Eixo de domínio: Estabilidade emocional

Dimensão socioemocional: Controle de impulsos

|  |
| --- |
| **OBJETIVO** |
| * Estimular o aluno a identificar a diferença entre problemas sob seu controle e fora de seu controle, aprendendo estratégias para lidar melhor com as situações.
 |
| **DURAÇÃO** |
| * 45 minutos.
 |
| **RECURSOS E MATERIAIS NECESSÁRIOS** |
| * Modelo de círculo de controle impresso (acompanha esta atividade), lápis, lousa, bambolês ou círculos riscados no chão.
 |
| **CONTEÚDOS** |
| * Autocontrole;
* Autoconhecimento emocional;
* Autoestima;
* Reconhecimento de emoções;
* Controle de emoções.
 |
| **METODOLOGIA** |
| **1a etapa**Fale com os alunos sobre a bulimia, um transtorno alimentar em que a pessoa come compulsivamente e, depois, preocupa-se em perder a massa corporal ganha, adquirindo, ainda, outros hábitos nada saudáveis, como forçar vômitos. Converse sobre a dificuldade de uma pessoa com bulimia em controlar suas emoções em relação a si mesma, sobre a perda de autoestima e o quanto é importante saber identificar as emoções para poder melhor gerenciá-las. A pessoa com bulimia precisa de ajuda para lidar com seus problemas, pois tem dificuldade em controlar a si mesma. Há algumas situações que estão sob nosso controle e outras que não podemos alterar. Comente que há outras situações nas quais controlamos nossas emoções e impulsos e outras nas quais isso nos foge do controle. **2a etapa**Peça aos alunos que desenhem um círculo em uma folha do caderno ou use o modelo que acompanha este plano. Explique que você anotará, na lousa, algumas informações. O que for possível de as pessoas controlarem, os alunos anotam dentro do círculo, o que não conseguem, registram fora dele. Anote as informações a seguir e, a cada uma delas, pergunte se deve estar dentro do círculo de controle ou fora. Veja, ao lado da lista, como deverá ficar o círculo de controle.* + Lidar com emoções próprias;
	+ A fala de outras pessoas;
	+ Coisas que já aconteceram;
	+ Meus pensamentos e atitudes;
	+ Regras sociais;
	+ Escolha de outras pessoas;
	+ Quem eu sou com meus amigos;
	+ Minhas escolhas;
	+ Meu empenho;
	+ Minha família;
	+ Minhas emoções;
	+ Meu futuro.

**3a etapa**Esta etapa você pode optar por fazer com a turma toda ou com dois ou três alunos, para depois discutir com a turma. Entregue os bambolês aos alunos ou risque círculos no chão. Estes serão os círculos de controle. Você falará algumas situações diversas e os alunos deverão entrar no círculo quando a situação estiver sob seu controle e ficar fora dele quando não puderem ter controle da situação proposta.A cada nova situação, você pode observar o que os alunos fazem e questionar a decisão de ela ficar dentro ou fora do círculo. Estimule-os a pensar se a situação pode ou não ser controlada. Veja, a seguir, sugestões de situações que você pode falar. * + A doença de uma pessoa querida;
	+ Notas baixas na escola;
	+ Compulsão por comida;
	+ O problema do seu amigo;
	+ Uma proibição da escola da qual você não goste.

Acrescente outras situações que ache interessante para sua turma. |
| **AVALIAÇÃO** |
| * Retome o caso da bulimia e pergunte aos alunos se está dentro do círculo de controle da pessoa resolvê-la. Espera-se que eles percebam que, antes que seu comportamento se tornasse uma doença, a pessoa poderia ter evitado a obsessão pela magreza buscando maior controle de suas emoções ou pedindo ajuda. Mas, por não ter conseguido gerenciar seus sentimentos e devido à baixa autoestima, entre outros fatores, sua compulsão acabou se tornando uma doença. Então, é preciso ajuda médica e apoio das pessoas próximas para poder se recuperar.
 |

**MODELO DE CÍRCULO DE CONTROLE**



