



## Por que beber quando você pode ... Desenvolvendo a autoconfiança

Nessa dinâmica os alunos aprendem sobre a autoconfiança e as formas de fortalecê-la. São trabalhados os três fatores que constroem a autoconfiança:

1. O desenvolvimento de habilidades pessoais.
2. O respeito por si próprio e pelos outros.
3. Agir de forma responsável.

Como objetivos de desempenho, o aluno aprenderá a definir a autoconfiança e a identificar algumas das suas próprias competências e habilidades pessoais.

### Procedimento

1. Desenhe um grande banco de três pernas no quadro. Escreva no quadro o propósito da aula e a citação relacionada.

#### **PROPÓSITO**

Aprender mais sobre a autoconfiança e as formas como ela pode ser fortalecida.

#### **CITAÇÃO**

O que está por trás de nós e o que está diante de nós são pequenas questões em comparação com o que está dentro de nós.

*Oliver Wendell Holmes, poeta*

2. Pergunte aos alunos como esta citação relaciona-se com a autoconfiança (o que está dentro de nós é muito importante).

3. Depois de alguma discussão, peça aos alunos para definir o que é autoconfiança. Eles podem dizer que a autoconfiança ajuda você a se sentir seguro de si mesmo e de suas habilidades. Resuma lembrando que a quantidade de autoconfiança que temos é muitas vezes a chave para nossa felicidade e sucesso na vida.

## **ETAPA 1 - Os alunos identificam as características de uma pessoa autoconfiante**

Convide os alunos para conhecer uma nova "pessoa". Desenhe um boneco no quadro, e dê a ele o nome de Autoconfiante. Peça aos alunos para citar algumas características de uma pessoa autoconfiante. Escreva as respostas em torno da figura.

Exemplos:

- Confortável em praticamente qualquer lugar
- Defende o que acredita
- Tem uma atitude positiva
- Disposto a aprender novas habilidades
- Não tem medo de cometer erros
- Bom e divertido de estar junto
- Não se gaba ou tenta impressionar os outros • Faz amigos com facilidade
- Trata as pessoas com respeito
- É útil

### **Explore o conceito de autoconfiança**

Pergunte aos alunos se eles acham que algumas pessoas se sentem autoconfiantes o tempo todo. Ajude-os a compreender que ninguém se sente confiante o tempo todo. Todos nós temos altos e baixos.

Mesmo assim a nossa autoconfiança afeta a forma como pensamos, sentimos e agimos. Ela influencia a nossa tendência a tentar coisas novas, e isso afeta o que podemos realizar. Quanto mais autoconfiança temos, mais estamos dispostos a tentar coisas novas, a aprender e fazer. Nossas realizações nos dão mais confiança para tentar realizar mais.

*A autoconfiança é especialmente importante para os adolescentes, pois eles precisam se sentir confortáveis o suficiente para explorar novas possibilidades, recusar com segurança o que consideram nocivo e assumir riscos com segurança. Durante esta dinâmica, dê atenção especial aos alunos que precisam de estímulo para desenvolver a autoconfiança. Esta pode ser a primeira vez na vida que muitos dos alunos conversam sobre este tema e tomam real conhecimento da importância prática da autoconfiança.*

### **Introduza o conceito do "banco de três pernas"**

Desenhe no quadro negro um banco de três pernas. Explique que a autoconfiança é como um banquinho de três pernas. Pergunte o que acontece se uma perna do banco está danificada ou ausente.

Explique as três "pernas" que as pessoas precisam para se sentir autoconfiantes:

1. desenvolver habilidades pessoais
2. respeitar a si próprio e os outros
3. agir de forma responsável

Escreva cada uma dessas habilidades ao lado de cada perna do desenho:

- **Desenvolver habilidades pessoais**

*Tornar-se capaz de fazer bem alguma coisa*

Peça aos alunos para citar algumas habilidades que muitas pessoas da sua idade têm ou estão desenvolvendo. (Exemplos: jogar algum esporte, tocar um instrumento musical, cuidar de animais de estimação, consertar uma bicicleta, etc...)

