

Meu lugar feliz

Esta é a lição inicial na Unidade de Cuidados. Para começar bem a conversa e reforçar o conceito de respeito da unidade anterior, os alunos criarão quadros de colagem “Meu lugar feliz” para usar quando se sentirem chateados ou tiverem dificuldades durante o dia escolar.

OBSERVAÇÃO: esta lição funcionaria muito bem em conjunto com seu tempo de arte durante os especiais. Considere perguntar ao seu professor de arte se ele gostaria de colaborar! É uma ótima maneira de mostrar que você também se preocupa com o foco acadêmico deles.

CuidadosoSub-Conceitos)

Compaixão, Gentileza

Horário da Aula

45 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Vários tamanhos de papelão
- ☐ bastões de cola
- ☐ Tesoura para cada criança
- ☐ Revistas ou imagens impressas da internet
- ☐ Materiais básicos de arte
- ☐ Glitter (opcional)
- ☐ Modge Podge (opcional)
- ☐ Raspa papel de várias texturas (opcional)
- ☐ Itens Reciclados (opcional)

Mapa de Padrões

Esta lição está alinhada com as Competências CASEL, os Padrões Nacionais de Educação em Saúde e os Padrões Comuns do Estado. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Crie uma colagem personalizada com imagens que inspirem um sentimento de felicidade.
- Pratique o uso de habilidades de enfrentamento quando as circunstâncias causarem sentimentos negativos.

Conexão com o professor/autocuidado

Em Na primeira unidade, falamos sobre a importância do auto-respeito como um alicerce para o respeito em nosso mundo. Nesta unidade, nosso foco é o Cuidar, que incorpora compaixão, ajuda, gratidão e empatia. Cuidar é definido como sentir e demonstrar preocupação consigo mesmo e com os outros. Com essa definição em mente, tente avaliar como você cuida de si mesmo.

O autocuidado é uma ferramenta vital para garantir que tenhamos tempo para reiniciar. Não é egoísta fornecer tempo todos os dias para se concentrar apenas em VOCÊ. O que você faz só por você todos os dias? Se a resposta for difícil de identificar, pense em algumas ideias sobre como você pode cuidar de si mesmo diariamente. Se você já iniciou esse processo, tente expandir ou aprofundar seu autocuidado para incluir metas de longo prazo (como malhar ou fazer uma aula divertida). Se você não cuida de você, como pode esperar fornecer cuidados sólidos para os outros?

Dicas para diversos alunos

- Ajude um aluno com habilidades motoras finas limitadas cortando figuras para ele.
- Forneça uma variedade de tamanhos diferentes de papelão para os alunos escolherem.
- Forneça um produto acabado para auxiliar na visualização.



**DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO
PARA O APRENDIZADO
SOCIAL E EMOCIONAL.**

Consulte a última página para
obter detalhes.



Compartilhar

3 minutos

Faça com que os alunos se reúnam em seu círculo ou área comunitária. Peça-lhes que compartilhem uma maneira pela qual mostraram respeito a um amigo esta semana.

(Forneça exemplos, se necessário.)



Inspirar

O que é Cuidar?

5-7 minutos

Explique que cuidar é sentir e mostrar preocupação pelos outros. Esta unidade se concentra em cuidar e expressar isso em nossa sala de aula. Já aprendemos como respeitar a nós mesmos, nossos amigos e nosso espaço nos ajudou a nos sentir seguros e a demonstrar bondade diariamente. Cuidar se baseia nisso. Quando estamos cuidando, nossas ações mostram gentileza e os outros gostam da nossa companhia!

O que é Autocuidado?

5-7 minutos

Explique que o autocuidado é quando reservamos um tempo para cuidar de nós mesmos. Pode parecer bobagem, mas se não reservamos um tempo para cuidar de nós mesmos, não somos muito bons em cuidar dos outros. Uma maneira de praticar o autocuidado é verificar seus sentimentos com frequência e ter alguns recursos para ajudá-lo a mudar seus sentimentos quando você está chateado. Chamamos essas ferramentas de habilidades de enfrentamento. Quando usamos uma habilidade de enfrentamento, ela nos permite passar algum tempo longe do problema, limpar nossas mentes e voltar a nos sentir felizes novamente!

- Você pode querer designar uma área em sua sala que seja silenciosa para os alunos usarem quando praticarem habilidades de enfrentamento (a biblioteca de sua sala de aula é uma ótima opção).



