

Técnicas de sensibilização

1. Como Estou

Consiste em uma chamada nominal feita pelo professor, onde os educandos respondem dando a si mesmos uma nota de acordo com seu estado de espírito (estou bem; estou de mal humor, etc.), servindo para um diálogo sobre as causas dessas emoções, suas conseqüências e a melhor maneira de lidar com elas.

2. Quadrados de Cooperação

Os educandos são divididos em grupo para montar um quebra-cabeça com pecinhas quadradas. A equipe fica em silêncio, não sendo permitida nenhuma gesticulação. Observadores (outro educando) avaliam o comportamento individual através de uma ficha (quem toma a iniciativa, quem perturba, etc.). Os componentes da equipe que termina a montagem podem dar uma só dica às equipes que não acabaram.

3. Identificando Sentimentos I

Os educandos deverão em casa recortar de uma revista a fotografia de uma pessoa, nomear que emoção o rosto exibe e explicar como saber que a pessoa tem esse sentimento. Após recolher os trabalhos o professor lista os sentimentos no quadro e pergunta aos educandos: como vocês se sentem quando estão...(acompanha a lista); quando você se sente...?, estabelecendo intenso diálogo.

4. Identificando Sentimentos II

O educador distribui uma folha de trabalho. Numa coluna estão rostos de meninos e meninas, cada um exibindo uma das seis emoções básicas: feliz, triste, irado, surpreso, com medo, enojado, e uma descrição da atividade muscular facial por baixo de cada um. Pede-se ligar um nome ao sentimento. Deve-se observar as reações faciais dos educandos enquanto fazem o exercício e durante o diálogo que irá se seguir, trabalhando os sentimentos.

5. História Temática

Utilização de histórias retiradas da literatura para leitura e interpretação como ponto de partida para uma discussão em classe sobre determinado tema moral.

6. Momento de Disciplina

Aproveitar as pequenas discussões para incentivar a aplicação de regras simples, imparciais e justas. Toda disputa pode ser negociada e resolvida. No lugar do "parem com isso!", ensinar aos educandos as aptidões de controle de impulsos, explicar os sentimentos e aplicar o diálogo para resolver conflitos.

7. Caixa de Correspondência

Uma caixa de papelão especialmente pintada serve de caixa de coleta do correio, para a qual os educandos são incentivados a depositar por escrito suas queixas e problemas, para que toda a classe os discuta e reflita sobre as diversas formas de lidar com eles.

8. Comparação Emocional

Estimular o educando a comparar-se com os outros em determinadas qualidades, sejam talentos de popularidade, atração ou aptidão esportiva, para equilibrar o amadurecimento emocional.

9. Desafio Emocional

Reunir os educandos em grupos em semicírculo para conversar sobre "o que eles pensam de si mesmos", trabalhando a autoconfiança e a autoconsciência, com o objetivo de reforçar a capacidade de meninos e meninas para estabelecerem relacionamentos estreitos e superar as crises nas amizades.

Observação: recomendado para Nível III.

10. Cubo dos Sentimentos

Os educandos sentam-se em círculo e rodam o cubo dos sentimentos que tem palavras como "triste" ou "excitado" em cada lado. Quando chega a sua vez, descrevem um momento em que tiveram esse sentimento. É um exercício que lhes dá mais certeza na associação de sentimentos a palavras e ajuda na empatia quando ouvem outros com os mesmos sentimentos que eles.

11. Sinal de Trânsito

Para que o educando tenha o hábito de controlar seus impulsos, exibe-se com destaque um cartaz com um sinal de trânsito de seis etapas:

Sinal vermelho: 1. Pare, se acalme e pense antes de agir.

Sinal amarelo: 2. Diga qual é o problema e como você se sente.

3. Estabeleça uma meta positiva.

4. Pense em muitas soluções.

5. Tente prever as conseqüências.

Sinal verde: 6. Siga e tente o melhor plano.

É um conjunto concreto de passos para lidar com momentos de fúria, raiva, ofensa, choro, etc.

12. No Lugar do Outro

Com relação às pressões e tentações do sexo, drogas, bebida, namoro, enfatizar a capacidade de adotar múltiplas perspectivas - a nossa e a dos outros envolvidos. O que está se passando do ponto de vista do outro?

Observação: recomendado para o Nível III.

13. Dramatização da Vida

Os educandos encenam um fato comum de sua vida doméstica ou escolar, e que normalmente gera conflito nas relações. Todos os educandos da classe pensam em todas as possibilidades para resolver o conflito de uma forma satisfatória.

14. O Mediador

Um educando treinado ajuda os outros a resolverem uma tensão, uma briga, uma ameaça ou provocação. Consiste em sentar-se com os envolvidos e fazê-los ouvir um ao outro, sem interrupções ou insultos. Os dois devem se acalmar e expor as respectivas posições; depois o mediador pede que eles parafraseiem o que o outro disse para que fique claro que de fato ouviram. Depois tentam soluções com as quais os dois lados podem conviver.

15. SOCS (Situação, Opções, Conseqüências, Soluções)

Um método em quatro etapas:

1. dizer qual é a situação e como nos faz sentir;
2. pensar em nossas opções para solucionar a situação;
3. meditar sobre quais podem ser as conseqüências dessas opções;
4. escolher uma opção e executá-la.

16. Estética do Belo

Colocar à disposição dos educandos poemas que desenvolvem aspectos da sensibilidade humana, deixando que o grupo escolha uma poesia para trabalhar, desde seu significado até sua declamação, trabalhando as emoções surgidas diante do trabalho. Numa segunda etapa, utilizar da pesquisa dos educandos e estimular a produção própria de poemas, levando-os a sentir o belo através da arte.

17. Arte de Ouvir

Ouvir boa música, apreciar e discutir o belo em suas diversas manifestações melódicas, realizando relaxamento emocional, dispondo os educandos a ouvir e sonhar, descrevendo suas emoções e conversando sobre elas.

18. Visão Profunda

Desenvolver a capacidade de penetração e acuidade filosóficas e despertar da sensibilidade, fazendo com que o educando, frente a fotografias (imagens de seres humanos relacionados entre si), perceba um significado imaterial, abstrato, não ostensivo e nem evidente, captando particularidades da imagem, ou o sentido estético da mesma. Aproveitar as descrições dos educandos para trabalhar os sentimentos.

Observação: A utilização de música ao fundo facilita a concentração.

19. Sensibilização Estética

Utilizar as artes como atividade criativa e também como receptividade ao belo(apreciação). Visitas a museus, centros de cultura, além das experiências práticas em sala de aula, fazem parte desta atividade.

20. Desenvolvimento da Espiritualidade

Através da observação do cotidiano (o dia a dia), promover a transposição da teoria para a conduta pessoal, trabalhando situações que envolvam o ter de optar entre o bem e o mal, fazendo com que o educando realize sua auto-educação.

21. Mente Sadia

Exercício de mentalização, concentração do pensamento em coisas e idéias belas e úteis, para aquisição paulatina de disciplina do pensamento.

22. Pense Bem

Exercício individual diário com duração de cinco minutos, quando o educando analisa seus pensamentos comuns que povoam sua mente, com a missão de discernir entre bons e maus, priorizando os bons pensamentos. Este exercício deve levar o educando a valorizar tudo quanto se encontra à sua volta, estabelecendo novos padrões de compreensão, assim libertando-se das construções mentais negativas-pessimistas.

23. Risoterapia

Atividade constante estimulada pelo educador, mantendo os educandos sorrindo, como forma de expressar alegria, estimulando os músculos faciais e auxiliando no restabelecimento de disfunções orgânicas. Não confundir a alegria

com a gargalhada estridente, descontrolada.

24. Quem Sou

Os educandos fazem uma redação falando de si mesmos, de sua história de vida. As redações selecionadas são colocadas em discussão. Esta atividade proporciona ao educador aprofundar seu conhecimento sobre a vida dos educandos.