sem existir que ninguém compartilhe em voz alta o que pensou.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Refletem sobre a própria experiência, registram suas emoções e reflexões em forma de texto; sintetizam seus estados emocionais em palavras.

Recursos e Referências

Questionando concepções negativas sobre nós mesmos

Texto base desenvolvida a partir da referência:

Conceição, Jaqueline, and Gabriela Bueno. "101 Técnicas da terapia cognitivo-comportamental." (2020).

Questionando concepções negativas sobre nós mesmos

Concepções negativas sobre nós mesmos também podem ser chamadas de pensamentos ou crenças disfuncionais. Esse nome nos ajuda a entender que esses pensamentos, quando analisados em relação à realidade em que operam, se mostram pouco adaptativos, ou seja, não cumprem a função de proteger a nossa existência.

A diferenciação entre pensamento e fato é uma das estratégias propostas para questionar nossos estados mentais decorrentes de concepções negativas.

É uma técnica que permite inserir entre o pensamento e o comportamento uma nova evidência, pergunta ou reflexão, permitindo que esse pensamento seja enfraquecido no seu poder de determinar o comportamento. Seu maior objetivo é nos mostrar que nossos pensamentos não são reproduções fiéis da realidade, ou seja, que existem diferenças entre o que pensamos (sobre o mundo e sobre nós mesmos) e a realidade que nos cerca.

Existem quatro perguntas base para questionar essas concepções: O que eu penso sobre isso? O que é fato sobre isso? Como eu me comporto diante disso? Qual é o resultado do meu comportamento?

Em um resumo bem simplório, é um jeito de dizer que nem tudo que pensamos é verdade no mundo fora de nós.

Para compreender essa estratégia, é preciso ver exemplos. Vamos a alguns deles:

Um pensamento: uma pessoa se sente sozinha porque ninguém gosta dela. Respondendo a essa crença, ela passa a se comportar de maneira triste e, às vezes, até mesmo agressiva. O resultado disso é que as pessoas passam a não saber bem como se comportar perto dela e, muitas vezes, se afastam, fazendo com que a solidão pareça real. Vamos separar os quatro elementos dessa concepção:

Pensamento: Estou sozinho porque ninguém gosta de mim.

Fato: Nem todo mundo me conhece ou tem uma opinião formada sobre mim.

Comportamento: Ficar triste e irritado, tratar mal às pessoas.

Resultado: As pessoas se afastam de mim por terem sido maltratadas.

O processo de decompor nossas concepções negativas sobre nós mesmos nos ajuda a diferenciarmos melhor aquilo que é nosso, o que é do outro e o que é a realidade do mundo. Assim,

conseguimos, muitas vezes, tirar a força dessas concepções negativas, tornando nossos pensamentos sobre nós mesmos mais funcionais e adaptativos.

ETAPA 5

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Escuta ativa de si



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 4: Comunicação
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de escuta ativa.
- o Analisar estratégias da escuta de si.
- o Relacionar respostas físicas a pensamentos e estímulos externos.

- o Reconhecer desafios pessoais para a escuta ativa de si.
- o Aplicar estratégias e ferramentas da escuta ativa de si.

Atividades

Proposta de atividade:

o Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos, este Plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *O que é escuta ativa?*
- *Como podemos nos escutar melhor?*
- *Como podemos entender melhor os nossos processos internos?*
 - *Como podemos compreender a relação entre a nossa mente e o nosso corpo?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém saberia me dizer o que é escutar?*
- *Alguém sabe o que é escuta ativa? O que significa a palavra ativa?*
- *Vocês geralmente param para se escutar? Fazem pausas para escutar o próprio corpo? Para escutar as emoções?*
 - *Sabem como podemos nos escutar melhor?*
 - *E, por fim, alguém saberia me dizer por que é importante conseguir me escutar? O que isso traz de benefícios e ganhos para a nossa vida?*

o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado.

o Depois, complemente as anotações da lousa com as informações que estiverem faltando (acesse ao final deste plano, na seção Recursos e Referências, indicações de leitura sobre o que é e como desenvolver a escuta ativa). Anote como se fosse um dicionário:

- *Escutar =*
- *Ativa =*
- *Escuta ativa =*
- *Sensações corporais =*
- *Emoções =*
- *Benefícios de me escutar =*

o Em seguida, distribua papéis e marcadores e peça para irem desenhando ou anotando o que mais

chamou a atenção deles sobre a escuta ativa. Peça para escreverem os maiores aprendizados sobre este tema.

o Importante os estudantes irem acompanhando o facilitador e fazendo as anotações pessoais.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Anotam no papel seus principais aprendizados e curiosidades sobre escuta ativa.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Aproveite o pequeno glossário construído junto dos estudantes e faça as seguintes perguntas:

– *Alguém poderia me dizer por que é importante nos escutarmos?*

– *Já pararam para se escutar? Para escutar o corpo (sensações corporais) e as emoções?*

– *Já perceberam que nosso corpo nos dá sinais o tempo todo?*

– *Qual é o sinal mais frequente que seu corpo te fornece?*

o Explique o conceito de “sinais” que o corpo dá, a partir das referências, para que os estudantes consigam compartilhar um sinal frequente que recebem.

o Peça que escrevam na folha uma frase que complete a sequência:

– *Percebo que sempre que ... sinto...*

o Nessa primeira rodada, a escuta ainda será superficial e deve haver diversidade de respostas.

o Depois, oriente a montagem de uma tabela com

cinco colunas, nomeando-as da seguinte forma:

– *Coluna 1: Situação*

– *Coluna 2: Respiração*

– *Coluna 3: Batimentos cardíacos*

– *Coluna 4: Pontos de tensão*

– *Coluna 5: Outras sensações*

o Explique cada uma dessas colunas com base nas referências. E peça que tentem preencher uma linha. Ofereça ajuda e exemplos:

– *Coluna 1: Falar com alguém que não conheço, mas gostaria de fazer amizade.*

– *Coluna 2: Acelerada*

– *Coluna 3: Acelerados*

- Coluna 4: *Pescoço e ombros*
- Coluna 5: *Mãos inquietas e sudorese intensa.*

o Finalize a aula garantindo que cada estudante preencheu pelo menos uma linha da tabela.

Permita que eles levem para a casa, e solicite que tragam na próxima aula, para que tentem preencher mais linhas em casa.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Registram suas respostas no papel, refletem sobre os sinais do próprio corpo e sistematizam suas descobertas na planilha.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula retomando as linhas que eles conseguiram preencher em casa. Se não conseguiram, use isso para começar a discussão da aula:

– Agora que vocês encontram uma maneira de nos escutarmos ativamente, vamos conversar sobre a dificuldade de fazermos isso no nosso dia a dia.

– Por que vocês acham que não nos escutam no dia a dia?

– O que temos dificuldade de “ouvir” quando nos escutam?

o Após alguns minutos de uma discussão mais livre, separe os estudantes distribua folhas de papel para uma atividade individual: Peça que eles dividam a folha em quatro partes e apresente as orientações:

- *No primeiro quadrante, desenhe um medo seu.*
- *No segundo quadrante, desenhe um grande desafio da sua vida.*
- *No terceiro quadrante, desenhe como esses você sente medos e desafios no seu corpo.*
- *No quarto quadrante, desenhe algo que faz seu coração desacelerar, sua respiração ficar tranquila e seu corpo ficar relaxado.*

o Quando todos terminarem, convide-os para uma discussão coletiva.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem às provocações do facilitador, conversam e registram individualmente as suas respostas.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Para pautar a discussão final, faça as seguintes perguntas:

- *Existe diferença no seu corpo quando você sente quando está com medo e quando enfrenta um desafio? Quais são as diferenças?*
- *Pensando no desenho do último quadrante, como vocês acham possível transformar uma situação de medo em uma situação que te traga boas sensações?*

o Acolha as respostas dos estudantes, garantindo que eles compartilham voluntariamente.
o Finalize pedindo uma palavra de cada estudante que represente o que sentiram na atividade de hoje.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações ou desenhos fazendo uma breve explicação.

Recursos e Referências

Referências para ampliar a compreensão sobre a escuta ativa de si.

O Hospital Oswaldo Cruz desenvolveu o Mapa das emoções, para compreender como cada emoção afeta o corpo humano. Seguem alguns exemplos:

AMOR: Os sinais que a mente dá no corpo do apaixonado são tão clássicos que viraram até lugar-comum de desenho animado. Sudorese, redução de apetite, frio na barriga, batimentos cardíacos acelerados são alguns dos sintomas que indicam que o amor chegou.

MEDO: Quando as coisas não vão bem, o corpo também se manifesta – desta vez, sem a intensidade do coração acelerado e da respiração ofegante, mas, nem por isso, com sintomas mais amenos. Mudanças no apetite e no peso, fadiga, dores na cabeça e no corpo, tensão na nuca e nos ombros e até imunidade baixa podem fazer parte do quadro de tristeza.

FELICIDADE: Vem acompanhada por uma série de hormônios, como a dopamina e a endorfina. Como a maioria das emoções, também altera os batimentos,

mas com uma sensação de euforia que “esquenta” o corpo todo.

ANSIEDADE: Frio na barriga ou até dor de estômago são sintomas bem comuns para os ansiosos. Essa emoção pode causar também taquicardia, redução do apetite, boca seca, respiração ofegante, falta de ar e náusea.

TRISTEZA: Quando as coisas não vão bem, o corpo também se manifesta – desta vez, sem a intensidade do coração acelerado e da respiração ofegante, mas, nem por isso, com sintomas mais amenos. Mudanças no apetite e no peso, fadiga, dores na cabeça e no corpo, tensão na nuca e nos ombros e até imunidade baixa podem fazer parte do quadro de tristeza.

RAIVA: A ira gera uma descarga intensa de sensações – não é para menos, já que o corpo entende que precisa se preparar para uma batalha. Um ataque de fúria pode durar pouco, mas provoca uma verdadeira revolução: coração disparado, suor, fluxo intenso de sangue para a cabeça e para as mãos e mandíbula cerrada. Em casos mais intensos, pode ocorrer até perda de visão periférica.

[REDAÇÃO - HOSPITAL ALEMÃO OSWALDO CRUZ. \(2018\). O Mapa das Emoções. PÚBLICO. Acesso em 04 de agosto de 2022.](#)

A Secretaria de Saúde do Governo do Estado do Rio de Janeiro entrevistou Pedro Arcoverde, do Centro de Psiquiatria do Rio de Janeiro, unidade vinculada à Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro para falar sobre as reações do nosso corpo ao medo.

"O psiquiatra nos explica que o sentimento do medo tem uma função protetiva, desencadeando respostas no corpo que buscam nos proteger de um perigo imediato. 'O medo ativa um estado na nossa mente que é um estado de alerta em que nós passamos a prestar mais atenção nas coisas que estão à nossa volta, nos permitindo ter respostas rápidas. Ele também, dependendo da intensidade, vai ativar reações no nosso corpo. Quando temos medo, nós liberamos adrenalina e essa adrenalina vai causar alterações que nos preparam para enfrentar o perigo. Nós chamamos de reação de luta ou fuga e vai causar muitas alterações no nosso corpo', afirma Pedro.

Essas alterações geradas pela reação de luta e fuga envolvem a aceleração do coração, buscando enviar

mais sangue aos músculos, que ficam assim preparados para lutar ou fugir. Da mesma forma, acontece uma redistribuição do sangue no corpo, com maior irrigação sanguínea para os grandes grupamentos musculares, levando menos sangue a músculos menores e menos essenciais à luta ou à fuga. Por isso, as mãos, por exemplo, podem ficar mais frias, enquanto o peito e a coxa ficam mais quentes. Outra reação envolve um aumento do suor, garantindo que o corpo fique mais refrescado. Por fim, podemos sentir uma inquietação, uma vontade de correr, gerada por esse estado de prontidão para a defesa, para a luta ou a fuga diante do perigo.

E todo esse processo está relacionado a alguns neurotransmissores liberados nas reações de resposta ao medo. Esses compostos químicos, que servem como mensageiros, levando informações a diversas partes do corpo, ajudariam a explicar, também, porque muitas pessoas sentem prazer diante do medo e gostam desse sentimento.

'Quando nosso corpo entra no estado de resposta ao medo, nós liberamos uma série de neurotransmissores, substâncias que vão preparar a mente e o corpo para reagir àquela situação de perigo. Por exemplo, a adrenalina, que vai energizar o corpo e deixar a gente num estado de euforia, de uma sensação agradável, como acontece também no exercício físico. Nós também liberamos dopamina e endorfina, que ajudam o corpo a se manter calmo e anestesiado em uma situação de perigo. A dopamina, em particular, é um neurotransmissor ligado ao prazer, então muitas pessoas gostam de se expor a situações de perigo controladas pra liberar essas substâncias e curtir a sensação que elas trazem', destaca o psiquiatra.

LUTA E FUGA: as reações do corpo ao medo.
Secretaria de Saúde do Governo do Estado do Rio de Janeiro. PÚBLICO. Acesso em 04 de agosto de 2022.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Escuta ativa de si



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos para o tema da escuta ativa de si.

Competência geral da BNCC

Competência 4: Comunicação
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Aprofundar a compreensão da escuta ativa de si.
- o Aplicar estratégias e ferramentas da escuta ativa de si.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, para aprofundar o tema da escuta ativa de si. Vamos oferecer ferramentas que ajudem os estudantes a praticarem a escuta ativa de si.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula retomando algumas discussões das últimas aulas. Pergunte:

- *Vocês se lembram que falamos um pouco sobre escuta ativa? Falamos sobre a importância de nos escutarmos, de escutarmos o nosso corpo e sobre o que podemos descobrir.*
- *Alguém sabe como tornar isso um hábito? Alguma ideia de como melhorarmos a percepção sobre nós mesmos e sobre o que nosso corpo e mente estão nos dizendo?*

o Se possível, anote na lousa o que eles forem falando. Depois, peça que todos se sentem em círculo para conversarem sobre essas perguntas.

o Em círculo, explique que exercício será a cena de uma peça de teatro, peça ajuda de 2 voluntários. Um voluntário irá representar o personagem “corpo” e o outro representará o personagem “mente”.

o Oriente que o corpo e a mente se apresentem a partir das seguintes regras: O corpo só pode falar usando sensações e a mente só pode falar usando emoções. Dê exemplos:

- *Eu sou o corpo. Calor! Sudorese! Vermelhidão no rosto! Tremedeira nas pernas! Coração acelerado!*
- *Eu sou a mente. Medo! Vergonha! Felicidade! Nojo! Prazer! Raiva! Tristeza!*

o Convide os dois personagens a tentarem conversar. Mantendo as regras de vocabulário.

o Convide os outros estudantes a tentar sugerir maneiras de melhorar a comunicação entre os dois personagens. Faça pergunta para ajudar as conexões:

- *Quando o corpo disser “coração acelerado” o que a mente pode dizer?*
- *Quando a mente disser “Alegria!” o que o corpo pode responder?*

o Permita que os estudantes explorem as possibilidades de comunicação por alguns minutos.

o Depois, peça que todos parem, façam três respirações profundas e, lembrando das regras de vocabulário, respondam: O que seu corpo está te

dizendo agora? O que sua mente está te dizendo agora?

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Prestam atenção na atuação dos colegas, participam com hipóteses e sugestões. Depois fazem o exercício da respiração, notando e compartilhando o que estão escutando de si.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz o durante a atividade:

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Depois de entenderem melhor como escutar o nosso corpo e a nossa mente, através do exercício feito pelos nossos colegas, vamos refletir: Por que será que não é tão difícil conectar as mensagens do nosso corpo e da nossa mente?*
- *Por que não fazemos isso? Por que é tão difícil nos escutarmos? O que vocês acham?*

o Após a retomada do tema com os estudantes,

explique sobre a importância de fazermos pausas durante o dia para respirarmos e observarmos o nosso corpo e nossos pensamentos.

o Organize os estudantes em dupla e façam duas rodadas de entrevista, alternando papéis.

-

- *Conte sobre algum desafio que enfrentou. Uma situação que tenha sido difícil ou triste.*

- *Qual foi o desafio?*

- *Por que foi difícil ou triste?*

- *Qual foi o resultado final?*

- *Como você se sentiu?*

- *Quais emoções você sentiu?*

- *Se você tivesse percebido suas emoções e sensações teria sido diferente?*

- *Como você agiria se tivesse se escutado*

o Circulei o pensamento para gerar o processo de acolhimento entre os pares.

o Encerre a atividade com uma rodada de

compartilhamento voluntário de estudantes que quiserem contar como se sentiram e o que aprenderam na experiência.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Fazem o exercício em dupla (um como entrevistador e o outro como entrevistado). Compartilham voluntariamente suas experiências e aprendizagens.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Após o exercício em duplas, o facilitador pede que cada estudante escreva uma carta para si mesmo, fazendo uma descrição detalhada de como pode melhorar a escuta de si mesmo. Use o modelo abaixo como guia para apresentar aos estudantes:

- *Meu querido _____ (nome do estudante), Estive um tempo distante de você, mas agora estou de volta e a partir de hoje irei tirar pelo menos 5 minutos do meu tempo para te escutar. Vou começar a _____ (colocar ideias práticas do que posso começar a fazer a partir de hoje). Vou começar a praticar o exercício da respiração que aprendi ou vou anotar as minhas emoções no papel ou vou compartilhar minhas emoções com (inserir nome de pessoas de confiança) ou vou fazer um diário sobre mim.... Nos momentos desafiadores (de discussão, briga, vergonha, tristeza...), vou _____ (colocar mais ações práticas). Ex.: observar meus pensamentos e minhas crenças e buscar transformá-las em algo positivo que me ajude a alcançar meus objetivos.*

o A carta pode ser feita em sala ou em casa. O objetivo é ampliar o entendimento dos estudantes sobre a escuta ativa de si e sobre novos caminhos para melhorarem essa competência.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Fazem um momento de reflexão individual sistematizado em uma carta para si mesmo.

ETAPA 6

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Escuta ativa do outro



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores Coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 4: Comunicação
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito escuta ativa do outro ou escuta empática.
- o Analisar estratégias de escuta empática.
- o Identificar elementos constituintes e critérios de uma escuta ativa e empática.

- o Reconhecer crenças e repertório que impedem a empatia nas interações com o outro.
- o Aplicar estratégias e ferramentas de escuta ativa do outro.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este Plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *O que é a escuta ativa do outro?*
- *Como podemos escutar melhor o outro?*
- *Como podemos entender melhor o que nos impede de estarmos abertos para escutar o outro?*
- *Quais as ferramentas ou exercícios que permitem exercitar a escuta ativa do outro?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém saberia me dizer o que é escuta ativa do outro?*
- *Vocês acham que é importante saber escutar o outro? Por quê?*
- *Vocês acham fácil escutar o outro? E quando ele pensa diferente de você?*
- *Sabem como podemos escutar melhor o outro, independente de nossa opinião?*

o Distribua papel e marcadores e oriente os estudantes a fazerem anotações.

o Faça um breve momento de explicação sobre os conceitos de escuta ativa e empatia (acesse as referências).