Empoderamento

30 minutos

Hoje, cada pessoa criará sua própria colagem especial “My Happy Place” usando fotos de revistas ou imagens impressas da Internet, materiais de arte e papelão. Este é o seu próprio tabuleiro; ninguém pode lhe dizer o que colocar nele, como fazê-lo ou mesmo usá-lo com você. É só para você.

Passo 1:

Cada aluno selecionará um pedaço de papelão para sua colagem. Certifique-se de oferecer tamanhos diferentes, pois alguns alunos podem se sentir sobrecarregados com essa tarefa, enquanto outros vão querer mais

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

espaço. Escreva o nome do aluno no quadro e peça para ele colocar cola e purpurina sobre as letras para deixá-las brilhantes. Nota: Sebrilho não é possível/desejado, ter cada estudante escreva seu nome em uma ficha e cole no centro do quadro.

Passo 2:

Enquanto o glitter está secando, permita que os alunos examinem as revistas para encontrar fotos que os deixem felizes por dentro. Para fornecer inspiração e clareza, mostre a eles sua colagem finalizada e explique por que você escolheu suas fotos. Por exemplo: “Este cachorro me deixa feliz porque me faz pensar no meu cachorro, Freckles, em casa”. Os alunos podem recortar figuras, desenhar em pedaços de papel ou até criar felicidade com texturas e itens reciclados. Não há resposta certa ou errada sobre o que eles colocar em suas colagens, desde que possam explicar como o resultado final os deixa felizes. Peça-lhes que colem todas as suas escolhas no quadro. Observação: para ajudar essas placas a durarem mais, considere pintá-las com Mod Podge ou laminá-las.

Etapa 3:

Depois que todas as colagens estiverem concluídas, explique que os alunos usarão suasQuadro “My Happy Place” ao longo do ano para ajudá-los quando estiverem se sentindo para baixo ou chateados. Os alunos podem pegar o quadro e discutir algumas das fotos com o professor ou assistente quando estiverem sobrecarregados, frustrados ou até com raiva. Esta é uma ótima maneira de mostrar que cuidamos de nós mesmos. Quando permitimos que os sentimentos negativos permaneçam dentro de nós por muito tempo, não estamos demonstrando bondade. Nossa atitude começa a mudar e fica mais difícil respeitar e mostrar bondade aos outros por causa de todos esses sentimentos nojentos. Usar o quadro “My Happy Place” pode ajudá-lo a se sentir positivo novamente rapidamente!

- Usando seu próprio quadro, demonstre como usar a colagem para mudar seus sentimentos. Uma ideia é guiar uma pessoa através de uma mudança de atitude, apontando para várias fotos e perguntando-lhe como as fotos trazem felicidade.
- Você precisará criar um sinal ou plano para seus alunos quando eles quiserem/precisarem dessa habilidade de enfrentamento.
- Você também precisará selecionar um local especial para os alunos guardarem seus quadros.



refletir

5-10 minutos

Peça a cada aluno que compartilhe 1-2 itens de suas colagens com a turma. Os alunos não precisam mostrar seus quadros inteiros se não quiserem. Enfatize que esses quadros são pessoais e algumas pessoas podem não se sentir totalmente à vontade para compartilhar tudo o que colocam neles. Faça as seguintes perguntas enquanto os alunos selecionam determinadas imagens:

- Como essa imagem faz você se sentir?
- Por que você colocou essa foto no quadro?
- Essa imagem lembra uma pessoa, lugar, coisa ou momento divertido em sua vida?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Ideias de extensão

- Extensão em casa: tire uma foto de cada colagem “Happy Place” e envie para casa com os pais. Explique a atividade e convide-os a fazer a sua própria em casa ou a usar a gravura durante as brigas com os filhos para diminuir as emoções negativas.



DESIGNADO POR CASEL
COMO PROGRAMA
RECOMENDADO PARA
APRENDIZADO SOCIAL E
EMOCIONAL.

O Colaborativo para Aprendizagem Acadêmica, Social e Emocional (CASEL) revisa programas SEL baseados em evidências desde 2003. Kindness in the Classroom® atende ao Programa SElect da CASEL e está incluído no Guia CASEL para Programas Eficazes de Aprendizagem Social e Emocional.

Kindness in the Classroom® atendeu ou superou todos os critérios da CASEL para programação SEL de alta qualidade. Kindness in the Classroom® recebeu a mais alta designação da CASEL para programação SEL de alta qualidade.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>