



EU SOU ...

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Avaliar pontos fortes e pontos fracos.
- ▶ Os alunos selecionarão elementos positivos sobre si próprios. Por meio do jogo cênico os alunos revisarão seus traços positivos, apresentando-os para o grupo.
- ▶ Além disso, alguns aspectos menos positivos de suas vidas também poderão ser expostos, para serem compreendidos e aceitos de forma saudável.

MATERIAL

Canetas
Uma folha de papel por aluno
Um cartão de índice por aluno
Um envelope para cada aluno

EXERCÍCIO

PARTE I

1. Peça aos alunos que fiquem em pé em um círculo, e que pensem em alguma situação embaraçosa que já tenha acontecido com eles. Algum erro, alguma besteira que falaram na hora errada, qualquer acontecimento que tenha sido embaraçoso.

NOTA

Ressalte para os alunos que esta atividade tem o objetivo de ser construtiva e útil, e deve ser usada para nos ajudar a aprender mais sobre nós mesmos e ajudar no nosso desenvolvimento.

Qualquer "tiração de sarro" será vista como inadequada e falta de respeito nesse exercício. O

ideal é você mesmo começar o exercício contando alguma situação embaraçosa, mas engraçada, pela qual você já tenha passado.

Um de cada vez, cada aluno deve dar um passo dentro do círculo e contar o seu momento embaraçoso. Em seguida, deve dizer o nome de algum colega no círculo para "atuar" o momento que acabou de ser contado, de forma breve.

Explique para seus alunos que essa atuação deve ser breve: deve ser na forma de uma estátua congelada que represente um dos momentos da situação embaraçosa.

A importância deste exercício é trazer para a luz algumas situações um pouco infelizes, mas de forma que os jovens sejam capazes de olhar para trás sem sentir vergonha ou negatividade. E que possam superar o que passaram, entendendo que situações assim acontecem com todo mundo, fazem parte da vida.

PARTE II

1. Distribua folhas e canetas para os jovens. Eles devem escrever "**Eu Sou...**", na parte superior de seu papel.

2. Instrua-os a fazer uma lista com 10 aspectos positivos de si mesmos. Lembre-os de que essas particularidades do seu caráter podem ser específicas, pessoais, ou em um nível mais generalizado, mais social. Dê a eles 3 minutos para fazerem suas listas. Quando as listas estiverem concluídas, peça-os que escolham 1 aspecto positivo da lista, que eles achem que seja o seu

predominante, e escrevam no cartão de índice "Eu sou (e o aspecto escolhido)". Peça-lhes então para colocar a lista no envelope, com seu nome e endereço completo.

3. Recolha os cartões de índice e peça que os alunos se dividam em duplas. Eles terão 10 minutos para preparar uma improvisação a partir do "EU SOU" nos cartões de ambos. Peça-os para tentar usar suas características de uma forma reflexiva durante a sua improvisação. Quando os alunos tiverem concluído a apresentação, diga que eles podem adicionar na lista que está no envelope qualquer insight que possam ter tido sobre si próprios e suas personalidades durante o exercício.

4. Recolha os envelopes e diga aos alunos que eles receberão este "lembrete positivo" em algum momento. Envie as cartas por correio para seus alunos durante o ano, conforme você ache que seja conveniente.

PONTOS PARA DEBATE

- Quando o seu momento embaraçoso foi exposto e reproduzido, os seus sentimentos em relação a ele mudaram?
- Por que pode ser difícil para alguns de nós encontrar e valorizar elementos positivos sobre nós mesmos?
- Vocês acham que existem momentos em que parece ser mais fácil nos colocarmos para baixo do que valorizarmos nossos méritos?
- Que motivos podem contribuir para esse fato?