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem às provocações do facilitador e anotam no papel seus principais aprendizados e curiosidades sobre a escuta ativa.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Apresente para os estudantes a seguinte frase de Dalai Lama:

- *“Quando você fala, está repetindo o que já sabe. Mas se você escuta, então pode aprender algo novo.”*

o Peça que os estudantes compartilhem o que pensam sobre a frase. Depois faça algumas perguntas para ampliar a discussão:

- *Já pararam para perceber se vocês realmente escutam o que o outro está dizendo?*
- *O que acontece quando você está ouvindo alguém e percebe que ela pensa de maneira diferente da sua?*
- *O que poderíamos fazer para escutarmos melhor o outro?*

o Reflita com os estudantes sobre cada um dos pontos levantados. Depois, explique brevemente a nossa dificuldade de escutar o outro e a importância de exercitarmos a escuta ativa, (acesse ao final deste plano, na seção Recursos e Referências, indicações de leitura sobre porque é difícil escutarmos o outro).

o Após essa apresentação inicial, organize os estudantes em dupla e proponha o seguinte exercício:

- *Cada um dos integrantes da dupla terá 2 minutos para contar uma história. Após esse tempo, o ouvinte da dupla deve reproduzir a história que escutou nos mínimos detalhes. Depois, os integrantes das duplas devem trocar de papel e repetir o exercício.*

o Após esta etapa, peça que todos se sentem em um círculo e que duplas comentem o quão fiel ou diferente foram as versões reproduzidas por seus ouvintes.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Participam da atividade em dupla. Depois compartilham relatos da experiência com a turma.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Retome as duplas e proponha um segundo exercício, explicando:

- *Na primeira rodada, vocês entenderam o conceito de escuta. Agora, vamos vivenciar a escuta ativa ou empática. Retomem as histórias que vocês compartilharam. Cada integrante da dupla deve*

	<p>fazer 10 perguntas sobre a história para o colega. Seguindo as regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não podem ser conselhos disfarçados; - Não podem mencionar elementos ou aspectos que não foram compartilhados na primeira rodada; - Não podem ser sobre outro assunto; <p>Alguns exemplos de boas perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como você se sentiu quando? - Por que você acha que isso aconteceu? <p>o Ao final da rodada, retome os estudantes e pergunte quanto conseguiram fazer as 10 perguntas. Explique que fazer perguntas é uma das melhores maneiras de demonstrar interesse e empatia e uma das tarefas mais difíceis.</p> <p>Respondem às provocações do facilitador, conversam em quartetos e, por último, registram individualmente as suas respostas no papel, fazendo anotações sobre o porquê da dificuldade de escutar ativamente algumas pessoas.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	

Aula 2: Sistematização

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<p>o Distribua papel e marcadores coloridos. Peça para os estudantes dividirem a folha em 3 colunas. Na primeira coluna, eles devem registrar o que mais gostaram de aprender na aula de hoje. Na segunda coluna, devem registrar o que ainda precisam aprender para escutar melhor o outro. Na terceira coluna, o que aprenderam hoje e que vão aplicar na vida.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Fazem uma retomada das aprendizagens da aula, registrando o que sabem, o que querem aprender e o que conseguem colocar em prática.</p>

Recursos e Referências

<p>Referências sobre empatia na educação</p>	<p>Publicação: A importância da empatia na educação. Disponível no site Escolas Transformadoras. Acesso em agosto de 2022.</p> <p>Leia os itens do da Publicação: capítulo 4 Diálogos e Mediação de Conflitos nas Escolas: Guia</p>
--	---

Prático para Educadores, especialmente as características de um bom diálogo e a definição de escuta ativa. Disponível online, nos recursos do Conselho Nacional do Ministério Público.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Escuta ativa do outro



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos para o tema da escuta ativa do outro.

Competência geral da BNCC

Competência 4: Comunicação
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Aprofundar a compreensão da escuta ativa de si.
- o Aplicar estratégias e ferramentas da escuta ativa de si.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da escuta ativa do outro. Aqui, o facilitador vai oferecer ferramentas que ajudem os estudantes a praticarem a escuta ativa do outro.

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Comece a aula retomando os temas da aula anterior e levantando os conhecimentos prévios dos estudantes:
 - *Vocês se lembram que falamos um pouco sobre a importância de escutarmos o outro?*
 - *Há várias formas de fazermos uma escuta ativa do outro. Alguém tem alguma ideia de como podemos fazer isso? Alguma ideia de como melhorarmos a percepção sobre nós mesmos no processo de comunicação com o outro?*
- o Acolha os comentários e respostas dos estudantes. Depois, organize a turma em trios para condução da atividade.
- o Em trio, um estudante deve se afastar, deixando a dupla conversar. Na dupla, um dos estudantes tem 2 minutos para contar uma história que vivenciou e que foi desafiadora. Depois de dois minutos, o terceiro integrante retorna ao trio. O participante que escutou a história tem que contá-la para o terceiro integrante, também em 2 minutos.
- o Depois de uma rodada, reúna a turma e peça que os participantes que tiveram que recontar a história compartilhem a experiência.
 - *O que vocês lembraram com facilidade?*
 - *O que vocês não sabiam como contar?*
 - *Qual foi a parte mais difícil do exercício?*
- o Depois, peça que os participantes que contaram a história em primeiro lugar, compartilhem como se sentiram vendo sua história ser recontada:
 - *Sua história foi bem contada?*
 - *Disseram algo diferente da história original?*
 - *Vocês sentiram que faltou algo ou que algo foi inventado?*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Participam ativamente do exercício em trios e depois compartilham as experiências com a turma.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o A partir dos relatos, faça um momento instrucional, explicando a importância de estarmos presentes nas conversas e interações, para estabelecer diálogos construtivos e acolhedores (acesse ao final deste plano, na seção Recursos e Referências, indicações de leitura).

o Organize os estudantes em dupla e peça que compartilhem uma conversa difícil (uma briga, desentendimento ou conflito). Enquanto um participante compartilha sua experiência, o outro faz as perguntas propostas. Depois alteram os papéis.

- *Por que foi uma conversa difícil?*
- *Qual foi o resultado da conversa? Como vocês saíram dela? Com quais sentimentos ou emoções?*
 - *Se você estivesse presente, escutando ativamente o outro, acha que o resultado teria sido diferente?*
 - *O que você acha que o outro estava querendo te dizer?*
 - *Registre como você agiria ou o que falaria se tivesse escutado ativamente o outro durante a conversa*

o Depois do exercício, faça uma conversa livre sobre a experiência, em que as duplas que quiserem compartilham suas aprendizagens com a turma.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Fazem o exercício em duplas (como entrevistador e entrevistado). Depois compartilham a experiência com a turma.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Distribua papéis e marcadores. Peça que os estudantes, individualmente, anotem o nome de uma pessoa com quem tem muita dificuldade em se comunicar.

o Abaixo do nome da pessoa, cada estudante deve listar três ações que poderia realizar para melhorar a comunicação com essa pessoa.

o Enquanto eles vão pensando em ações, apresente alguns exemplos e modelos de diálogos construtivos:

- *Não interrompa a pessoa enquanto ela fala.*
- *Checar se entendeu o que a pessoa falou para você: “Deixe-me ver se entendi o que você me disse...” e repetir o que a pessoa acabou de falar.*
 - *Trocar palavras como “Eu não concordo com você” por “Eu entendo você e penso diferente”.*
 - *Compartilhar o efeito das palavras do outro em você. Quando se sentir ofendido, ao invés de reagir e ofender o outro, diga: “Quando você diz tal coisa, eu me sinto...”.*
 - *Explicar a importância das palavras do outro para você.*

o O objetivo aqui é ampliar o repertório para diálogos que colaborem com a escuta ativa e a comunicação mais efetiva.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

No final de cada atividade, os estudantes entregam as respostas para o facilitador.

Recursos e Referências

Referências e indicações de leitura

Publicação: A importância da empatia na educação. Disponível no site Escolas Transformadoras. Acesso em agosto de 2022.

Leia os itens do capítulo 4 da Publicação: Diálogos e Mediação de Conflitos nas Escolas: Guia Prático para Educadores, especialmente as características de um bom diálogo e a definição de escuta ativa. Disponível online, nos recursos do Conselho Nacional do Ministério Público.

ETAPA 7

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Nossos talentos



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papéis
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 6: Trabalho e projeto de vida

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender os conceitos de dom e talento.
- o Analisar estratégias de acesso de dons e talentos.
- o Relacionar brincadeiras e criatividade ao desenvolvimento de dons e talentos.

o Aplicar estratégias e ferramentas de desenvolvimento de dons e talentos.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este Plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *O que são dons e talentos?*
- *Como podemos descobrir os nossos dons e talentos?*
- *Qual a importância da criatividade para despertar nossos dons e talentos?*
- *Quais as ferramentas ou exercícios que permitem acessar os nossos dons e talentos?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém saberia me dizer o que é um dom? O que é talento?*
- *Vocês têm algum dom ou talento?*
- *Como vocês descobriram esses dons e talentos? É possível aprender a acessar e desenvolver nossos talentos?*

o Organize os estudantes em um grande círculo. Distribua folhas de papel. Peça que cada estudante anote seu nome no topo da folha. Depois, oriente que entregue o papel para a pessoa sentada à sua direita. Ao receber uma folha, o estudante deve escrever um talento que acredita que o colega tenha e seu nome (para evitar anonimato dos comentários).

o Circule as folhas até que elas retornem aos estudantes que as nomeiam. Se a turma for muito grande, é possível dividir em dois ou três círculos para garantir o tempo necessário.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem às perguntas e anotam no papel o que admiram nos colegas.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Retome as perguntas iniciais da aula com outras provocações:

- *Já pararam para pensar quais as atividades que realizamos com prazer e dedicação? O que faz vocês perderem a noção do tempo?*
- *Vocês se lembram quais eram as brincadeiras que mais gostavam, quando eram crianças pequenas?*

o Peça que cada estudante conte sobre sua brincadeira favorita na infância e monte uma lista na lousa. Deixe que os estudantes expliquem as brincadeiras e explorem as memórias do brincar.

o Distribua papéis e marcadores. Peça que os estudantes anotem o nome da brincadeira no tipo da folha e depois respondem às perguntas:

- *O que era preciso saber para brincar disso?*
 - *Quem era o(a) melhor nessa brincadeira? Por que ele(a) era o(a) melhor?*
- *O que eu aprendi brincando disso?*

o Encerre a aula pedindo que levem a folha e repita o exercício com mais uma brincadeira e que tragam na próxima aula.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Compartilham memórias de brincadeiras da infância.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Comece a aula, lembrando as últimas conversas e apresente para os estudantes a seguinte reflexão:
 - *Agora que vocês já resgataram suas brincadeiras preferidas, vamos relacionar essas brincadeiras com os nossos dons e talentos.*
 - *O que vocês sentiam quando estavam brincando? O tempo passa do mesmo jeito? Quais palavras vocês usariam para definir o que sentiam enquanto brincavam?*
- o Anote as palavras na lousa. Depois, peça para os estudantes responderem em uma folha:
 - *O que você sabe fazer muito bem?*
 - *Se estivéssemos organizando um show de talentos, o que você faria?*
- o Enquanto os estudantes estão respondendo às questões, prepare papéis com os nomes de todos para um sorteio de amigo secreto. Reúna os estudantes em círculo e peça que sorteiem um nome. Eles devem responder às mesmas perguntas do exercício anterior, mas dessa vez, sobre o colega sorteado.
- o Depois de algum tempo, faça a "revelação" do amigo secreto, pedindo que o sorteado seja apresentado a partir dos talentos e receba como "presente" a folha que o colega respondeu a seu respeito.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem às provocações do facilitador, conversam em quartetos/trios e, por último, registram individualmente as suas respostas no papel, fazendo anotações sobre o suas habilidades / talentos.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

Encerre a aula com uma discussão livre (participação voluntária) em que os estudantes compartilham as comparações possíveis entre os talentos que reconhecem em si e os que são vistos pelos outros. Oriente que relacionem esses talentos com as brincadeiras que gostavam na infância.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Refletem sobre seus talentos e os talentos dos colegas, compartilham boas impressões entre si e comparam a visão que têm de si com a visão que os outros tem.

Recursos e Referências

Referências sobre os conceitos de dom e talento.

O que é talento?
Todos podemos ser talentosos?

Existem diferentes definições para a noção de talento. Por muito tempo, ela esteve conectada à ideia de altas habilidades e superdotação, mas hoje, como passamos a entender essas condições em um espectro mais amplo, podemos definir o talento como sendo um desempenho superior, uma habilidade cujo excelente desenvolvimento pode ser observado e analisado.

Outro elemento importante é o papel das condições ambientais para a manifestação desse talento. Só é possível ver um desempenho especial acontecer, quando existem condições favoráveis para isso.

Segundo Garcia-Santos et al., 2012, (2012), existem três fatores que facilitam ou dificultam o desenvolvimento de talentos:

Fatores intrapessoais: aqueles que são de dentro, como a personalidade, a autoconfiança, os interesses, a dependência emocional, a motivação, etc.

Fatores ambientais: aqueles que configuram o mundo ao nosso redor, como o nosso contexto socioeconômico, nossas oportunidades de educação e acesso à cultura, as pessoas com quem convivemos, etc.

Fatores de oportunidade: que também são chamados de fatores de sorte, ou seja, o alinhamento de acontecimentos como estar no lugar certo, na hora certa, com a pessoa certa.

Em todas as definições de talento, algo é comum: a ideia de que todos podemos ser talentosos e demonstrar talento a partir de um esforço concentrado, uma quantidade de tempo dedicado à tarefa e o tanto de energia que investimos em fazer isso que sabemos.

Para desenvolvermos nossos talentos, pesquisadores como Subotnik e OlszewskiKubilius (1997) indicam que existem três elementos fundamentais:

Mentor: pessoa que seja um sistema de suporte e compartilhamento de conhecimentos

Competição Impulsionadora: aquele tipo de comparação que nos faz querer aprender mais, não a que nos paralisa.

Rede de apoio: nossas famílias e outras pessoas que proporcionam suporte emocional, social e financeiro.

Respondendo à pergunta, todos podemos ser talentosos, mas é importante saber que isso é o resultado de um grande combinado de suporte e reconhecimento, e que não depende apenas de nós.

Garcia-Santos, S. C., Almeida, L. S., & Cruz, J. F. A. (2012). Avaliação psicológica nas altas habilidades e na excelência. *Psicologia, Educação e Cultura*, 16, 64-78.

Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., & Worrell, F. C. (2011). Rethinking giftedness and gifted education: A proposed direction forward based on psychological science. *Psychological Science in the Public Interest*, 12, 3-54.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Nossos talentos



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- Papel
- Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 6: Trabalho e projeto de vida

Objetivos de aprendizagem

- o Aprofundar o entendimento sobre talentos.
- o Reconhecer os próprios talentos e áreas de desenvolvimento.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema dos dons e talentos. Vamos oferecer ferramentas que ajudem os estudantes a acessarem seus dons e talentos.

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Comece a aula retomando alguns temas e levantando os conhecimentos prévios dos estudantes:
 - *Vocês se lembram que falamos sobre a importância de reconhecermos as atividades que fazemos bem e que nos dão prazer?*
 - *Hoje vamos aprender uma estratégia para reconhecermos outros talentos e habilidades que temos. Alguém sabe como fazer isso?*
 - *Alguma ideia de como podemos acessar talentos?*
- o Acolha as respostas dos estudantes e anote na lousa algumas hipóteses.
- o Peça que todos fechem os olhos e imaginem um momento ou uma situação muito prazerosa que vivenciaram. Uma situação que tenha sentido alegria, amor, ânimo e vontade de continuar. Peça que se lembrem o que estavam fazendo, como seu corpo estava e quais eram as emoções presentes no momento.
- o Distribua papéis e marcadores para que possam anotar essas reflexões e tudo que lembraram desse momento.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Refletem sobre momentos em que estavam aplicando seus talentos e fazem anotações de como se sentiram e as emoções que vivenciaram.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Convide os estudantes para uma nova atividade:

- *Depois de acessarem uma situação bastante prazerosa e animadora, vamos tentar lembrar de outras atividades que tragam essa mesma sensação para vocês.*
- *Façam uma lista de atividades que gostam de realizar e que tragam os mesmos sentimentos positivos que acessaram na atividade anterior (escrever, cantar, dançar, construir, consertar, ler, criar...)*

o Aqui estão as regras dos itens da lista:

- Tem que ser verbos;
 - Não podem ser ações que façam mal para você ou outra pessoa;
- Tem que ser algo que você já tenha feito.

o Depois que os estudantes tiverem feito o exercício, faça um compartilhamento das listas em uma discussão livre.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Fazem uma lista de atividades que gostam e se sentem bem realizando, depois compartilham voluntariamente com a turma.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Após a discussão, organize os estudantes e dupla e peça que retomem suas listas e respondam:

- O que eu posso fazer para ser ainda melhor nessas atividades?

o Nas duplas, os estudantes podem compartilhar ideias e estratégias para desenvolvimento de cada uma das ações.

o Encerre permitindo que os estudantes levem as anotações para a casa. O objetivo aqui é ampliar os referenciais sobre dons e talentos, mostrando caminhos para potencializarem seus pontos fortes.

o A principal proposta é trabalhar a capacidade de auto-observação, o resgate de talentos e maneiras

O que os estudantes fazem durante a atividade:

de potencializar seus pontos fortes e consequente atuação no mundo.

Analizam estratégias para desenvolver seus talentos e registram suas propostas com a ajuda de um colega.

ETAPA 8

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Senso de propósito



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 6: Trabalho e projeto de vida

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de propósito.
- o Analisar maneiras de desenvolver seu propósito.
- o Relacionar propósito e projeto de vida.

- o Analisar etapas para a implementação do projeto de vida a partir do propósito.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *O que é propósito?*
- *Como podemos descobrir os nossos propósitos?*
 - *O que é projeto de vida? O que o propósito tem a ver com projeto de vida?*
 - *Como construir meu projeto de vida a partir do propósito?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém saberia me dizer o que propósito?*
- *Algun de vocês já tem um propósito neste momento da vida?*
- *Acham que é possível descobrirmos qual o propósito de cada um de vocês?*

o Distribua papéis e marcadores para que os estudantes comecem a rascunhar as hipóteses que têm sobre seus propósitos. Para guiar esse rascunho, pergunte:

- *O que dá sentido à vida de vocês?*
 - *O que faz vocês sentirem alegria, felicidade, motivação?*
 - *Quais valores mais importantes para vocês?*

Peça que mantenham o papel com anotações ao longo da aula.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Retomam seus conhecimentos sobre propósitos. Refletem e registram elementos de sentido, motivação e valores da própria vida.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

– *Alguém poderia me dizer por que é importante descobrirmos o nosso propósito?*

o Organize os estudantes em círculo e faça um momento instrucional, explicando a importância de conhecermos nossos propósitos (acesse, ao final deste plano, um referencial para conduzir este momento).

o Depois, organize os estudantes em duplas ou trios e proponha o seguinte exercício:

– *Cada pessoa terá 2 minutos para contar para a(s) outra(s) quais são as atividades que dão mais prazer / alegria? E quais os valores que consideram importantes (valores que não abrem mão: seja num relacionamento, numa amizade...)*

o Ao final, reúna os estudantes novamente e pergunte como foi falar sobre esses temas.

o Encerre a aula pedindo que cada estudante compartilhe um valor que considera inegociável com a turma.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Participam da atividade em duplas ou trios. Depois compartilham suas experiências com a turma.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a segunda aula desta etapa apresentando a seguinte questão para os estudantes:

– *Vocês têm algum sonho ou projeto que gostariam de realizar?*

o Divida os estudantes em quartetos para conversarem sobre seus sonhos ou projetos, a partir das três perguntas:

– *Qual o meu sonho?*

– *Qual projeto eu gostaria de realizar em pouco tempo?*

– *Onde eu pretendo estar daqui 10 anos?*

o Após conversarem sobre essas questões, distribua papéis para registros individuais.

o Peça que dividam a folha em três colunas. A

primeira coluna deve ser preenchida com uma lista de três sonhos. A segunda coluna, com 3 projetos para os próximos 2 anos. A terceira coluna com uma lista de 3 projetos para os próximos 10 anos.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Refletem sobre sonhos e projetos em uma discussão com os colegas e registram individualmente suas listas de sonhos, projetos de curto prazo e projetos de longo prazo.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Distribua papel e caneta, peça que cada estudante escolha um de seus projetos de curto prazo e em seguida descrevam de 3 a 5 ações que terão que implementar para a realização desse projeto.

o Encerre a aula permitindo que eles levem os planos para a casa e finalizem a lista de ações.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Desdobram projetos de curto prazo em ações menores, registrando, individualmente, o processo.

