

Minha pedra de afirmação

Esta aula inicial na Unidade de Cuidar amplia o conceito de respeito ao focar no autocuidado. Os alunos criarão pedras de afirmação para manter em suas mesas como uma ferramenta para ajudá-los a permanecer positivos ao longo do dia e se concentrar no que os torna especiais.

Esta lição funcionaria muito bem em conjunto com seu tempo de arte durante os especiais. Considere perguntar ao seu professor de arte se ele gostaria de colaborar! É uma ótima maneira de mostrar que você também se preocupa com o foco acadêmico deles.

Cuidar Sub-Cconceito(s)

Compaixão, Gentileza

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Cola Branca Líquida
- ☐ Pincéis de pintura
- ☐ Tesoura para cada criança
- ☐ Revistas ou imagens da internet
- ☐ pedras
- ☐ Bola ou saco de feijão

Mapa de Padrões

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.



**DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA RECOMENDADO
PARA O APRENDIZADO SOCIAL E EMOCIONAL.**
Consulte a última página para obter detalhes.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Crie uma pedra de afirmação personalizada usando palavras e imagens que inspiram um sentimento de felicidade.
- Pratique o uso de habilidades de enfrentamento quando as circunstâncias causarem sentimentos negativos.

Conexão com o professor/autocuidado

Na primeira unidade, falamos sobre a importância do auto-respeito como um alicerce para o respeito em nosso mundo. Nesta unidade, nosso foco é o Cuidar, que incorpora compaixão, ajuda, gratidão e empatia. Cuidar é definido como sentir e demonstrar preocupação consigo mesmo e com os outros. Com essa definição em mente, tente avaliar como você cuida de si mesmo.

O autocuidado é uma ferramenta vital para garantir que tenhamos tempo para reiniciar. Não é egoísta fornecer tempo todos os dias para se concentrar apenas em VOCÊ. O que você faz só por você todos os dias? Se a resposta for difícil de identificar, pense em algumas ideias sobre como você pode cuidar de si mesmo diariamente. Se você já iniciou esse processo, tente expandir ou aprofundar seu autocuidado para incluir metas de longo prazo (como malhar ou fazer uma aula divertida). Se você não cuida de você, como pode esperar fornecer cuidados sólidos para os outros?

Dicas para diversos alunos

- Ajude um aluno com habilidades motoras finas limitadas cortando figuras para ele.
- Forneça uma variedade de pedras de tamanhos diferentes para os alunos escolherem.
- Forneça um produto acabado para auxiliar na visualização.



Compartilhar

3-5 minutos

Jogue um jogo round robin de “Eu cuido de mim quando eu...”.

Usando uma bola ou saco de feijão, comece o jogo terminando a frase inicial. Jogue o objeto para a pessoa à sua direita. Continue até que todos tenham completado a frase com um exemplo pessoal.



Inspirar

O que é Cuidar?

5-7 minutos

Explique que cuidar é sentir e mostrar preocupação pelos outros. Esta unidade se concentra em cuidar e expressar isso em nossa sala de aula, nossas casas e nossa comunidade. Já aprendemos como respeitar a nós mesmos, nossos amigos e nosso espaço nos ajudou a nos sentir seguros e a demonstrar bondade diariamente. Cuidar se baseia nisso. Quando estamos cuidando, nossas ações mostram gentileza e os outros gostam da nossa companhia!

O que é Autocuidado?

3-5 minutos

Explique que o autocuidado é quando reservamos um tempo para cuidar de nós mesmos. Lembre-se de que, se não reservamos tempo para cuidar de nós mesmos, não somos muito bons em cuidar dos outros. Uma maneira de praticar o autocuidado é verificar seus sentimentos com frequência e ter algunsferramentas para ajudá-lo a mudar seus sentimentos quando você está chateado. Chamamos essas ferramentas de habilidades de enfrentamento. Quando usamos uma habilidade de enfrentamento, ela nos permite passar algum tempo longe do problema, limpar nossas mentes e voltar a nos sentir felizes novamente!

- Você pode querer designar uma área em sua sala que seja silenciosa para os alunos usarem quando praticarem habilidades de enfrentamento (a biblioteca de sua sala de aula é uma ótima opção).



Empoderamento

25-30 minutos

Hoje cada pessoa vai criar sua própria Pedra de Afirmação especial usando fotos de revistas ou imagens impressas da internet e frases. Uma afirmação é uma imagem ou frase positiva que faz você se sentir melhor consigo mesmo. Esta é a sua própria pedra, uma habilidade de enfrentamento personalizada para usar sempre que você estiver se sentindo sobrecarregado, triste ou mesmo apenas precisando de um sorriso sobre o quão bom você é. Ninguém pode lhe dizer o que colocar nele, como fazê-lo ou mesmo usá-lo com você. É só para você.

Passo 1:

Cada aluno selecionará uma pedra da pilha. Ou, se você mora em uma área com pedras do lado de fora, considere fazer uma mini caminhada pela natureza para coletar pedras para este projeto com a turma. Peça a cada aluno que lave sua pedra com água e sabão. Deixe as pedras secarem ao ar enquanto completa a etapa 2.

Passo 2:

Enquanto as pedras secam, peça a cada aluno que folheie revistas para recortar palavras e imagens inspiradoras que os deixem imediatamente felizes. O objetivo é escolher palavras e imagens que o levem rapidamente a um “lugar feliz”. Enfatize que as palavras e imagens devem ser pequenas o suficiente para caber na pedra. Alguma sobreposição é boa, mas imagens e frases maiores não colam bem. Se desejar, mostre aos alunos a imagem de exemplo abaixo ou crie a sua própria para que eles tenham um produto final para referência.



Fonte: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Etapa 3:

Usando cola branca, peça a cada criança que pinte suas imagens/palavras em suas pedras. Incentive-os a espalhar a cola até formar uma camada fina, para que as palavras e as imagens não tenham pedaços de cola obstruindo-as. (A cola atuará como um aglutinante para o papel e também preservará a pedra do desgaste natural.)

Depois que todas as pedras de afirmação estiverem prontas, explique que os alunos as usarão ao longo do ano para ajudá-los quando estão se sentindo para baixo ou chateados. Os alunos podem pegar sua pedra e discutir algumas das imagens ou frases nela com o professor ou assistente quando estiverem sobrecarregados, frustrados ou até com raiva. Esta é uma ótima maneira de mostrar que cuidamos de nós mesmos. Quando guardamos sentimentos negativos por muito tempo, não estamos demonstrando bondade. Nossa atitude muda e fica mais difícil respeitar e mostrar bondade aos outros por causa de todos esses sentimentos difíceis. Usar sua pedra de afirmação pode ajudá-lo a se sentir positivo novamente rapidamente!

- Usando um voluntário, demonstre como usar a pedra de afirmação para mudar sentimentos. Uma ideia é guiar uma pessoa através de uma mudança de atitude, apontando para várias imagens/palavras e perguntando como elas a ajudam a se sentir feliz.
- Você precisará criar um sinal ou plano para seus alunos quando eles quiserem/precisarem dessa habilidade de enfrentamento.
- Você precisará selecionar um local especial para os alunos guardarem suas pedras.



refletir

5-7 minutos

Peça a cada aluno que compartilhe 1 item de sua pedra com a turma. Enfatize que essas pedras de afirmação são pessoais e algumas pessoas podem não se sentir totalmente à vontade para compartilhar tudo o que colocam nelas. Faça as seguintes perguntas enquanto eles selecionam certas imagens ou frases:

- *Como isso faz você se sentir?*
- *Por que você colocou essa foto em sua pedra de afirmação?*
- *Essa imagem/frase lembra uma pessoa, lugar, coisa ou momento divertido em sua vida?*



Ideias de extensão

- Extensão em casa: crie uma pedra de afirmação adicional para uso doméstico. Explique a atividade e convide-os a usar a pedra durante as lutas com seus filhos para diminuir as emoções negativas.

Solicitação do bloco de anotações RAK (Consulte Projeto Notebook RAK na unidade Respeito para mais detalhes):

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Desenhe seu lugar feliz. Se você pudesse estar em qualquer lugar agora, onde seria e por quê?
- Permita que os alunos desenhem livremente ou registrem suas respostas a este prompt. Encoraje frases completas e exemplos concretos.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (**CASEL**) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>