

Estratégias de Autodisciplina

Esta lição analisa as definições de responsabilidade e autodisciplina e dá aos alunos a oportunidade de identificar as responsabilidades pessoais que eles têm em casa, na escola e para si mesmos/outros. Além disso, a lição explora algumas das pequenas coisas que podem acontecer para nos impedir de cumprir nossas responsabilidades. Os alunos refletirão sobre esses obstáculos e determinarão uma coisa que podem fazer (para cada área) para manter a autodisciplina.

Subconceito(s) de Bondade Autodisciplina

Horário da Aula
25-30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Papel
- ☐ utensílio de escrita
- ☐ OBSERVAÇÃO: Os alunos serão solicitados a retornar a essas listas em outra lição desta Unidade, portanto, eles devem acompanhá-las ou você pode querer coletá-las.

Mapa de Padrões

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA O APRENDIZADO SOCIAL E EMOCIONAL.
Consulte a última página para obter detalhes.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Identificar responsabilidades pessoais na escola, em casa e consigo mesmo/com os outros.
- Desenvolva estratégias de autodisciplina para ajudar a garantir que os alunos possam cumprir melhor pelo menos uma responsabilidade.

Conexão com o professor/autocuidado

Como professor, você é responsável pela segurança e educação de dezenas de crianças. Como você se prepara para a escola todos os dias? Todo professor é obrigado a fornecer algum tipo de plano de aula como prova de planejamento, mas o planejamento eficaz vai muito além disso. Mapear uma unidade com base no número de dias de aula juntamente com as restrições de tempo alocadas pode mudar completamente a lição original. Muitas vezes nosso planejamento fica cada vez mais curto quanto mais tempo estamos ensinando. No entanto, a cada ano recebemos um conjunto completamente novo de alunos. Esta semana, reserve algum tempo extra para avaliar sua classe atual. Que necessidades especiais eles têm (tanto pontos fortes quanto fracos) que requerem uma abordagem diferente dos anos anteriores? Se este for seu primeiro ano de ensino, tente categorizar seus alunos por estilo de aprendizagem em vez de nível acadêmico. Você pode começar a apreciar cada aluno um pouco mais, o que acaba levando a um professor que responde com gentileza em vez de frustração durante esta época difícil do ano!

Dicas para diversos alunos

- Alunos com habilidades limitadas de redação ou linguagem podem fazer desenhos de suas responsabilidades. Você também pode reduzir o número de responsabilidades em cada coluna de 3-5 para 1-2.



Compartilhar

5-7 minutos

Nesta unidade, vamos falar sobre responsabilidade e autodisciplina. Eu sei que esses são conceitos com os quais todos vocês estão familiarizados. Então, vamos ser criativos na forma como revisamos essas definições. Alguém pode representar o que significa a palavra responsabilidade? Pode ser muito simples; vamos ver se podemos entender o que você está fazendo.

Peça a um ou dois alunos que representem suas definições.

Bom! Agora, vamos falar sobre algo que talvez seja um pouco menos familiar: a autodisciplina. Isso também é mais difícil de praticar porque a autodisciplina geralmente ocorre dentro de nós, em nossas mentes, em nossos corações e em nossas “entranhas”. Então, vamos adotar uma abordagem um pouco diferente para definir a autodisciplina. Primeiro, darei a você a definição e depois quero que todos pensem em uma palavra que represente autodisciplina para você. Aqui está a definição: Autodisciplina é controlar o que você faz ou diz para não machucar a si mesmo ou aos outros.

Pense em uma palavra que represente autodisciplina para você. Darei a você 30 segundos para pensar em sua palavra e depois sairemos e compartilharemos nossas palavras.



Inspirar

5-7 minutos

Agora, quero que faça três listas de todas as coisas pelas quais você é responsável: em casa, na escola, por você e pelos outros. Pelo que você é responsável em relação à forma como trata seu corpo, sua mente e as pessoas ao seu redor?

Crie três colunas em seu papel (você pode fazer uma dobra tripla para criar espaços para as colunas) e rotule-as no topo: Casa, Escola, Comunidade. Tente anotar de 3 a 5 coisas em cada lista sob cada título, e tudo bem se algumas das coisas se sobrepuserem.

Lembre-se de que às vezes nossas responsabilidades não são enormes. Eles podem ser tão simples quanto escovar os dentes, ajudar a cuidar de um irmão mais novo, chegar na escola no horário, etc.



Empoderamento

10-15 minutos

Agora, vou dizer algumas escolhas ou situações, e quero que você decida se alguma delas o impediria de cumprir qualquer uma de suas responsabilidades. Pegue um giz de cera vermelho, lápis ou marcador e risque uma responsabilidade que seria impactada negativamente pelo que estou dizendo. Então, por exemplo, se eu dissesse: “Você e seus amigos ficam juntos depois da escola até o anoitecer sem a permissão de seus pais”, existe uma responsabilidade que essa escolha o impediria de cumprir? Nesse caso, você o riscaria da sua lista.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Ouçã as seguintes escolhas ou situações e, se ouvir alguma que impactaria negativamente sua capacidade de cumprir uma de suas responsabilidades, risque essa responsabilidade da lista.

- Você dormiu demais.
- Você deixou sua lição de casa na mesa da cozinha.
- Você mudou de lugar e passou da frente do ônibus para a parte de trás durante toda a viagem de ônibus para a escola.
- Você às vezes corre pelos corredores da escola.
- Você estava sonhando acordado durante a aula.
- Você raramente come todo o seu almoço.
- Você procrastina (o que significa que espera até o último minuto para fazer as coisas).
- Você às vezes discute com seus pais e/ou irmãos.

Olhe para suas listas. Você teve que riscar muitas coisas? Observe que a maioria dessas coisas provavelmente são coisas que todos nós já fizemos (ou talvez façamos regularmente). E cada um por si pode não parecer grande coisa, mas coloque-os juntos e você pode achar difícil cumprir suas responsabilidades!

Agora, quero que você escreva uma coisa em cada coluna que fará para ajudá-lo a se manter disciplinado para cumprir suas responsabilidades (mesmo que você não tenha riscado nenhuma de suas responsabilidades!). Todos nós teremos coisas em algum momento que podem nos impedir de cumprir nossa parte no acordo. Por exemplo, se você luta para dormir até tarde e isso o impede de chegar à escola na hora ou tomar um bom café da manhã ou até mesmo sair de casa sem ficar estressado, em uma de suas colunas você pode escrever: “Eu vou vá para a cama cinco minutos mais cedo hoje à noite e ajuste meu alarme de manhã. Essa estratégia o ajudará a manter a autodisciplina para priorizar uma boa noite de sono e acordar na hora certa.

A ideia é dar a si mesmo pelo menos uma estratégia para ajudá-lo a ser mais disciplinado e responsável, não importa o obstáculo.



refletir

5 minutos

Peça a todos que se reúnam e compartilhem uma estratégia de autodisciplina que tentarão e no que acham que isso os ajudará. Às vezes, os alunos não percebem o impacto negativo de um hábito negativo (mesmo um hábito bastante benigno, como dormir ou correr no corredor). Quando os alunos veem como esse comportamento pode afetá-los em outras áreas, é mais provável que tomem medidas para lidar com esses comportamentos.



Ideias de extensão

- Pergunte aos alunos no final da semana se eles estão usando sua nova estratégia de autodisciplina. Além disso, elogie os alunos quando perceber que eles estão implementando sua estratégia na escola.
- Recolha as listas e estratégias dos alunos e envie a estratégia por e-mail aos pais (individualmente); isso pode fornecer apoio e

incentivo adicionais em casa, o que pode se espalhar para o comportamento escolar.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (**CASEL**) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>