

Leve cinco

Esta lição dá aos alunos uma definição funcional de estresse e permite que eles distingam entre estresse negativo e positivo. Também dá aos alunos a oportunidade de identificar cinco estratégias práticas de alívio do estresse que podem usar quando se encontram em situações estressantes. O objetivo é fornecer aos alunos estratégias de autocuidado em tempo real para que possam minimizar o estresse ruim e maximizar o autorrespeito.

Subconceito(s) de cuidado

Compaixão, Bondade

Horário da Aula

25-30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Papel branco ou colorido - de preferência cartolina - para os alunos trace suas mãos
- ☐ marcadores

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:

- Compare/contraste o estresse bom e ruim.
- Identificar estratégias para ajudar a gerenciar o estresse e melhorar a auto-estima.

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

- Seja sensível aos alunos que sofrem de transtornos de estresse ou depressão diagnosticados por médicos; não estamos falando sobre esse nível de estresse nesta lição, mas pode levar os alunos a compartilhar suas experiências.
- Permita que os alunos com recursos limitados de linguagem ou escrita façam desenhos de suas estratégias "Take Five".



Compartilhar

3-5 minutos

Bem-vindo à Unidade de Cuidados! Quem se lembra do assunto da nossa última unidade?

Convide as respostas dos alunos.

Correto! Foi respeito. Respeito é muito importante, não só na nossa sala de aula, mas na vida! Quando mostramos respeito, estamos mostrando e demonstrando bondade. Alguém pode compartilhar as quatro áreas pelas quais mostramos respeito?

Convide a resposta do aluno. As respostas devem incluir: eu, outros, coisas ou lugares.

Bom! Espera-se que ofereçamos respeito e bondade a nós mesmos, aos outros, às coisas e aos lugares. Grande parte do que nos torna capazes de mostrar respeito a nós mesmos e aos outros é nossa capacidade de cuidar. Cuidar é definido como sentir e mostrar preocupação pelos outros. Nesta unidade, falaremos sobre como nos importamos - ou demonstramos sentimento e preocupação - por nós mesmos e pelos outros. Começemos por nós mesmos.

Algo que pode fazernós esquecermos tratar-nos com cuidado é estresse. Alguém pode compartilhar sua definição de estresse?

Convide as respostas dos alunos

Bom! Estresse para mim é _____. eu sinto estressado quando _____ (ofereça definição pessoal e exemplo).

Volte-se para o seu vizinho agora e compartilhe uma coisa que o deixa estressado.



Inspirar

5 minutos

Assista a este vídeo de 1 minuto sobre o que é o estresse e como podemos gerenciá-lo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



Empoderamento

10-15 minutos

Como nossa primeira tarefa deve ser respeitar e cuidar de nós mesmos, precisamos estar atentos às coisas que nos deixam preocupados, ansiosos ou chateados. As coisas que nos fazem esquecer de nos tratar com o respeito e carinho que merecemos. Esses são os tipos de estresse que podem ser ruins para nós. Algum estresse - como a emoção ou a adrenalina que sentimos quando vamos competir em um jogo ou tocar um instrumento em um recital ou fazer um teste ou atuar em uma peça - pode ser muito bom para nós. Mas mesmo esse tipo de estresse e excitação precisa ser gerenciado ou começaremos a nos sentir sobrecarregados por isso. Saber gerir todas as formas de stress é importante para o nosso autocuidado e autorrespeito!

Então, agora você vai identificar cinco coisas que pode fazer para ajudar a controlar ou aliviar o estresse. Chama-se “Take Five” e você vai escrever essas estratégias no esboço da sua mão. O truque será que podemos usar apenas uma ou duas palavras para o seu calmante, para que caibam na sua mão e sejam fáceis de lembrar. Antes de fazer isso, você pode primeiro pensar em algumas das coisas que trazem estresse em sua vida.

Aqui está um exemplo:

Estressor: Sinto-me ansioso quando tenho que ir à casa de outra pessoa.

Aliviador do Estresse: Respire!

O que vou fazer no contorno da minha mão é escrever RESPIRAR em um dos dedos ou no polegar (faça isso como exemplo).

Quais são alguns outros apaziguadores do estresse de uma palavra em que você pode pensar?

Os exemplos podem incluir:

- Exercício
- Mover
- Cantar
- Espremer
- Rezar
- Falar
- Dança
- Relaxe (tudo bem, mas não é muito específico)
- Contar

OK! Pegue este pedaço de papel (papel de apostila ou, melhor, cartolina) e trace uma de suas mãos. Não o corte ainda. Escreva todas as suas estratégias para aliviar o estresse primeiro; lembre-se, use apenas cinco e coloque um em cada dedo e o polegar.

Quando terminar, você pode colorir ou decorar sua mão. Em última análise, vamos cortá-los. Quero que você os coloque em seu armário/espaco, dentro de seu diário/caderno, ou cole-o em sua mesa (isso pode não ser prático se

os alunos trocarem de quarto) para se lembrar do que você pode fazer quando precisar “pegar 5” e desestressar.



refletir

5 minutos

Peça aos alunos que compartilhem suas estratégias mostrando as mãos. Mostre seu próprio exemplo primeiro e exiba-o onde eles possam vê-lo.

Dê aos alunos um minuto para colocar o recorte da mão em um local onde eles possam precisar mais de estratégias de gerenciamento de estresse.



Ideias de extensão

- Convide os pais a fazer um Family Take 5 para postar em casa para ajudar a controlar o estresse.
- Peça aos alunos que trabalhem em um “manual” de sala de aula sobre autocuidado, autorrespeito e controle do estresse. Pode servir como um futuro “recurso semanal”, onde você destaca uma nova técnica de gerenciamento de estresse a cada semana e incentiva os alunos a usá-la naquela semana quando se sentirem sobrecarregados. Ou lidere os alunos coletivamente em uma atividade de gerenciamento de estresse antes de um grande teste ou projeto.
- Peça aos alunos que façam (na escola ou em casa) bolas de estresse: <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



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/>