

Tente coisas novas: Dança da Coragem

Esta lição ajuda os alunos a perceberem o valor não apenas de serem corajosos, mas também de serem corajosos para serem eles mesmos. É difícil ser corajoso para os outros se não tivermos a coragem de sermos nós mesmos. Esta lição foi elaborada para dar aos alunos estratégias para serem eles mesmos, para tentar coisas novas, para assumir alguns riscos e ter sucesso.

Subconceito(s) de Bondade

Vulnerabilidade, Humildade

Horário da Aula

30-40 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Leitor de música e música de dança.
- ☐ Papel e utensílios de escrita.

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 que ser o melhor de nós exige coragem e, às vezes, risco.
- Pratique expressões de coragem e auto-inclusão.

Conexão com o professor/autocuidado

Muitas pessoas associam o termo “coragem” a ser forte, enfrentar a opressão e lutar pelo que é certo. Embora todas essas definições de fato se refiram a vários tipos de coragem, há ainda outro foco igualmente valioso: a coragem de responder com gentileza. Esta unidade se concentrará na bondade como uma forma de ação corajosa. Sua capacidade de infundir bondade em sua vida diária é a coisa mais corajosa que você pode fazer por si mesmo. Quando seus pensamentos mudam, seus comportamentos mudam e, em última análise, isso também leva a uma mudança positiva nas pessoas ao seu redor. Essa reação em cadeia de bondade começa com você! Esta semana, escreva um pensamento especificamente gentil sobre você e cole-o no espelho do banheiro. Repita para si mesmo em voz alta toda vez que o ler. A princípio, isso pode parecer estranho e desnecessário. No entanto, quanto mais você ouvir palavras gentis em voz alta, maior a probabilidade de internalizá-las. Como você pode ser gentil consigo mesmo hoje?

Dicas para diversos alunos

- Alunos que são muito tímidos ou ansiosos podem ficar excessivamente desconfortáveis com a atividade de inspiração. Em caso afirmativo, deixe claro que os alunos não precisam dançar se não quiserem (embora um pouco de desconforto ou hesitação seja normal e necessário para que os alunos reconheçam sua necessidade de serem corajosos... o anzol, se possível!).
- Alunos com habilidades de escrita limitadas podem usar termos básicos para completar sua ação (itens de escrita nº 1, nº 2 ou nº 3). Você pode posicionar os alunos com habilidades limitadas para que

escrevam o número 3 (afirmações), pois serão mais curtos e podem até ser feitos por meio de um desenho.



Compartilhar

3-5 minutos

Bem-vindo à nossa última unidade! Coragem! Quando você pensa em coragem, o que vem à sua mente?

Convide as respostas dos alunos.

A maioria de nós provavelmente pensa em coragem em termos de ser corajoso em situações assustadoras. E pode ser assim que a coragem se parece. A coragem também pode se parecer com outras coisas. A coragem também pode parecer e ser simplesmente você mesmo - deixar-se sentir triste quando está triste ou feliz quando está feliz. Coragem é acreditar em si mesmo ou se permitir tentar algo novo, mesmo que não tenha certeza de que será bom nisso. Coragem é aceitar quem você é e se esforçar para ser sempre a melhor versão de si mesmo.



Inspirar

7-10 minutos

Vamos tentar algo agora. Vai exigir que cada um de nós seja um pouco vulnerável. Alguém sabe o que significa vulnerável? Significa estar em uma posição em que podemos nos sentir fracos ou envergonhados ou como se pudéssemos ser criticados. Parece divertido, certo!?

Vai ser divertido, no entanto, se você deixar. Então, vamos todos ficar em círculo e vou tocar uma música.

Você pode escolher qualquer música popular, mas apropriada; deve ser “dançável”.

Quando eu começar a música, vou para o meio da roda e danço. Isso mesmo. Dança. Quando volto para o meu lugar no círculo, preciso de outra pessoa imediatamente para pular e dançar por 10 segundos. Após 10 segundos, direi "Próximo!" e imediatamente o dançarino do meio volta para sua posição e uma nova pessoa entra no meio. Se dois de vocês forem ao mesmo tempo, alguém recua; você pode ir em seguida. Faremos isso até a música acabar. Todos deveriam arriscar e dançar no meio! Alguém se sente um pouco nervoso com isso? Tudo bem se você fizer isso! Experimente, no entanto! Você consegue! Mesmo que você ache que não sabe dançar, você consegue, pelo menos por 10 segundos!



Empoderamento

15-20 minutos

Após a música, peça a todos que se sentem em seus lugares no círculo.

Como você se sentiu quando estava lá dançando?

Convide a resposta do aluno.

Como você se sentiu quando estava esperando e debatendo quando entrar?

Convide a resposta do aluno.

Considere perguntar aos alunos por que eles não dançaram se alguns não iriam para o centro do círculo; provavelmente é porque eles acham que não sabem dançar, ficaram envergonhados ou com medo de que as pessoas rissem deles.

Como esse exercício se compara a ser um garoto novo em algum lugar? Ou tentando uma nova atividade? Ou jogar em um grande jogo ou ter um solo de música ou estar em uma peça? Que tal fazer apresentações ou ler em voz alta na aula? Alguma dessas atividades faz você se sentir um pouco vulnerável? Por que você acha que é isso? Qual é a sensação de vulnerabilidade?

Convide a resposta do aluno.

Portanto, com base em suas descrições sobre como é a vulnerabilidade, provavelmente é seguro dizer que preferimos não fazer nenhuma dessas coisas, ou ser o novo garoto, ou tentar algo novo que nunca fizemos. Mas, se não tentarmos coisas novas, nunca saberemos o quanto podemos gostar dessa novidade ou dessa nova pessoa. Lembre-se de nossa unidade de Inclusão como usamos gráficos T para identificar semelhanças e diferenças entre as coisas e como as coisas eram realmente mais iguais do que diferentes? É isso que precisamos fazer quando nos sentimos vulneráveis ou com medo de tentar algo novo. Temos que perceber todas as razões pelas quais devemos experimentar aquela coisa nova, ou nos apresentar a novos amigos, ou dançar.

Em um pedaço de papel, quero que escreva uma coisa realista que você tem medo de fazer, tentar ou dizer. Isso não deve ser algo que você possa fazer regularmente, mas tem muito medo de tentar (portanto, coisas como paraquedismo não funcionarão). E então eu quero que você escreva sobre por que você tem medo disso. Eles não devem ser muito pessoais porque você os compartilhará com seus colegas de classe. Um bom exemplo pode ser: "Gostaria de fazer um teste para o time de basquete, mas tenho medo porque nunca joguei e não quero fazer um trabalho ruim".

Depois de fazer isso, passe seu papel para a pessoa à sua direita. Isso significa que todos agora estão olhando para a lista de coisas de outra pessoa que têm medo de tentar. Seu trabalho, agora, é escrever uma razão pela qual essa pessoa deveria tentar coisa que eles têm medo de tentar. Afinal, por que essa coisa não é tão assustadora? Coloque o número 1 antes da sua resposta.

Continua na próxima página...

Em seguida, passaremos as páginas novamente para a direita. Agora, seu trabalho é explicar uma coisa que essa pessoa pode fazer para ajudá-la a sentir menos medo. Por exemplo, se o que seu colega tem medo de fazer é tentar entrar para o time de basquete, uma coisa que você pode anotar é que a pessoa deve encontrar um amigo que seja bom em basquete e praticar juntos. Talvez você fique depois da escola e pratique dribles e arremessos ou trabalhe em algumas habilidades no recreio. Ou ele ou ela pode praticar em casa antes da data do teste. Coloque #2 antes da sua resposta.

Vamos passar a página uma última vez, agora, e o trabalho dessa pessoa é escrever uma afirmação ou palavra ou frase de encorajamento e coragem no papel, lembrando ao autor original que eles podem ter sucesso; que são capazes; que eles não deveriam se excluir. Um exemplo pode ser algo como: "Você pode fazer qualquer coisa que quiser!" ou "Nunca desista!" Coloque um #3 antes da sua resposta.

Vou colocar essas três coisas no quadro para ajudar a lembrá-lo do que escrever quando receber um papel. Seu trabalho é preencher o próximo espaço em branco. Então, se os números 1 e 2 já foram escritos, isso deixa você com o número 3. Se você receber um papel e apenas o nº 1 tiver sido concluído, preencha o nº 2.



refletir

3-5 minutos

Peça aos alunos que voltem as páginas até que todos tenham seu próprio papel devolvido. Deixe os alunos lerem e processarem seus trabalhos. Peça a alguns alunos que compartilhem o que foi escrito.

- Como você se sentiu quando estava pensando ou anotando o que tinha medo de tentar?
- Como você se sente agora lendo o incentivo e as estratégias para o sucesso que seus colegas forneceram?
- Quantos de vocês agora se sentem mais dispostos a tentar essa coisa da qual tinham medo? Por que?



Ideias de extensão

- Peça aos alunos que levem seus papéis para casa e discutam o que desejam tentar com os pais/responsáveis. É possível que os cuidadores não tenham ideia de que seu aluno está interessado em experimentar algo novo e, portanto, não o tenham incentivado ou dado uma oportunidade. Esta atividade pode ser o catalisador para envolver os alunos em coisas novas com o apoio de seus cuidadores.



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/>