

## Título: Eu comigo

### Objetivos:

- Ampliar a percepção de si e do outro
- Identificar as características que dificultam e as que facilitam as relações interpessoais
- Contribuir para o fortalecimento de vínculos grupais

### Atividades e Metodologia

#### Passo 01 – Identificando características pessoais

Peça que o grupo sente em círculo. Distribua uma folha de papel e lápis para cada participante, solicitando que listem 10 características próprias (nesse momento, não importa se as características são positivas ou negativas). Dê uns 10 minutos para essa etapa.

Em seguida, solicite que classifiquem as características listadas, colocando ao lado daquelas que **facilitam** a sua vida, a letra "F" e ao lado daquelas que **dificultam** a sua vida, a letra "D".

#### Passo 02 – Problematização

Depois que o grupo identificar e classificar as características, problematize:

- O que descobriu sobre si mesmo (a)?
- Qual a característica que você mais aprecia em si? Qual a que lhe desagrada?
- Quais características são mais comuns no grupo?
- Como nossas características ajudam ou dificultam nossas aprendizagens, nossas relações interpessoais e nossa vida?
- O que é possível fazer para melhorar o que não nos agrada?

#### Passo 03: Reflexões

O autoconhecimento é o primeiro passo para o crescimento pessoal. A consciência das suas características pessoais é fundamental para o autoconhecimento. Conhecer a si próprio (a) contribui para a melhoria das relações interpessoais e para seu projeto de vida.

**Materiais necessários:** folhas de papel em branco, lápis

### Continuidades...

Você pode sugerir que a turma realize esse exercício com a família. Diga a eles/elas que convidem o pai, a mãe, o irmão e quem mais quiser para uma brincadeira (não precisa ser todos de uma só vez, mas quem quiser). Devem propor aos convidados a mesma atividade que fizeram aqui. Combine que depois terão um momento para compartilhar o que observaram nas famílias.

## Orientações Metodológicas

De acordo com alguns autores, *“o autoconceito é a percepção consciente ou inconsciente, de quem somos. Inclui a representação mental ou a imagem que temos do nosso corpo, das nossas características físicas e psicológicas, das nossas possibilidades e limites, bem como a avaliação que fazemos do que somos”*. No processo de crescimento, as pessoas podem não formar um autoconceito positivo sobre si mesmas. Acabam desenvolvendo um sentimento de inadequação, de insegurança, medo e culpa que, também, pode levá-las a desconsiderar seus potenciais de vida.

Essa atividade é proposta como uma oportunidade em que crianças e adolescentes possam se olhar e tomar consciência de aspectos - em si mesmas - que consideram “bons” ou “ruins” para a sua vida e suas relações. Tomar consciência das suas características (consideradas por eles/elas como fáceis ou difíceis) contribui para a prática da autoaceitação. Aceitar-se não significa gostar de si mesmo. Significa vivenciar de fato o que se é, tomar consciência de si. A motivação para a mudança vem da aceitação desse fato, dessa realidade sobre si mesmo. A ideia central da atividade é que, ao listar suas características e ao avaliá-las, possam saber o que facilita ou dificulta a sua vida; o que precisam e podem mudar; o que ainda não dão conta de mudar, embora precisem (ou o que nunca vão mudar – lembre-se que uma deficiência pode não ser possível de ser mudada e pode não ser aceita pela própria pessoa ou pelos outros); e o que consideram positivo em si, que os fortalecem.

É importante levar a criança a reconhecer a sua história e a projetar-se no futuro. Para isso precisam encarar suas dificuldades e problemas como desafios a serem vencidos e não como erros e culpas.

Nota: Sabemos que uma atividade não dará conta, nem temos essa pretensão, de que as pessoas tomem consciência de si, se aceitem se respeitem, se mobilizem para mudanças etc. Mas esse pode ser mais um espaço de autoconhecimento, fundamental para nossos projetos de vidas.

**Fontes pesquisadas:** Sexualidade, saúde e convivência – Oficinas educativas II – Programa Vale Juventude, s.d – Instituto Aliança.

Sexualidade do adolescente: fundamentos para uma ação educativa. BALEEIRO, Maria Clarice e outros. Fundação Odebrecht, SEEMG e SESMG

Adaptada por Andréa Righi e Stella Brasil.

## **Título: Quem sou eu na escola: o que busco nesse espaço?**

### **Objetivos:**

- Ampliar a percepção de si e do outro
- Refletir sobre o que buscam na escola e o que esperam dos professores e das famílias
- Contribuir para o entendimento do espaço escolar e para o fortalecimento de vínculos grupais
- Discutir sobre a importância de participar com responsabilidade

### **Atividades e Metodologia**

#### Passo 01 – Trabalho em grupos - O que vim fazer aqui?

Divida a turma em grupos (uns 6 alunos em cada grupo). Distribua uma cartolina e canetas coloridas nos grupos. Solicite que desenhem o contorno do corpo de um adolescente (não precisa caracterizá-lo como menino ou menina). Ao lado do desenho devem escrever as respostas das questões:

- 1) Quais são as características dos(as) adolescentes quando chegam à escola? Ou seja: o pensam? o que fazem? quais são suas habilidades? (neste momento, não importa se são características que consideram positivas ou negativas).
- 2) O que os/as adolescentes buscam na escola?
- 3) Como gostariam de sair da escola, ao concluírem o ano escolar? Com quais características? Quais habilidades esperam desenvolver na escola?

Ao final, solicite que cada grupo apresente os resultados do seu trabalho.

#### Passo 02 – Reflexões e Problematização

Diga ao grupo: para que vocês adquiram mais conhecimentos, desenvolvam mais habilidades e competências é preciso que o esforço seja mútuo - da escola e de vocês.

- O que esperam do professor? (Como o professor pode contribuir com o seu crescimento pessoal e social?)
- O que esperam de vocês mesmos? O que você vai dar de si para crescer? E dos colegas, o que esperam?
- O que esperam das suas famílias? (Como eles podem contribuir com o seu crescimento e como podem ser parceiros da escola?)

Anote as respostas no quadro, para que visualizem tudo e aproveite para dizer que vocês, professores, também têm expectativas de que todos possam se desenvolver de forma a construírem seus projetos de vida com autonomia e responsabilidade.

**Materiais necessários:** cartolinas brancas ou papel metro, pincéis atômicos, fita crepe para afixar os cartazes na parede durante a apresentação dos grupos.

## Orientações Metodológicas

Essa atividade compõe mais uma oportunidade em que crianças e adolescentes podem se olhar, olhar para os colegas, para a escola, para os professores e se conscientizarem sobre a importância e o valor do espaço escolar para o seu desenvolvimento pessoal e social. Talvez, não entendam com essas palavras, mas percebem o quanto é importante ter clareza do que buscamos na vida e com quem podemos contar. Além disso, muitos deles e, também, muitos de nós - no papel de pais ou professores - não sabemos ou não temos clareza do que vamos buscar na escola.

Vocês podem notar, nas respostas, que muitos alunos vão à escola porque são obrigados, outros porque precisam da merenda escolar ou porque a família não tem com quem deixá-los. O espaço escolar não faz muito sentido para eles em termos de desenvolvimento humano. E muitos vão à escola, porque é lá que encontram sua turma, seu melhor amigo ou sua melhor amiga, sua paquera (ou seu crush, usando a linguagem atual deles).

Portanto, é preciso levá-los a refletir sobre o papel da escola na vida de cada um. É preciso que compreendam que os saberes não estão restritos às salas de aula e que toda a escola é espaço de construção de conhecimento. Não vamos à escola apenas para aprender português, matemática, história e geografia...! Vamos, também, para aprender sobre o mundo, sobre convivência, diversidade, cidadania, sobre emoções, empatia, cooperação, cultura, enfim... sobre a vida! E toda a equipe escolar pode contribuir na construção desses saberes, sejam eles cognitivos ou afetivos.

Essa atividade contribui, ainda, para que você construa, com eles, um contrato de convivência, de participação e de responsabilidades. Por exemplo, pergunte a eles como vão contribuir para que a escola seja realmente o espaço que buscam, um espaço agradável, democrático, justo, no qual podem aprender e crescer. Cole esse contrato na parede da sala e volte nele sempre que precisar chamar a atenção para algo. É claro que um contrato, por si só, não dará conta das mudanças comportamentais e atitudinais necessárias, mas é uma ferramenta interessante para um primeiro passo nessa direção.

### Fontes pesquisadas:

Base Nacional Comum Curricular - BNCC - Ministério da Educação - Brasil

Sexualidade do adolescente: fundamentos para uma ação educativa. BALEEIRO, Maria Clarice e outros. Fundação Odebrecht, SEEMG e SESMG

Elaborada por Andréa Righi

## Título: Como me vejo e como vejo o mundo

### Objetivos:

- Ampliar a percepção de si e do outro
- Contribuir para o fortalecimento de vínculos
- Entender que a forma de ver e viver no mundo são dinâmicas e mudam com o tempo
- Contribuir para o autoconhecimento

### Atividades e Metodologia

#### Passo 01 – trabalho individual - Como ando vendo o mundo?

Certifique-se que o grupo tenha papel e lápis ou caneta em mãos. Solicite que desenhem uma carinha/um rosto numa janela. Esse desenho significa você olhando para o mundo, pela janela.

- 1) Faça uma setinha saindo dos olhos e responda à pergunta: o que seus olhos veem?
- 2) Uma seta saindo dos ouvidos e responda: o que você mais ouve diariamente?
- 3) Uma seta saindo da boca e responda: o que você mais anda falando?
- 4) Uma seta saindo do nariz e responda: esse mundo tem cheiro de que?
- 5) Uma seta saindo da cabeça e responda: o que você pensa sobre esse mundo?

Dê aproximadamente 10 minutos para responderem às perguntas acima. Após terminarem, solicite que compartilhem com o grupo os resultados das reflexões pessoais.

#### Passo 02: Problematização

Como se sentiu ao responder às perguntas? O que mais lhe chamou a atenção nas suas respostas? E nas respostas que ouviu dos colegas? Você sempre sentiu/olhou para o mundo dessa forma? Por exemplo, você sempre sentiu o mesmo cheiro do mundo ou esse cheiro, às vezes, muda? Você sempre teve o mesmo pensamento sobre o mundo ou ele mudou? O que o fez mudar? Qual a importância de pararmos para pensar e conversar sobre as questões acima?

**Materiais necessários:** caderno ou folhas de papel em branco, lápis

### Continuidades...

Peça à turma que pensem a respeito do que aprenderam hoje sobre si mesmos, sobre o autoconhecimento, façam um pequeno registro sobre as descobertas e o tragam no próximo encontro.

## Orientações Metodológicas

Tomar consciência de si é muito importante para o autoconhecimento e para a afirmação da identidade. Quando fazemos esse tipo de identificações, possibilitamos um encontro com o que somos e com as formas como vemos o mundo. Entretanto, para alguns, compartilhar percepções sobre si mesmo com o grupo, pode não ser fácil. É preciso que o educador esteja atento às mobilizações do grupo e cuide para que possam expressar suas emoções e que elas sejam respeitadas pelos colegas. É essencial dar suporte, quando necessário e criar ou fortalecer o vínculo de confiança com o grupo.

É importante, ainda, que o educador esclareça que as respostas dadas se referem ao momento atual da vida de cada um, mas que elas poderiam ser diferentes se a atividade fosse realizada em outros momentos da vida, em outros contextos. Nossas percepções sobre nós mesmos e sobre o mundo não são estáticas, elas variam conforme o momento de vida, as histórias e fatos vivenciados. Muitas vezes, não traduzem a realidade, mas formas individuais de ver e sentir o mundo a cada época da vida. É como ler o mesmo livro, várias vezes, em épocas diferentes. Cada vez que lemos, podemos atribuir características diferentes aos personagens e significados distintos à história.

Essa atividade contribui para que o aluno tome consciência de algumas características suas e também permite que o educador perceba o grupo e os temas mais emergentes que precisam ser abordados.

### Fontes pesquisadas:

Aprendendo a Ser e a Conviver. SERRÃO, Margarida e BALEEIRO, Maria Clarice. Fundação Odebrecht, São Paulo: FTD

Elaborada por Andréa Righi.



**Curso: Sobre Como Ler o Mundo: diversidade, convivência e cidadania**

Oficina:

Educador:

Escola:

Data de aplicação:

Público

Número de participantes:

Ano escolar:

Como foi a participação da turma? (se interessaram? Se envolveram?)

O que facilitou a aplicação da oficina?

Quais foram os desafios?

Comentários finais: