



## FOLHETO SOBRE MIM

### OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Os alunos farão uma auto análise sobre seus pontos fortes, e em seguida exercitarão a habilidade de elogiar.
- ▶ Aumentar a autoestima dos estudantes. A dinâmica facilita que os alunos identifiquem pontos fortes sobre si mesmos e compartilhem comentários positivos e elogios com os colegas.
- ▶ Promover a interação positiva entre os colegas, desenvolvendo ao mesmo tempo a autoestima e a empatia.

### MATERIAL

- ✓ Canetinhas coloridas, canetas, folhas A4 e cliques
- ✓ As folhas A4 deve ser dobradas em três partes (como em uma brochura, com duas dobras). Se os papéis puderem ser de cores diferentes, alegria ainda mais a dinâmica.

### EXERCÍCIO

1. Os alunos devem sentar no chão em uma grande roda. Cada aluno recebe um papel dobrado em três partes.
2. Cada estudante deve iniciar a dinâmica decorando a parte frontal do folheto com o seu nome. Peça que eles decorem da maneira que quiserem, com desenhos, cores e símbolos que os represente. Dê aos alunos 10 minutos para essa tarefa.

3. Peça que os alunos abram o folheto e escrevam os seguintes tópicos, deixando espaço para as respostas:

- ✓ Minhas melhores qualidades
- ✓ Minha melhor característica física
- ✓ Meu momento de maior orgulho
- ✓ Minha atividade favorita
- ✓ Eu sou muito bom em...
- ✓ Meu dom natural
- ✓ Minha meta pessoal
- ✓ Eu me divirto muito quando....
- ✓ Eu penso muito sobre....
- ✓ Eu acredito que vou conseguir....

Alerte os alunos para o fato de que essas respostas são pessoais e que em nenhum momento da dinâmica elas serão mostradas para ninguém. Diga que eles devem se sentir livres para escrever o que quiserem, contando que seja positivo. É um folheto pessoal, para auto análise, e ninguém além deles terá acesso às respostas. Dê de 10 a 15 minutos para os alunos responderem.

4. Quando todos tiverem acabado, os alunos devem dobrar o folheto, fechando a parte que escreveram com um clipe. Então, todo mundo passa o seu folheto para o amigo à sua direita.

5. Quando o amigo da direita recebe o folheto, ele deve olhar o nome do dono do folheto na frente, virar o folheto (sem nunca abrir a parte fechada com clipe) e escrever um breve comentário positivo sobre o dono do folheto na parte disponível. Todos os folhetos devem ir passando de mão em mão pela roda, e todos devem escrever apenas um comentário

positivo para o dono do folheto.

6. Avise aos alunos que se eles não conhecem bem o dono do folheto podem fazer algum comentário superficial, como : " eu gosto muito do seu corte de cabelo". O importante é que todo comentário seja **o mais positivo possível**. Se o folheto é de uma pessoa que você conhece bem, tente fazer um comentário positivo bem pessoal, sobre a personalidade desse amigo. Os comentários podem ser anônimos ou assinados, fica a critério de cada um.

7. Assim que os folhetos tiverem passado pelas mãos de todos e voltado para o seu dono, dê a turma 5 minutos para que todos possam ler o que foi escrito sobre eles.

8. Promova um breve debate sobre como foi ler coisas positivas que outros escreveram sobre eles, se alguém ficou surpreso com o que foi escrito, se alguém precisa de esclarecimentos sobre algo que não conseguiu ler ou não entendeu.

9. Converse também se foi fácil ou difícil elogiar os outros, e como cada um se sentiu recebendo tantos elogios.

10. Cada um agora deverá fazer uma breve apresentação, representando a si próprio.

No final da dinâmica encoraje todos a guardar seu folheto com carinho e relê-lo sempre que não estiver se sentindo muito bem consigo mesmo.