

## 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, Consequências, 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 consequências 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

(enviado por Verônica)