

# Cartões de autoafirmação

GENTILEZA ALÉM DA SALA DE AULA™  
PEQUENO GRUPO • OPÇÃO 1 • CORAGEM

## Horário da Aula

25-30 minutos

## Materiais

- ☐ 3 fichas/estudante
- ☐ Lápis/Marcadores
- ☐ Coragem cartaz (opcional)



## Compartilhar

Defina coragem: CORAGEM É SER CORAJOSO AO ENFRENTAR CIRCUNSTÂNCIAS NOVAS OU DIFÍCEIS. (Mostre o pôster Coragem, se desejar.) Muitas vezes pensamos na coragem como sendo forte e destemido. No entanto, coragem também significa permanecer fiel a quem você é e abraçar o que o torna diferente, em vez de escondê-lo, o que às vezes pode parecer assustador ou difícil. Em grupo, faça um brainstorm sobre uma coisa única sobre cada pessoa do grupo:

- O que é uma coisa única sobre você que os outros podem não saber?

Se o tempo permitir, peça a cada pessoa do grupo que responda. Se não houver tempo suficiente ou se o grupo for muito grande, tente obter de 5 a 10 respostas de várias idades.



## Inspirar

Pode parecer bobo, mas é preciso coragem para ser você mesmo. A maioria de nós não pensa em como nos tratamos, mas a gentileza começa com as coisas que você diz e faz a si mesmo primeiro! Se você não pode ser gentil consigo mesmo, como pode esperar ser gentil com os outros? Então, como isso se conecta à coragem? É preciso coragem para ser VOCÊ em todos os momentos!



## Empoderamento

Explique que hoje cada aluno criará cartões de autoafirmação que podemos ler em voz alta para nós mesmos todos os dias. Essas são declarações sobre nós mesmos que nos elevam, nos trazem alegria e nos lembram por que somos tão especiais. Divida o grupo em grupos menores por série (PK-2 e 3-6).

No grupo mais jovem, cada aluno criará 3 cartões diferentes que respondem à pergunta: “Sou especial porque...” No grupo mais velho, cada aluno escreverá 3 afirmações (declarações edificantes) sobre si mesmo. Eles devem ser verdadeiros e específicos. (Exemplo: “Eu sou legal!” não é específico. “Sou um ótimo pianista” é melhor!)

- Se o tempo permitir, peça aos alunos que usem coragem para ler em voz alta pelo menos um cartão com o grupo.
- Envie os cartões para casa e incentive os alunos a colocá-los em um local onde possam lê-los todas as manhãs enquanto se preparam para a escola (debaixo do travesseiro, ao lado da cama, no banheiro/espeelho, etc.)



## refletir

Guie uma conversa sobre a CORAGEM de ser gentil consigo mesmo.

- Como é preciso coragem para ser gentil com VOCÊ?
- Como te machuca quando você pensa ou diz coisas negativas sobre si mesmo?



- O que podemos fazer se virmos ou ouvirmos nossos amigos usando palavras negativas para se descreverem? (Eu sou estúpido, nunca vou descobrir, etc.)