



Data:

Clique aqui para inserir uma data.

Tema:

Autocontrole das emoções.

Conceitos trabalhados:

Autocontrole, autoanálise, impulsividade, tentações, lado bom e lado mau de todos.

Objetivos:

Controle das reações impulsivas; resistir às tentações; valorização do lado bom das pessoas; fazer escolhas saudáveis.

Recursos necessários:

Texto-base (O Cão bom e o Cão Mau), cartolina ou quadro e caneta.

Duração:

40 minutos.

Descrição da atividade:

Dinâmica de integração “Eu sou”

Em roda o mediador deve ir dizendo de forma cadenciada “eu sou muito legal, eu sou mt bonito, eu sou muito inteligente...” e a cada qualidade devem todos bater palmas. Quando todos estiverem no “ritmo” deve dizer um defeito inesperadamente e nesse caso ninguém deve bater. Se bater palma sai da roda até que só restem um.

1) Texto-base a ser debatido “O Cão bom e o Cão mau”

“Certa vez um sábio foi procurado por um de seus aprendizes:

- Mestre, como resisto às **tentações** e a **impulsividade** das minhas reações?

E o mestre explicou:

- Dentro de mim há dois cachorros: um deles é cruel e impulsivo; o outro é muito bondoso e sábio. Os dois estão sempre brigando.

- E qual ganha? - perguntou o **discípulo**.

- Aquele que eu alimento. - respondeu o mestre.”



Dica: Antes de dar a resposta final do mestre, pergunte aos alunos “qual ganha?” e deixe que debatam um pouco.

Explique a eles a **metáfora** do texto esclarecendo que os cães nada mais são do que o lado bom e o lado ruim que todos temos em nós e também significam as tentações (lado mau) que vivemos diariamente e devemos resistir (lado bom).

Após o texto trabalhado, escreva na cartolina/quadro em duas colunas “Cão bom - Cão mau” e peça que escrevam (ou ditem) qualidades que possam ser atribuídas a cada lado do ser humano e vá trabalhando os tópicos.

Dica: Se a turma for alfabetizada pode dar uma folha individual em que cada um deve listar “seu Cão bom e Cão mau”.

Obs 1: A dinâmica de integração faz referência ao tema na medida que nas qualidades todos batem palma e ficam e nos defeitos não devem bater e saem, ou seja, não é bom ter esses defeitos e todos reconhecem isso.

Obs 2: Palavras em destaque para ser trabalho vocabulário.

Mediação de atividade:

- 1) O que significam os cães bom e mau no texto?
- 2) O que significa alimentar o cão?
- 3) Qual devemos alimentar? Como alimentamos o nosso lado bom?
- 4) “Qual cão você quer ser?”
- 5) Todo mundo traz em si um lado bom e um lado mau?
- 6) Valorização do nosso lado bom e das outras pessoas.
- 7) O que são as tentações? (R: É querer algo imediatamente sem parar para refletir nas consequências, mesmo que sejam más, não resistimos)
- 8) O que são as reações impulsivas? (R: Agir sem pensar)
- 9) Quais as vantagens e desvantagens de resistir às tentações?
- 10) Quais as vantagens e desvantagens de resistir à impulsividade?
- 11) Como resistir às tentações e a impulsividade? (R: Refletindo sobre as consequências)
- 12) Principais tentações que podem ser citadas: drogas, sexo, reações violentas, raiva e etc.
- 13) Como podem controlar suas próprias tendências, emoções e vontades?