



LIDANDO COM O ESTRESSE

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

✓ Os alunos explorarão possíveis soluções e formas de lidar com o estresse em suas vidas cotidianas.

MATERIAL (em anexo)

✓ 10 Cartões de Cena

✓ Listas com os Sintomas Físicos e Emocionais do estresse

EXERCÍCIO

O estresse é uma condição presente na vida de jovens que cometem bullying. Normalmente esses jovens utilizam o bullying como válvula de escape para seus problemas e traumas, e como uma forma equivocada de criar em si um sentimento de poder e autoconfiança. O estresse passa a ser também um sentimento destrutivo e constante na vida do jovem que sofre o bullying.

Antes de iniciar o exercício, explique isso para seus alunos. De uma forma sutil, você estará mandando uma primeira mensagem para os jovens que cometem a intimidação moral. Esse é o primeiro passo para que eles comecem a entender que cometem bullying porque na verdade eles mesmos têm problemas com os quais não conseguem lidar de forma saudável.

PARTE I Aquecimento

1. Peça aos alunos para se movimentarem pela sala sacudindo os braços e as pernas. Peça-lhes para que se concentrem mentalmente em alguma coisa que esteja acontecendo em suas vidas no momento e que tenha se tornado uma fonte de estresse específica.

2. Diga-lhes para imaginar que em um nível de 1 a 10 o estresse que eles estão sentindo sobre essa questão nesse momento está no nível 5. Guie os alunos utilizando perguntas que os incentive a tornarem-se conscientes de como seu corpo físico processa o estresse: “ Como você sente esse estresse em suas costas? E nos seus braços? Ombros? Pescoço?”

3. Peça-os agora para imaginar que o nível de estresse subiu para 6, e logo em seguida para 7. Diga que eles devem sentir o efeito do estresse no seu corpo. Sentir como o estresse está afetando a forma como eles caminham, respiram, falam, etc.

4. Permita que os alunos interajam brevemente uns com os outros até chegarem no nível 10 do estresse. Depois peça-os que voltem para o nível 1, onde o estresse que eles sentiam sobre determinada questão praticamente desapareceu de suas mentes.

PARTE II Sintomas

Peça que os alunos sentem-se no chão formando um círculo. Explique para a classe que o exercício que eles fizeram é uma

maneira de lidar com o estresse chamada de **Imaginação Guiada**, onde usamos a nossa imaginação para tratar dos sintomas físicos e emocionais do estresse.

2. Leia para seus alunos os Sintomas Físicos e os Sintomas Emocionais do estresse (lista em anexo).

3. Peça que os alunos agora fiquem em pé no círculo. Diga que você lerá os sintomas novamente e, enquanto você lê, os alunos devem improvisar expressões corporais e faciais que definam o sintoma. Leia devagar, dando tempo para a improvisação entre um sintoma e outro.

PARTE III Problemas e Soluções

Promova um breve debate com seus alunos sobre possíveis formas de lidar com o estresse.

1. Divida os alunos em pequenos grupos e dê a cada grupo um Cartão de Cena com uma situação específica de estresse.

2. Dê aos alunos 10 minutos para que cada grupo desenvolva sua improvisação a partir de seu Cartão de Cena.

3. Cada grupo deve apresentar dois finais diferentes, cada final expressando uma solução diferente ao estresse apresentado no Cartão de Cena.

4. Depois de todas as apresentações, os grupos devem compartilhar observações e opiniões uns com os outros.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Recentemente você vivenciou alguma situação de estresse parecida com as quais trabalhamos hoje?
- Qual das soluções que discutimos teria ajudado você a sair da situação, e por quê?
- Quais não teriam funcionado, e por quê?

CARTÕES DE CENAS

1. Ciúme excessivo do namorado/namorada

2. Problema familiar incluindo violência doméstica

3. Problemas de falta de dinheiro

4. Pressão para passar nas provas

5. Falta de autoestima e autoconfiança

6. Briga com um amigo / amiga

7. Amigo se envolvendo com álcool e drogas

8. Desentendimento constante com pai ou mãe

9. Falta de atenção da família

10. Excesso de atenção e controle da família

SINTOMAS FÍSICOS

- Coração com batimentos cardíacos acelerados ou irregulares
- Costas, dor nos ombros ou no pescoço
- Dores de cabeça ou enxaquecas
- Erupções cutâneas
- Indigestão, cólicas, azia
- Constipação ou diarreia
- Náusea
- Ganho ou perda de peso, distúrbios alimentares
- Perda de cabelo
- Tensão muscular
- Fadiga crônica
- Pressão arterial elevada
- Distúrbios do sono: insônia ou sono excessivo
- Inquietação
- Dor torácica
- Palmas das mãos muito suadas ou muito frias
- Doença periodontal, dor de mandíbula
- Supressão do sistema imune (resfriados ou infecções frequentes)

SINTOMAS EMOCIONAIS

- Alterações de humor
- Nervosismo
- Ansiedade
- Depressão
- Dificuldade de concentração
- Problemas para pensar claramente
- Medo excessivo ou fobias
- Falta de controle sobre as emoções
- Perda de senso de humor
- Irritabilidade
- Frustração
- Dificuldade para lembrar coisas
- Hostilidade