

Dar cinco

Esta lição se baseia nas lições anteriores desta unidade. O estresse vem de estímulos internos e externos. Nem sempre temos controle sobre o que está ao nosso redor, mas saber qual é a causa do estresse pode nos ajudar a saber por onde começar com o alívio do estresse e o relaxamento. Também pode nos ajudar a reconhecer o estresse nos outros e oferecer cuidado e preocupação para ajudá-los em uma situação difícil ou estressante. Nesta lição, os alunos avaliarão os gatilhos do estresse e desenvolverão cinco estratégias que podem usar para ajudar outras pessoas a lidar com o estresse.

Cuidadoso Subconceito(s)

Gratidão, Prestatividade, Bondade

Horário da Aula

30-40 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Papel branco/cartolina, como o que foi usado na Lição 1
- ☐ marcadores
- ☐ Sinais de Atividade Estressada (podem ser em papel, papelão ou até mesmo escritos no quadro branco/inteligente, se houver espaço)

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:

- Reconheça o que causa o estresse.
- Examine como todos estão estressados por coisas diferentes.
- Desenvolva cinco estratégias para cuidar dos outros quando eles estiverem estressados.

Conexão com o professor/autocuidado

Gentileza. A palavra sozinha pode trazer imagens positivas e negativas à mente. Você é do tipo que ajuda em tudo? Ou você evita ajudar porque não consegue encontrar tempo? Encontrar um equilíbrio quando se trata de utilidade é vital para a autopreservação nesta profissão.

Estabelecer e manter limites claros com sua equipe, sua escola e, sim, até mesmo sua própria família o ajudará a organizar melhor seu tempo, permitindo que você reduza a ajuda que está fornecendo ou encontre tempo para realmente contribuir em mais ocasiões. A utilidade é um traço de caráter fantástico, mas muitas vezes pode ser superestimado pelos professores. Fale quando for tributado.

Ninguém gosta de um ajudante rabugento! Precisa de ideias sobre COMO dizer não?

Confira este recurso: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Dicas para diversos alunos

- As imagens serão úteis para obter uma resposta da maioria dos alunos; ter acesso a explicações escritas da situação também pode ajudar.
- Adapte as imagens/situações para melhor atender seus alunos; é recomendável evitar gatilhos explícitos, como situações domésticas estressantes, imagens de pobreza, etc.
- Permita que os alunos com recursos limitados de linguagem ou escrita desenhem imagens de suas estratégias "Give Five".



Compartilhar

2-3 minutos

Ok, todos levantem uma de suas mãos em um grande high-five. Agora, vire-se para a pessoa ao seu lado e dê a ela um high five e, em seguida, diga a ela suas estratégias de “Take Five” para aliviar o estresse nas quais trabalhamos na última lição. Ok, vá!



Inspirar

15-20 minutos

Para economizar tempo nesta seção da lição, reserve um tempo antes da aula para preparar a sala: coloque as placas de estressado, não estressado e um pouco estressado nas paredes (modelos abaixo) e prepare imagens para projetar imagens no quadro inteligente (se for não é uma opção, você pode escrever as situações no quadro). Afaste as cadeiras do caminho para que os alunos possam caminhar facilmente até as placas durante a atividade. Como alternativa, você pode fazer com que os alunos mostrem em seus dedos de 1 a 10 como cada situação é estressante para eles.

É importante perceber que cada um de nós tem maneiras semelhantes, mas únicas, de ajudar a cuidar de nós mesmos quando nos sentimos estressados. Você deve ter notado algumas semelhanças e algumas diferenças no Take Five de seu parceiro. Nem todo mundo fica estressado com as mesmas coisas e nem todo mundo usa os mesmos métodos para se acalmar.

Ainda assim, é útil descobrir o que faz você se sentir estressado, para que possa pensar em como os outros também podem estar se sentindo. Isso se chama empatia, e falaremos sobre isso mais adiante nesta unidade. Por enquanto, porém, vamos examinar mais de perto alguns estressores comuns que podemos enfrentar e examinar como eles nos afetam.

Então, agora vou mostrar uma série de fotos(ou escreva uma série de situações, se aplicável) e você vai decidir o quão estressado a situação o deixa: apenas um pouco estressado, muito estressado ou algo entre os dois. Depois de decidir, fique ao lado do sinal que melhor representa sua resposta ao estresse.

Mostre cada imagem, uma de cada vez. Se houver muitas variações em como os alunos se sentem em relação a uma determinada imagem, discuta por que os alunos têm essa opinião específica sobre a situação. Adicione quaisquer cenários ou sugestões ilícitas dos alunos, como: mudança, começar uma nova escola, sentir falta de alguém, etc.

(Continua na próxima página)

Situações:

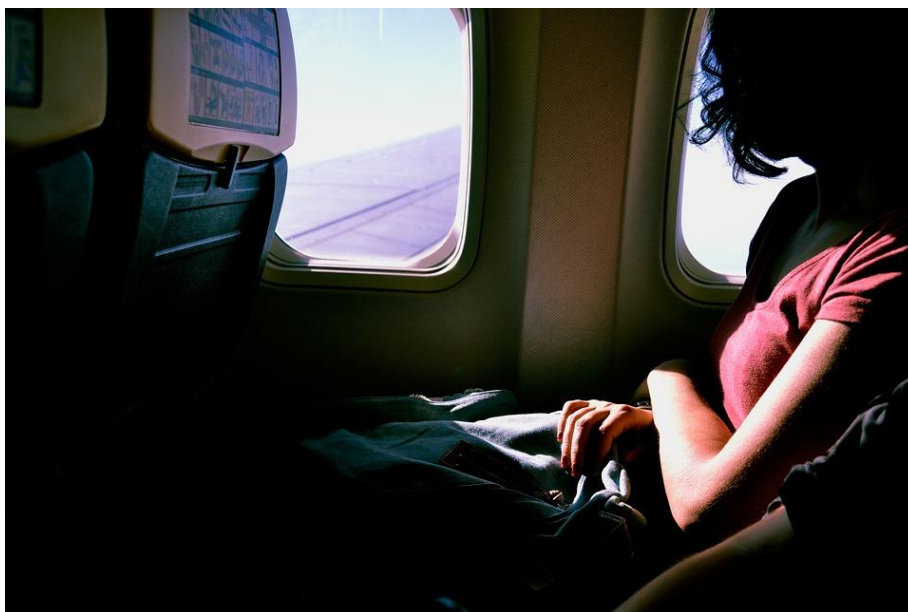
Fazendo uma apresentação na frente de seus colegas ou de toda a escola:



Jogar em um jogo esportivo importante e tentar marcar o ponto da vitória:



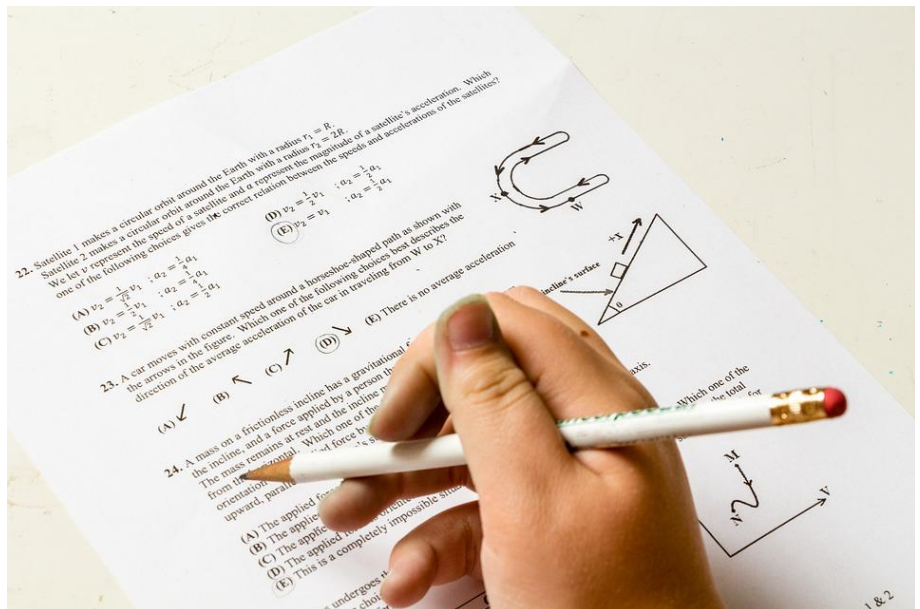
Voar de avião:



Tirar uma foto no consultório médico:



(Continua na próxima página)
Fazendo um teste:



Bebês chorando:



Continua na próxima página...
Ir a uma festa de aniversário de outra pessoa:



Não é interessante como todos respondemos a diferentes situações de estresse de maneiras diferentes? Algum estresse é bom estresse, como jogar

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

no grande jogo. Você provavelmente está sentindo adrenalina e excitação, o que faz com que seu corpo funcione em um nível superior. No entanto, pode facilmente se transformar em estresse ruim se você se levar muito a sério ou, se perder, for cruel consigo mesmo ou com os outros. Alguns de nós não gostam de voar de avião; outros de nós não se importam e até gostam! E quase todos nós não gostamos de uma chance! Não é engraçado como estamos altamente estressados com algo que foi projetado para nos ajudar a nos sentirmos melhor e saudáveis? Por que você acha que coisas como ir ao médico ou ao dentista causam estresse em nossos corpos?

Convide a resposta do aluno. Esta é uma boa oportunidade para falar sobre realidade vs. percepção e o medo do que não sabemos ou acreditamos ser prejudicial/doloroso.

É seguro dizer que todos nós experimentamos estresse, mas todos nós o experimentamos de maneira diferente e em resposta a coisas diferentes. O que me causa estresse pode não causar estresse em você. Isso não significa que meu nível ou resposta ao estresse seja mais ou menos importante que o seu; significa simplesmente que reagimos de maneira diferente às coisas.

Links para as fotos acima, se você quiser mostrá-las em um quadro inteligente:

<https://pixabay.com/en/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/en/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/en/airplane-travel-flight-seat-window-1209752/>

<https://pixabay.com/en/vaccination-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/en/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/en/girls-kids-anniversary-party-cake-1092936/>



Empoderamento

10 minutos

É importante que, quando nos sentimos estressados ou quando vemos alguém estressado, reajamos com cuidado. Falamos na última lição sobre como podemos cuidar de nós mesmos quando nos sentimos estressados. Agora, vamos falar sobre o que podemos fazer para ajudar alguém quando está estressado.

Na última lição, você traçou uma de suas mãos e anotou cinco estratégias de alívio do estresse que pode usar para se acalmar. Chamamos isso de “Take Five”. Agora, você vai traçar a outra mão e escreva cinco coisas carinhosas que você pode fazer por alguém que você sabe que está passando por estresse. Chamaremos isso de “Give Five”. Antes de começarmos, porém, vamos pensar em algumas coisas que podemos fazer para ajudar a cuidar de outra pessoa que está passando por estresse.

Reserve alguns minutos para fazer isso; escrever ideias no quadro. As ideias podem ser coisas como: dar um abraço, oferecer-se para ajudar, sentar-se com eles, conversar com eles, ajudá-los a respirar. Elas podem ser mais longas do que as estratégias mais curtas e de uma única palavra na atividade Take Five.

Agora, trace sua mão oposta e escolha cinco estratégias que você pode anotar, uma por dedo/polegar. Escreva “Give Five” no centro e, em seguida, você pode decorar sua mão quando terminar.



refletir

5 minutos

Será importante estar atento a outras pessoas que estão passando por estresse negativo. Se você vir alguém com dificuldades, pense em suas estratégias Give Five e tente oferecê-lo. Se você pode dizer que seu pai ou responsável está realmente cansado e estressado após um longo dia, como você pode ajudar? Essa pessoa precisa de um abraço? Você também ficará surpreso com o quanto se sentirá menos estressado quando cuidar de outra pessoa.



Ideias de extensão

- Vídeos curtos para pausas cerebrais e momentos de atenção plena (requer conta gratuita): www.gonoodle.com
- Lista de recursos para relaxamento: www.kidsrelaxation.com



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA

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.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Stressed

Not Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Somewhat Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®