



**Data:**

Clique aqui para inserir uma data.

**Tema:**

Ampliando a minha perspectiva.

**Conceitos trabalhados:**

Positividade, gratidão, otimismo, foco nas coisas boas ao redor.

**Objetivos:**

Perceber que muitas vezes focamos no negativo sem ver e valorizar todas as coisas boas, que muitas vezes até superam as dificuldades, e que mudando nosso olhar sobre mundo vamos mudar o nosso próprio mundo.

**Recursos necessários:**

Papel em branco, caneta e lápis azul (ou outra cor).

**Duração:**

40 minutos

**Descrição da atividade:**

**1) Dinâmica de integração “Descreva o que vê”**

Em cada folha branca desenhe no centro um círculo de cerca de 1 cm de diâmetro com o lápis de cor.

Entregue um papel a cada participante e peça um a um que eles descrevam o que veem. Pode ser escrevendo casa um no verso de seu papel e depois lendo a todos ou individualmente para o mediador e depois para todos ouvirem.

Após todos falarem, percebe-se que todos os esforços são para descrever o ponto no centro da folha branca, mesmo este sendo a menor parte do cenário. No geral ninguém ressalta toda a área branca que é muito maior.

**2) Após a dinâmica de integração, trabalhe os tópicos sugeridos através de debate com os jovens.**



**Mediação de atividade:**

- Podemos usar essa atividade para falar de como muitas vezes vemos a realidade da nossa vida?
- Como podemos fazer esta comparação?
- Geralmente realmente focamos nas coisas negativas muito mais do que as positivas? Ou mais no problema do que na solução? Ou vemos só o que queremos ver? Ou vemos só a nossa perspectiva sem perceber que a realidade é muito maior?
- Por que fazemos isso?
- É útil ficar tão concentrado só nas coisas ruins?
- E se olhar pra todas as coisas boas, o que acontece?
- Que exemplo temos na vida que podemos dizer que só vemos “o ponto ruim” sem ver todo o resto que é bom na vida?
- Temos mais motivos para agradecer ou reclamar?
- O que é otimismo?
- O que é ser positivo?
- O que é ser grato?
- Como podemos ser essas coisas?

**Registro de atividade:**

Clique aqui para digitar texto.