



## ESCOLHA A SUA ATITUDE

### OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Auxiliar os jovens a entender que existem várias formas de reagir à uma mesma situação.
- ▶ Mostrar a cada aluno que apenas ele, e mais ninguém, pode decidir que forma reagir aos acontecimentos da vida.
- ▶ Estimular os jovens a entender que o pensamento positivo é sempre o mais produtivo e benéfico para a vida.

### MATERIAL

- ▶ Cartões de Atitude (para impressão e corte, em anexo)

DICA: Se você for utilizar esse material com muitas turmas, vale a pena plastificar os Cartões.

### EXERCÍCIO

1. Promova um breve debate com seus alunos sobre como nossos pensamentos têm um efeito profundo em nossas emoções. Normalmente pensamos que a emoção afeta o pensamento, mas na verdade o pensamento que cria as emoções. Explique aos seus alunos que por essa razão é importante estarmos sempre muito atentos ao que pensamos e como pensamos. O nosso pensamento é o criador dos nossos estados emocionais. Nós somos o que nós pensamos.

2. Explique aos seus alunos que mudar pensamentos, mudar hábitos, não é uma coisa fácil, mas é totalmente possível. Eles devem tentar sempre analisar seus pensamentos e detectar se são pensamentos positivos ou negativos.

Quanto mais eles exercitarem essa análise, mas aptos estarão para substituir pensamentos negativos por pensamentos positivos.

Saber substituir pensamentos negativos por positivos é um hábito que pode trazer imensos benefícios para o dia-a-dia dos jovens.

### PARTE 1 Reações diferentes à mesma situação

1. Peça que os alunos fiquem em pé em uma roda. Dê a cada um deles um Cartão de Atitude.

2. Explique aos alunos que você falará 3 situações, uma de cada vez. A cada situação cada aluno na roda, um de cada vez no seu próprio lugar, deve ter uma rápida reação a situação apresentada conforme seu cartão. Algumas reações serão coerentes e fáceis, outras exigirão criatividade dos alunos, o que pode resultar em falas engraçadas. Os alunos não devem falar por muito tempo. Cada um deve ter uma breve, mas intensa, reação conforme seu cartão.

3. Diga que aos alunos que todos devem ficar muito atentos às reações dos colegas, porque ao final do exercício eles deverão descobrir qual era a atitude de cada um na roda.

4. Defina o primeiro aluno para começar. Depois dele os alunos reagirão em ordem, lado a lado na roda. Fale a Situação 1. Depois que todos reagirem, fale a Situação 2. Depois que todos reagirem, fale a Situação 3.

5. Ao final, peça que todos sentem na roda e tentem descobrir qual era a atitude de cada um. Se demorarem para descobrir, o aluno pode ficar em pé e realizar breves improvisações dando dicas sobre sua atitude.

#### SITUAÇÃO 1

Seu namorado / namorada terminou com você.

#### SITUAÇÃO 2

Você ganhou uma viagem de presente da sua Tia.

#### SITUAÇÃO 3

O show da sua banda preferida, para o qual você já comprou ingresso, foi cancelado.

# CARTÕES DE ATITUDE

## PONTOS PARA DEBATE

Promova um debate onde o foco seja como as pessoas podem reagir de formas tão diversas às mesmas situações.

Peça que os alunos, um por um, descrevam a si próprios: como normalmente eles reagem as situações na vida? Qual é a sua atitude predominante?

Peça que eles respondam, aleatoriamente, as seguintes perguntas:

- Você acha fácil substituir um pensamento negativo por um positivo? Como isso pode se tornar um hábito?

- Você age conscientemente, ou suas atitudes já são muito pré-estabelecidas e inconscientes?

- Você acha que suas atitudes controlam mais você do que você controla elas?

- Como você acha que pode usar a sua imaginação para criar pensamentos positivos?

---

FRIO

---

---

ALEGRE

---

---

IRRITADO

---

---

TRIUNFANTE

---

---

ACOLHEDOR

---

---

TEIMOSO

---

---

SOLITÁRIO

---

---

HESITANTE

---

---

SEM ENERGIA

---

---

EXUBERANTE

---

---

ENERGÉTICO

---

---

ANIMADO

---

---

MANDÃO

---

---

ENTEDIADO

---

---

OTIMISTA

---

---

INDECISO

---

---

EXAUSTO

---

---

IMPACIENTE

---

---

SUSPEITO

---

---

DEPRIMIDO

---

---

DIVERTIDO

---

---

ARROGANTE

---

---

MEDROSO

---

---

MAL- HUMORADO

---

---

ANSIOSO

---

---

PERIGOSO

---

---

AMIGÁVEL

---

---

ALIVIADO

---

---

INDIFERENTE

---