- **Respeitar a si próprio e os outros**

*Sentir-se seguro de si próprio, de suas idéias e saber respeitar os outros*

Peça aos alunos que dêem exemplos de maneiras pelas quais as pessoas mostram que respeitam a si mesmos e aos outros. (Exemplos: ouvir e apoiar os outros, defender as suas próprias opiniões sem insultar ou gozar da opinião do outro, aceitar as diferenças, não ceder à pressão para fazer coisas que não considere correta, demonstrar apreço e gratidão, não colocar as pessoas para baixo, fazer exercícios e comer alimentos saudáveis , não usar drogas nem pedir que outras pessoas usem )

- **Agir de forma responsável**

*Agir de formas que trarão consequências positivas para você e para os outros.*

Peça aos alunos que mostrem maneiras de como são responsáveis. (Exemplos: admitir erros, não mentir, ouvir seus pais com atenção, fazer as tarefas de casa sem ninguém ter que pedir, estudar para as provas com determinação e tirar notas decentes, ajudar os pais nos trabalhos domésticos)

Explique aos alunos que nesta dinâmica eles irão pensar em maneiras de construir "as suas pernas" de autoconfiança: a importância de desenvolver uma habilidade, a respeitar cada vez mais a si próprio e aos outros, e a agir com responsabilidade. Pergunte aos alunos como eles acham que essas "pernas" vão ajudar que o "banquinho" fique em pé com maior segurança.

## **Os alunos devem conversar sobre a diferença entre ter autoconfiança x ficar se gabando.**

Pergunte se ser autoconfiante é o mesmo que se gabar. Estimule opiniões. Certifique-se de mencionar os seguintes aspectos:

- Quando as pessoas ficam se gabando, eles ostentam e ficam chamando a atenção para si mesmas, para se mostrar ou tentar colocar os outros para baixo. Pessoas que se gabam muito geralmente tem baixa autoconfiança.
- As pessoas autoconfiantes sabem que têm certas habilidades, mas não ficam se exibindo sobre isso. Elas dão crédito às outras pessoas de sua equipe e compartilham as realizações em grupo.

## **ETAPA 2 - Os alunos preenchem um exercício sobre seu banquinho de três pernas da autoconfiança**

Guie os estudantes sobre como preencher o exercício. Você pode imprimir o exercício em anexo ou pedir que os alunos escrevam em seus cadernos.

### **Exemplos de habilidades:**

Aqui os jovens devem mencionar as habilidades que têm, as que estão desenvolvendo ou gostariam de desenvolver. Exs: Estou melhorando em matemática. Eu posso consertar bicicletas. Eu sou um bom filho e amigo. Minha mãe disse que eu sou bom cozinheiro. Estou aprendendo a tocar violão. Eu quero aprender a jogar vôlei.

### **Exemplos de como respeitar a si mesmo:**

Eu tenho amigos que gostam de mim do jeito que eu sou. Eu não deixo que outros tomem decisões por mim. Eu não culpo ninguém pelos meus erros. Eu faço o melhor que posso dentro e fora da classe. Eu como alimentos nutritivos e evito comer muita besteira. Eu pratico algum esporte para me manter forte e saudável. Eu durmo o necessário para uma pessoa da minha idade.

*Nota: Esteja preparado para discutir algumas das maneiras que mostramos respeito por nós mesmos. Estamos mais acostumados a pensar sobre como podemos mostrar respeito pelos outros. Entender o respeito por si próprio ajuda os alunos a tomar decisões responsáveis que apóiam seu próprio crescimento.*

### **Exemplos de como respeitar os outros:**

Eu ouço atentamente aos outros, mesmo quando eu não concordo. Eu sei expressar minhas opiniões com tranquilidade. Eu escuto e presto atenção na orientação dos meus pais e professores. Eu sou paciente com meus irmãos menores, e ajudo a tomar conta. Eu considero o sentimento de outras pessoas quando penso em fazer alguma coisa. Eu devolvo tudo que pego emprestado. Eu demonstro carinho e gratidão às pessoas que me ajudam.

