

Formando respostas corajosas usando I-Statements

Esta lição dá aos alunos estratégias para responder aos outros de maneira corajosa e gentil. Os alunos irão representar cenários comuns que vivenciam na escola, onde alguém diz algo desagradável sem pensar em como isso fará a outra pessoa se sentir. Os alunos praticam como responder a essas situações usando declarações I e discutem no final como usar estratégias de respiração calma para ajudar a controlar a resposta física que pode acontecer quando somos colocados em perigo e precisamos responder a alguém.

Subconceito(s) de Bondade
Vulnerabilidade, Humildade

Horário da Aula
30-40 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Cenários
- ☐ Bambolê(s)
- ☐ Acesso à Web para o material vinculado

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:

- Discuta os limites pessoais ao responder aos outros.
- Use declarações I para dar respostas corajosas e gentis aos outros.
- Use técnicas de respiração abdominal ou calma para ajudar a manter a calma física ao responder aos outros.

Conexão com o professor/autocuidado

Você já ouviu a frase, “pagar adiante”? Refere-se à ação de uma pessoa que faz uma boa ação não reconhecida para um estranho, na premissa de que o receptor, por sua vez, “pagará adiante” fazendo uma boa ação para outra pessoa. Talvez a pessoa à sua frente já tenha pago seu pedido de café ou tenha deixado um bilhete positivo em sua mesa. Ambos são ótimos exemplos desse conceito simples, mas poderoso. Nesta semana, procure maneiras de responder com gentileza, identificando três maneiras diferentes de retribuir de alguma forma aos colegas de trabalho. Passe algum tempo pensando em pequenas surpresas para aqueles ao seu redor, adicionando uma pequena nota com a boa ação que os encoraja a manter a corrente passando um pouco de bondade para o outro também.

Dicas para diversos alunos

- Ajuste os cenários para melhor atender seu grupo de alunos.
- Use adereços para ajudar a representar as coisas, se apropriado ou benéfico para o seu grupo de alunos.
- Determine com antecedência se pedir voluntários ou atribuir funções é mais adequado para seus alunos.



Compartilhar

5-7 minutos

Em nossa última unidade, escrevemos poemas “Eu Sou”! Como foi essa experiência para você?

Convide os alunos a compartilhar.

Alguém se lembra qual era o refrão deles? Eu sou.....? Se você se lembra e quer compartilhar, levante a mão.

Peça aos alunos que repitam a frase “Eu Sou” (não o poema completo).



Inspirar

5-7 minutos

Também falamos sobre como às vezes é preciso coragem para sermos nós mesmos. Hoje vamos falar sobre a coragem de ser gentil com os outros. Isso pode soar engraçado. Por que seria preciso coragem para ser gentil com os outros?

Convide a resposta do aluno.

Às vezes é difícil ser gentil quando alguém o trata mal. Podemos ser tentados a ser indelicados com essa pessoa. Também podemos ser tentados a ser indelicados com alguém que pensa, parece ou acredita de maneira diferente da nossa. Às vezes, tememos, não gostamos ou desconfiamos de coisas que não sabemos ou entendemos. É preciso coragem para responder de uma forma que nos mantenha calmos, focados e atentos à outra pessoa, e ser gentil com ela e com nós mesmos.

Também quero que pensemos na palavra “limites”. Alguém pode me dizer o que é um limite? Convide as respostas dos alunos.

Bom! Os limites são marcadores que ajudam a definir as bordas do espaço ou área. Um limite claro em nossos quintais são as cercas. As quatro paredes da nossa sala de aula são os nossos limites. As linhas brancas e amarelas nas estradas são os limites das faixas de rodagem.

Os limites podem nos ajudar a saber como usar a coragem com os outros. Aqui está o que isso significa:

Convide um estudante voluntário para acompanhá-lo. Faça com que esse voluntário pise no centro de um bambolê que você colocou no chão.

Imagine que este bambolê representa seu limite pessoal. Se alguém está tratando você mal e está em seu espaço pessoal, se eles estão implicando com você, ficando na sua cara, apertando você, ou fisicamente batendo ou tocando em você, você deve dizer à outra pessoa assertivamente (com força respeitosa) para parar, e você deve sair e chamar um adulto para ajudá-lo. Este tipo de comportamento requer uma resposta assertiva e a ajuda de um adulto. Não é que você esteja sendo cruel, mas você tem direito ao autorrespeito e à segurança pessoal e precisa priorizar isso. Isso faz sentido?

Portanto, use a ideia de um bambolê para imaginar o limite do seu espaço pessoal e lembre-se de ser corajoso por si mesmo nesse espaço também.



Empoderamento

15-20 minutos

Agora vamos praticar a coragem de responder aos outros de maneira respeitosa com eles e com nós mesmos. São situações em que não estamos sendo ameaçados ou feridos fisicamente; são mais como situações cotidianas em que alguém pode ter dito algo desagradável ou sem pensar, e temos que responder. Sempre temos duas escolhas: 1) Podemos escolher responder com gentileza e respeito. Ou, 2) Podemos escolher responder com uma atitude negativa, sarcástica ou cruel.

Às vezes parece que não temos escolha, não é? Às vezes parece que a única opção é ficar bravo. Eleanor Roosevelt, ex-primeira-dama dos Estados Unidos da América, disse certa vez: “Ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento”. Alguém sabe o que isso significa?

Convide a resposta do aluno.

Bom! Isso significa que sempre temos uma escolha. Ninguém pode nos fazer sentir mal ou chateados, a menos que lhe demos permissão ou poder para fazer isso. Isso não significa que seja errado ficar chateado, com raiva ou triste. Isso faz parte de ser humano. Mas podemos escolher como deixar que esses sentimentos afetem a forma como reagimos aos outros. Pode ser preciso muita coragem para responder com bondade e respeito quando não sentimos que essa bondade e respeito estão sendo mostrados a nós. Também requer prática, então é isso que vamos fazer agora.

Vamos encenar várias situações diferentes em que uma pessoa diz algo a outra e a outra precisa responder. Aqui está como eu quero que nossas respostas comecem. “EU...” - OK? Comece sua resposta com “eu”. Vamos praticar o uso de declarações “eu” que ajudam a manter nossa resposta focada em nós mesmos e em nossos sentimentos e ideias e não em culpar a outra pessoa. Você pode começar com “Eu sinto...” ou “Eu discordo...” ou “Eu acho...” e depois continuar. Usar declarações I é uma maneira poderosa de deixar a pessoa com quem você está falando saber que você ainda está no controle de sua mente, emoções e corpo.

Considere fazer esta atividade como um grande grupo para ajudar a orientar as respostas e garantir que o comportamento apropriado esteja sendo modelado.

Chame um aluno voluntário e entregue a ele um cenário de dramatização. Você desempenha o papel de protagonista com o aluno para ajudar a conduzir a situação e o resultado. Você pode alternar entre quem é o antagonista e quem é o protagonista, embora seja recomendável que você desempenhe esse papel primeiro, para modelar as respostas apropriadas. Depois de cada cenário, faça as perguntas de acompanhamento. Não mostre o cenário ao protagonista com antecedência; a resposta deve ser autêntica e não pré-planejada, embora seja sensato que o professor examine todas as situações com antecedência. Uma única troca é necessária, mas se você tiver tempo e interesse, pode deixar o cenário se desenrolar para várias trocas de diálogo.

Cenário 1:

Antagonista: [Para o protagonista] Quando saímos para o recreio, você não pode jogar no nosso time de kickball. Você não é bom o suficiente.

Protagonista: **Insira a resposta**

Perguntas de acompanhamento:

- Qual foi a palavra ou ação indelicada?
- O que foi gentil ou indelicado na resposta?
- O que poderia ter sido feito de maneira diferente ou mais gentil?

Cenário 2:

Antagonista: [Para o protagonista] O que você trouxe para o almoço? Parece nojento!

Protagonista: **Insira a resposta**

Perguntas de acompanhamento:

- Qual foi a palavra ou ação indelicada do antagonista?
- O que foi gentil ou indelicado na resposta do protagonista?
- O que poderia ter sido feito de maneira diferente ou mais gentil?

Cenário 3:

Antagonista: [Para o protagonista] Você tirou um C nisso? Isso foi tão fácil! Minha irmãzinha poderia ter acertado!

Protagonista: **Insira a resposta**

Perguntas de acompanhamento:

- Qual foi a palavra ou ação indelicada do antagonista?
- O que foi gentil ou indelicado na resposta do protagonista?
- O que poderia ter sido feito de maneira diferente ou mais gentil?

Cenário 4:

Antagonista: [Para o protagonista] Ouvi dizer que você não entrou no time. Perdedor!! Acho que isso significa que você está no esquadrão infantil!

Protagonista: **Insira a resposta**

Perguntas de acompanhamento:

- Qual foi a palavra ou ação indelicada do antagonista?
- O que foi gentil ou indelicado na resposta do protagonista?
- O que poderia ter sido feito de maneira diferente ou mais gentil?

Cenário 5:

Antagonista: [Para o protagonista] Por que você tem que ir ler no corredor com a Sra. Baker. Você não sabe ler?

Protagonista: ****Insira a resposta****

Perguntas de acompanhamento:

- Qual foi a palavra ou ação indelicada do antagonista?
- O que foi gentil ou indelicado na resposta do protagonista?
- O que poderia ter sido feito de maneira diferente ou mais gentil?



refletir

5-7 minutos

Passar alguns minutos falando sobre como essas falas iniciais (do antagonista) fizeram cada protagonista se sentir. Que sentimentos, emoções ou reações físicas aconteceram lá dentro? Talvez eles tenham sentido o rosto esquentar. Talvez um caroço tenha se formado em sua garganta. Pode ser um desafio superar ou controlar essas respostas físicas automáticas, que podem nos deixar em pânico e lançar uma defesa cruel. Discuta algumas estratégias para se acalmar para que possam pensar com clareza antes de responder. Faça alguns exercícios de respiração abdominal profunda ou pratique a contagem lenta e regressiva a partir de 10 para dar ao cérebro tempo para se acomodar antes de falar. Você pode encontrar algumas estratégias de respiração para crianças aqui: [Como ensinar seu filho a respirar calmamente](#)

Lembre os alunos da citação de Roosevelt; peça aos alunos que expliquem novamente e pergunte se eles têm uma nova compreensão da citação. Informe aos alunos que você observará respostas corajosas para outras pessoas na próxima semana!



Ideias de extensão

- Envie a citação de Roosevelt para casa com os alunos e peça-lhes que expliquem o significado a seus pais/responsáveis. Peça aos pais/responsáveis que escrevam a explicação de seus alunos e assinem e, em seguida, peça aos alunos que devolvam o recibo até uma determinada data como parte de uma manhã reunião, como um bilhete de saída, ou para algum tipo de recompensa ou prêmio.



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

**“Ninguém pode fazer você se
sentir
Inferior sem o seu consentimento.”**

-Eleanor Roosevelt, Ex-primeira-dama dos Estados Unidos

Explicação do aluno:

Assinatura dos Pais/Cuidador/Responsável