



MAESTROS

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Mostrar aos jovens que existem várias formas de reagir à mesma situação.
- ▶ Incentivá-los a ter autocontrole e a tomar decisões construtivas para sua vida.
- ▶ Mostrar aos jovens que cada um deles tem o poder de escolha, e que ter essa consciência é importante para a escolha de atitudes positivas.

EXERCÍCIO

PARTE I Frases Malucas

1. Peça que os jovens fiquem em pé em um círculo. Explique que vocês agora irão explorar algumas emoções.

2. Diga que cada aluno deverá inventar uma frase bem maluca na sua cabeça. você pode pedir que a frase maluca tenha algum elemento da sua matéria. Por exemplo: História - "*Matei um papagaio no meio da Revolução Francesa!!*". Ciências - "A água azul inventou o peróxido de hidrogênio." A intenção nesse primeira parte é que as frases sejam malucas, criativas e divertidas.

3. Explique que você será o Maestro e cada jovem, ao seu comando, deve dizer a frase que inventou em 3 entonações diferentes:

- Quando você apontar para o alto, o aluno deverá dizer sua frase **bem alto e com raiva**.
 - Quando você apontar para o lado, o aluno deverá dizer sua frase **de uma forma bem doce e carinhosa**.
 - Quando você apontar para baixo, o aluno deverá dizer sua frase **bem devagar, sonolento e entediado**.
4. Comece com um aluno e comande por ordem na roda, "conduzindo" o que estiver do lado do que acabou de falar. Nessa fase siga a ordem: aponte sempre primeiro para cima, depois para o lado, depois para baixo.

PARTE II Pontos Fortes e Fracos

1. Agora diga aos alunos que eles devem inventar uma nova frase, mas dessa vez sobre si próprios. A frase deve conter, nessa ordem:

- o que eles mais gostam de fazer na vida
- o que consideram um ponto forte em si mesmos, uma qualidade pessoal
- o que eles mais detestam fazer na vida
- o que consideram um defeito, um ponto fraco em si próprios.

2. Peça que todos fechem os olhos por 2 minutos e preparem suas frases.

3. Explique que você escolherá um aluno para iniciar o exercício, que seguirá as mesmas instruções da primeira fase. Quando o aluno que você escolher terminar de falar sua frase nas 3 entonações, ele deverá apontar para qualquer aluno da roda dizendo seu nome. Aí o próprio aluno "conduzirá" a entonação do amigo.

4. O exercício segue nessa lógica: o aluno que acabou de falar torna-se o próximo "Maestro", escolhendo o amigo que conduzirá. Ressalte para os alunos que dessa vez eles **não precisam** apontar primeiro para cima, depois para o lado e depois para baixo. Eles podem "conduzir" na ordem que desejarem.

PONTOS PARA DEBATE

O objetivo desse debate de encerramento do exercício é chamar a atenção dos jovens para o fato de que existem inúmeras formas de se reagir emocionalmente a uma mesma situação, seja ela externa ou dentro de nós mesmos. Incentive os alunos a conversar sobre o próprio temperamento de cada um deles, e o que eles acham que podem fazer para melhorar.

- Na hora de reagir a um acontecimento, você tem autocontrole? Ou seja, você é explosivo e fala a primeira

coisa que vem à sua cabeça ou consegue parar e respirar fundo antes de exteriorizar alguma emoção?

- Você tem muita força de vontade? Você usa a sua força de vontade para controlar suas emoções?

- Você toma decisões baseado em planejamento ou você age totalmente no impulso?

- Você costuma pensar nas consequências dos seus atos e como eles podem influenciar a vida de outras pessoas?

- Você se considera uma pessoa negativa, positiva ou indiferente? Você gostaria de mudar?

- Você considera a maioria das suas reações construtivas ou destrutivas?