### **Exemplos de ações responsáveis:**

Eu economizo e uso sabiamente a minha mesada. Eu faço o meu dever de casa e trabalhos da escola a tempo. Eu estudo e tiro boas notas. Eu ajudo a limpar a mesa de almoço e jantar sem que ninguém precise pedir.

### **ETAPA 3 - Os alunos compartilham suas respostas com a classe**

Peça a voluntários que compartilhem suas respostas, talvez descrevendo um item de cada “perna”. Certifique-se de estar pronto e preparado para compartilhar suas próprias “pernas” como adulto, e fornecer o máximo de exemplos positivos. O objetivo é que os jovens sintam-se incentivados a pensar no que podem melhorar em si próprias.

Se houver alguma agitação durante a apresentação das respostas, lembre a classe sobre o acordo de respeitar os outros. Escreva os vários exemplos dados pelos alunos ao lado das respectivas pernas no desenho.

*Alternativa:* os alunos compartilham suas respostas em pequenos grupos ou com um parceiro, e em seguida apresentam as respostas escolhidas para toda a classe.

### **Os alunos sugerem uma quarta perna para o banquinho**

Após a discussão, desafie os alunos a pensar em uma quarta perna para o banquinho. Será que qualquer outro fator precisa ser adicionado como uma parte importante da autoconfiança?

Alguns alunos podem sugerir “ajudar os outros” ou “participar em esportes coletivos ou atividades em grupo”. Deixe os alunos compartilhar exemplos e peça para que eles pensem em como cada perna fortalece a segurança do banquinho.

## PERGUNTAS PARA DEBATE

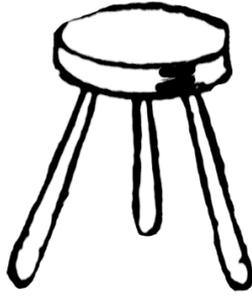
- O que você aprendeu hoje sobre autoconfiança que quer se lembrar?
- Foi fácil ou difícil para você listar as suas próprias habilidades?
- Qual é a perna do banquinho que você acha mais fácil de reforçar? Por que você acha que é essa?
- Qual perna tende a ser um problema para os adolescentes? O que alguém pode fazer se uma das pernas parece fraca?

## DEVER DE CASA

Peça aos alunos para responder em casa a estas perguntas:

- Como você pode usar a idéia do banco de três pernas para ajudar a construir a sua autoconfiança?
- Como você pode usar esse novo conhecimento para ajudar os outros a construir autoconfiança?
- De que forma a família e os amigos podem nos ajudar a construir a autoconfiança?
- Quais são as vantagens de construir as pernas de seu banco lentamente em vez de ter pressa em construí-las?  
Peça aos estudantes que perguntem aos pais ou a outro adulto que admirem:
- Quais são algumas das coisas que ajudam os jovens a se sentir mais autoconfiantes? E o que faz com que eles se sintam menos confiantes?
- O que ajuda os adultos a sentir autoconfiança? E a se sentir menos confiante?

No dia da entrega do dever, faça com que pareça um jogo: peça apenas que os jovens troquem o seu dever com o amigo que foi seu parceiro de debate durante as PERGUNTAS PARA DEBATE. Cada jovem deve ler o dever de casa do outro e devolver para o amigo. Não há entrega para o professor, cada um mantém sua folha para si próprio.



1. Exemplos de habilidades que você têm e que está desenvolvendo, ou habilidades que gostaria de desenvolver:

2. Exemplos de como você respeita a si mesmo:

3. Exemplos de como você respeita os outros: