

# Responsabilidade

Nesta semana, os alunos aprenderão a ter limites saudáveis para que possam dar os passos apropriados em direção à responsabilidade. Os alunos são lembrados de que não são responsáveis por tudo, mas há algumas coisas pelas quais são inteiramente responsáveis. O objetivo é dar aos alunos um senso de consciência de suas responsabilidades pessoais, sociais e públicas e aprender a manter limites saudáveis para si mesmos, com os outros e até mesmo com a tecnologia.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

## Lição principal

**Lição da classe  
inteira**  
30 minutos



### anéis de responsabilidade

Esta lição apresenta aos alunos a ideia de limites e espaço, e onde nossas responsabilidades estão dentro dos vários limites espaciais que compartilhamos conosco e com os outros. (Ver página 3 para detalhes da lição.)

## Miniaulas

**Para Grupos  
Pequenos**  
15 minutos



### Não é minha responsabilidade

Lembre-se de que não precisamos nos sentir responsáveis por tudo. Só podemos ser responsáveis por aquilo que podemos controlar pessoalmente. Em pequenos grupos usando um gráfico T, mapeie as coisas que estão sempre sob seu controle e as coisas que não estão. No resto do dia, concentre-se nas coisas que você pode controlar e assuma a responsabilidade por essas escolhas. Para as coisas incontroláveis, estabeleça limites saudáveis para se lembrar de que essas coisas não são necessariamente suas para lidar hoje.

**Ideia de extensão:** Pense em algumas técnicas que podemos usar para ajudar a acalmar nossos corpos e cérebros para que possamos fazer escolhas responsáveis e manter limites saudáveis quando coisas que não controlamos acontecem conosco.

**Para Parceiros**  
15 minutos



### Tudo bem dizer não

Às vezes, estamos em situações em que somos solicitados a fazer algo com o qual não nos sentimos confortáveis ou sabemos que não devemos fazer. Se não tivermos autorrespeito e limites pessoais saudáveis, podemos ser tentados a ser irresponsáveis e fazer uma escolha errada. E às vezes essas más escolhas são, na verdade, boas escolhas. Por exemplo, você foi convidado para ser babá, mas precisa estudar para o teste de inglês naquela noite. Você não quer decepcionar a mãe que te pediu, mas é mais responsável dizer não ao pedido dela. Isso pode ser difícil, no entanto. Com seu parceiro, pratique várias estratégias de “Não” para ajudá-lo a rejeitar situações que o fazem comprometer seus limites ou que simplesmente não são boas escolhas pessoais para você. Algumas estratégias incluem:

- Disco quebrado (repetindo “não” várias vezes)
- Mudar o assunto
- Dizendo “obrigado” pela oferta/convite/oportunidade, mas não vai funcionar na minha agenda agora
- Usando empatia (“Eu entendo que você está em uma situação difícil, mas não posso ajudar agora.”)
- Explique-se e/ou ofereça uma ideia alternativa (“Barulhos altos realmente me deixam muito desconfortável, então eu não seria um bom amigo no show porque ficaria muito estressado. Mas, eu poderia acompanhá-lo no café depois!”).

**Para indivíduos**  
15 minutos



### **Meu espaço pessoal**

Distribua o diagrama de espaço pessoal usado na lição primária. Peça aos alunos que anotem pessoalmente as responsabilidades que se enquadram nesses limites. Em seguida, faça-os pensar/registrar sobre isso: como eles podem manter limites saudáveis quando confrontados com alguém que está cruzando uma linha de fronteira ou que está sendo perturbador ou irresponsável em espaços sociais e públicos? Por exemplo, se um amigo está constantemente rondando seu armário e você precisa de algum espaço, o que você pode dizer ou fazer para ser respeitoso e ainda manter um limite pessoal ou íntimo saudável? Os alunos podem fazer um diário sobre sua reflexão.

**Focado em tecnologia**  
15 minutos



### **Limites saudáveis com tecnologia**

Discussão em grande grupo ou diário: como a tecnologia afetou nossas habilidades de manter limites saudáveis? Como a tecnologia nos impede de manter limites saudáveis? Como podemos usar a autodisciplina para impor limites saudáveis com a tecnologia? [por exemplo, sem telefones na mesa de jantar, sem Internet depois de um certo horário da noite, sem TV/sistema de jogos no quarto, etc.] (Consulte o folheto de espaço pessoal e/ou informações da lição primária).

# anéis de responsabilidade

Esta lição apresenta aos alunos a ideia de limites e espaço, e onde nossas responsabilidades estão dentro dos vários limites espaciais que compartilhamos conosco e com os outros.

## Horário da Aula

30 minutos

## Materiais requeridos

- ❑ Apostila Anéis de Responsabilidade
- ❑ Extensão opcional:

O Washington Post publicou um artigo que explica os limites do espaço pessoal para pessoas de diferentes países; isso pode ser uma extensão de tecnologia interessante ou extensão para alunos que precisam/querem mais desafios: [https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm\\_term=.0848e250ce9c](https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm_term=.0848e250ce9c)

## Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

## Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Avalie limites saudáveis
- Identificar responsabilidades que se enquadram em limites espaciais íntimos, pessoais, sociais e públicos

## Conexão com o professor/autocuidado

Às vezes, ajuda pensar em nossas responsabilidades através de uma variedade de lentes: direitos versus responsabilidades, limites pessoais e profissionais e fontes de responsabilidade. Cada um nos dá uma nova perspectiva sobre o que é uma responsabilidade e o que não é. Por exemplo, você tem direito a um ambiente de trabalho seguro e positivo. Como tal, você é responsável por contribuir para esse ambiente seguro e positivo. Como é a cultura dos funcionários da sua escola? Como são as relações entre professores? Qual é o teor da sala de descanso da equipe? Professores e administradores estão na mesma página? Que responsabilidades você tem como parte dessa comunidade para garantir um ambiente de trabalho seguro e positivo? E quanto aos seus limites pessoais e profissionais no trabalho? Se você tem alunos que têm dificuldades pessoais e, conseqüentemente, trazem suas agressões, tristezas ou frustrações para sua sala, qual é a sua responsabilidade? Sua responsabilidade é ensinar essas crianças e garantir um ambiente de sala de aula propício ao aprendizado para todos os alunos. Não é sua responsabilidade “consertar” a situação doméstica deles ou avaliar e tratar pessoalmente de seus problemas de saúde mental ou emocional. Estabeleça um limite pessoal e profissional não levando seus problemas para o lado pessoal e procure outros profissionais da escola ou serviços públicos para ajudar seus alunos da maneira que eles precisam ser ajudados. Que tal saber de onde vêm suas responsabilidades? Você sabe por que você faz o que faz? Você criou responsabilidades para si mesmo ou elas foram dadas a você por outra pessoa? Conhecer a origem de suas responsabilidades pode ajudá-lo a priorizá-las e a ser mais eficiente. Reserve algum tempo hoje para avaliar seus direitos e responsabilidades, para estabelecer alguns limites que você precisa estabelecer e para entender por que você faz o que faz.



## Compartilhar

5-7 minutos

Nesta unidade, estamos falando sobre responsabilidade. Quantos de vocês, desde a semana passada, tiveram a oportunidade de assumir a responsabilidade por algo ou fazer uma escolha responsável, *evitando*

culpando os outros ou sendo desonesto sobre a conclusão do que lhe foi pedido para fazer? (Peça aos alunos que compartilhem, se quiserem.)

Bom! Continue trabalhando nisso! Na verdade, é bom assumir a responsabilidade por algo, mesmo que isso signifique confessar algo que você esqueceu de fazer ou escolher não fazer. Não que seja bom desapontar as pessoas, mas é bom corrigir essas situações.



## Inspirar

15 minutos

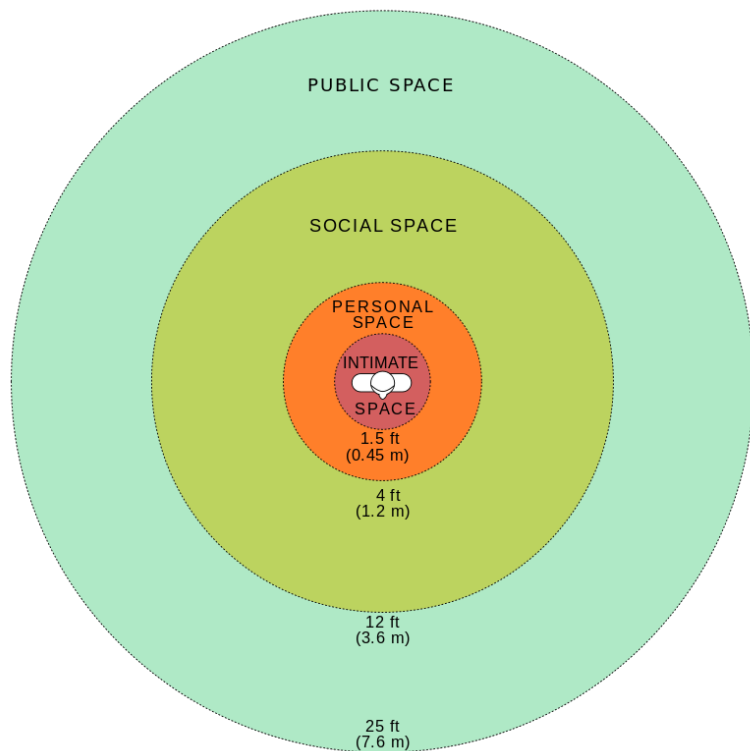
Esta semana vamos falar sobre os limites da responsabilidade. Às vezes parece que precisamos ser responsáveis por todos e por tudo. À medida que envelhece, você recebe mais responsabilidades e pode ser difícil saber onde essa linha termina. A verdade é que nem tudo é sua responsabilidade. Como classe, como escola, em sua família, há responsabilidades compartilhadas. Todos nós contribuimos para fazer as coisas funcionarem. E, se você começar a fazer coisas que tecnicamente são de responsabilidade de outra pessoa, ela não aprenderá a cumprir sua parte no grupo e você ficará sobrecarregado com muito o que fazer e pensar. Portanto, é importante ter bons limites com as pessoas ao decidir o que é e o que não é de sua responsabilidade.



## Empoderamento

20 minutos [Recomendação: divida em duas partes de 10 minutos; Parte 1 para a explicação e Parte 2 para a atividade. Isso prolonga o tempo da aula, mas pode ser necessário.]

Para nos ajudar a saber onde está o limite da responsabilidade, é útil saber quais são nossos limites pessoais. Vejamos esta imagem:



(Fonte: WebHamster, 2009, [CC BY-SA 3.0](#))

*Projete a imagem no quadro inteligente ou desenhe no quadro branco, mas os alunos também precisarão de uma impressão para a atividade final, portanto, você também pode entregá-la aos alunos agora.*

Seu espaço íntimo geralmente abrange os primeiros 18 centímetros ao seu redor. Então, do seu corpo para fora de cerca de 1 ½ pés (cerca de 17-18 polegadas), esse é o seu espaço. Algumas pessoas dizem que, se você esticar os braços, qualquer distância dos braços e para dentro é o seu espaço íntimo. E, quanto mais perto de você, mais íntimo ou privado ele se torna. Você não precisa tolerar que as pessoas fiquem na sua cara, por exemplo, ou toquem em você se você não quiser. Esse 1 ½ pé é sua responsabilidade e somente sua. Da mesma forma, o espaço íntimo de outra pessoa é dela. Não assuma que alguém quer você dentro de seu espaço sem um convite. É importante lembrar que você não é responsável pelo espaço íntimo de ninguém. Por exemplo, não é sua responsabilidade garantir que todos ao seu redor estejam felizes, mesmo que seja gentil de sua parte perguntar como pode ajudar se vir que alguém está triste e ser um bom amigo. Mas, se eles optarem por ficar infelizes ou se não for seguro para você se envolver com essa pessoa, não é seu trabalho "consertar". Seu trabalho é ser responsável por seu próprio espaço íntimo e bem-estar.

Fora desse espaço íntimo, porém, entramos em espaços mais compartilhados. Cerca de um metro e meio da borda de seu espaço íntimo é chamado de espaço pessoal. É aqui que você ainda sente que é o seu espaço, mas outras pessoas vão e vêm, sentadas ao seu lado na hora do almoço, passando por você no corredor e saindo com você na aula ou em casa. Às vezes, pode parecer que as pessoas estão em seu espaço íntimo (como se estivessem sentadas ao seu lado na hora do almoço, por exemplo), mas estão operando dentro de uma mentalidade de espaço mais pessoal ou mesmo social. Eles não querem ficar muito perto, mas é assim que a mesa do almoço está lotada. Seu espaço pessoal ainda pode pertencer em grande parte a você, mas lembre-se de que seu espaço pessoal também se cruzará com o espaço pessoal de outras pessoas, então você deve ser gentil. O que acontece dentro do seu espaço pessoal, porém, também é em grande parte de sua responsabilidade. A maneira como você trata aquela pessoa sentada ao seu lado na hora do almoço é responsabilidade sua. Eles também têm a responsabilidade de ser um bom companheiro de almoço.

De 4 pés a 12 pés, isso é chamado de espaço social. É aqui que você passa o tempo com os amigos, trabalhando com colegas de equipe, interagindo na escola ou em casa, ou mesmo em espaços comunitários menores. Aqui a responsabilidade é compartilhada por quem está no espaço. Qualquer pessoa que ocupe ou compartilhe espaço social deve respeitar aqueles que estão nesse espaço com eles.

De 12 pés a 25 pés, entramos no "espaço público". Estes são seus restaurantes públicos, lojas, ruas, calçadas, o campus da escola em geral e, às vezes, a sala de aula. Assim como o espaço social, temos a responsabilidade de agir de maneira apropriada, gentil e prestativa nesses espaços, mas não somos pessoalmente responsáveis por tudo o que acontece nesses espaços. Se as filas estiverem loucas na loja, por exemplo, não é nossa responsabilidade consertar, mas é nossa responsabilidade esperar pacientemente.

#### **Atividade:**

Vou dar a cada um de vocês um folheto com esses anéis espaciais e depois vou ler em voz alta várias responsabilidades que temos. Quero que você escreva essa responsabilidade no ringue onde achar mais

apropriado. Distribua a planilha de Anéis de Responsabilidade e leia a lista a seguir, dando aos alunos tempo para escrever entre. Eles podem simplesmente anotar o número também.

1. Escovar os dentes
2. Entregando sua lição de casa a tempo
3. Ser um bom amigo
4. Seguindo as regras da escola
5. Praticando seu instrumento antes do show
6. Dizer coisas gentis sobre você
7. Elogiar os outros
8. Trabalhando duro em sua matemática
9. Sentado em silêncio na biblioteca
10. Limpar depois de almoçar
11. Limpando seu quarto em casa
12. Cuidar de um avô
13. Esperando pacientemente na fila de uma loja
14. acenando para um vizinho
15. Compartilhando coisas positivas online



## refletir

5-7 minutos

Vamos ver onde você colocou as coisas que acabei de listar. Verifique suas respostas e se você colocar algo em um anel diferente do que li aqui, vamos conversar sobre suas ideias. Observe que alguns podem ser argumentados para espaços diferentes, conforme indicado abaixo.

1. Escovar os dentes - íntimo
2. Entregar o dever de casa no prazo - social
3. Ser um bom amigo - pessoal/social
4. Seguindo as regras da escola - social/público
5. Praticando sua trompa antes do show - social
6. Dizer coisas gentis sobre si mesmo - íntimo
7. Elogiar os outros - social
8. Trabalhando duro em sua matemática - pessoal
9. Sentado calmamente na biblioteca - pessoal/social
10. Limpar depois de almoçar - pessoal/social
11. Limpar o quarto em casa - pessoal/social
12. Cuidar de um avô - social
13. Esperando pacientemente na fila de uma loja - público
14. Acenar para um vizinho - social/público
15. Compartilhando coisas positivas online - público

É importante lembrar que, embora tenhamos a responsabilidade de ser gentis, atenciosos, prestativos e respeitosos em todos os espaços, alguns espaços (como nosso espaço íntimo e pessoal) são de nossa exclusiva responsabilidade, assim como o espaço íntimo e pessoal de outra pessoa é sua responsabilidade. É importante lembrar disso e não dar a outra pessoa o poder sobre seu espaço íntimo ou pessoal ou assumir o poder sobre o espaço íntimo ou pessoal de outra pessoa. Esses são espaços para os quais você precisa ser convidado. Espaços sociais e públicos são mais fluidos, no entanto. Às vezes, descobrimos que acontecem coisas que não são de nossa responsabilidade, mas às vezes descobrimos que podemos ser úteis e mostrar responsabilidade (como praticar nossa trompa para que possamos contribuir de maneira positiva no show). Não é necessariamente nossa responsabilidade garantir que toda a banda soe bem, mas é nossa

responsabilidade garantir que soemos bem! Pode ser difícil pensar nisso, mas passe algum tempo avaliando onde estão suas responsabilidades e como você as está cumprindo. Não assuma responsabilidades que não são suas e não desista de responsabilidades que são somente suas.

# anéis de responsabilidade

