

# Respeito

Na terceira semana desta unidade, focamos na autoimagem e autoestima. Este é um tema importante para todos, mas especialmente para os alunos nesta idade e neste momento sua experiência escolar. As lições desta semana exploram como nos respeitamos por meio de como pensamos e cuidamos de nós mesmos, e como edificamos uns aos outros, não nos destruindo.

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



### Autoimagem e autoestima

Esta lição discute a auto-estima e a auto-imagem, ambas ligadas à mentalidade e ao respeito, particularmente ao auto-respeito. Os alunos falarão sobre o que influencia nossa autoestima e autoimagem e o que podemos fazer para melhorar nossa autoestima e autoimagem. Há também uma atividade de extensão artística se o tempo e o interesse permitirem. *(Ver página 3 para detalhes da lição.)*

## Miniaulas

**Para Grupos  
Pequenos**  
15 minutos



### As mensagens que enviamos

Nesta minilição, os alunos jogarão um jogo que os ajudará a ver como as palavras que dizemos a nós mesmos e aos outros podem aumentar ou prejudicar nosso auto-respeito e como pensamos sobre nós mesmos. Consulte o folheto da atividade “As mensagens que enviamos” abaixo para obter detalhes.

**Para Parceiros**  
15 minutos



### Essa pessoa é...

Emparelhe os alunos livremente para que cada pessoa tenha alguém sobre quem escrever. Em seguida, explique que eles precisam escrever o nome da pessoa sobre quem estão escrevendo em um pedaço de papel. Em seguida, eles devem escrever uma declaração começando com “Esta pessoa é...” e, em seguida, listar algumas coisas que descrevem positivamente a pessoa que lhes foi designada. Incentive os alunos a pensar em coisas que descrevam uma habilidade única, hobby, talento ou algo que os destaque de uma maneira positiva. Eles precisam ser específicos porque você lerá as declarações depois de coletá-las todas para ver se a turma consegue adivinhar quem está sendo descrito. Portanto, declarações genéricas como “Essa pessoa é legal e prestativa” não serão muito úteis. Algo melhor poderia ser: “Essa pessoa trabalha muito em matemática, toca trompete muito bem e é o líder do clube de Mestres em Matemática”. Quanto mais específico melhor! Depois de coletar as declarações, misture-as, mas também procure por elas a linguagem e os descritores apropriados. Em seguida, leia as declarações e veja se a classe consegue adivinhar quem está sendo descrito.

**Para indivíduos**  
15 minutos



### **Citações Notáveis: Respeito**

Selecione uma ou mais das seguintes citações e coloque-as no quadro. Peça aos alunos que façam um diário sobre um deles, respondendo às perguntas abaixo:

“Querer ser outra pessoa é um desperdício da pessoa que você é.”  
–Marilyn Monroe, atriz

“Há evidências contundentes de que quanto maior o nível de auto-estima, mais provável será tratar os outros com respeito, bondade e generosidade.”  
–Nathaniel Branden, Psicólogo

“Um momento de autocompaixão pode mudar todo o seu dia. Uma série de tais momentos pode mudar o curso de sua vida.”  
–Christopher Germer, Psicólogo

“Se a compaixão não inclui você mesmo, ela é incompleta.”  
–Jack Kornfield, autor

- O que a citação significa para você?
- Como isso se relaciona com respeito e auto-estima?
- Você concorda com a citação? Por que ou por que não?

**Focado em tecnologia**  
15 minutos



### **Espalhando uma palavra positiva**

Discussão em grande grupo: Como podemos usar a tecnologia para espalhar respeito e bondade e para melhorar nossa auto-estima e a auto-estima dos outros?

# Autoimagem e autoestima

Esta lição discute a auto-estima e a auto-imagem, ambas ligadas à mentalidade e ao respeito, particularmente ao auto-respeito. Os alunos falarão sobre o que influencia nossa autoestima e autoimagem e o que podemos fazer para melhorar nossa autoestima e autoimagem. Há também uma atividade de extensão artística se o tempo e o interesse permitirem.

## Horário da Aula

30 minutos

## Materiais requeridos

- ☐ Computador/Projetor/ou Quadro Branco

## 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:

- Diferencie autoimagem e autoestima.
- Explore como a autoimagem e a autoestima estão conectadas à mentalidade e ao respeito próprio.
- Avalie o que influencia a autoimagem e a autoestima.

## Conexão com o professor/autocuidado

Em última análise, como mostramos respeito por nós mesmos e pelos outros depende de nós. Mas nossa capacidade de fazer isso pode ser influenciada por muitas coisas, incluindo cultura, política, mídia e nossos próprios preconceitos sobre quem somos e o que respeitamos. Esta semana, reserve um tempo para perceber o que está influenciando sua capacidade de respeitar a si mesmo e aos outros e, em seguida, pergunte a si mesmo: “Isso é verdade?” e “Quem está por trás desta mensagem?” Se você está lendo uma política escolar sobre respeito, provavelmente é verdade e foi escrita pensando no melhor interesse de todos. Além disso, a fonte por trás da mensagem - funcionários, administração, conselho escolar e/ou famílias da escola - é uma autoridade confiável. Mas, se as mensagens que você recebe influenciando como você vê e respeita a si mesmo ou aos outros são de a mídia ou preconceitos pessoais, pergunte-se se eles são verdadeiros e de onde vieram. Você pode descobrir algo falso que está afetando negativamente sua capacidade de mostrar respeito. Se for esse o caso, aperte o botão de reinicialização e avalie como você pode melhorar sua capacidade de ignorar o ruído e, em vez disso, dar e receber respeito.



## Compartilhar

5-7 minutos

Nas últimas duas semanas, falamos sobre mentalidades de crescimento e mentalidades fixas. Como ter uma mentalidade de crescimento ou uma mentalidade fixa se relaciona com a forma como nos respeitamos? (Peça respostas dos alunos.)

Bom! Agora, de onde você acha que vem nossa capacidade de ter uma mentalidade de crescimento? (Peça respostas dos alunos.)

E quanto a uma mentalidade fixa? Onde é que isso veio? (Peça respostas dos alunos.)



## Inspirar

3-5 minutos

Parte de nossa mentalidade, fixa ou de crescimento, vem de quem acreditamos que somos. Todos nós temos uma imagem mental de quem somos, nossa aparência, no que somos bons e quais podem ser nossas fraquezas. Desenvolvemos essa imagem ao longo do tempo, começando quando somos muito jovens. Outra palavra para isso é **autoimagem**. Nossa autoimagem é baseada nas interações que temos com outras pessoas; como reagimos às nossas experiências de vida pode contribuir para a nossa auto-estima. **Auto estima** é sobre o quanto valorizamos, amamos e aceitamos a nós mesmos. Pessoas com auto-estima saudável se sentem bem consigo mesmas, apreciam seu valor e se orgulham de suas habilidades, habilidades e realizações. Eles têm muita autocompaixão e não se culpam por coisas em que não são bons ou quando as coisas dão errado. Eles geralmente têm uma mentalidade de crescimento.

As pessoas com baixa auto-estima podem sentir que ninguém vai gostar delas ou aceitá-las ou que não são boas nas coisas. Isso geralmente leva a ter uma mentalidade fixa.

Todos nós experimentamos problemas de auto-estima às vezes em nossas vidas. A boa notícia é que, como a autoimagem de todos muda com o tempo, a autoestima não é fixa para o resto da vida. Portanto, se você sente que sua autoestima não é tudo o que poderia ser, pode trabalhar nisso! Você pode ter uma mentalidade de crescimento não apenas sobre aprender, mas também sobre como você ama e cuida de si mesmo!



## Empoderamento

15 minutos

Discuta o seguinte com a classe. Esta discussão pode ser feita em grande grupo, em grupos menores, ou individualmente e depois discutida no grupo maior:

1. Quem ou o que você acha que influenciou como você se sente sobre si mesmo?
2. O que você acha que são algumas coisas que podem prejudicar a autoimagem ou a autoestima das pessoas? (Respostas possíveis: críticas de outros ou de si mesmo, expectativas irrealistas, tentar fazer as coisas com perfeição, se culpar por erros, etc.)
3. O que você acha que são algumas maneiras de melhorar a auto-estima? (Respostas possíveis: Tenha pensamentos positivos, tente fazer algo bem em vez de ser perfeito, veja os erros como oportunidades de aprendizado, tente coisas novas, reconheça o que você pode mudar e o que não pode, estabeleça metas, orgulhe-se de suas opiniões e ideias, exercite-se e divirta-se.)
4. Como a mentalidade afeta a auto-estima?

*À medida que os alunos responderem à pergunta 3 acima, escreva suas respostas em papel de pôster, que será usado em 'Divulgando projeto de unidade final de uma Palavra Positiva'.*

### **Extensão de arte opcional: autorretrato**

Vamos fazer uma colagem de auto-retrato usando essas revistas e materiais de arte. Pense nos pontos fortes sobre os quais você escreveu na última atividade e algumas palavras que você usou para se descrever internamente. Como você se vê ou como gostaria de ser? Você pode criar o que quiser usando esses materiais ou desenhando seu retrato. Fornecer revistas ou materiais de arte. Você também pode apresentar o projeto em um dia e incentivar os alunos a trazer materiais de casa para incluir em seu auto-retrato. Dê tempo para os alunos criarem suas colagens. Quando terminarem, peça aos alunos que compartilhem seu auto-retrato com outra pessoa, em pequenos grupos ou com a turma.



### **refletir**

5-7 minutos

A autoimagem e a autoestima estão ligadas. Quando um sobe, muitas vezes o outro também. Podemos ser uma influência positiva na autoimagem dos outros por meio de palavras e ações gentis. Incentivar os outros a se sentirem bem consigo mesmos é uma maneira de espalhar bondade. Incentivar-se também é uma forma de espalhar bondade por meio do autocuidado. Isso também nos leva a uma mentalidade de crescimento, que melhora a forma como pensamos, falamos e nos percebemos.

Peça aos alunos que compartilhem seus autorretratos ou os pendurem em volta do sala, se eles fizeram a extensão de arte.

# As mensagens que enviamos

Hoje vamos falar sobre o que pode acontecer quando não nos cuidamos e não acreditamos em quem somos. Quero que você pense em quatro coisas que as pessoas dizem que fazem as outras se sentirem mal e escreva uma declaração em cada pedaço de papel. Não precisam ser coisas que as pessoas disseram a você ou sobre você, embora possam ser, se você quiser. Não inclua palavrões ou linguagem depreciativa. Entregue a cada aluno um pedaço de papel em branco e diga aos alunos para rasgar o papel em quatro quadrados de tamanho aproximadamente igual. Recolha os pedaços de papel e misture-os (faça uma prévia rápida para garantir que todas as frases sejam apropriadas para a escola).

Divida a turma em equipes de quatro ou cinco. Use fita adesiva para fazer uma linha de cerca de 12 pés de distância de uma parede. Ou você pode colocar dois pedaços de fita adesiva no chão, a 3,6 metros de distância um do outro, se for mais fácil. Você também pode fazer essa atividade ao ar livre, se quiser mais espaço. Faça com que as equipes se alinhem em fila única atrás da fita adesiva voltada para a parede.

## **Rodada 1:**

Uma pessoa em cada equipe caminha em velocidade normal (sem correr) até a parede, toca nela, volta e marca a próxima pessoa de sua equipe. Continue até que cada membro da equipe tenha ido embora. Acompanhe o tempo de chegada de cada equipe.

## **2ª rodada:**

Distribua um pedaço de papel com as declarações negativas para cada pessoa. Explique que, nesta rodada, eles caminharão mais uma vez até a parede e voltarão, mas terão que colocar o pedaço de papel sob um pé e arrastá-lo com eles enquanto caminham. Quando chegarem à parede, podem pegar o papel, carregá-lo de volta e marcar a próxima pessoa. A próxima pessoa vai e faz a mesma coisa até que cada membro da equipe tenha tido sua vez. Acompanhe o tempo de chegada de cada equipe.

## **Rodada 3:**

Distribua outro pedaço de papel para que agora eles tenham dois pedaços de papel. Desta vez, eles terão que caminhar até a parede com dois pedaços de papel e depois carregá-los de volta à linha de partida em suas mãos. Cada membro da equipe terá uma vez. Registre seus tempos e compare com a rodada anterior.

## **Rodadas 4 e 5:**

Dê a eles outro pedaço de papel. Eles terão que deslizar esses pedaços de papel pelo chão com as mãos, além de deslizar os outros papéis sob os pés. Assim que tocarem a parede, eles podem se levantar, carregar seus papéis de volta e marcar o membro da equipe. Registre o tempo da equipe para essas rodadas também.

## **Após a atividade, discuta as seguintes perguntas:**

- Quão difícil foi cada rodada?
- O que aconteceu com os tempos de cada equipe enquanto continuávamos adicionando papéis?
- Como essa atividade pode ser comparada ao que acontece com as pessoas quando elas permitem que comentários negativos e falsos afetem o modo como se sentem sobre si mesmas (nosso autorrespeito)?
- Você acha que pode controlar o que os outros dizem ou fazem? Por que ou por que não?
- Você acha que pode controlar como se sente sobre o que eles dizem? Por que ou por que não?
- Você acha que pode controlar como se sente sobre si mesmo?
- Quais são algumas maneiras pelas quais você pode acreditar em coisas positivas sobre si mesmo?