Recursos e Referências

Compreendendo o propósito

Texto base a partir das referências

Lopes, Carlos Eduardo e

Abib, José Antônio Damásio. Teoria da percepção no behaviorismo radical.

Psicologia: Teoria e Pesquisa [online]. 2002, v. 18, n. 2.

The Psychology of

Purpose – John Templeton Foundation, 2018.

Compreendendo o propósito

Ouvir a pergunta “Qual é o seu propósito?” pode ser um gatilho para muita ansiedade e angústias. Isso acontece porque temos uma leitura do termo propósito como algo que é “descoberto” em um momento da vida e que será perseguido a partir de então. Algo que não muda e que, de alguma maneira, é um guia estável das nossas ações.

Por definição, um propósito é um objetivo de longo prazo que seria o resultado de uma sequência de comportamentos, ações, escolhas e decisões.

Definir propósito como objetivo nos ajuda a entender seu caráter atualizável, ou seja, a possibilidade de mudar nosso propósito, especialmente se entendermos que a nossa vida é feita de fases e que cada fase pede algo específico.

Importante: apesar de todo propósito ser um objetivo, nem todo objetivo é propósito. E isso não precisa ser mais complicado de entender do que realmente é. Tirar boas notas, fazer novos amigos, comprar coisas podem ser objetivos para ações, mas não são, necessariamente, propósitos.

Para explicar melhor, vamos entender propósito a partir da perspectiva de Viktor Frankl, um neurologista e psiquiatra austríaco, sobrevivente do Holocausto, para quem a busca do sentido da vida era a maior força

motivacional do ser humano. Em seu livro “O Sentido da Vida”, Frankl escreve:

“Não é o sentido da vida de um modo geral, mas antes o sentido específico da vida de uma pessoa em dado momento.”

Essa definição de sentido nos ajuda a entender seu caráter atualizável. Ou seja, em cada momento da nossa vida, temos sentidos específicos, direções para as quais decidimos caminhar. Essas direções nos ajudam nas escolhas e decisões pelo caminho.

Enquanto Frankl escreveu num tempo em que propósito e sentido da vida eram conceitos intercambiáveis, mas os avanços científicos permitem diferenciar esses dois conceitos.

Essas pesquisas incluem o propósito como um dos quatro elementos constituintes do sentido da vida, que é o conjunto de propósito, valor, eficácia e autoestima.

Outra diferença importante é o caráter ativo e operacional do propósito frente à ideia de sentido da vida. O propósito está intimamente ligado ao encadeamento de ações, decisões e comportamentos intencionais, pautados por um objetivo. Já o sentido pode se manifestar de maneira não intencional, em situações contemplativas:

“Isso significa que os indivíduos podem encontrar sentido em observar uma estrela cadente, mas podem encontrar propósito em trabalhar para preservar os recursos naturais .” (The Psychology of Purpose – John Templeton Foundation – 2018).

Por que buscar propósito na vida?

Além de existirem muitas pesquisas que buscam definir o conceito de propósito, existem muitas outras que demonstram os benefícios de cultivar objetivos complexos e de longo prazo.

Algumas delas, demonstram, por exemplo, que a falta de propósito está ligada a sofrimentos psicológicos como depressão, tédio, ansiedade e solidão. Assim como, a presença de propósito é percebida em indivíduos mais esperançosos, satisfeitos e otimistas.

Como descobrir meu propósito?

Existem muitas técnicas, estratégias e ferramentas para a exploração do propósito de cada indivíduo. Aqui, vamos começar com algumas perguntas reflexivas para ajudar nesse processo:

1. Como está a sua vida neste momento?
2. Por qual momento você está passando agora?
3. Como define o seu momento atual na vida pessoal, profissional e social?

4. O que, concretamente, você faz que o permite experimentar emoções e sensações positivas?
5. Quais são os exemplos reais de ações que você realiza ou já realizou que te transformaram – positivamente – ou transformaram os demais a sua volta?
6. Além das ações, qual o significado real que atribui aos momentos bons e aos momentos de sofrimento?
7. O que esses momentos significaram em sua vida?
8. Quais são os seus talentos?
9. No que você se reconhece como sendo muito bom?
10. O que aprendeu a fazer que faz muito bem?
11. O que você faz que te alegra, entusiasma, motiva e mobiliza?
12. O que você faz que alegra, entusiasma, motiva e mobiliza outras pessoas?

Refletir sobre nós mesmos e nosso papel no mundo é o primeiro passo para encontrarmos nosso propósito. O passo seguinte é vivê-lo conscientemente. É elencar atitudes, escolhas e comportamentos que nos levarão mais perto desse objetivo. Sem medo de falhar e recomeçar.

“

A tragédia da vida não está em não alcançar seu objetivo. A tragédia está em não ter objetivo para alcançar. Não é uma calamidade morrer com sonhos não realizados, mas é uma calamidade não sonhar... Não é uma desgraça não alcançar as estrelas, mas é uma desgraça não ter estrelas para alcançar.”

(Benjamim Mays)

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Senso de propósito



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 6: Trabalho e projeto de vida

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de propósito.
- o Analisar maneiras de desenvolver seu propósito.
- o Relacionar propósito e projeto de vida.
- o Analisar etapas para a implementação do projeto de vida a partir do propósito.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema propósito. Vamos oferecer ferramentas que ajudem os estudantes a acessarem seus propósitos e iniciarem a construção de seus projetos de vida.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula retomando alguns temas com os estudantes:

– Vocês se lembram que falamos sobre a importância de descobrimos o nosso propósito?
– Hoje vamos aprender algumas estratégias para organizarmos as nossas ações e fazer os nossos sonhos e projetos acontecerem.

o Oriente os estudantes para se sentarem em uma posição confortável e fechem os olhos (caso algum estudante não se sinta confortável, oriente que ela(e) foque o olhar em um objeto ou ponto específico da sala).

o Peça que façam três respirações profundas e demoradas. E, que pensem sobre um grande sonho que têm.

o Depois, oriente mais três respirações profundas e peça que pensem em um projeto de curto prazo, algo que querem conquistar em um futuro próximo.

o Peça que abram os olhos devagar e escolham um colega da classe para compartilhar o que pensaram.

o Entregue papel e marcadores e peça que os estudantes registrem os sonhos e projetos que os colegas compartilharam com eles.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Participam ativamente do exercício conduzido pelo facilitador, depois compartilham os sonhos e projetos com sua dupla e, por fim, registram o que foi compartilhado

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Na sequência, proponha o seguinte exercício:
 - *Depois de acessarem um projeto de curto prazo, vamos listar as principais ações que precisam ser realizadas para atingir o objetivo.*
 - *Lista 1: Você precisa de alguém para realizar esse projeto? Se sim, quem? Como podem conectar essas pessoas?*
 - *Lista 2: Você precisa desenvolver alguma habilidade que ainda não tem? Se sim, qual(is)? Como você poderia desenvolver essas habilidades?*
 - *Lista 3: Você precisa de algum recurso para realizar esse projeto? Dinheiro, bolsa de estudos, materiais? Como poderia conseguir esses recursos?*
 - *Anotem em uma folha de papel tudo que vier à mente de vocês em relação a essas 3 listas.*
- o Depois de terminadas as listas, retome as duplas iniciais e apresente a segunda parte da orientação:
 - *Agora, vocês vão ajudar o colega com as suas listas. Conversem sobre as listas um dos outros e façam anotações de como conseguir realizar o projeto de curto prazo, lembrando da conversa que tiveram anteriormente sobre os sonhos desse colega.*
- o Após os estudantes finalizarem o exercício, peça para que voluntários compartilhem o que aprenderam com a experiência.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Fazem a reflexão individual e anotações sobre as condições de realização de projetos de curto prazo. Trocam com os colegas e se auxiliam mutuamente.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Após o exercício em duplas, peça para que cada estudante sistematize individualmente as sugestões dadas pelos colegas, pensando nas principais estratégias para realizar as atividades das 3 listas.
- o Encerre a aula pedindo que os estudantes escolham qual foi a estratégia mais útil que descobriram para realizar objetivos de curto prazo e circulem na folha. Se tiver tempo, permita uma conversa livre sobre as descobertas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Revisam as anotações que fizeram e escolhem a estratégia mais útil entre as aprendizagens da aula.

ETAPA 9

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Planejamento pessoal e organização



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 6: Trabalho e projeto de vida

Objetivos de aprendizagem

- o Entender o que é planejamento e organização.
- o Compreender por que é importante nos organizarmos.
- o Aprender como planejar as atividades do dia a dia.

- o Aprender como lidar com imprevistos e reorganizar a rotina.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *O que é planejamento?*
- *Você é organizado(a)? Acha importante ser organizado(a)? Por quê?*
- *Sabe como planejar as atividades do dia a dia para conquistar os objetivos e projetos?*
- *Já teve algum imprevisto? Sabe lidar com imprevistos?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- Alguém saberia me dizer o que é planejamento?
- Alguém aqui se considera uma pessoa organizada? Por quê? O que faz ser uma pessoa organizada?
 - Quem aqui já fez uma lista de atividades para realizar ao longo do dia, da semana ou do mês?

Quem tem o costume de listar as atividades ou tarefas que precisa realizar?

- Vocês já passaram por algum imprevisto? Sabem o que é um imprevisto?

o Distribua papéis e marcadores. Peça que os estudantes anotem todas as tarefas que querem ou precisam realizar no dia, numerando os itens da lista.

o Depois, pergunte quantos itens a lista de cada estudante tem e o que eles acham dessa quantidade de itens, promovendo uma discussão mais livre das percepções que eles têm sobre os compromissos diários.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Refletem sobre o quão organizados são. Depois anotam tarefas e compromissos diários em uma lista individual.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Alguém poderia me dizer por que é importante nos organizarmos e/ou planejarmos as atividades do nosso dia ou semana?*
- *Já pararam para pensar em quais os benefícios da organização?*

Após o levantamento de conhecimentos prévios,

o organize os estudantes em círculo e faça um momento instrucional sobre a importância do planejamento diário (acesse nas referências alguns recursos para guiar essa conversa).

o Depois, peça que cada estudante releia a lista das atividades do dia (exercício anterior) e circule o que consideram mais urgente e relevante.

o Continue com algumas perguntas reflexivas, em uma discussão aberta.

- *Como foi enumerar as tarefas que você tem diariamente?*
- *Você se surpreendeu?*
- *Quando você escolheu as mais urgentes ou relevantes, qual foi o seu critério?*
- *Tudo na sua lista era urgente ou, ao selecionar o que era mais relevante o número de tarefas diminuiu?*

o Após alguns minutos de conversa, encerre a aula pedindo que cada estudante classifique a sua lista usando um adjetivo.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Fazem as anotações individuais, conforme orientação do facilitador, depois participam da atividade em duplas. Na sequência, compartilham suas opiniões com o facilitador.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Comece a aula pedindo que cada estudante comente uma tarefa que percebeu ao longo da semana que não estava na sua lista.

o Convide os estudantes para o exercício:

- *Agora que vocês têm mais entendimento das atividades e prioridades diárias, vamos falar dos sonhos e projetos de vida.*
- *Vamos pensar no futuro e nos sonhos de longo prazo. Como vocês se vêem quando tiverem 30 anos?*

o Divida os estudantes em quartetos e entregue uma folha para cada grupo. Peça que eles se

desenhem com 30 anos. A imagem deve ser um personagem que reflete todos do grupo. Além do desenho, eles devem criar uma pequena história para o personagem, uma descrição de perfil de rede social.

o Quando terminarem, peça que cada grupo apresente o personagem. Ao longo de cada apresentação, pergunte:

- *Qual o seu sonho desse personagem?*
- *Qual é o próximo projeto desse personagem?*
- *O que esse personagem precisa fazer para realizar esse sonho?*
- *Quais serão as próximas quatro ações ou tarefas que esse personagem vai realizar para conquistar seu objetivo de curto prazo?*

o Deixe que os estudantes pensem enquanto se apresentam. Permita também que os outros grupos ajudem a responder e faça anotações das eventuais contribuições.

o Ao final das apresentações, parabenize a turma e retome algumas contribuições e descrições importantes que eles fizeram.

o Depois, distribua papel e marcadores para que, individualmente, os estudantes respondam 3 perguntas:

- *Qual é o meu próximo projeto?*
- *O que preciso fazer para que ele aconteça?*
- *Quando vou fazer cada uma dessas tarefas?*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem às provocações do facilitador, refletem sobre perspectivas futuras através de um personagem, registram individualmente as suas respostas no papel, fazendo anotações sobre os projetos e ações para conquistar objetivos.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Distribua papel e peça que cada estudante construa uma agenda para o planejamento de suas semanas. Peça que façam uma tabela com as seguintes colunas:

1. Data
2. Descrição da tarefa
3. Prazo para realizar a tarefa
4. Tarefa concluída (sim) ou (não)

o Combine uma data com os estudantes para que tragam a tabela de planejamento preenchida e

	<p>possam te mostrar. Quando trouxerm, dê devolutivas sobre a qualidade dos registros e faça perguntas sobre os benefícios do uso da tabela individualmente.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Cada estudante constrói uma tabela que leva para a casa e vai preenchendo ao longo da semana até uma data com o facilitador para avaliação.</p>

Recursos e Referências

<p>Algumas referências para conversar sobre organização e planejamento com os estudantes</p>	<p>SESC-SC. EDUCAÇÃO– Responsabilidade se aprende desde cedo. 17/05/2019</p> <p>BNCC MEC – Caderno de práticas - aprofundamentos. Projeto de vida: Ser ou Existir?</p>
--	--

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Planejamento pessoal e organização



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos para o tema planejamento pessoal e organização.

Competência geral da BNCC

Competência 6: Trabalho e projeto de vida

Objetivos de aprendizagem

- o Aprofundar o entendimento sobre planejamento e organização.
- o Oferecer recursos para lidar com imprevistos.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema planejamento e organização. Vamos oferecer ferramentas que ajudem os estudantes a lidarem com imprevistos e se organizarem para a realização de seus projetos.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula retomando alguns temas com os estudantes:
– *O que é um imprevisto?*
– *Vocês acham que é fácil lidar com imprevistos? Por quê?*
– *Como os imprevistos afetam nossa vida?*
o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado. Depois, complemente as anotações da lousa com uma breve explicação sobre os conceitos de imprevistos e replanejamento (acesse ao final deste plano, na seção Recursos e Referências, indicações de leitura).

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Participam da conversa ouvindo ativamente o facilitador e compartilhando suas impressões e dúvidas.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Organize os estudantes em duplas e apresente o exercício reflexivo (o contexto da festa surpresa é uma sugestão de cenário. Faça adaptações necessárias para que sua turma se sinta representada por uma pequena história, que contenha um imprevisto):
 - *“Vocês estão planejando uma festa-surpresa para o melhor amigo de vocês num parque próximo à escola. Cada colega está encarregado de levar uma comida e bebida. A decoração ficou por conta da família. Está tudo arrumado para a festa que irá começar dentro de meia hora, quando de repente começa a chover”*
Conversem nas duplas sobre as seguintes questões:
 - *Houve algum imprevisto nessa história? Qual foi?*
 - *O que vocês fariam frente a esse imprevisto? Que atitudes tomaria? Escrevam ou desenhem no papel.*
 - *Vocês já passaram por alguma situação parecida? Como foi?*
- o Em seguida, as duplas escrevem ou desenham qual estratégia adotariam frente ao imprevisto relatado na história.
- o Encerre este momento em uma rodada de compartilhamento de estratégias das duplas para lidar com imprevistos.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam ativamente a história contada pelo facilitador, depois fazem o exercício em dupla, anotando no papel as estratégias pensadas. Por fim, compartilham as ideias em voz alta para o grupo maior.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Após o exercício em duplas e o compartilhamento no grupo maior, peça que cada estudante releia as suas anotações e pense em mais 2 estratégias para acrescentar.
- o Em seguida, peça que os estudantes retomem sua lista de objetivos, pensem e escrevam no papel algum imprevisto que poderia acontecer em relação à realização de seu projeto e quais seriam possíveis estratégias para lidar com esse imprevisto.
A principal proposta é trabalhar a capacidade de
- o usarem a criatividade para traçar caminhos alternativos, frente aos imprevistos que podem

	<p>aparecer.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Encerre a aula orientando os estudantes a levarem os planos e pensem em mais imprevistos, sempre pareados com possíveis soluções. Forneça um modelo de construção: <ul style="list-style-type: none"> – <i>Se acontecer ... Eu vou...</i> – <i>Se não der certo... Então...</i>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Retomam suas listas de objetivos e projetos e pensam em imprevistos e caminhos alternativos.</p>

Recursos e Referências

<p>Referência</p>	<p>GANGRA, Alana (2017). Crianças que lidam melhor com adversidade são menos vulneráveis, diz estudo. AGÊNCIA BRASIL, Rio de Janeiro.</p>
-------------------	---

ETAPA 10

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Empatia e perspectiva do outro



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 9: Empatia e Cooperação

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de empatia.
- o Analisar elementos constituintes de uma atitude empática.
- o Identificar aspectos de uma relação empática.

- o Aplicar estratégias e ferramentas para fomentar relações empáticas.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema para os estudantes, partindo de reflexões fundamentais:

- O que é empatia?
 - É possível nos tornarmos pessoas empáticas?
- Por que é importante entendermos a perspectiva do outro?

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém já ouviu falar em empatia?*
- *Quais são as características de uma pessoa empática?*
- *Vocês acham que é possível nos tornarmos pessoas empáticas?*

o Se possível, anote na lousa o que eles forem falando.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Compartilham verbalmente seus conhecimentos sobre empatia.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

Partindo das explicações e hipóteses dos estudantes, faça um momento instrucional apresentando o conceito de empatia e sobre maneiras de sermos mais empáticos (acesse, ao final deste plano, alguns recursos e referências para conduzir este momento).

o Após essa apresentação inicial do tema, divida os estudantes em duplas.

o Entregue papel e marcadores e peça que conversem e respondam às perguntas:

- *Quem é a pessoa mais empática que vocês conhecem? Como ela demonstra empatia?*
- *Quando vocês conseguem ser empáticos? Como vocês demonstram isso?*
- *Quando é muito difícil ser empático? Com quem? Por que vocês acham que isso acontece?*
- *O que impede vocês de serem empáticos em algumas situações ou com algumas pessoas?*

o Encerre a aula pedindo que eles retomem as características das pessoas que citaram como empáticas e cada um diga qual dessas características reconhece em si.

Prestam atenção nas explicações, se dividem em duplas para registrarem suas respostas no papel e refletem sobre elementos da empatia que reconhecem em si.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Inicie a aula com os estudantes pedindo que eles retomem as situações que sentem dificuldade em serem empáticos. Faça uma lista desses temas na lousa.

o Distribua papel e marcadores e peça que cada estudante escolha um tema da lista e anote no topo da folha, de preferência o que for mais difícil.

o Proponha o exercício:

- *Vou fazer uma lista de perguntas e vocês vão responder nessa folha. Respondam sobre esse tema:*
 - *O que você percebe desse assunto que te incomoda?*
 - *Você consegue se imaginar nessa situação? Se sim, como seria? Se não, qual é a razão dessa dificuldade?*
 - *Quem você acha que demonstra empatia nessa situação? O que essa*

	<p><i>pessoa (ou grupo) faz que você entende como demonstração de empatia?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Das ações que você listou como demonstrações de empatia, qual você conseguiria realizar?</i> <p>o Organize os estudantes em círculo e peça que compartilhem apenas a última resposta.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Refletem sobre os limites da empatia e dos elementos que os impedem de demonstrar empatia diante de casos e assuntos específicos.</p>

Aula 2: Sistematização

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<p>o Distribua pequenos pedaços de papel e marcadores. Peça que os estudantes escrevam um bilhete para você no qual compartilhem algo que estão vivenciando. Proponha que completem a frase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Gostaria que você soubesse que eu...”</i> <p>o Explique aos estudantes a importância de conhecer o outro no processo de desenvolvimento da empatia e agradeça o compartilhamento enquanto recolhe os bilhetes.</p> <p>o Ainda em círculo, encerre a aula pedindo aos estudantes para falarem uma palavra que represente o que sentiram ao longo da aula de hoje e o que fariam diferente.</p> <p>No final de cada produção os estudantes poderão</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>apresentar as suas anotações ou desenhos fazendo uma breve explicação.</p>

Recursos e Referências

<p>Textos para complementar a compreensão sobre empatia</p>	<p>Cupertino, M. A. M. (2015). Empatia na discórdia. Programa Escolas Transformadoras. Revista A importância da empatia na Educação.</p> <p>COLAGROSSI, Ana Luiza Raggio; VASSIMON, Geórgia. A aprendizagem socioemocional pode transformar a educação infantil no Brasil. Constr. psicopedag., São Paulo , v. 25, n. 26, p. 17-23, 2017.</p>
---	---

BNCC MEC – Competências socioemocionais como fator de proteção à saúde mental e ao bullying.
PÚBLICO.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Empatia



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos para o tema empatia.

