



O QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO?

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Conscientizar os jovens sobre a importância de expressar seus reais sentimentos.
- ▶ Conscientizar os jovens sobre a capacidade humana de criar a dissonância mente/corpo.

EXERCÍCIO

Peça para os alunos formarem um círculo. O Jogador 1 entra no círculo e começa a fazer mímica de uma atividade. Assim que a atividade estiver clara, o Jogador 2 (próximo aluno no círculo na direção do relógio) entra no círculo e pergunta: **“O que você está fazendo?”**.

O Jogador 1 deve responder algo que não tenha nada a ver com o que ele realmente esteja fazendo. Por exemplo, se a mímica do Jogador 1 é cortar o cabelo de alguém, quando perguntam o que ele está fazendo ele poderia dizer: " Estou lendo o jornal".

O Jogador 1 sai da roda depois da resposta, e o Jogador 2 começa a fazer mímica da atividade declarada pelo Jogador 1 (no caso, começa a ler um jornal). O Jogador 3 entra na roda e pergunta ao Jogador 2 o que ele está fazendo. O jogador 2 dá uma resposta diferente da mímica que está fazendo, e assim por diante.

O exercício continua até que todos tenham feito a mímica sugerida, e tenham respondido a pergunta.

PONTOS PARA DEBATE

Converse com seus alunos que esse exercício quer chamar a atenção para a capacidade dos seres humanos de exibir expressões corporais e faciais que contradizem seus pensamentos e estados mentais.

Explique que a dissonância mente-corpo produz a sensação de incoerência.

Muitas são as pessoas que não conseguem expressar o que estão pensando ou sentindo, pois temem a reação do outro. Acreditam que dizer o que realmente pensam poderá agredir, magoar, ofender a outra pessoa. Isso muitas vezes ocorre em função de um pensamento pueril de que precisa agradar o outro, para que este não o rejeite.

O medo de não concordar com a opinião da outra pessoa e que essa possa ofender-se e acabar por criar uma situação de conflito, faz com que as pessoas não exponham suas ideias e sentimentos nos seus atos, guardando-os para si.

Explique aos seus alunos que expor suas ideias, expressar o seu pensamento é algo muito difícil para algumas pessoas em virtude do sentimento de insegurança, do medo de dizer algo que o outro possa julgar errado, pela ansiedade gerada por não saber o que o outro está pensando sobre o que verbaliza.

Os sentimentos de medo, insegurança, de incompetência são tão fortes às vezes, que a pessoa não consegue perceber que o certo e o errado não existem, pois são duas coisas muito subjetivas. Portanto, o que pode ser certo para um, poderá ser errado para o outro.

Sendo assim, oriente seus alunos a expressar sinceramente, em suas palavras e ações, as suas ideias e sentimentos.