

Incluindo você

Esta lição ajuda os alunos a perceber o valor de não apenas incluir os outros, mas também de incluir a si mesmos. É difícil incluir os outros se sentimos que nós mesmos estamos sendo excluídos. Esta lição foi elaborada para dar aos alunos estratégias para pedir para serem incluídos, para tentar coisas novas, para assumir alguns riscos e ter sucesso.

Subconceito(s) de inclusão

Gentileza

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ ahem ou balde para segurar as tiras de dramatização
- ☐ Cenários de dramatização cortados em tiras (veja abaixo)

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:

- Reconhecer o valor de nos incluirmos nas atividades como um meio de incluir os outros.
- Pratique expressões de auto-inclusão.

Conexão com o professor/autocuidado

Mesmo como adulto, pode ser difícil ser o “novo garoto do quarteirão”. Cada novo emprego, cada mudança, cada vez que seus filhos fazem a transição para uma nova escola; tudo isso resulta em um novo conjunto de pessoas para conhecer! Um dos aspectos mais desafiadores desses novos começos é encontrar pontos de entrada em círculos sociais já formados. Ao apresentar esta valiosa lição a seus alunos, reserve um tempo para refletir sobre como você se sente quando isso é exigido de você. Se você é mais introvertido, expor-se no primeiro dia pode parecer impossível. Comece devagar e identifique uma pessoa por semana para abordar. Definitivamente, é mais fácil procurar pequenos grupos de 2 a 3 pessoas do que abordar um grupo maior. No extremo oposto, os extrovertidos podem parecer muito autoritários, tagarelas ou até barulhentos. Tente se envolver de maneira produtiva por meio de comitês, reuniões ou outras atividades que concentrem sua energia nervosa. Seja você introvertido, extrovertido ou algo intermediário, pedir permissão em novas situações sociais pode ser enervante, mas a prática leva à perfeição, então vá em frente!

Dicas para diversos alunos

- Se você não se sentir confortável em permitir que os alunos formem pares sozinhos (já que deseja que eles formem pares com alguém que não conheçam bem ou com quem trabalhem regularmente), coloque os alunos em pares com antecedência para que as dramatizações sejam equilibradas com os alunos que estão ansiosos para representar e aqueles que são mais hesitantes. Essa é uma ótima maneira de os alunos modelarem e ensinarem uns aos outros e criarem confiança, sem mencionar novos relacionamentos.



Compartilhar

3-5 minutos

Vamos revisar o que discutimos em nossa última lição de inclusão. Naquela lição, conversamos sobre o que significava estar em um time e depois jogamos um jogo em equipe. Alguém pode compartilhar o que significa estar em uma equipe?

Convide a resposta do aluno.

Bom! Alguém pode nos dizer como as equipes usam a inclusão para obter sucesso?

Convide a resposta do aluno.

Sim! E lembre-se da nossa história da última lição. Lembra como os amigos da China formaram uma equipe e fizeram coisas incríveis, embora ninguém pudesse ver e não tivesse braços? Você esperava que aqueles homens fossem capazes de fazer tudo o que fizeram? Eu não! Às vezes, podemos pensar que não podemos fazer algo porque nunca o fizemos ou acreditamos que somos limitados de alguma forma. Isso nos leva a nos excluirmos. Às vezes não são os outros que nos excluem, mas nós que nos excluimos!



Inspirar

7-10 minutos

Vamos falar um pouco sobre por que podemos optar por não tentar algo ou pedir para ser incluídos. Lembre-se, outras pessoas não podem ler sua mente. Se você quer ser incluído em algo, às vezes precisa pedir para se incluir. Isso pode ser desconfortável, no entanto.

Quais são algumas das razões pelas quais você pode não pedir para ser incluído em algo?

Convide a resposta do aluno.

Às vezes, sentimos que não pertencemos ou não somos bons o suficiente ou que o grupo ou a pessoa não vai querer nos incluir. Este é o centro emocional do nosso cérebro nos dizendo algo que tememos, mas não algo que seja realmente verdade. Você vê o que quero dizer aqui? Digamos que gostaríamos de entrar em um jogo que já está em andamento no recesso. SABEMOS que o grupo que está jogando dirá 'não'? SABEMOS que não faremos um bom trabalho? Claro que não! Não temos ideia porque nenhuma dessas coisas aconteceu ainda! Simplesmente tememos que eles digam não ou que estraguemos de alguma forma. Nosso cérebro emocional está nos contando mentiras sobre a situação.

Então, aqui está o que precisamos fazer. Precisamos que a parte lógica ou pensante do nosso cérebro (que é uma parte separada do nosso cérebro emocional) fale e diga: "Experimente! Basta pedir para jogar! Você pode fazer um ótimo trabalho! Ou pode não correr bem. De qualquer forma, provavelmente será divertido. Você não saberá até tentar! Eles provavelmente dirão que você pode participar e adorariam tê-lo. Você não sabe até perguntar! Esta parte do seu cérebro lembra que você não sabe de nada até tentar, então experimente! Veja o que quero dizer?"

Quantas vezes você já tirou conclusões precipitadas ou tomou uma decisão sobre algo antes mesmo de tentar? Você já decidiu que não gostava de uma comida antes de prová-la? Que outras decisões costumamos tomar sem ao menos tentar? Convide as respostas dos alunos.



Empoderamento

15-20 minutos

Então, o que precisamos lembrar com a inclusão é que se trata tanto de incluir os outros quanto de nós mesmos. Não devemos nos excluir tão rapidamente ou ter medo de nos juntar, falar, fazer amigos ou compartilhar nosso tempo ou ideias. Será difícil incluir os outros se nem pensarmos em incluir a nós mesmos.

Então, vamos praticar a inclusão de nós mesmos em algumas situações de dramatização.

Deixe os alunos formarem duplas e desafie-os a formar duplas com alguém com quem normalmente não trabalham (os professores podem querer combinar isso com antecedência se acharem que os alunos não conseguirão fazer isso de maneira eficaz).

Traga um chapéu ou balde com as dramatizações cortadas em tiras; reutilize as dramatizações para que haja o suficiente para várias rodadas. Deixe cada aluno escolher do chapéu/balde. Se eles ficarem na mesma situação, os últimos a sacar re-empate. Quando cada aluno tiver feito sua parte, eles trocam os cenários com seu parceiro e a outra pessoa representa essa situação.

Situações (adicione ou subtraia conforme desejado ou necessário)

1. Você é novo na escola. Quando você chega ao refeitório com seu almoço, vê que todas as mesas estão ocupadas, exceto uma. Pratique pedir para se sentar naquele lugar.
2. Você nunca jogou futebol, mas quer experimentar este ano. Quando você chega ao primeiro treino, percebe que não tem o equipamento certo (como caneleiras e chuteiras), e todos ali são claramente experientes. O que você diz a si mesmo para ficar e dar o seu melhor? Pratique isso agora.
3. Você realmente quer fazer um teste para a peça da escola, mas tem medo de esquecer suas falas. O que você faz ou diz a si mesmo para evitar que não tente? Pratique isso agora.
4. Há um grupo de crianças no recreio que estão jogando quatro quadrados. Você ama o four-square e quer jogar, mas eles não convidaram você para entrar. O que você faz para ser incluído? Pratique o que você faria ou diria.
5. Parece que as crianças da sua classe estão sempre tendo encontros depois da escola ou se encontram no parque para sair. Você não se sente incluído e isso o deixa triste. O que você pode fazer para ser incluído e inclusivo, e também se sentir melhor e provavelmente fazer mais amigos? Pratique com seu parceiro.



refletir

3-5 minutos

Como aprendemos nesta unidade, é importante incluir os outros, trabalhar em equipe e tratar uns aos outros com respeito e gentileza. Devemos também nos lembrar de nossa primeira lição em nossa primeira unidade: auto-respeito. Temos que perceber que, tanto quanto devemos incluir os outros, também devemos incluir a nós mesmos. Não se conte fora! Não deixe que o centro emocional do seu cérebro lhe diga que você não pode jogar, não pode participar, não pode compartilhar ou não pode ter sucesso. Você pode! Você precisa se dar a oportunidade, no entanto. A oportunidade pode nem sempre chegar até você.

Procure maneiras específicas nesta semana de incluir outras pessoas, mas também de criar uma oportunidade de inclusão para si mesmo. Se você não foi convidado a jogar no recreio, faça o pedido! Ou comece você mesmo um novo jogo e convide outras pessoas. Se você tem medo de tentar uma equipe, lembre-se dos amigos da China! Se eles podem plantar 10.000 árvores sem olhos ou mãos, você também pode arriscar! Você não saberá o quão bom algo pode ser se você não tentar.



Ideias de extensão

- Isso pode ser transformado em uma aula de ciências em que você olha para um diagrama ou modelo do cérebro; você pode discutir o sistema límbico e o córtex cerebral do cérebro e como o centro emocional e o centro lógico funcionam e afetam pensamentos e ações.
- Uma extensão da casa pode incluir conscientizar os pais sobre as tentativas dos alunos de tentar coisas novas e superar o medo do fracasso ou a sensação de isolamento. Dar dicas aos pais para ajudar a encorajar seus alunos para encontrar amigos, participar de eventos comunitários, ser voluntário, etc.



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 SELection 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/>

Deslizes de dramatização

Você é novo na escola. Quando você chega ao refeitório com seu almoço, vê que todas as mesas estão ocupadas, exceto uma. Pratique pedir para se sentar naquele lugar.

Você nunca jogou futebol, mas quer experimentar este ano. Quando você chega ao primeiro treino, percebe que não tem o equipamento certo (como caneleiras e chuteiras), e todos ali são claramente experientes. O que você diz a si mesmo para ficar e dar o seu melhor? Pratique isso agora.

Você realmente quer fazer um teste para a peça da escola, mas tem medo de esquecer suas falas. O que você faz ou diz a si mesmo para evitar que não tente? Pratique isso agora.

Há um grupo de crianças no recreio que estão jogando quatro quadrados. Você ama o four-square e quer jogar, mas eles não convidaram você para entrar. O que você faz para ser incluído? Pratique o que você faria ou diria.

Parece que as crianças da sua classe estão sempre tendo encontros depois da escola ou se encontram no parque para sair. Você não se sente incluído e isso o deixa triste. O que você pode fazer para ser incluído e inclusivo, e também se sentir melhor e provavelmente fazer mais amigos? Pratique com seu parceiro.