

## Técnicas de sensibilização

### 1. Como Estou

Consiste em uma chamada nominal feita pelo evangelizador, onde os jovens 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. Identificando Sentimentos I

Os jovens deverão pesquisar e 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...?, intenso diálogo.

### 3. Identificando Sentimentos II

O evangelizador distribui uma folha de trabalho. Numa coluna estão rostos de meninos e meninas, cada um exibindo uma das seis emoções básicas: feliz, triste, irado, surpresa, com medo, enojado. Na outra coluna os sentimentos que cada uma das figuras estaria sentindo. 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.

### 4. 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 às crianças as aptidões de controle de impulsos, explicar os sentimentos e aplicar o diálogo para resolver conflitos.

### 5. Caixa de Correspondência

Uma caixa de papelão especialmente pintada serve de caixa de coleta do correio, para a qual as crianças 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.

### 6. 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.

### 7. 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.

### 8. Cubo dos Sentimentos

Os educandos sentam-se em círculo e rodam o cubo dos sentimentos que tem palavras como: triste, feliz, agitado, etc... 1 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.

### 9. Sinal de Trânsito

Para que a criança 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 agir.	antes de
	Sinal amarelo: 2. Diga qual é o problema e se sente.	como você
	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 momentos de fúria, raiva, ofensa,	lidar com choro, etc.
	10. 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 a pré-mocidade		mocidade e
	11. Dramatização da Vida	
As crianças encenam um fato comum de doméstica ou escolar, e que	normalmente gera conflito nas relações.	sua vida
Todos pensam em todas as possibilidades	para	
resolver o conflito de uma forma	satisfatória.	
	12. 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.		
	13. 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.	
	14. Estética do Belo	
	Colocar à disposição das crianças 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.	
	15. 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.	
	16. Visão Profunda	
	Desenvolver a capacidade de penetração e	acuidade
filosóficas e despertar da	sensibilidade, fazendo com que a criança,	
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.

fundo

#### 17. 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.

#### 18. 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.

#### 19. Mente Sadia

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

#### 20. 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 jovem a valorizar tudo quanto se encontra à sua volta, estabelecendo novos padrões de compreensão, assim libertando-se das construções mentais negativas-pessimistas.

#### 21. Risoterapia

Atividade constante estimulada pelo evangelizador, mantendo as crianças 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.

#### 22. Quem Sou

As crianças fazem uma redação falando de si mesmos, de sua história de vida. As redações selecionadas são colocadas em discussão. Esta atividade proporciona ao evangelizador fundar seu conhecimento sobre a vida das crianças.