

Qual é o tamanho do seu bambolê?

Ao ensinar os alunos sobre limites, nós os ensinamos não apenas a respeitar os outros, mas também a preservar seu próprio espaço pessoal e nível de conforto, o que, por sua vez, leva a mais autoconfiança.

Respeitar Subconceito(s)

Autocuidado, Bondade

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ 2 conjuntos de 3 bambolês de tamanhos diferentes (do departamento de educação física, se possível)
- ☐ Página de reflexão do espaço pessoal

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 serão capazes de:

- Explique o que são limites pessoais e como eles são diferentes para todos.
- Estabeleça um nível de conforto em relação aos limites pessoais para si mesmo e uma maneira respeitosa de transmitir isso aos outros.

Conexão com o professor/autocuidado

Enquanto mergulhamos de cabeça nesta unidade, reserve um tempo para se perguntar: “Como posso demonstrar respeito por mim mesmo? Como pratico o autocuidado?” Você deve se encher antes de ter algo a oferecer aos seus alunos! Tente criar uma meta positiva relacionada ao autocuidado a cada dia escolar para garantir que você coloque suas necessidades no topo da lista. Alguns exemplos podem ser: “Eu escolho me concentrar apenas em comer durante meu intervalo de almoço (e não avaliar os trabalhos!)” ou “Eu escolho escrever uma afirmação positiva no quadro todas as manhãs para me lembrar (e a todos que o lêem)) que cada um de nós é um membro valioso de nossa sala de aula e da comunidade escolar.”

Dicas para diversos alunos

- Use flutuadores de natação circulares em volta da cintura em vez de bambolês para crianças com limitações físicas.
- Faça desenhos simples para acompanhar as palavras de vocabulário mais difíceis, incluindo “Limite” e “Espaço pessoal”.

**Compartilhar**

3-5 minutos

Faça com que os alunos se reúnam em seu círculo ou área comunitária. Peça-lhes que expliquem o significado dos rótulos das formas Coração, Triângulo e Círculo em toda a sala de aula. Use as seguintes perguntas como um guia:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- O que a Forma do Coração nos lembra de fazer? O triângulo? O círculo?
- Quais são algumas maneiras pelas quais podemos mostrar respeito pelos amigos na área de _____?
- De que maneira podemos respeitar nosso quadro interativo/computador, etc.?



Inspiração

O que é um limite?

7-10 minutos

Explique que o respeito começa por nós mesmos.

É importante que os outros saibam como você deseja ser tratado. Uma maneira de fazer isso é falando sobre limites. Quando entendemos onde estão nossos limites, podemos mostrar respeito com mais facilidade. Explique que um limite mostra onde algo termina. Ele dá a um item ou área sua forma. Revise as três formas da lição anterior e peça à classe que as identifique. Como você sabe que é um coração? Triângulo? Círculo? O LIMITE mostra a forma. Podemos usar essa mesma ideia para limites em nossa sala de aula e escola.

Faça as seguintes perguntas para orientar uma discussão sobre limites:

- Onde começa nossa sala de aula? (porta da frente)
- Até onde podemos ir no parquinho?
- Podemos correr para a rua?
- Onde está nossa área de bloqueio/hora do círculo/etc. fim? Como nós sabemos disso?

Tudo isso são limites! Quando mostramos bondade e respeito pelos outros, estamos respeitando os limites pessoais.

Visão geral dos limites pessoais

7-10 minutos

Explique que o foco hoje é nos Limites Pessoais. Todo mundo tem um espaço pessoal ou bolha ao seu redor. Este é o seu “espaço pessoal”. É o espaço ao seu redor que ninguém pode entrar sem a sua permissão. Por exemplo, se alguém quiser lhe dar um abraço ou um high five, precisa pedir permissão. Algumas pessoas precisam de mais espaço pessoal do que outras. Eles se sentem desconfortáveis quando os amigos se aproximam demais. Têm um “espaço pessoal” maior. Outras pessoas realmente gostam de estar muito perto dos outros e se sentem confusas quando os amigos não estão próximos o suficiente. Eles têm um “espaço pessoal” menor.

Leia o livro, “Harrison P. Spader, Personal Space Invader por Christianne C. Jones. Siga este link para uma versão de leitura em voz alta:

▶ [Harrison P. Spader, Personal Space Invader. Read Aloud kids' book.](#)



Empoderamento

3-5 minutos

Usando o livro como um trampolim, os alunos usarão diferentes tamanhos de bambolês para entender melhor o espaço pessoal e identificar um nível que seja confortável para eles.

Coloque três bambolês de tamanhos diferentes no chão. Você precisará de dois conjuntos de cada tamanho. Explique que é importante conhecer seus próprios espaços pessoais. Uma maneira fácil de visualizar com o que você se sente confortável é “experimentar” diferentes tamanhos de espaços pessoais.

Demonstre como selecionar um bambolê e “experimentar” o espaço pessoal conversando com um vizinho. Certifique-se de experimentar todos os três bambolês e explique por que 2 não funcionaram e 1 funcionou. “Isso é muito perto para mim; Eu não me sinto confortável. Isso está muito longe; Estou lutando para ouvi-lo claramente.

Peça aos alunos que formem duplas e selecionem os bambolês que funcionam melhor para eles. Certifique-se de que eles verifiquem seu nível de conforto conversando entre si. Repita até que cada aluno tenha identificado seu espaço pessoal dentro da sala de aula.

À medida que os alunos se aproximam e experimentam diferentes bambolês, faça perguntas periódicas, como:

- Como respeitar o espaço pessoal demonstra bondade para com os outros?
- Como você pode respeitosamente deixar alguém saber que eles estão em seu espaço pessoal?

Pode ser útil demonstrar isso. Enfatize como convidar respeitosamente alguém para seu espaço pessoal OU, por outro lado, como gentilmente deixar alguém saber que está muito perto.



refletir

10 minutos

Usando a página de reflexão abaixo, peça a cada aluno que identifique qual bambolê funcionou melhor para mostrar seu espaço pessoal dentro da sala de aula. Peça-lhes que pintem o anel que corresponde ao tamanho do bambolê que selecionaram. Por exemplo, o anel externo representaria o maior bambolê e o anel central representaria o menor bambolê. Permita que cada aluno compartilhe sua página de reflexão com a turma.

Você pode querer pendurar esses papéis para consultá-los quando surgirem conflitos futuros sobre o espaço pessoal.



Ideias de extensão

- O espaço pessoal pode diferir entre as configurações. Você pode facilmente estender esta lição para uma unidade inteira sobre limites com pessoas em geral, incluindo estranhos, ajudantes da comunidade, conhecidos, amigos e familiares. Uma ideia fantástica pode ser encontrada aqui: <https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- Adicione uma parte em casa para ver quais limites pessoais seus irmãos e pais podem ter.
- Discuta diferentes horários do dia: quando você aceita mais que os outros entrem em seu espaço pessoal? (manhã, recreio, hora da história, etc.)
- Adicione os anéis de espaço pessoal à frente da mesa de cada criança como um lembrete de seu nível de conforto de espaço pessoal.



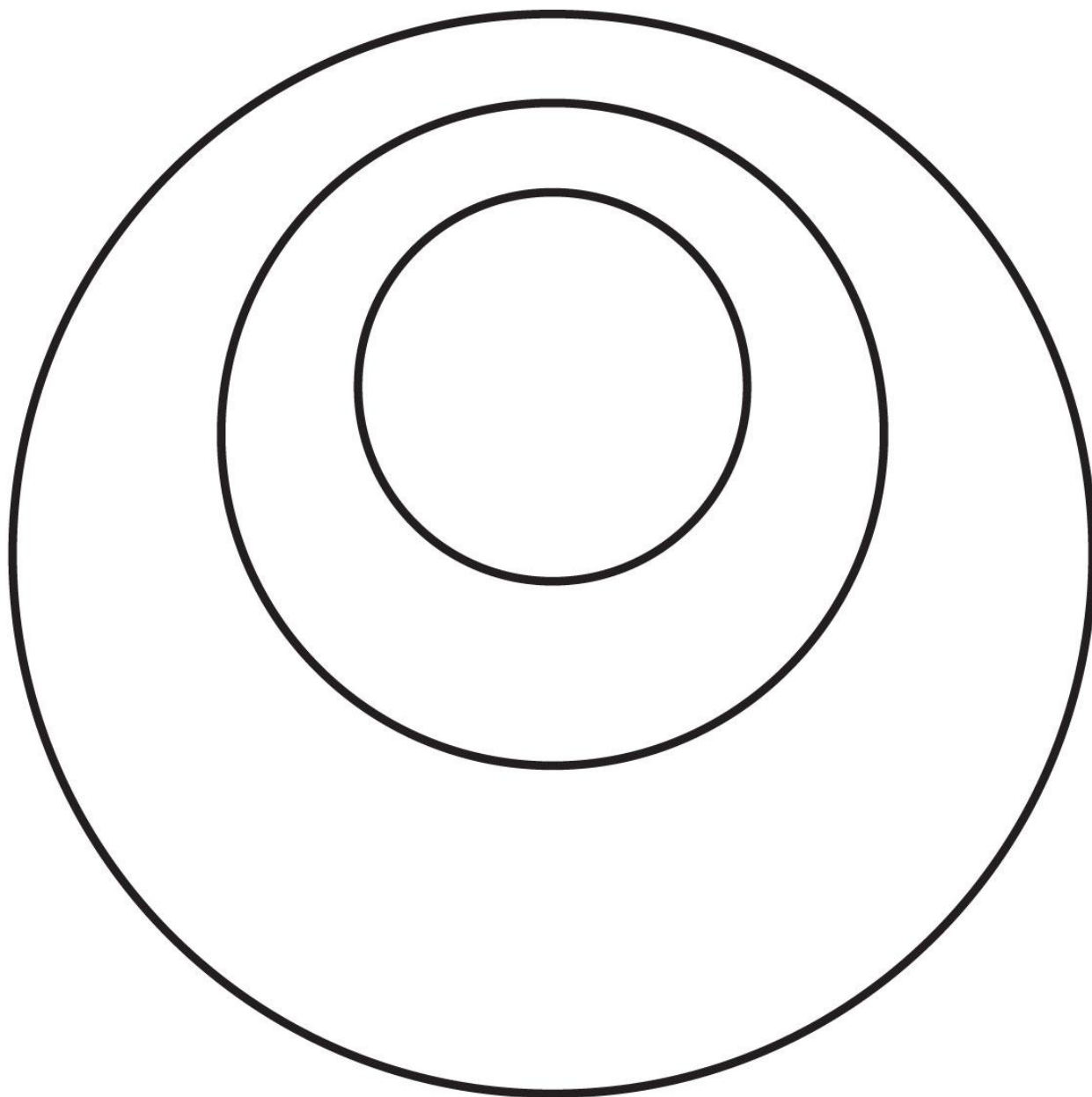
DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

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/>

Qual anel mostra seu espaço pessoal? Pinte o anel que combina com o seu bambolê!



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®