



DESINTOXICANDO

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

▶ Por meio da representação, os alunos irão praticar formas de se “desintoxicar” de uma emoção tóxica.

MATERIAL

Tabela de COMPORTAMENTOS TÓXICOS e COMPORTAMENTOS POSITIVOS

Imprima e recorte os exemplos de comportamento. Se você for usá-los com diferentes turmas, vale a pena plastificar o material.

EXERCÍCIO

PARTE I

Expressando emoções tóxicas

1. Os alunos devem sentar no chão em círculo. Dê um recorte com uma emoção tóxica para cada um. Um aluno de cada vez deve ler alto seu comportamento tóxico e colocá-la no meio do círculo. Oriente os outros alunos para que eles deem suas opiniões pessoais sobre cada nova emoção colocada no círculo. A atividade continua até que todos tenham lido seus comportamentos tóxicos, e que todos os recortes tenham sido colocados no meio do círculo.

2. Agora um aluno por vez deve levantar e fazer uma rápida representação de algum comportamento que esteja no círculo. Diga aos alunos que eles podem escolher entre qualquer comportamento que esteja no chão. Aí ele deve representar e todos juntos na roda devem adivinhar qual o comportamento ele representou. Quando adivinharem, o jovem pega o papel com o comportamento que representou e volta para o seu lugar.

3. Essa parte termina quando todos os comportamentos tiverem sido representados e não haja mais um recorte no chão.

PONTOS PARA DEBATE:

- Discuta com seus alunos sobre como eles se sentiram representando os comportamentos tóxicos.
- Como é sentir emoções tóxicas na vida cotidiana?
- Qual é o efeito da utilização de cada um desses comportamentos tóxicos?
- Quando você escolheu um comportamento, a escolha foi real ou fictícia? Ou seja, você acha que esse comportamento faz parte da sua personalidade?

PARTE II

Desintoxicando

Continue o debate, conversando com seus alunos sobre como podemos nos desintoxicar dos nossos próprios comportamentos negativos, e sobre como funciona a influência negativa das emoções tóxicas dos outros sobre nós.

Diga aos seus alunos que uma das formas mais eficientes de superar um comportamento tóxico é ser consciente dele, e tentar substituí-lo por um comportamento positivo.

1. Jogue o jogo exatamente como antes, mas dessa vez com os recortes com os comportamentos positivos.

COMPORTAMENTOS TÓXICOS
ARROGÂNCIA
AGIR SEMPRE COMO UMA VÍTIMA
AGRESSIVIDADE
MEDO
OBSESSÃO
RAIVA
PREGUIÇA
INVEJA
MENTIRAS
COBIÇA
FOFOCAS
CIÚME
TEIMOSIA OBSTINADA
TRAIR E TRAPACEAR
FAZER JULGAMENTOS SUPERFICIAIS O TEMPO TODO
PENSAMENTO NEGATIVO CONSTANTE
FALTA DE CONTROLE EMOCIONAL
IRRESPONSABILIDADE
PESSOAS EXTREMAMENTE CONTROLADORAS

COMPORTAMENTOS POSITIVOS
CORAGEM
EMPATIA
PRESTEZA
CORTESIA
ENTUSIASMO
GENEROSIDADE
SOLIDARIEDADE
TOLERÂNCIA
OTIMISMO
DISCIPLINA
MOTIVAÇÃO
DEDICAÇÃO
PERSEVERANÇA
AUTOCONTROLE
PACIÊNCIA
BOM HUMOR
ASSERTIVIDADE
GENTILEZA
TRANQUILIDADE