Competência geral da BNCC

Competência 9: Empatia e Cooperação

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de empatia.
- o Analisar elementos constituintes de uma atitude empática.
- o Identificar aspectos de uma relação empática.
- o Aplicar estratégias e ferramentas para fomentar relações empáticas.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:	Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar no tema da empatia. Vamos praticar alguns exercícios para que os estudantes exercitem a competência da empatia.
O que o facilitador faz durante a atividade:	<p>o Organize os estudantes em duplas. Cada estudante terá 5 minutos para se apresentar para o colega, que deve fazer perguntas para conseguir o máximo de informações. Dê exemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Nome;</i> - <i>Idade;</i> - <i>Melhor amigo(a);</i> - <i>Preferências: cor, comida, gênero musical, banda etc.</i> - <i>Quantos irmãos tem?</i> - <i>Com quem se dá bem em casa?</i> - <i>Sua matéria favorita na escola?</i> - <i>O que tem mais dificuldade em fazer?</i> <p>o Peça que os estudantes compartilhem o que vai ser mais fácil de lembrar das conversas que tiveram.</p>
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador e depois formam duplas para realizar o exercício proposto.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Anote os nomes na lousa e faça uma pequena gincana: Distribua folhas de papel a cada pergunta para que os estudantes respondam sem ver o que o outro está respondendo.

o Algumas perguntas para a gincana:

- *Qual é a cor favorita do colega A?*
- *Quantos irmãos tem o colega B?*
 - *O que o colega A mais gosta de fazer nas horas vagas?*
 - *O que o colega B tem mais dificuldade em fazer?*
- *Qual é a matéria favorita do colega A?*
 - *Com quantos anos o colega B aprendeu a ler?*
- *Quem é o melhor amigo do colega A?*

o Cada vez que a dupla der a mesma resposta, eles pontuam. Ao final vence a dupla que tiver mais pontos.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Participam da gincana em duplas.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Faça um momento de compartilhamento das aprendizagens do dia, com contribuições voluntárias.
- o Encerre a aula pedindo que os estudantes respondam um bilhete de saída sobre empatia:
 - *Sobre empatia, eu costumava pensar....*
 - *Agora eu acho que....*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes compartilham voluntariamente suas aprendizagens com a turma e respondem o bilhete de saída.

ETAPA 11

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Caráter e coragem



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de caráter.
- o Compreender o conceito de coragem.
- o Analisar as etapas do desenvolvimento do caráter.

- o Identificar os elementos da coragem nas ações cotidianas.
- o Relacionar caráter, coragem e aprendizagens ao longo da vida.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes partindo de reflexões fundamentais :

- O que é caráter?
- Como se forma o caráter?
- O que é coragem?
- Qual o papel da coragem em nossas vidas?
- Podemos exercitar ou desenvolver a coragem?

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes. Escreva na lousa a palavra caráter. Depois divida a lousa em três partes. Nomeie as partes da seguinte forma:

- Parte 1: O que já sei sobre caráter?
- Parte 2: O que não entendo sobre caráter?
- Parte 3: O que quero aprender sobre caráter?

o Deixe marcadores disponíveis e peça que eles preencham as colunas na lousa. Esclareça que não existem respostas certas ou erradas, mas mantenha a seriedade do momento com eles.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Compartilham seus conhecimentos e curiosidades sobre caráter escrevendo na lousa.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Organize os estudantes em círculo e faça um momento de explicação sobre o conceito de caráter com base nas referências.

o Enquanto você explica, peça que um estudante voluntário vá marcando o que foi contemplado do que estava na lousa.

o Depois dessa apresentação inicial do tema, organize os estudantes em trios, distribua papel e marcadores e proponha o seguinte exercício:

- *Escrevam o que vocês consideram ser um problema sério que vocês não vivenciam, mas que conhecem pessoas da sua idade que passam por isso. Depois, escrevam juntos quais ações poderiam tomar para conscientizar ou ajudar na solução desse problema*

o Ao final, peça que cada grupo compartilhe o que discutiram e ajude os estudantes a conectar caráter, valores e empatia.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ouvem atentamente as explicações do facilitador. Em trio, discutem problemas e dificuldades de outras pessoas que poderiam ser melhoradas com as ações deles.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula retomando algumas propostas dos estudantes para os problemas que seus pares enfrentam, apresentadas na última aula. Proponha algumas questões:

- *Na semana passada, falamos sobre caráter e hoje vamos avançar conversando sobre a coragem. O que vocês entendem por coragem?*
- *Quem é alguém que vocês consideram corajoso(a)? Por quê?*

o Faça uma rodada para que cada estudante compartilhe um modelo de coragem, uma pessoa ou atitude que consideram muito corajosas.

o Distribua papel e marcadores e peça que eles anotem características dessas pessoas.

o Depois, retome a explicação da última aula, e peça que selecionem, da lista de características, aquelas que estão mais relacionadas com a definição de caráter.

o Explique a relação entre caráter e coragem a partir da referência – caráter como a coragem de buscar o bem comum.

o Do outro lado da folha, oriente os estudantes a desenharem duas colunas. Na primeira, eles devem escrever as palavras (explique cada uma delas conforme as referências):

- *Garra*
- *Otimismo*
- *Autocontrole*
- *Gratidão*
- *Inteligência Social*
- *Curiosidade*
- *Entusiasmo*

o Na segunda coluna, eles devem fazer uma autoavaliação, usando números de 1 a 7 que indicam a frequência que demonstram cada uma dessas habilidades de caráter.

1. Quase nunca
2. Muito raramente
3. Raramente
4. Algumas vezes
5. Frequentemente
6. Muito frequentemente
7. Quase sempre

o Permita que os estudantes levem esse cartão e repitam essa autoavaliação ao fim de cada semana.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Participam dos exercícios de estudo sobre a coragem e sua relação com o caráter. Fazem a autoavaliação no cartão que criaram em aula.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Distribua papel e marcadores e peça que os estudantes respondam o bilhete de saída:

Toda pessoa de caráter é corajosa, mas nem todo corajoso tem caráter.
() concordo, porque...
() discordo, porque...

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem o bilhete de saída, sistematizando as aprendizagens da aula.

Recursos e Referências

Aqui você encontra trechos traduzidos da entrevista *Grit and the Greater Good: A Conversation with Angela Duckworth*, por Sarah McKibben. Original disponível em Inglês (US) nos recursos do site da ASCD.

Você também pode assistir ao TED de Angela Duckworth – *Garra: o poder da paixão e da perseverança*, disponível com legendas em Português (BR) no site do TED Talks.

[Coragem e o bem maior: uma conversa com Angela Duckworth](#)

A pesquisa da professora da Universidade da Pensilvânia, Angela Duckworth, sobre a importância da "coragem" para o sucesso acadêmico, desencadeou uma nova área de foco na educação básica e secundária - bem como seu quinhão de críticas. Mas Duckworth, fundadora e CEO do Character Lab, acredita que o conceito geralmente é mal compreendido e que os pontos fortes do personagem que impulsionam as conquistas não devem ofuscar os que nos tornam bons.

Você escreveu o livro literalmente sobre garra (personagem criado para descrever a coragem). No entanto, ultimamente, você teve o cuidado de enfatizar que "coragem não é tudo" - na verdade, "o caráter é plural".

Começarei dizendo que comunidades diferentes usam termos diferentes; mas quando digo caráter, quero dizer realmente aprendizado sócio-emocional. Existem três famílias de forças de caráter que vemos em nossos dados: uma é a força de caráter interpessoal. Gostamos de chamá-los de forças do coração. Eles incluem gratidão, empatia, honestidade e inteligência social e emocional - tudo o que ajuda você a se dar bem e contribuir para a vida de outras pessoas. Eu acho que esses são provavelmente os aspectos mais importantes do personagem, e não são difíceis. É importante dizer isso como mãe, como ex-professora e como cientista.

A segunda família de forças, que eu estudo como cientista, são forças de caráter intrapessoal, ou forças de vontade. Isso inclui autocontrole acadêmico, atraso na gratificação, coragem e modos de pensar relacionados ao mundo, como otimismo ou mentalidade de crescimento. Sem força de vontade, uma criança não está realizando seu trabalho ou caminhando em direção a seus próprios objetivos pessoais.

A terceira categoria é profundamente importante e é meio óbvia, mas acho que as escolas podem fazer um trabalho muito melhor desenvolvendo-as. Esses são pontos fortes da mente, ou pontos de caráter

intelectual, como curiosidade, mente aberta, humildade intelectual, imaginação e criatividade.

Esses pontos fortes do coração, mente e vontade são coletivamente o que eu me refiro como caráter. Mas respeito outras escolas, comunidades e indivíduos que preferem termos diferentes: habilidades para a vida, habilidades pessoais, habilidades do século XXI, habilidades de aprendizado sócio-emocional e assim por diante.

Carol Dweck recentemente disse que a mentalidade de crescimento estava sendo mal interpretada e mal aplicada nas escolas. Existem casos em que as escolas também estão errando ao falar sobre caráter?

Acho que Carol Dweck e eu podemos nos preocupar que nossa mensagem não seja ouvida como pretendemos. "Garra" não é sobre culpar o estudante. Eu acho que é uma má interpretação fácil. Dizer que a coragem é importante não significa que, quando as crianças não estão tendo um bom desempenho, a culpa é delas, em vez de precisar de mais apoio, melhores instruções e mais oportunidades. Lembro que quando o New York Times revisou meu livro há dois anos, meus sentimentos ficaram um pouco magoados. A revisão sugeriu que sou surda quanto à necessidade de mudanças estruturais e que não entendi a situação das crianças pobres. E pensei comigo mesmo: "Meu próprio pai não falou comigo por seis meses enquanto eu estudava para ensinar crianças desfavorecidas em cidades como Nova York". Com certeza, não estou disposta a ignorar os problemas que enfrentava como professora diariamente.

Então, eu acho que o mal-entendido é fácil, que a mentalidade de crescimento e a determinação dependem do indivíduo e, portanto, não da sociedade, da cultura e das mudanças estruturais. Nada poderia estar mais longe da verdade. De fato, o que dá à criança a esperança de que possa mudar e aprender, o que dá resiliência e paixão a uma criança, são suas experiências. É responsabilidade da sociedade, professores de sala de aula, superintendentes, diretores criarem as circunstâncias sob as quais a mentalidade de crescimento, a coragem e outros aspectos do caráter podem crescer.

Quando se trata de coisas táticas que dão errado, um professor que ouve sobre a mentalidade de crescimento e coragem pode dizer a uma criança que luta: "" Não é isso

que Carol e eu queremos. No nível tático, aconselhamos a dizer algo como: "

Bem, vamos fazer o último teste e analisar todos os problemas juntos e descobrir o que deu errado. E então praticar o que precisa melhorar da próxima vez".

E os estudantes que não encontraram uma paixão? Eles podem ser corajosos?

Coragem realmente começa com paixão. As pessoas sempre se concentram na parte ética do trabalho, mas acho que a paixão vem primeiro do desenvolvimento. Geralmente começa como interesse, curiosidade. Em um adulto maduro, você geralmente descobre que também há propósito, significado e a sensação de estar a serviço de algo maior que você. Mas quando você tem 9 ou 10 anos, geralmente não é tão orientado para os outros e não consegue pensar nessa imagem maior. O que você está fazendo é descobrir: "*Eu gosto de pedras.*" ou "*Isso foi divertido. Eu gosto muito de ficar do lado de fora*". Eu acho que essa ideia de curiosidade é fundamental para a coragem. Se você olhar para gráficos de curiosidade ou engajamento na escola, os gráficos são pistas de esqui descendente a partir da 5ª série. Não seria ótimo se esses gráficos subissem? Que a cada ano que uma criança estava na escola, eles eram mais intelectualmente curiosos sobre alguma coisa?

Em um mundo mais sombrio, realmente não estaríamos forçando as crianças a praticar toneladas de práticas em coisas difíceis com as quais não se importam; encontraríamos maneiras de fazê-los serem divertidos e aproveitar as coisas.

Em uma nota final, você frequentemente faz referência à citação da MLK, "Inteligência mais caráter - esse é o objetivo da verdadeira educação". Até que ponto as escolas chegaram e até onde devemos ir para alcançar a visão do Dr. King?

Agora estamos meio que renascendo ao entender o que provavelmente esquecemos por um tempo, que é que crianças são pessoas; eles não são apenas resultados de testes e têm responsabilidades consigo mesmos e com os outros. Eles precisam da nossa ajuda no desenvolvimento. Eu diria que o que estamos prestes a fazer é o que as escolas há muito tempo entendem fazer, o que é educar toda a criança. Estou realmente empolgado com a possibilidade de que a ciência - que avançou muito desde Martin Luther King Jr. e desde Aristóteles, Benjamin Franklin e John Dewey - nos ajude a ir mais longe do que antes.

Texto sobre a definição de caráter, por Camila Moreno.

O que é caráter?

Podemos definir caráter como um conjunto de características e traços relativos à maneira de agir e de reagir de um indivíduo ou de um grupo. É a firmeza e coerência de atitudes, o conjunto das qualidades e defeitos de uma pessoa que determinam a sua conduta e pautam suas escolhas e decisões.

O que define nosso caráter?

O caráter não é uma simples montagem de qualidades, é antes um complexo quebra-cabeças, uma composição mental que dita a nossa forma de reagir a eventos e estímulos, demonstrando nosso padrão de compreensão e respostas. É a partir desse sistema que vamos categorizando o mundo em certo e errado.

Além das nossas capacidades cognitivas, entram ainda na conta desse sistema de decisões e atitudes a moral e a ética, que são nossos combinados de convivência com o outro. Ou seja, o caráter não é uma combinação única independente do contexto, pois estamos sempre sujeitos a padrões esperados, aceitáveis e inaceitáveis de resposta diante dos acontecimentos do mundo.

Por isso, o caráter demanda tempo e formação para se desenvolver. Precisamos de exemplos, de modelos de resposta, de acesso às regras postas e àquelas que mais contribuem para o bem da maioria.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Coragem



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de coragem.
- o Analisar as etapas do desenvolvimento do caráter.
- o Identificar os elementos da coragem nas ações cotidianas.
- o Relacionar caráter, coragem e aprendizagens ao longo da vida.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar no tema coragem. Vamos praticar alguns exercícios para que os estudantes desenvolvam a competência da coragem e resgatem suas histórias de vida, colocando-os em contato com essa competência.

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Comece a aula propondo a atividade a seguir:
 - *Vocês se lembram que falamos sobre coragem e sobre a importância dessa competência no nosso dia a dia? Agora vamos fazer alguns exercícios para resgatarmos momentos de nossas vidas em que agimos com coragem diante de algum desafio.*
- o Peça que os estudantes se dividam em grupos de 4 ou 5 pessoas. Cada pessoa terá 2 minutos para contar sobre algum desafio que enfrentou e superou na vida (pode ser um desafio relacionado à infância ou de um momento atual).

- o Em seguida, o facilitador pede para alguns integrantes dos grupos relatarem o desafio para o grupo maior.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador e depois formam grupos de 4 ou 5 pessoas para realizar o exercício proposto.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz o durante a atividade:

Apresente aos estudantes a seguinte reflexão:

- *Como vocês superaram o desafio relatado no grupo?*
- *Vocês foram corajosos? Se sentiram corajosos? Por quê?*
- o Distribua papel, caneta e lápis e peça que os estudantes respondam às perguntas feitas acima.
- o Depois, peça a alguns voluntários que leiam as suas respostas a respeito do exercício.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Registram suas respostas no papel e depois compartilham em voz alta, com o grupo maior.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Peça para os estudantes escreverem uma manchete (título e subtítulo) resumindo o que eles aprenderam sobre coragem. Lembrando que manchete é uma rotina de pensamento (estruturas simples, com perguntas ou pequenos textos para serem fáceis de lembrar, práticas e que instigam vários processos mentais) que tem como objetivo desenvolver a capacidade de síntese e resumo do estudante.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam as folhas com as manchetes para o facilitador. O objetivo é ampliar o entendimento dos estudantes sobre coragem e aprofundar a auto-observação em relação à essa competência.

ETAPA 12

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Compaixão



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 9: Empatia e Cooperação

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de compaixão.
- o Analisar estratégias para desenvolver a compaixão.
- o Aplicar ferramentas e estratégias para desenvolver a compaixão.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes, partindo de reflexões fundamentais:

- *Vocês sabem o que é compaixão?*
- *Por que é importante falarmos sobre compaixão?*
 - *É possível desenvolvermos a compaixão?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém sabe o que é compaixão?*
- *Será que já nascemos compassivos ou é possível desenvolvermos a compaixão?*

o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem verbalmente às provocações do facilitador.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Vocês já pararam para pensar por que é importante falarmos sobre compaixão?*
- o Depois de ouvir alguns estudantes, explique sobre compaixão (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).
- o Após essa apresentação inicial do tema, peça para os estudantes se dividirem em duplas para fazerem um exercício.
- o Entregue papel, lápis ou canetas e oriente:
- *Agora que vocês já sabem o que é compaixão e qual a sua importância, respondam em duplas às duas questões a seguir:*

- *Escolham uma situação em que vocês realmente sentiram compaixão (pode ser por um outro ser humano, por um animal...)*
- *O que vocês sentiram frente a essa situação?*

o Após o exercício em duplas, peça que alguns estudantes se voluntariem para ler o que escreveram.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ouvem atentamente às explicações do facilitador, depois escolhem uma dupla e registram suas respostas no papel, sobre uma situação em que sentiram compaixão.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Agora que vocês já entenderam a importância da compaixão, gostaria que me dissessem se acham que podemos desenvolvê-la ao longo da vida. Ou vocês acham que se a pessoa não nasce compassiva, não é possível desenvolver essa habilidade?*

o Após o levantamento de conhecimentos prévios dos estudantes, explique na lousa sobre cada um desses pontos (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).

o Em seguida, peça para os estudantes escreverem como eles acham que podem lapidar ou melhorar essa competência da compaixão? O que podem fazer para serem ainda mais compassivos?

o Depois, peça para um estudante de cada dupla, contar para o grupo maior sobre sua reflexão.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente as explicações do facilitador, escrevem como poderiam ser mais compassivos e depois compartilham suas ideias, reflexões com o grupo todo.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Peça que a turma se divida em grupos de 4 ou 5 estudantes e retomem da aula 1 as situações que sentiram compaixão.

o Em grupo, os estudantes devem selecionar apenas uma situação que represente o grupo e pensem em possíveis soluções para ela. Por ex:
se o grupo escolheu o relato de um estudante que sentiu grande compaixão por um animal abandonado, quais as soluções que o grupo poderia pensar para resolver esta situação?

o Dê um tempo para os grupos selecionarem e pensem em soluções para cada situação. Depois, cada grupo deve compartilhar com a turma toda.

o A principal proposta é trabalhar a capacidade de se observarem, de entenderem a importância de serem indivíduos mais compassivos.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Dividem-se em grupos e pensam em soluções para as situações de compaixão apresentadas na aula 1, depois compartilham com o grupo todo.

Recursos e Referências

Texto para complementar a compreensão sobre compaixão

Compaixão, Simpatia e Empatia por José Roberto Goldim em UFRGS. Visitado em 04 de agosto de 2022.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Compaixão



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos cada para o tema empatia

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado
Competência 9: Empatia e Cooperação

Objetivos de aprendizagem

o Aprofundar no entendimento sobre compaixão através de exercícios práticos que auxiliem os estudantes a aperfeiçoarem essa competência.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da compaixão. Vamos praticar alguns exercícios para que os estudantes aperfeiçoem essa competência.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula propondo a seguinte atividade:

- *Vocês se lembram que falamos sobre compaixão e sobre a importância dessa competência no nosso dia a dia? Agora, vamos fazer alguns exercícios para aperfeiçoarmos, melhorarmos essa qualidade no nosso dia a*

dia.

o Peça que os estudantes se dividam em duplas e oriente:

- *Este exercício para desenvolver a compaixão consiste em compreender que mesmo aquela pessoa que achamos desagradável ou cujas crenças são opostas às nossas, na verdade tem o mesmo desejo de ser feliz. Pense em tudo que você tem em comum com o resto da humanidade. Escolha alguém de quem você não gosta e reconheça seus pontos em comum. Conte para sua dupla quem é a pessoa escolhida e porquê você a escolheu. Depois, repita frases que mostram coisas que vocês têm em comum, como por exemplo:*
 - *"Como eu, essa pessoa busca a felicidade em sua vida"*
 - *"Como eu, essa pessoa está tentando evitar o sofrimento em sua vida"*
 - *"Como eu, essa pessoa sentia tristeza, solidão e desespero"*
 - *"Como eu, essa pessoa está apenas tentando atender às suas necessidades"*
 - *"Como eu, essa pessoa comete erros porque está aprendendo"*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador e depois formam duplas para realizar o exercício proposto.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz o durante a atividade:

Apresenta aos estudantes as seguintes reflexões:

- *Como vocês se sentiram fazendo esse exercício? Deu para sentir compaixão mesmo em relação*
- *àquelas pessoas com as quais não temos tanta afinidade?*

o Peça para os estudantes pegarem uma folha e responderem as questões acima.

o Depois, peça que alguns voluntários leiam as suas respostas em voz alta.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Registram suas respostas no papel e depois compartilham em voz alta, com o grupo maior.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Distribua papel, caneta ou lápis e peça para os estudantes responderem às questões:
 - *Depois de fazerem o exercício proposto, vocês descobriram algo novo em relação à compaixão?*
 - *Vocês já sabiam que eram compassivos?*
 - *Se sentiram mais compassivos depois do exercício?*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam as folhas com as respostas do que descobriram em relação à compaixão para o facilitador. O objetivo é ampliar o entendimento dos estudantes sobre compaixão e aprofundar a auto-observação em relação à essa competência.

ETAPA 13

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Estratégias de comunicação eficaz



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 4: Comunicação

Objetivos de aprendizagem

- o Entender a importância de se comunicar de forma eficaz.
- o Aprender uma comunicação assertiva.
- o Praticar algumas técnicas para conseguirmos expressar nossas emoções e opiniões com clareza e assertividade.

o Compreender os erros mais comuns que impedem uma boa comunicação.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes, partindo de reflexões fundamentais:

- *Vocês sabem por que é importante sabermos nos comunicar?*
- *Vocês sabem como podemos aperfeiçoar a nossa comunicação?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém sabe por que é importante sabermos nos comunicar?*
- *Será que é possível melhorarmos a forma como nos comunicamos?*

o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado.

o Depois de ouvir alguns estudantes, explique sobre cada tópico (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem verbalmente às provocações do facilitador.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Após essa apresentação inicial do tema, peça para os estudantes se dividirem em duplas para fazerem um exercício.

o Entregue papel, lápis ou canetas e oriente:

- *Agora que vocês já entenderam a importância de uma boa comunicação, vamos praticar essa competência para aperfeiçoarmos as nossas*

relações e conseguirmos realizar nossos objetivos na vida.

o Os estudantes devem planejar uma história, fazendo algumas anotações no papel, conforme sugestões a seguir:

1. Selecione uma história engraçada ou curiosa que já viveu.

2. Planeje como irá contar a história, com

~~Pense, que irá contá-la para~~

uma criança: As crianças têm muito menos experiência no mundo real do que os adultos, e precisam de ideias simplificadas para elas – o que significa que você tem que remover todos os chavões, gírias, termos em inglês e mesmo aquelas frases engraçadinhas. Acredite, este é um exercício que ajuda muito a se acostumar a usar frases simples e concisas, essenciais a um bom orador.

3. Escreva os pontos principais da sua ideia.

Exercícios escritos ajudam a mente a visualizar e absorver informações melhor do que exercícios de fala. Seu tom pode soar bem na sua cabeça, mas quando você o escreve, pode descobrir que está esquecendo uma informação importante ou que um de seus pontos é totalmente desnecessário. Trace os principais argumentos da sua fala no papel e use isso como uma base para melhorar.

4. Aperfeiçoe sua postura. A postura pode não parecer grande coisa, mas é capaz de melhorar tanto sua imagem (e primeiras impressões) quanto sua dicção e entrega. Fique em pé e ereto com os ombros para trás e as mãos à sua frente ou ao lado do corpo (não nos bolsos). Faça contato visual com as pessoas e respire profundamente – isso faz uma grande diferença.

o Após essa primeira etapa de produção, cada estudante deve narrar a sua história para sua dupla e vice-versa.

Escolhem uma dupla e fazem o exercício proposto.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Agora que vocês já entenderam a importância da comunicação e a praticaram com seus colegas, peça que a sua dupla te diga quais os pontos que você pode melhorar para ter uma comunicação ainda mais assertiva e eficaz.</i> o Peça que os estudantes mantenham as duplas formadas e que cada um diga para o outro o que mais gostou na sua comunicação e quais os pontos que o colega poderia melhorar para ter uma comunicação ainda mais efetiva.
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Escutam atentamente as orientações do facilitador, fazem o exercício proposto com suas duplas.</p>

Aula 2: Sistematização

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<p>o Distribua papel, caneta e lápis e peça que cada estudante elabore uma frase ou desenho para responder às seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>O que eu senti quando recebi a devolutiva do meu colega sobre a minha narrativa?</i> - <i>O que eu desejo melhorar na minha comunicação?</i> <p>o A principal proposta é trabalhar a capacidade de se observarem, de entenderem a importância de saberem se comunicar com maestria.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações ou desenhos fazendo uma breve explicação.</p>

Recursos e Referências

<p>Textos para complementar a compreensão sobre o que é uma boa comunicação, sua importância e como praticá-la.</p>	<p>Comunicação Não- Violenta (CNV): O que é como praticar, Instituto CNV Brasil. Acesso em 04 de agosto de 2022.</p> <p>Comunicação Não Violenta (CNV): o que é?” – Politize! Acesso em 04 de agosto de 2022.</p>
---	---

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Estratégias de comunicação eficaz



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos cada para o tema comunicação.

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 4: Comunicação

Objetivos de aprendizagem

o Aprofundar o entendimento sobre comunicação, entendendo os erros mais comuns que impedem uma boa comunicação.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:	Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da comunicação. Vamos praticar alguns exercícios para que os estudantes aperfeiçoem essa competência, prestando atenção nos erros mais comuns.
O que o facilitador faz durante a atividade:	<p>o Comece a aula fazendo algumas reflexões com os estudantes:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Vocês se lembram que falamos sobre a importância da comunicação e sobre como desenvolvê-la?</i>- <i>Agora iremos conversar sobre os erros mais comuns que acontecem no processo da comunicação.</i> <p>o Agora, peça para os estudantes se sentarem em um grande círculo, entregue papel, lápis ou caneta e peça que façam anotações sobre os principais erros que eles reconhecem em sua própria comunicação (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências, os erros comuns cometidos na comunicação).</p> <p>o Ao final, solicite que alguns estudantes se voluntariem para ler o que escreveram.</p>
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador e depois fazem anotações sobre os erros mais comuns cometidos por cada um no processo de comunicação.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:	<p>Peça para os estudantes formarem duplas e conversarem sobre os principais erros cometidos por eles no processo de comunicação.</p> <p>o Ao final, cada um complementa suas anotações, adicionando algum complemento depois de ouvir o colega.</p>
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Conversam com suas duplas, depois registram suas respostas no papel complementando as anotações anteriores.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Peça para os estudantes escreverem numa folha o que descobriram de novo em relação à sua comunicação

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam as folhas com as respostas do que descobriram em relação à comunicação, para o facilitador. O objetivo é ampliar o entendimento dos estudantes sobre seu processo de comunicação e os pontos a melhorar.

Recursos e Referências

Texto referência sobre a boa comunicação com [base no artigo "Steps for communicating with your teen: How to approach conversations with empathy and understanding"](#)
Disponível no site da UNICEF/Parenting.

Como melhorar nossa comunicação?

A boa comunicação é aquela que nos ajuda a demonstrar os nossos sentimentos e pensamentos sobre outra pessoa criando conexão. Ou seja, quando nos comunicamos bem, ficamos mais próximos, mesmo que tenhamos conversas difíceis.

Para melhorar a comunicação, existem algumas práticas (muitas que já estudamos), como a escuta ativa e outras práticas que nos ajudam a fazer de qualquer conversa, uma boa conversa.

- Demonstrar interesse pelo outro, compartilhar coisas sobre você e buscar encontrar elementos em comum.
 - Fazer perguntas e estar atento às respostas, buscar encontrar os sentimentos expressos em cada fala ou gesto. Usar perguntas abertas, que não tem resposta certa ou errada, para acessar mais dimensões do pensamento do outro.
 - Escutar ativamente o outro, que é ouvir sem julgar, demonstrar empatia e curiosidade, mesmo quando não concorda. Checar se o que entendeu do que o outro disse é correto também é uma forma de escutar ativamente.
 - Demonstrar com todo o corpo que está atento ao que está sendo compartilhado. Manter contato visual, fazer gestos ou sons de afirmação, adequar suas expressões faciais são algumas das formas de fazer isso. A comunicação é muito mais do que aquilo que expressamos verbalmente.

A boa comunicação é aquela que mantém o espaço aberto e o convite para interações futuras. É a que garante que todos estão confortáveis para dividir.

ETAPA 14

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Solução colaborativa de problemas



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 2: Pensamento científico, crítico e criativo

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de causa.
- o Compreender o conceito de colaboração.
- o Aplicar estratégias para a resolução colaborativa de problemas.

- o Analisar o potencial das perguntas na resolução colaborativa de problemas.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes, partindo de reflexões fundamentais:

- *Todos nós enfrentamos problemas e desafios quase diariamente. Sejam eles problemas pessoais, de relacionamento, para realizar algum projeto... Vocês sabem quais são as causas dos problemas que vocês estão enfrentando?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém poderia compartilhar um problema ou desafio que esteja enfrentando neste momento da vida?*
- *Vocês sabem quais são as causas dos problemas que vocês estão enfrentando?*

o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado.

o Depois de ouvir alguns estudantes, explique sobre a causa dos problemas (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem verbalmente às provocações do facilitador e prestam atenção nas explicações do facilitador.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Apresente aos estudantes a seguinte reflexão:

- *Agora que vocês já entenderam as causas principais dos desafios e problemas que estão enfrentando, vamos falar sobre como trabalhar os nossos problemas de forma colaborativa.*

o Para começar a endereçar essa questão, peça para que os estudantes formem duplas e conversem sobre as seguintes questões:

- *O que é colaboração?*
- *Vocês acham que têm atitudes colaborativas no dia a dia de vocês? Dêem alguns exemplos.*

o Peça que os estudantes anotem os principais pontos dessas reflexões em uma folha e depois, alguns compartilhem as suas anotações para o grupo maior.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ouvem atentamente às explicações do facilitador, depois escolhem uma dupla para fazer o exercício proposto. Em seguida, compartilham suas reflexões com o grupo maior.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Agora que vocês já entenderam a importância da colaboração, vamos trazer algumas ferramentas práticas que ajudem vocês a resolverem seus problemas de forma colaborativa.*

o Peça que os estudantes formem grupos de 4 pessoas e que um dos estudantes conte para o grupo a respeito de um problema que precisa resolver (acesse, ao final deste plano, referências sobre como resolver problemas complexos).

o A partir desse problema, os estudantes devem seguir o seguinte passo a passo:

- *Um estudante descreve o problema que está enfrentando.*
- *Todos os colegas do grupo dão ideias de solução (das mais óbvias até as mais "malucas" e inovadoras) - aqui não tem certo ou errado.*
- *A pessoa que contou sobre o problema escolhe uma das soluções para implementar.*

	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo cria um passo a passo de como serão as ações que ajudarão o estudante a solucionar o seu problema <p>o Depois, peça para um estudante de cada grupo conte para o grupo maior sobre a ideia escolhida e sobre como irá implementar.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Escutam atentamente as explicações do facilitador, fazem o exercício proposto em grupo e depois compartilham suas ideias, reflexões com o grupo todo.</p>

Aula 2: Sistematização

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<p>o Distribua papel e material para escrever ou colorir e peça que cada estudante faça 3 colunas e responda às questões a seguir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Conecto</i> - A partir do que eu aprendi durante as aulas, quais conexões eu faço com a minha vida? - <i>Amplio</i> - A partir do que foi discutido durante as aulas, como eu posso ampliar essa reflexão? - <i>Testo</i> - Como e quando posso aplicar?
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações fazendo uma breve explicação com a turma. O objetivo é ampliar o repertório e entendimentos dos estudantes sobre o processo de resolução de problemas de forma colaborativa e criativa.</p>

Recursos e Referências

<p>Texto sobre solução colaborativa de problemas</p>	<p>PORVIR – Como estimular a participação dos adolescentes na escola. Acesso em 4 de junho de 2022.</p>
--	---

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Solução colaborativa de problemas



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

Esta é uma aula extra de 35 a 40 minutos cada para o tema comunicação.

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 2: Pensamento científico, crítico e criativo

Objetivos de aprendizagem

- o Aprofundar na arte de fazer perguntas.
- o Praticar exercícios para ajudar na resolução de problemas.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:	Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da solução colaborativa de problemas. Vamos praticar alguns exercícios para que os estudantes se aperfeiçoem na arte de fazer perguntas inteligentes que os ajudem na solução de seus problemas.
O que o facilitador faz durante a atividade:	<ul style="list-style-type: none"> o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando por exemplo: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Vocês têm o hábito de fazer perguntas?</i> - <i>Acham importante fazer boas perguntas? Por que?</i> o Peça para os estudantes se sentarem em um grande círculo, anote na lousa o que eles forem falando sobre essas questões. o Em seguida, complemente a explicação sobre perguntas (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Respondem verbalmente às provocações do facilitador e escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:	<p>o Após o exercício, faça a seguinte reflexão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Vocês sabem o que são perguntas abertas e perguntas fechadas?</i> <p>o Explique a diferença das perguntas abertas para as fechadas (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).</p> <p>o Depois, peça que os estudantes peguem uma folha de papel e registrem os pontos mais importantes que diferenciam esses dois tipos de perguntas.</p>
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Escutam ativamente as explicações do facilitador e depois anotam em uma folha quais os pontos mais importantes que diferenciam as perguntas abertas das fechadas.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Peça para os estudantes formarem duplas e coloque a seguinte questão na lousa:

– *"Cheguei em casa e meu gato tinha desaparecido".*

o Em seguida, solicite que cada dupla faça 3 perguntas abertas em relação à situação colocada.

o O objetivo é ampliar o entendimento dos estudantes sobre as perguntas abertas e fazê-los treinar essa competência. Por isso, forneça exemplos de perguntas abertas:

1. Conte-me sobre o momento em que você saiu de casa.
2. O que seu gato costuma fazer quando você está em casa?
3. O que seu gato faz quando está se sentindo sozinho?

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes conversam com suas duplas e depois entregam para o facilitador as folhas com as perguntas que fizeram.

Recursos e Referências

Textos para complementar a compreensão sobre a importância de fazer boas perguntas, a diferença das perguntas abertas para as fechadas.

O FUTURO DAS COISAS – Não se preocupe em ter boas ideias, preocupe-se em fazer boas perguntas. Disponível no site do PORVIR. Acesso em 4 de agosto de 2022.

Como estimular que os estudantes criem suas próprias perguntas? Disponível no portal do CENTRO DE REFERÊNCIAS EM EDUCAÇÃO INTEGRAL. Acesso em 4 de agosto de 2022.

ETAPA 15

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Resolução de conflitos



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 4: Comunicação
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de conflitos.
- o Analisar causas de conflitos.
- o Aplicar estratégias e ferramentas para a resolução pacífica de conflitos.

o Aplicar conhecimentos sobre escuta ativa no contexto da resolução de conflitos.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes, partindo de reflexões fundamentais:

- *Por que surgem os conflitos? De onde eles vêm?*
- *Será que é possível aprendermos formas inteligentes para lidarmos com os conflitos e os resolvermos de forma pacífica?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém saberia dizer: por que surgem os conflitos? Da onde eles vêm ou quais são as suas principais causas?*

o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado.

o Depois de ouvir alguns estudantes, explique sobre as causas do conflito (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem verbalmente às provocações do facilitador.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:
 - *Será que existem formas inteligentes e pacíficas de resolvermos as causas desses conflitos? Alguém tem alguma ideia?*
- o Depois de ouvir alguns estudantes, explique sobre formas de resolução de conflitos (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).
- o Após essa apresentação inicial do tema, peça para os estudantes se dividirem em duplas para fazerem um exercício. Entregue papel, lápis ou canetas e oriente:
 - *Em duplas, conversem sobre as seguintes questões:*
 - *Pensem em um momento difícil que tiveram com outra pessoa. Alguma situação em que você não se sentiu compreendido ou que discordaram profundamente das ideias um do outro. Nestes momentos de estresse, comum em cenários de conflito, o mais acessível é recorrer aos velhos e instantâneos mecanismos de defesa: luta, fuga ou congelamento no corpo! É provável que você, frente a algum conflito com os seus pais, namorado(a) ou amigos tenha instantaneamente escolhido reagir e fazer uso daquela lista de acusações que você vem colecionando em sua mente, dia após dia, nos últimos cinco anos... Ou, na iminência daquela conversa difícil na escola, você tenha percebido que se aproximava do horário de ir embora, informando que, naquele dia, não poderia se atrasar... Ou, ainda, após ouvir a notícia inesperada sobre a perda de um ente querido ou da quebra de confiança em alguém muito importante na sua vida, você tenha entrado numa espécie de choque. Uma destas possibilidades ou algo parecido já aconteceu com você? Conte para o seu colega.*
 - *Mas o que fazer no momento de uma interação difícil, para não reagir a partir de um dos mecanismos de defesa citados anteriormente? O nosso sistema límbico cerebral tem como uma de suas funções analisar se as informações que recebemos pelos nossos sentidos configuram alguma ameaça. Essa análise se dá em poucos segundos, então nos primeiros instantes em que algo nos engatilha, nós podemos nos fazer algumas perguntas de forma a apoiar o nosso sistema a não entrar em modo reativo: O que estou sentindo agora? Ou o que estava sentindo no momento do conflito?*

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>De que realmente preciso agora? OU precisava naquele momento?</i> - <i>O que me faz / fez acreditar que essa pessoa quer / queria me machucar?</i> - <i>O que eu gostaria que acontecesse?</i> - <i>O que é mais importante nesse momento para mim?</i> - <i>Que resultado eu quero alcançar ao final dessa conversa?</i> - <i>Qual é a minha intenção neste momento?</i> <p>o Peça para os estudantes anotarem os principais pontos dessas reflexões em uma folha.</p> <p>o Em seguida, escolha alguns estudantes para lerem as suas anotações para o grupo maior.</p> <p>Ouvem atentamente às explicações do facilitador,</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>depois escolhem uma dupla para fazer o exercício proposto. Em seguida, compartilham suas reflexões com o grupo maior.</p>

Aula 2: Desenvolvimento

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<p>o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Praticando o exercício acima, você irá perceber gradualmente, que a sua habilidade para responder no momento presente à interações de alta intensidade emocional irá se fortalecer. Essa habilidade interrompe o padrão que temos de acumular frustrações cotidianas, prevenindo momentos de escalonamentos exponenciais de conflitos, e preservando a qualidade da conexão nos relacionamentos. E, caso essas perguntas não sejam possíveis para você no momento de tensão, contar até 10 continua sendo uma boa estratégia.</i> <p>o Peça para os estudantes formarem grupos de 4 pessoas e compartilhem uns com os outros o que aprenderam ao realizar o exercício proposto anteriormente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Qual foi o maior aprendizado de cada um.</i> - <i>Qual foi a maior dificuldade que tiveram para lidar com os conflitos.</i> <p>o Depois, peça para anotarem as respostas em uma folha e entregarem.</p>
---	---

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente as explicações do facilitador, fazem o exercício proposto em grupo e depois entregam a folha de resposta para o facilitador.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Com os estudantes ainda em grupos, distribua papel e material para escrever ou colorir e peça que cada estudante desenhe uma cruz e faça os 4 pontos cardeais (Norte, Sul, Leste e Oeste). Solicite que o grupo debata e registre em cada ponto cardinal as reflexões a seguir:

- *Norte (N) - O que eles precisam saber mais sobre o tema que aprenderam durante as aulas?*
- *Leste (L) - O que foi legal/excitante aprender sobre o tema e as atividades feitas? O que os motivou?*
- *Oeste (O) - Quais são os obstáculos para colocar em prática?*
- *Sul (S) - O que precisa ser feito para dar continuidade?*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações fazendo uma breve explicação. O objetivo é ampliar o repertório e os entendimentos dos estudantes sobre resolução pacífica de conflitos.

Recursos e Referências

Referências

Leia os itens do capítulo 5 da Publicação: Diálogos e Mediação de Conflitos nas Escolas: Guia Prático para Educadores, para entender as dimensões da mediação de conflitos. Depois, navegue pelo capítulo 6 para conhecer atividades e estratégias de construção da paz nas escolas.

Disponível online, nos recursos do Conselho Nacional do Ministério Público.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Resolução de conflitos



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 4: Comunicação
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de conflitos.
- o Analisar causas de conflitos.
- o Aplicar estratégias e ferramentas para a resolução pacífica de conflitos.
- o Aplicar conhecimentos sobre escuta ativa no contexto da resolução de conflitos.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:	Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da resolução de conflitos. Vamos praticar alguns exercícios para que os estudantes se aperfeiçoem na competência da escuta ativa para a resolução pacífica de conflitos.
O que o facilitador faz durante a atividade:	<ul style="list-style-type: none">o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando por exemplo:<ul style="list-style-type: none">- <i>Vocês acham que saber escutar tem a ver com resolução de conflitos?</i>o Peça para os estudantes se sentarem em um grande círculo e vai anotando na lousa o que eles forem falando sobre essas questões.o Depois, relembre o que é escuta ativa. Em seguida, comente quais os benefícios da escuta ativa. (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Respondem verbalmente às provocações do facilitador e escutam atentamente às instruções dadas por ele.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz o durante a atividade:	<p>Após a explicação, o facilitador faz aos estudantes a seguinte reflexão:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Agora vamos praticar a escuta ativa frente a um conflito que vocês estejam enfrentando na vida?</i>- <i>Vamos praticar a escuta ativa frente a um conflito que vocês estejam enfrentando na vida?</i> <p>o Comece explicando sobre escuta ativa (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).</p> <p>o Em seguida, anote na lousa os passos de como aplicar a escuta ativa e peça para os estudantes se dividirem em duplas para fazer a atividade:</p> <ol style="list-style-type: none">1. <i>Foque na pessoa que está falando e mantenha o contato visual com ela a todo momento, mostrando que está atento ao que está sendo dito;</i>2. <i>Esteja com a mente sempre aberta. Você precisa estar ligado para interpretar a linguagem verbal e não verbal;</i>
--	---

3. *Preste atenção, mas permaneça relaxado. Assim, vai evitar que aconteça uma tensão desnecessária;*
4. *Evite distrações e interrupções, como telefonemas, conversas paralelas, celulares, entre outros;*
5. *Escute as palavras e busque visualizar o que o outro está tentando dizer. Uma coisa é o que a pessoa está falando, outra é o que você realmente está compreendendo do que está sendo exposto;*
6. *Não julgue ou tire conclusões precipitadas;*
7. *Deixe o pensamento e as informações fluírem de forma natural, evitando impor suas convicções;*
8. *Realize perguntas apenas para ter certeza de que a mensagem está sendo assimilada corretamente. No entanto, só faça isso quando a outra pessoa fizer uma pausa em sua explicação;*
9. *Forneça feedback para a outra pessoa, mostrando que está interessado em ajudar a solucionar o problema. Por exemplo, faça críticas positivas e elogios;*
10. *Coloque-se no lugar do outro e busque entender suas necessidades, expectativas, valores, motivações etc.*

o Ao final, peça que alguns estudantes compartilhem como foi fazer o exercício.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam ativamente as explicações do facilitador, fazem o exercício em duplas e depois compartilham sentimentos e opiniões sobre o exercício realizado.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Peça para os estudantes escreverem numa folha o que descobriram de novo em relação à importância da escuta ativa na resolução de conflitos.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam para o facilitador as folhas com as respostas do que descobriram em relação à importância da escuta ativa na resolução de conflitos. O objetivo é ampliar o entendimento dos estudantes sobre resolução pacífica de conflitos.

ETAPA 16

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Consequências das próprias ações



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o impacto das próprias ações na relação com o outro.
- o Compreender o impacto das próprias ações na relação com o mundo.
- o Analisar elementos constituintes das escolas no processo decisório.

- o Identificar princípios fundamentais das boas decisões e ações.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes, partindo de reflexões fundamentais:

- *Como as minhas ações impactam no outro e no mundo?*
- *Quais os princípios fundamentais para tomarmos as melhores decisões / ações?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- o *Alguém aqui acha que as suas ações individuais impactam na vida de outras pessoas?*
- o *Acham que suas ações individuais impactam no mundo?*

o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado.

o Depois de ouvir alguns estudantes, explique sobre os seguintes tópicos, abaixo: (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).

- *O poder das escolhas*
- *A responsabilidade de suas ações*
- *Controlando situações cotidianas*
- *Toda ação tem uma consequência*
- *Quando não é sua responsabilidade*
- *O impacto das boas ações no mundo*
- *Perguntas que podem te ajudar a ver como suas ações impactam o mundo*
- *Impacte o mundo da melhor forma*

o Distribua papéis e marcadores para que os estudantes construam esquemas da explicação.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem verbalmente às provocações do facilitador e prestam atenção nas explicações dele.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

– *Agora que vocês já entenderam como suas ações impactam os outros e o mundo, vamos falar sobre o impacto das boas ações no mundo*

o Para começar a endereçar essa questão, peça para que os estudantes se sentem em círculo e peguem papel e lápis para anotarem os pontos que acharem mais interessantes sobre a explicação.

o Aborde os seguintes tópicos na sua explicação:

– *As boas ações são muito poderosas e impactantes, além de trazer inúmeros benefícios, tanto para quem realiza, quanto para quem recebe. Há muitos benefícios para fazer essas ações. Alguns desses benefícios podem ser muito óbvios para você, enquanto outros, você nem imagina. Veja como as boas ações podem impactar você e o mundo.*

– *Como afeta os outros. Quando você faz uma boa ação, você está naturalmente ajudando alguém. Quando você dá uma comida para um sem teto, por exemplo, você não está apenas matando sua fome. Além de obter comida, ele também recebeu a mensagem de que é importante e vale a pena ser ajudado. Essa boa ação aquece seu coração e também encher seu estômago.*

– *Como afeta você. Além de ajudar alguém, fazer uma boa ação aquece seu próprio coração e faz você se sentir bem. Ao se concentrar em alguém que não seja você mesmo, lembre-se de que você não é o único no mundo que tem problemas. Na verdade, é possível que haja muitas pessoas lá fora cujos problemas são muito piores do que os seus.*

– *Estar ciente de como suas ações afetam os outros irá ajudá-lo a tomar decisões mais sábias, tornar-se mais simpático para os outros, aumentar a positividade em seus relacionamentos e aumentar a sua autoconfiança. A consciência de como suas ações impactam o mundo criará um clima de felicidade e te orientará a viver um estilo de vida mais prazeroso.*

o Em seguida, peça que alguns estudantes formem duplas e escrevam no papel alguma boa ação que

já fizeram para outra(s) pessoas(a) e como se sentiu praticando tal ação.

o Depois, pergunte se algum dos estudantes gostaria de compartilhar a sua experiência com os demais colegas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ouvem atentamente às explicações do facilitador, depois escolhem uma dupla para fazer o exercício proposto. Em seguida, compartilham suas reflexões com o grupo maior.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Os indivíduos que realmente fazem alguma diferença no mundo, aqueles que causam impacto no mundo de forma positiva, têm uma coisa em comum: todos amam de verdade o que fazem. E isso não significa dizer que são seres privilegiados ou geniais, e sim que são pessoas que procuram sempre dar o seu melhor, com determinação e alegria. Elas não veem obstáculos quando o assunto é transformar o que se encontra à sua volta. Vou compartilhar com vocês alguns comportamentos bem comuns de indivíduos que ajudam a impactar o mundo positivamente.*

o Peça que os estudantes se sentem em um grande círculo e peguem papel, caneta e lápis de cor para desenharem ou anotarem os pontos que acharem mais interessantes sobre a explicação.

Comportamentos que ajudam a impactar o mundo positivamente:

1. Descobrir o que dá propósito e significado real na vida
2. Estar sempre procurando melhorar
3. Ter relacionamentos benéficos
4. Investir energia e tempo no que podem ser
5. Aceitar críticas
6. Compartilhar aprendizados e conhecimentos
7. Não passar por cima de ninguém para alcançar seus objetivos

	<p>8. Não se preocupar com a chegada e sim com o caminho</p> <p>o Depois, peça fazerem duplas e compartilhem suas anotações / desenhos.</p>
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Escutam atentamente as explicações do facilitador, fazem o exercício proposto em dupla e depois entregam a folha de resposta para o facilitador.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:	o Distribua papel, material para escrever e colorir e peça que cada estudante registre 3 aspectos que vão começar a colocar em prática para impactar o mundo positivamente.
O que os estudantes fazem durante a atividade:	No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações ou desenhos fazendo uma breve explicação. O objetivo é ampliar o repertório e entendimentos dos estudantes sobre como suas ações / escolhas impactam o mundo.

Recursos e Referências

Referências	<p>CHILD FUND BRASIL – O que crianças e adolescentes aprendem durante os projetos sociais. Documento Online. Acesso em 4 de agosto de 2022.</p> <p>EU RECICLO – Eu, indivíduo: como minhas ações impactam o mundo. Documento Online. Acesso em 4 de agosto de 2022.</p> <p>UNICEF – Jovens do Amazonas apresentam soluções de impacto social em evento do UNICEF. Documento Online. Acesso em 4 de agosto de 2022.</p>
-------------	--

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Consequências das próprias ações



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o impacto das próprias ações na relação com o outro.
- o Compreender o impacto das próprias ações na relação com o mundo.
- o Analisar elementos constituintes das escolas no processo decisório.
- o Identificar princípios fundamentais das boas decisões e ações.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema das consequências das próprias ações.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando por exemplo:

- *Vocês já ouviram falar sobre a regra de ouro?*
- *Já ouviram essa frase: "Faça aos outros o que gostariam que fizessem a você".*

o Peça para os estudantes se sentarem em um grande círculo, para que explique o significado da frase (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).

o Depois, entregue papel, lápis ou caneta e peça que façam anotações sobre os principais pontos.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador, depois fazem anotações sobre o que entenderam a respeito da regra de ouro.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz o durante a atividade:

Peça aos estudantes que formam grupos de 4 apresente a seguinte situação desafiadora:

- *Pense em uma pessoa que você não gosta. Imagine que essa pessoa esteja sofrendo bullying (e neste caso você pode ser alguém que esteja praticando o bullying com ela ou simplesmente assistindo essa pessoa sofrer o bullying). Neste exercício, você pode relembrar um caso real, que realmente aconteceu ou imaginar / criar a situação na sua mente.*
- *Aplique os princípios da regra de ouro, respondendo junto com a sua dupla às seguintes questões:*
- *Descreva a situação: o que acontece, quem são as pessoas envolvidas e o que elas fazem.*
- *Descreva o que você sente vendo essa cena acontecer. Quais são seus sentimentos e emoções ao participar desse evento.*
- *Coloque-se no lugar da vítima: descreva como ela se sente (sentimentos e emoções).*
- *Como você se sente se colocando no lugar da vítima?*
- *O que você faria, hoje, se estivesse nessa situação?*

o Ao final, peça que alguns estudantes compartilhem como foi fazer o exercício.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam ativamente as explicações do facilitador, fazem o exercício em duplas e depois compartilham sentimentos e opiniões sobre o exercício realizado.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Entregue papel, caneta ou lápis e peça que os estudantes reflitam sobre o que aprenderam nesta aula, completando as seguintes frases sobre empatia e como desenvolvê-la:
– *Eu costumava pensar....*
– *Agora eu acho que....*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam para o facilitador as folhas com as respostas.

Recursos e Referências

Referenciais para o facilitador (compilação de leituras feitas por Camila Moreno)

The Golden Rule
The Ethics of Reciprocity in World Religions -
Jacob Neusner e Bruce Chilton

The Golden Rule -
Jeffrey Wattles

A Regra de Ouro das religiões do mundo

A Regra de Ouro é um conceito comum na maioria das religiões do mundo. Como um princípio universal, a ‘regra’ é encontrada em todas as religiões e códigos de ética como algo fundamental. No Ocidente, a afirmação da Bíblia atribuída a Jesus (Mateus 7:12) é uma injunção semelhante a muitas outras que podem ser encontradas em todas as culturas e sociedades conhecidas da História universal.

“Faça aos outros aquilo que gostaria que fizessem a você.”

A Regra de Ouro traz um princípio de unidade que fala da Ética da Reciprocidade, ou seja, tratar os outros com a mesma consideração e respeito que se deseja para si mesmo. Um dos elementos-chave dessa ética é o de que a pessoa que busca viver segundo ela trata todas as pessoas e não só os membros de seu grupo ou sociedade, com a mesma consideração e respeito.

A Regra de Ouro não deveria ser confundida com as expressões “olho por olho” (tit for tat = retaliação equivalente), “dente por dente”, vingança, justiça de castigo merecido ou a lei da retaliação.

O que a Regra de Ouro significa?

A Regra de Ouro nos incentiva a tratar os outros como gostaríamos de ser tratados. Por exemplo, geralmente nós gostamos de ser tratados com respeito, bondade e amor. Então, é claro que devemos tratar os outros “do mesmo modo”. Como você pode usar a Regra de Ouro

Seja observador. Preste atenção nas pessoas que estão perto de você. Por exemplo, talvez você veja alguém carregando sacolas pesadas, fique sabendo de um vizinho que foi internado ou perceba que um colega de trabalho está desanimado. Quando você presta atenção e 'busca os interesses dos outros', provavelmente vai ter muitas oportunidades de dizer ou fazer algo que ajude.

Coloque-se no lugar do outro.

Imagine que você está na situação da outra pessoa. Como você se sentiria? Se você entender os sentimentos dos outros, provavelmente vai querer ajudá-los.

Seja flexível.

Lembre-se de que cada pessoa é diferente. Nem sempre o que você gostaria que fizessem para você vai ser o mesmo que o outro gostaria que fizessem para ele. Existem muitas coisas que você pode fazer, mas tente escolher aquilo que a outra pessoa vai gostar mais..

ETAPA 17

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Minha rede de segurança



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de confiança.
- o Aplicar estratégias para o desenvolvimento da confiança.

- o Analisar estratégias para a construção de uma rede de apoio e segurança.
- o Identificar elementos constituintes de boas redes de apoio.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas de 35 a 40 minutos cada, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes, partindo de reflexões fundamentais

- *O que é confiança?*
- *Como desenvolver confiança?*
 - *Como posso construir uma rede de apoio que fortaleça meu bem estar e segurança?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula levantando os conhecimentos prévios dos estudantes, perguntando:

- *Alguém aqui sabe o que é confiança?*
- *Alguém se sente uma pessoa confiante? Por que?*

o Se possível, escreva na lousa o que eles forem falando, aqui não tem certo ou errado.

o Depois de ouvir alguns estudantes, explique sobre confiança (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Respondem verbalmente às provocações do facilitador e prestam atenção nas explicações dele.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Agora que vocês já entenderam o que é confiança, será que é possível desenvolvermos essa competência e nos tornarmos pessoas mais confiantes?*

o Peça para que os estudantes se sentem em círculo e peguem papel e lápis para anotarem os pontos que acharem mais interessantes sobre a explicação. Aborde os seguintes tópicos (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências):

- *Ser uma pessoa confiante pode ser muito importante para você alcançar sucesso pessoal e profissional.*
- *Desenvolver a autoconfiança pode ajudar o indivíduo a se sentir mais seguro e positivo em relação às suas atitudes, assumindo desafios e mantendo o aprendizado constante.*
- *Conheça alguns conceitos e técnicas que podem ajudar você a buscar essa confiança dentro de si.*
- *Saiba reconhecer seus talentos e qualidades.*
- *Permita-se falhar.*
- *Liste os seus sucessos.*
- *Evite comparações.*
- *Vista-se de confiança.*
- *Tenha uma boa postura (o corpo também fala).*
- *Invista em conhecimento.*
- *Invista em autoconhecimento.*

o Em seguida, peça que alguns estudantes formem duplas e escolham um dos 8 itens para começar a desenvolver. Solicite que escrevam quais ações irão começar a praticar para desenvolver o ponto escolhido.

o Depois, pergunte se algum dos estudantes gostaria de compartilhar a sua experiência com os demais colegas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ouvem atentamente às explicações do facilitador, depois escolhem uma dupla para fazer o exercício proposto. Em seguida, compartilham suas reflexões com o grupo maior.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Vocês acham que é possível termos uma rede de pessoas que nos ajude a sermos mais*

confiantes e fortaleça nosso bem estar e segurança?

- *Chamamos essa rede de rede de apoio. Quem aqui poderia citar pessoas da sua rede de apoio?*

o Anote as respostas dos estudantes na lousa.

o Depois de ouvir alguns estudantes, explique sobre a rede de apoio (acesse, ao final deste plano, em recursos e referências).

o Em seguida, peça que os estudantes se sentem em um grande círculo e peguem papel, caneta e lápis de cor para desenharem ou anotarem os pontos que acharem mais interessantes sobre a explicação.

- *O que é uma rede de apoio?*
- *Como construir uma rede de apoio?*

o Apresente as premissas da construção de uma rede de apoio:

- *deixar claro o que você precisa*
- *escolher pessoas para estarem ao seu lado, que tenham os mesmos valores e princípios de vida que você*
- *não ter vergonha de pedir ajuda*
- *estar disponível para ajudar o outro quando*
- . *identificar que ele precisa de ajuda*

o Depois, peça que formem duplas e conversem sobre quem são as pessoas que podem fazer parte da sua rede de apoio.

o Ao final, peça para alguns estudantes compartilharem as suas respostas com o grupo maior.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente as explicações do facilitador, fazem o exercício proposto em dupla e depois compartilham suas respostas com o grupo maior.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Distribua papel, material para escrever e colorir, peça que cada estudante registre 3 ações que irão fazer a partir de hoje para construir suas redes de apoio.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações ou desenhos fazendo uma breve explicação. O objetivo é ampliar o repertório e entendimentos dos estudantes sobre rede de apoio e conscientizá-los sobre a importância da mesma

Recursos e Referências

Confiança e rede de apoio

Texto base a partir das referências:

Denise M. Rousseau, Sim B. Sitkin, Ronald S. Burt et Colin Camerer, Not So Different After All: A Cross-Discipline View of Trust, *Academy of Management Review*, vol. 23, no 3, 1998, p. 393-404
Schipper, Marc &

Petermann, Franz. (2011). Trust: A subject for Social Neuroscience. *Zeitschrift für Neuropsychologie*. 22. 245-255. 10.1024/1016-264X/a000053.

Confiança e rede de apoio

A confiança pode ser definida como um estado psicológico, no qual a vulnerabilidade não é um problema. Parece difícil de entender? Pois bem, é basicamente dizer que é um estado mental em que não há receio, pois os comportamentos e escolhas são feitas a partir de uma expectativa otimista do outro ou do ambiente.

O que permite os seres humanos (e outros seres vivos) acessarem esse estado é a previsibilidade dos comportamentos e do mundo. A confiança só existe porque existe ordem, tanto nos fenômenos quanto nas nossas respostas a determinados estímulos.

Isso quer dizer que, em outras palavras, confiamos porque somos capazes de esperar algo (uma resposta, atitude ou comportamento) em determinados contextos. Se vivêssemos lançados ao caos, isso não seria possível, pois a incerteza da sequência de eventos não nos permitiria construir expectativas.

Onde há fumaça, há fogo. Se tem nuvens, vai chover. Se vejo um perigo, me afasto. Se vejo algo que gosto, me aproximo.

Todas essas regras nos dão base para criar expectativas sobre o outro e sobre o mundo. Essa expectativa pode ser mais ou menos real e o que vai nos ajudar a atualizar esse banco de dados sobre o que esperar do mundo e das pessoas é, justamente, a repetição de padrões.

Quem são as pessoas nas quais você confia? Quais são os padrões de comportamentos delas?

Nossa confiança nas pessoas está diretamente ligada à nossa capacidade de prever comportamentos e atitudes dessa pessoa. Por isso, muitas vezes, nos sentimos enganados quando fomos, na verdade, precoces na nossa avaliação de achar que uma resposta (boa ou ruim) seria um padrão. Por isso não é possível confiar completamente em pessoas que não conhecemos ou que não nos foram apresentadas (detalhadamente) por outras (em quem confiamos). Porque é preciso perceber a repetição de padrões para

criar a expectativa ou a previsibilidade, que são bases da confiança.

A confiança também pode ser resultado de uma expectativa que não é, necessariamente, em relação a uma pessoa específica, mas pautada no fato de ela dividir uma cultura, um espaço ou uma função que nos é familiar.

Quais são os tipos de confiança?

Existem diferentes tipos de confiança: autoconfiança, confiança interpessoal, confiança institucional. Basicamente, como os nomes já dizem, trata-se do objeto da expectativa. Por exemplo, quando falamos em autoconfiança, falamos na confiança que temos em nós mesmos, no nosso senso de autoeficácia, na nossa capacidade de responder e aprender.

A confiança interpessoal diz respeito às expectativas que temos em relação à outra pessoa, às pessoas com quem nos relacionamos. Ela é desenvolvida e atualizada a partir da percepção (ou não) da repetição de padrões. E a confiança institucional é menos estruturada, mas é a confiança que temos nas instituições (educação, religião, política etc.).

Recursos

INSTITUTO FEDERAL DE BRASÍLIA - Algumas palavras...sobre rede de apoio. Documento Online. Acesso em 4 de agosto de 2022.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Minha rede de segurança



Sugestão de público e ano

Todos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de confiança.
- o Aplicar estratégias para o desenvolvimento da confiança.
- o Analisar estratégias para a construção de uma rede de apoio e segurança.
- o Identificar elementos constituintes de boas redes de apoio.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da rede de confiança. Vamos aprofundar em exemplos de iniciativas que dão certo porque conta com fortes redes de apoio.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece falando para os estudantes:

- *Falamos na aula passada sobre a importância de estarmos cercados de pessoas que nos tragam segurança e nos ajudem a realizar os projetos.*
- *Nesta aula, vamos ver alguns exemplos de redes de apoio que dão certo e que fazem diferença na vida das pessoas envolvidas.*

o Peça para os estudantes se sentarem em círculo, apresente cada projeto e peça para eles anotarem os projetos que acharem mais interessantes (adicione mais iniciativas da sua região para apresentar aos estudantes):

o Rede de apoio para mães:

- Mães Unidas
- Ong Mães da Favela

o Redes de apoio para problemas psicológicos como depressão, ansiedade:

- Associação pela Saúde Emocional de Crianças
- Asec Brasil/Movimento Saber Lidar
- Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos

o Rede de apoio para proteção ao bullying:

- SaferNet
- Disque 100

o Rede de apoio para inserção do jovem no mercado de trabalho:

- Instituto Oportunidade Social
- Programa Renda e Oportunidade
- Iniciativa 1 milhão de oportunidades – 1mio

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador, depois fazem anotações sobre os projetos que acharem mais interessantes.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Peça aos estudantes que formem duplas e

escolham um grupo ou rede de apoio que seria importante para eles nesse momento da vida. Pode ser tanto algum dos grupos apresentados anteriormente pelo facilitador, como novos, de acordo com a necessidade individual dos jovens.

o Distribua papel, caneta e lápis. Em duplas, oriente que eles conversem e registrem as respostas sobre as seguintes questões:

- *Qual rede de apoio você escolheria para fazer parte neste momento da sua vida? Por que? (Podem escolher mais de uma).*
- *Existe alguma outra rede de apoio que você acha que poderia te ajudar a ter uma vida mais feliz e saudável? Qual(is)? Por que?*

o Ao final, peça que alguns estudantes compartilhem suas reflexões com o grupo maior.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam ativamente as explicações do facilitador, fazem o exercício em duplas e depois compartilham suas reflexões sobre o exercício realizado.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Peça para os estudantes escreverem uma manchete, ou seja, criarem um título que capture o aspecto mais importante do que eles aprenderam na aula.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam para o facilitador as suas produções. O objetivo é ampliar o entendimento dos estudantes sobre a importância de construir ou fazerem parte de redes de apoio para uma vida com mais saúde e qualidade.

Recursos e Referências

Lista de redes de apoio

- GOV.BR - Mães Unidas
- Ong Mães da Favela
- Associação pela Saúde Emocional de Crianças – Asec Brasil/Movimento Saber Lidar
- ABRATA.ORG - Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos
- SaferNet
- GOV.BR - Disque 100
- Instituto Oportunidade Social
- GOV.BR - Programa Renda e Oportunidade
- 1MIO - Iniciativa 1 milhão de oportunidades

ETAPA 18

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Crítica e autocrítica



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 7: Argumentação
Competência 10: Pensamento científico, crítico e criativo

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o conceito de crítica construtiva.
- o Analisar elementos constituintes da autocrítica
- o Relacionar autocrítica, estados mentais e respostas fisiológicas e comportamentais.

o Avaliar respostas próprias à crítica e à autocrítica.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *Como funciona o processo da autocrítica?*
- *O que é crítica construtiva?*
- *O que é crítica destrutiva?*
- *Quais são os efeitos da crítica e da autocrítica sobre o seu comportamento?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula, perguntando:

- *Alguém aqui sabe o que é crítica?*
- *Já ouviram alguém dizer: “você é muito crítico(a)”? O que significa dizermos que uma pessoa é crítica?*

o Faça um momento instrucional sobre o conceito de crítica.

o Coloque na lousa os principais tópicos abordados, para que os estudantes possam ir acompanhando o raciocínio.

o Ao final da explicação, peça para os estudantes escolherem uma dupla e apresentarem suas anotações sobre o entendimento a respeito da crítica e os pontos que acharam mais interessantes.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Prestam atenção nas explicações do facilitador, escrevem no papel sobre o entendimento que tiveram sobre confiança. Em seguida, os estudantes escolhem uma dupla para compartilharem as suas reflexões sobre o tema.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

o Agora que vocês já entenderam o que é crítica e o que significa senso crítico, vamos falar sobre a diferença entre crítica construtiva e crítica destrutiva.

o Para começar a endereçar essas questões, peça para que os estudantes se sentem em círculo e peguem papel e lápis para anotarem os pontos que acharem mais interessantes sobre a explicação do facilitador.

o Aborde, primeiramente, os seguintes pontos relacionados à crítica construtiva:

– *O que é uma crítica construtiva?*

– *Qual a diferença entre crítica construtiva e destrutiva?*

– *Quais os benefícios de fazermos uma crítica construtiva?*

o Em seguida, peça que alguns estudantes formem duplas e escrevam ou desenhem no papel as principais diferenças entre esses 2 tipos de críticas.

o Depois pergunte se algum dos estudantes gostaria de compartilhar a sua experiência com os demais colegas.

Ouvem atentamente às explicações do facilitador, depois escolhem uma dupla para fazer o exercício proposto. Em seguida, compartilham suas reflexões com o grupo maior.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Apresente para os estudantes a seguinte proposta:

– *Agora vamos trocar críticas construtivas uns com os outros.*

o Peça para os estudantes escolherem uma nova dupla para fazer o exercício a seguir:

– *Peça para o seu colega ler as anotações que fez no exercício anterior sobre a diferença entre crítica construtiva e destrutiva.*

– *Comece fazendo comentários positivos sobre os pontos que você realmente gostou, em relação às anotações e percepções do colega.*

	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque algumas sugestões de melhoria, começando a frase assim: Ex.: “Eu acredito que seria legal você também usar alguns desenhos para representar os pontos que mais gostou”. - Acrescente outros pontos, criando uma atmosfera amigável de diálogo, exemplo: “Eu tenho a impressão que o facilitador também colocou um ponto importante que não vi nas suas anotações. O ponto que eu gostei de aprender e que acho legal você acrescentar é O que acha?”. - Mantenha sempre uma linguagem corporal e um tom de voz amigável (isso ajuda a deixar a outra pessoa confortável). Corpo relaxado, os braços descruzados, olhar conectado ao da outra pessoa. Voz suave, animada. - Finalize reforçando o que você acha que seu colega fez de melhor no trabalho dele. <ul style="list-style-type: none"> o Depois, troquem as duplas. o Ao final, peça para alguns estudantes compartilhem as suas respostas com o grupo maior.
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Escutam atentamente as explicações do facilitador, fazem o exercício proposto em dupla e depois compartilham suas respostas com o grupo maior.</p>

Aula 2: Sistematização

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<p>o Distribua papel e marcadores e peça que cada estudante registre 3 pontos que precisam melhorar para desenvolver a arte de fazer críticas construtivas.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações ou desenhos fazendo uma breve explicação.</p>

Recursos e Referências

<p>Referências sobre crítica e autocrítica</p>	<p>Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). O que as pessoas vão pensar?. Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed.</p>
--	---

MORIN, E. Os sete saberes necessários à Educação do futuro. São Paulo: Cortez; 2011.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Crítica e autocrítica



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 7: Argumentação
Competência 10: Pensamento científico, crítico e criativo

Objetivos de aprendizagem

o Compreender o conceito de crítica construtiva.

- o Analisar elementos constituintes da autocrítica
- o Relacionar autocrítica, estados mentais e respostas fisiológicas e comportamentais.
- o Avaliar respostas próprias à crítica e à autocrítica.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da autocrítica.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Inicie a aula convidando os estudantes a pensar sobre o conceito de autocrítica.

- *O que vocês sabem sobre autocrítica?*
- *Vocês se consideram pessoas críticas com vocês mesmos?*

o Peça para os estudantes se sentarem em círculo, pegarem papel marcadores e anotarem os pontos mais interessantes da explicação do facilitador.

o Principais pontos a serem abordados:

- Conceito de autocrítica
Capacidade do indivíduo de se autoavaliar, levando em consideração seus contextos, limites e possibilidades e as ações e escolhas que realiza. É um processo ligado ao autoconhecimento, mas com a atribuição de valor às descobertas sobre si.

o Ao final da aula, peça que alguns estudantes leiam suas anotações sobre os pontos que mais gostaram de aprender, sobre os pontos mais interessantes.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador, depois fazem anotações sobre os pontos que acharam mais interessantes e compartilham com o grupo.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Após a explicação anterior, o facilitador faz aos estudantes a seguinte reflexão:
 - *Agora que vocês já aprenderam sobre a autocrítica, vamos fazer uma autoavaliação para que vocês saibam se são muito autocríticos ou pouco autocríticos.*
- o Peça aos estudantes que formem duplas e conversem sobre os 10 fatores abaixo. Para cada item, atribuam uma nota de 0 a 10 (sendo 0 a nota mais baixa, ou seja, você não se identifica em nada com aquela frase e 10 a nota máxima = você se identifica 100% com a frase)
 - *Você tem muita dificuldade para aceitar elogios?*
 - *Está sempre se desculpando por alguma coisa?*
 - *Tem medo de expressar sua opinião em conversas profissionais ou mesmo entre amigos e familiares?*
 - *Você se apega aos seus erros e fica remoendo-os, mesmo após a situação já ter acabado.*
 - *Busca perfeccionismo — e prefere “nem começar” (ou desistir) enquanto não encontra a solução perfeita?*
 - *Você logo se culpa quando enfrenta resultados negativos? Não chega a realmente considerar a influência de circunstâncias externas, sobre as quais não tem controle e acha que tudo é sua culpa?*
 - *Evita se arriscar ou tentar coisas novas, pois já presume que irá falhar?*
 - *Frequentemente se compara aos outros e tende a se sentir inferior?*
 - *Nunca está satisfeito com suas realizações e conquistas?*
 - *Você tem a sensação de que está sempre atrasado em relação aos demais e não consegue dar conta de tudo que precisa saber — ou fazer?*
- o Ao final, peça que os estudantes somem seus pontos.
 - De 50 para cima = convide os estudantes a revisarem quais seriam pontos de atenção para que a autocrítica não prejudique sua vida.
 - Abaixo de 50 = convide os estudantes a analisar o resultado, percebendo quais foram as frases zeradas e que elementos da vida essas frases endereçam.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam ativamente as explicações do facilitador, fazem o exercício em duplas e depois somam seus pontos e compartilham o resultado final com o facilitador.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Peça para os estudantes escreverem o que mais gostaram de aprender sobre a autocrítica e escolham 1 ponto para melhorar.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam para o facilitador as folhas com as respostas do que mais gostaram de aprender sobre a autocrítica e o que escolhem melhorar a partir de hoje.

ETAPA 19

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Autodisciplina e automotivação



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 6: Trabalho e projeto de vida
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender os conceitos de autodisciplina e automotivação.
- o Analisar maneiras de desenvolver autodisciplina.
- o Identificar elementos motivadores

o Analisar maneiras de desenvolvimento da automotivação.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- O que é autodisciplina?
- O que é automotivação?
 - Como desenvolver essas competências?

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Peça para os estudantes se sentarem em um grande círculo e pegarem papel e marcadores para anotar os pontos mais interessantes sobre a explicação a respeito desses conceitos
- o Coloque na lousa os principais tópicos abordados, para que os estudantes possam ir acompanhando o raciocínio.
- o Ao final da explicação, peça para os estudantes escolherem uma dupla e apresentarem suas anotações sobre o entendimento a respeito da autodisciplina e da automotivação.
- o Importante os estudantes irem acompanhando o facilitador e fazendo as anotações pessoais.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Prestam atenção nas explicações do facilitador, escrevem no papel sobre o entendimento que tiveram sobre autodisciplina e automotivação. Em seguida, os estudantes escolhem uma dupla para compartilharem as suas reflexões sobre o tema.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Agora que vocês já entenderam o que é autodisciplina e automotivação, vamos falar sobre como desenvolver essas competências. Vamos começar pela automotivação.*

o Para começar, peça que os estudantes formem duplas e escutem a explicação para, em seguida, anotarem no papel as respostas em relação às questões abaixo.

o Anote na lousa o significado de automotivação e depois explique como desenvolver essa competência. Mostre o passo a passo abaixo:

- 1. Reconheça suas emoções e seus padrões de respostas a elas.*
- 2. Determine metas e prazos (com diferentes tipos de complexidade).*
- 3. Registre momentos que te proporcionam prazer e novas aprendizagens.*
- 4. Compare consequências de suas decisões para fazer escolhas cada vez mais conscientes.*
- 5. Não tenha medo de errar.*
- 6. Mantenha a expectativa positiva.*
- 7. Se aproxime de pessoas que você admira.*
- 8. Evite comparações com outras pessoas.*
- 9. Ajude outras pessoas sempre que puder.*
- 10. Movimente seu corpo com frequência.*
- 11. Crie medidas para o seu sucesso.*
- 12. Busque o lugar de protagonista da sua história.*

o Em seguida, peça que alguns estudantes formem duplas e escrevam quais os fatores que são mais desafiadores para eles. Sugira que escolham 3 dos itens acima para praticar.

o Depois, pergunte se algum dos estudantes gostaria de compartilhar a sua experiência com os demais colegas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ouvem atentamente às explicações do facilitador, depois escolhem uma dupla para fazer o exercício proposto. Em seguida, compartilham suas reflexões com o grupo maior.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Organize os estudantes em duplas e proponha o exercício a seguir:

- *Vocês são autodisciplinados? Escolha algo que precisa realizar (uma tarefa, um projeto, uma ação... pode ser algo simples como: arrumar meu quarto, até algo mais complexo: projeto de escola ou projeto de vida).*
- *Depois de escolhido o tema da conversa, responda às seguintes questões:*
 - *Você costuma dar muitas desculpas para não realizar essa tarefa / projeto? Que tipos de desculpas?*
 - *Você já pensou em todas as etapas que tem que percorrer e começa a desanimar? Quer terminar tudo muito rápido e acaba desistindo? Comente.*
 - *Você se planeja, se organiza para resolver a tarefa ou projeto? Escolhe um momento do dia, coloca na sua agenda? Ou vai fazendo de qualquer jeito quando dá?*
- *Você consegue medir o seu progresso de alguma forma? Já pensou em fazer um calendário por etapas e se auto recompensar pelas etapas cumpridas?*

o Depois, troquem as duplas.

oAo final, peça para alguns estudantes compartilharem as suas respostas com o grupo maior.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente as explicações do facilitador, fazem o exercício proposto em dupla e depois compartilham suas respostas com o grupo maior.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Distribua papel e marcadores e peça que cada estudante registre 2 pontos que precisam melhorar para desenvolver a autodisciplina.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações ou desenhos fazendo uma breve explicação.

Recursos e Referências

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Autodisciplina e automotivação



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 6: Trabalho e projeto de vida
Competência 8: Autoconhecimento e autocuidado

Objetivos de aprendizagem

o Compreender os conceitos de autodisciplina e automotivação.

- o Analisar maneiras de desenvolver autodisciplina.
- o Identificar elementos motivadores.
- o Analisar maneiras de desenvolvimento da automotivação.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema da autodisciplina e automotivação.

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Organize os estudantes em círculo e proponha uma conversa:
 - *Falamos nas aulas anteriores sobre o significado de automotivação, autodisciplina e sobre formas de desenvolvermos essas competências.*
 - *Nesta aula, vamos dar alguns exemplos de pessoas que conseguiram maestria nessas 2 competências.*
- o Peça para os estudantes se sentarem em círculo, pegarem papel e marcadores para anotarem os pontos mais interessantes da explicação.
- o Faça uma explicação a partir da vida dos atletas. Principais pontos a serem abordados:
 - *A maioria de nós já se aventurou, em alguma época da nossa vida, a praticar algum esporte, seja ele futebol, vôlei ou até os mais radicais, como skate ou surf. Em geral, começamos com poucas habilidades para a atividade que escolhemos, mas com treino, vamos melhorando até que consigamos praticar aquele esporte sem tanta dificuldade, com certa maestria.*
 - *Vocês já pararam para pensar como os atletas olímpicos são autodisciplinados para se tornarem os melhores do mundo?*
 - Eles seguem os seguintes princípios:
 1. Hábitos saudáveis: atletas buscam hábitos extremamente saudáveis, inclusive na alimentação e na rotina de ter momentos de descanso e de sono. Em geral, elas têm – obviamente – momentos de muita intensidade de trabalho na agenda, mas também têm horários determinados para pausas e a disciplina de parar de trabalhar a partir de uma determinada hora para ter tempo para si mesmo, para a família e amigos. E, nessa rotina mais regrada, os que se alimentam de maneira saudável e

- dormem bem, costumam estar mais dispostos.
2. Metas claramente definidas: a meta do atleta está muito bem definida desde o início.
 3. Persistência e rotina de treino. com muita repetição.
 4. Disciplina: Tanto no esporte quanto nos negócios, pessoas disciplinadas têm mais chances de se destacar. Faça chuva ou faça sol, um atleta de alto desempenho vai acordar sempre no mesmo horário e treinar pelo tempo que se propôs.
 5. Resiliência: tanto atletas de alto desempenho quanto profissionais de sucesso são extremamente resilientes. Eles aguentam muita pressão e conseguem entregar resultados mesmo em cenários extremamente adversos.
 6. Feedbacks claros e constantes: o atleta tem feedback o tempo todo, no cronômetro, no placar do jogo ou por meio do público ou do treinador. Quando as pessoas têm acesso ao feedback no mundo corporativo, elas tendem a se desenvolver mais.
 7. Busca pela superação e excelência: Atletas buscam o extraordinário, a quebra de recordes. Muitas vezes, eles acreditam que não existem limites inquebráveis.
 8. de treino e acompanham a evolução.
 9. Estão constantemente estudando.
 10. Comemoram vitórias.
 11. Cuidam da saúde mental e das emoções.

- o Ao final da aula, peça que alguns estudantes leiam suas anotações sobre os pontos que mais gostaram de aprender, sobre os pontos mais interessantes.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador, depois fazem anotações sobre os pontos que acharam mais interessantes e compartilham com o grupo.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Após a explicação anterior, o facilitador faz aos estudantes a seguinte reflexão:
 - *Agora que vocês já aprenderam como os atletas conseguem alto grau de excelência naquilo que realizam, devido a autodisciplina, escolham um dos 11 itens acima para conversarem em duplas. Escolham aquele que consideram mais importante.*
- o Peça aos estudantes que formem duplas e conversem sobre os 11 itens apresentados anteriormente. Para o item escolhido peça que elaborem um plano com 3 ações contando o que vão fazer para colocar aquele item em prática na vida deles.
 - *Ex.: 11. Cuidam da saúde mental e emoções*
 - *Ações: Vou começar a prestar mais atenção quando me sinto triste ou com raiva ou muito ansioso. Tentar descobrir o que me causa essas emoções.*
 - *Vou buscar estar com companhias que me façam sentir boas emoções.*
 - *Vou buscar ajuda, caso esteja me sentindo dominado por alguma emoção (sem conseguir sair dela).*
- o Ao final, peça que os estudantes compartilhem sua lista de ações com o grupo todo.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam ativamente as explicações do facilitador, fazem o exercício em duplas e depois compartilham suas reflexões com o grupo.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Peça para os estudantes refletirem sobre o que aprenderam sobre a autodisciplina e responderem às questões a seguir:
 - Quais foram os principais conceitos apresentados?
 - Quais conexões estabeleço com o meu dia a dia?
 - Quais as inovações ou mudanças desses conceitos contribuem para a minha compreensão ou meu dia a dia?
 - Quais ideias apresentadas foram mais desafiadoras?

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam para o facilitador as folhas com as respostas sobre a autodisciplina.

ETAPA 20

PLANOS DE AULA

Apresentação



Tema da aula

Eu no mundo – Impacto social



Sugestão de público e ano

7º, 8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 6: Trabalho e projeto de vida
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Analisar o impacto das próprias atitudes no mundo.
- o Analisar maneiras de existir e coexistir.

- o Compreender os conceitos de valores, ética e sustentabilidade.
- o Compreender documentos sobre responsabilidade social de crianças e jovens.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *Como é o mundo dos meus sonhos?*
- *Qual o legado que quero deixar para o mundo?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Peça para os estudantes se sentarem em grupos de 4 ou 5 pessoas e conversarem sobre o seguinte tema:

- *Como é o mundo dos meus sonhos?*

o Oriente, primeiramente, que os estudantes fechem os olhos, façam algumas respirações suaves e profundas e comecem a visualizar como é o mundo dos sonhos de cada um deles.

o Depois de 5 minutos, peça para abrirem os olhos e conversarem entre si sobre o que imaginaram.

o Após esta etapa, peça que peguem uma folha de papel e desenhem / escrevam os pontos principais e mais interessantes visualizados pelo grupo.

o Ao final, um representante de cada grupo deve apresentar o trabalho aos demais.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Prestam atenção nas explicações do facilitador, fazem o exercício de visualização conduzido por ele, depois trocam nos subgrupos quais os pontos principais visualizados. Na sequência, o subgrupo desenha / escreve os pontos mais interessantes e depois apresenta para o grupo maior.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:
 - *Agora que vocês fizeram o exercício sobre o mundo dos sonhos, vamos conversar sobre escolhas na direção deste mundo ideal.*
- o Para começar, peça que os estudantes se sentem em círculo para ouvir a explicação do facilitador sobre escolhas.
- o Anote na lousa os pontos principais para que todos possam ir acompanhando.
 - *Escolhas individuais vs coletivas.*
 - *A importância de escolher levando em conta a coletividade e o bem comum.*
 - *Decisões sustentáveis, pensando na sustentabilidade da sociedade e do planeta.*
- o Depois da explicação sobre esses 3 pontos, peça então que os estudantes formem duplas para responder a seguintes questões:
 - *O mundo ideal / dos sonhos que vocês visualizaram tem a ver com escolhas que levem em conta o bem comum e a sustentabilidade?*
 - o *Que tipos de escolhas vocês fariam diferente no dia a dia de vocês pensando no conceito do bem comum e da sustentabilidade? Escrevam pelo menos 3 exemplos.*
- o Ao final, peça que alguns estudantes se voluntariem para lerem o que escreveram.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ouvem atentamente às explicações do facilitador, depois escolhem uma dupla para fazer o exercício proposto. Em seguida, compartilham suas reflexões com o grupo maior.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:
 - *Agora vamos falar sobre legado, ou seja, vamos falar sobre a marca que vocês desejam deixar no mundo.*
- o Peça para os estudantes se sentarem em círculo para ouvirem as explicações do facilitador.
 - *O que é legado?*

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Como podemos construir bons legados para nós e para o planeta?</i> <p>o Após a explicação inicial, solicite que os estudantes formem duplas e conversem sobre qual o legado que gostariam de deixar? O que gostariam de fazer em prol da sociedade / planeta / mundo? Por quais causas gostariam de lutar.</p> <p>o Cada estudante escreve num papel o seu legado e depois compartilha com o grupo maior.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>Escutam atentamente as explicações do facilitador, fazem o exercício proposto em dupla e depois compartilham suas respostas com o grupo maior.</p>

Aula 2: Sistematização

<p>O que o facilitador faz durante a atividade:</p>	<p>o Peça para os estudantes pensarem um plano de ações para realizarem o legado descrito na atividade acima, com base nas seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Qual a causa pela qual você deseja lutar? (Ex.: fome, alguma doença, política, igualdade....?)</i> - <i>Quais talentos vocês gostariam de colocar a favor dessa causa? (Ex.: minha capacidade de comunicação, de articulação, de empatia, minhas habilidades artísticas etc.)</i> - <i>Quais cursos ou conhecimentos você gostaria de fazer / adquirir para poder realizar seu legado com excelência?</i> <p>o Distribua papel e material para escrever / colorir e peça que cada estudante registre as 3 respostas colocadas acima.</p>
<p>O que os estudantes fazem durante a atividade:</p>	<p>No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações ou desenhos fazendo uma breve explicação.</p>

Recursos e Referências

<p>Referências</p>	<p>Leia o capítulo Cidadania e Consumo Sustentável , do caderno Consumo Sustentável - Manual de educação, em especial os subtítulos: Nossas escolhas fazem a diferença; A Sociedade de Consumo e Impactos ambientais do consumo.</p>
--------------------	--

Disponível no PORTAL MEC. PÚBLICO. Acesso em 04 de agosto de 2022.

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Eu no mundo – Impacto social



Sugestão de público e ano

7º, 8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aulas de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 6: Trabalho e projeto de vida
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Analisar o impacto das próprias atitudes no mundo.
- o Analisar maneiras de existir e coexistir.
- o Compreender os conceitos de valores, ética e sustentabilidade.
- o Compreender documentos sobre responsabilidade social de crianças e jovens.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema do meu papel no mundo: impacto social.

O que o facilitador faz durante a atividade:

- o Convide os estudantes para uma leitura compartilhada:
 - Para aprofundarmos neste tema, vamos trazer *um referencial bastante interessante que vai nos ajudar a entender como podemos ter um impacto positivo na sociedade e no mundo. Vamos ler em conjunto um documento chamado “Carta da Terra”.*
 - *A Carta da Terra é uma declaração de princípios éticos fundamentais para a construção de uma sociedade global justa, sustentável e pacífica. Busca inspirar todos os povos a um novo sentido de interdependência global e responsabilidade compartilhada, voltado para o bem-estar de toda a família humana, da grande comunidade da vida e das futuras gerações. É uma visão de esperança e um chamado à ação.*
 - *Oferece um novo marco, inclusivo e integralmente ético para guiar a transição para um futuro sustentável.*
 - *Ela reconhece que os objetivos de proteção ecológica, erradicação da pobreza, desenvolvimento econômico equitativo, respeito aos direitos humanos, democracia e paz são interdependentes e indivisíveis.*
- o Imprima ou projete a Carta da Terra para conduzir uma leitura compartilhada do documento.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente às instruções dadas pelo facilitador, depois lêem os princípios da Carta da Terra, de acordo com a solicitação do facilitador.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

Após a explicação e leitura sobre a Carta da Terra, organize os estudantes em duplas para que discutam as seguintes questões:

- *O que vocês acharam desse documento?*
- *Qual foi o princípio que mais chamou a atenção de vocês? Por quê?*

o Ao final, um estudante de cada dupla compartilha as respostas com o grupo maior.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam ativamente as explicações do facilitador, fazem o exercício em duplas e depois compartilham suas reflexões com o grupo.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Peça para os estudantes escreverem o que mais gostaram de aprender sobre a Carta da Terra.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Os estudantes entregam para o facilitador as folhas com as respostas do que mais gostaram de aprender sobre a Carta da Terra.

Recursos e Referências

Recursos

O SENADO - Carta da Terra pra Crianças. 2ed (2021) Publicação em comemoração aos 20 anos da Carta da Terra. Disponível no portal do Senado. Governo Federal. Brasil.

Apresentação



Tema da aula

Direitos e deveres dos cidadãos



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

2 aulas de 35 a 40 minutos cada

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o que são direitos e deveres dos cidadãos.
- o Analisar a importância de conhecer direitos e deveres.
- o Avaliar os benefícios de ser um cidadão engajado.

Atividades

Proposta de atividade:

Previsto para ser realizado no decorrer de 2 aulas, este plano de aula propõe uma série de reflexões e situações-problema do atual momento para os estudantes:

- *Quais são os direitos e deveres dos cidadãos?*
- *Por que é importante conhecer os direitos e deveres dos cidadãos?*
- *Quais os benefícios de ser um cidadão ativo / engajado?*

Aula 1: Problematização

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Peça para os estudantes se sentarem em círculo para ouvirem a explicação do facilitador sobre os seguintes tópicos:

- *O que é um cidadão?*
- *O que são direitos e deveres?*
- *Quais os direitos e deveres de um cidadão?*

o Após a explicação, peça que os estudantes façam um desenho que represente alguns de seus direitos e deveres.

o Ao final, os estudantes entregamos folhas como desenhos para o facilitador.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Prestam atenção nas explicações do facilitador, fazem o desenho proposto e depois entregam a folha para o facilitador.

Aula 1: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Apresente para os estudantes a seguinte reflexão:

- *Agora que vocês entenderam quais os direitos e deveres dos cidadãos, vamos refletir juntos por que é importante conhecermos nossos direitos e deveres?*
- *Por que vocês acham que é importante conhecermos os direitos e deveres dos cidadãos? Que benefício isso nos traz?*

o Faça uma breve explicação:

- *Esse conhecimento nos ajuda a tomar ações e decisões que ajudem a reduzir as desigualdades existentes, melhorar as condições de vida (saúde, educação, lazer,*

segurança, entre outros), admitir e respeitar os grupos minoritários sociais (homossexuais, negros, índios, etc.) e melhorar a distribuição de renda. Um elemento fundamental para o respeito aos Direitos Humanos é o investimento em educação formal e o desenvolvimento da cultura no meio social, pois é através deles que se consegue desenvolver uma consciência crítica nas pessoas de modo a torná-las mais respeitadas diante de um mundo multicultural e com diversas variáveis de manifestações sociais.

o Após a explicação, peça que os estudantes formem duplas e conversem sobre o que acharam de mais importante sobre conhecer os direitos e deveres dos cidadãos.

o Depois das conversas em duplas, peça que alguns estudantes leiam as suas respostas.

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Ouvem atentamente às explicações do facilitador, depois escolhem uma dupla para fazer o exercício proposto. Em seguida, compartilham suas reflexões com o grupo maior.

Aula 2: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:

o

Apresente para os estudantes a seguinte proposta de atividade:

- *Agora vamos falar sobre as ações que vocês podem tomar a partir de hoje para serem cidadãos mais ativos e engajados.*
- *Formem duplas e pensem como podem ser mais engajados em relação à:*
- *Política: o que podem fazer para participar / entender mais sobre política?*
- *Sustentabilidade: que atitudes podem tomar para terem um mundo mais sustentável?*
- *Educação / Saúde: como vocês acham que podem ajudar a melhorar a educação no país?*

o Peça para os estudantes fazerem o exercício acima em duplas. Em seguida, solicite que alguns compartilhem suas reflexões.

o Ao final, peça se sentarem em círculo para ouvirem as explicações complementares do facilitador que dá mais exemplos de como atuar

	como um cidadão engajado em relação aos temas acima expostos.
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Escutam atentamente as explicações do facilitador, fazem o exercício proposto em dupla e depois compartilham suas respostas com o grupo maior.

Aula 2: Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:	o Distribua papel e marcadores e peça que cada estudante registre o que de mais interessante aprendeu nessa aula sobre direitos e deveres dos cidadãos.
O que os estudantes fazem durante a atividade:	No final de cada produção os estudantes poderão apresentar as suas anotações fazendo uma breve explicação.

Recursos e Referências

Referências	<p>JUSTIÇA.PR - GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ– O que é ser cidadão. PÚBLICO. Acesso em 04 de agosto de 2022.</p> <p>Leia o texto 2 da Jornada 3: Práticas de Cidadania Contra o Crime e a Violência (p.54), do caderno Cidadania, Organização Social e Políticas Públicas. Disponível no PORTAL MEC. Acesso em 04 de agosto de 2022.</p>
-------------	--

AULA EXTRA

Apresentação



Tema da aula

Direitos e deveres dos cidadãos



Sugestão de público e ano

8º e 9º anos



Materiais necessários

- o Papel
- o Marcadores coloridos



Duração

1 aula de 35 a 40 minutos

Competência geral da BNCC

Competência 1: Conhecimento
Competência 10: Responsabilidade e cidadania

Objetivos de aprendizagem

- o Compreender o que são direitos e deveres dos cidadãos.
- o Analisar a importância de conhecer direitos e deveres.
- o Avaliar os benefícios de ser um cidadão engajado.

Atividades

Aula extra: Problematização

Proposta de atividade:

Esta é uma aula extra, caso você queira se aprofundar um pouco mais no tema dos direitos e deveres dos cidadãos, através do estudo do FIB - índice de felicidade interna bruta.

O que o facilitador faz durante a atividade:

o Comece a aula contando a história de um país na Ásia chamado Butão que criou um jeito diferente de medir o progresso e desenvolvimento do país.

- *Eles acharam um jeito de medir o bem estar, saúde e felicidade de seus cidadãos usando um indicador que se chama FIB = índice de felicidade interna bruta.*
- *A Felicidade Interna Bruta (FIB) foi dividida em nove categorias:*
- *Bem-estar psicológico: Mede o otimismo que cada cidadão tem em relação a sua vida. É feita uma análise da autoestima, nível de stress e espiritualidade.*
- *Saúde: Analisa as medidas de saúde implantadas pelo governo, exercícios físicos, nutrição e autoavaliação da saúde.*
- *Uso do tempo: Inclui questões como o tempo que o cidadão perde no trânsito, divisão das horas entre o trabalho, atividades de lazer e educacionais.*
- *Vitalidade comunitária: Entra na questão do relacionamento e das interações entre as comunidades. Analisa a segurança dentro da comunidade, assim como a sensação de pertencimento e ações de voluntariado.*
- *Educação: Sonda itens como participação na educação informal e formal, valores educacionais, educação no que se refere ao meio ambiente e competências.*
- *Cultura: Faz uma análise de tradições culturais locais, festejos tradicionais, ações culturais, desenvolvimento de capacidades artísticas e discriminação de raça, cor, ou gênero.*
- *Meio ambiente: Relação entre os cidadãos e os meios naturais como solo, ar e água. Estuda a acessibilidade para áreas verdes, sistemas para coletar o lixo e biodiversidades da comunidade.*
- *Governança: Estuda a maneira da relação entre a população e a mídia, poder judiciário, sistemas de eleições e segurança.*
- *Padrão de vida: Análise da renda familiar e individual, seguridade nas finanças, dívidas e qualidade habitacional.*

O que os estudantes fazem durante a atividade:

Escutam atentamente as explicações sobre o FIB.

Aula Extra: Desenvolvimento

O que o facilitador faz durante a atividade:	<p>o Peça aos estudantes que formam duplas e conversem sobre o FIB:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>O que acharam do FIB: quais os indicadores que mais gostaram e por que?</i> <p>o Ao final, um estudante de cada dupla compartilha as respostas com o grupo maior.</p>
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Escutam ativamente as explicações do facilitador, fazem o exercício em duplas e depois compartilham suas reflexões com o grupo.

Sistematização

O que o facilitador faz durante a atividade:	<ul style="list-style-type: none"> o Peça para os estudantes refletirem sobre o que aprenderam sobre o FIB e respondam as 3 perguntas a seguir: <ul style="list-style-type: none"> - Por que este tema é importante para mim? - Por que esse tema importa para as pessoas ao meu redor (família, amigos, cidade, nação)? <ul style="list-style-type: none"> - Por que esse tema importa para o mundo? o O objetivo é ampliar o conhecimento dos estudantes, fazendo-os refletir sobre indicadores importantes para o futuro do mundo.
O que os estudantes fazem durante a atividade:	Os estudantes entregam para o facilitador as folhas com as respostas sobre o FIB.

Recursos e Referências

Recursos	UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS- Felicidade Interna Bruta – FIB. PÚBLICO. Acesso em 04 de agosto de 2022.
----------	---