

Respeito

Nosegundosemana desta unidade,os alunos continuam a conversa sobre mentalidade, desta vez analisando o que significa ter uma mentalidade fixa e como isso afeta sua capacidade de ser respeitoso. Os alunos têm a chance de autorrefletir, mudar sua mentalidade de fixa para de crescimento e reconhecer seus pontos fortes pessoais de uma perspectiva de mentalidade de crescimento.

Comece a unidade com toda a aula e tente concluir pelo menos duas das miniaulas com seus alunos durante a semana. Cada mini lição é projetada para apresentar elementos da lição principal de maneiras novas e envolventes.

Lição principal

**Lição da classe
inteira**
30 minutos



START
HERE

Mindset Fixo vs. Mindset de Crescimento

Esta lição continua o tema da lição principal da Semana 1, onde os alunos aprenderam sobre o cérebro e como ter uma mentalidade de crescimento. Esta semana falamos sobre o que significa ter uma mentalidade fixa e como podemos trabalhar para superar esse estado fixo e passar para um estado de crescimento.. (Ver página3 para detalhes da lição.)

Miniaulas

**Para Grupos
Pequenos**
15 minutos



Reformule a mentalidade

Falhar pode nos fazer sentir vontade de desistir. Quando dizemos a nós mesmos que não podemos fazer algo ou que nunca seremos bons em algo, estamos adotando uma mentalidade fixa. Isso é diferente de uma mentalidade de crescimento. Com uma mentalidade fixa, não fazemos planos para melhorar e não acreditamos em nossa capacidade de crescer, mudar e melhorar. Uma mentalidade fixa nos mantém presos. Uma mentalidade fixa também nos impede de tratar a nós mesmos e aos outros com o respeito que todos merecemos. É importante reconhecer quando você está em uma mentalidade fixa e usar uma linguagem que o leve a uma mentalidade de crescimento.

Em pequenos grupos, leia uma variedade de expressões de mindset fixo e reescreva-as para que sejam expressões de mindset de crescimento.

- Eu nunca serei bom nisso.
- Eu não tenho o que é preciso.
- Isso é muito difícil para mim.
- Eu também posso desistir.
- Eu realmente odeio isso.
- Todo mundo é melhor do que eu.
- Claro que não sei fazer isso!
- Nada nunca dá certo para mim.
- Este é o meu pior assunto!

Para Parceiros
15 minutos



Passando de Fixo para Crescimento

Sobre o que você tem uma mentalidade fixa? Como essa mentalidade fixa limita sua capacidade de respeitar a si mesmo ou aos outros? Como você pode mudar isso para ter uma mentalidade de crescimento? De que maneira isso mudará a forma como você pensa e sente sobre si mesmo e/ou sobre os outros?

Para indivíduos
15 minutos



Diário: corrigindo sua mentalidade fixa

Diário: O que é algo que você sabe ou acredita que é bom? Por que você acha isso? Agora, o que é algo que você não pensa ou acredita que você é bom? Por que você duvida de suas habilidades? Escreva uma frase que afirme que você é BOM naquilo que acabou de identificar como uma dificuldade. (Por exemplo, se você acha que não é bom em matemática, escreva: “Eu sou bom em matemática”.) Escreva esta frase 10 vezes. Da próxima vez que você se deparar com isso, repita esta frase para si mesmo.

Focado em tecnologia
15 minutos



Como a tecnologia nos domina?

Quais são algumas das maneiras pelas quais a tecnologia é quase “demais” para nossos cérebros? Como você e sua família/amigos “desconectam” e reiniciam sua mente quando se deparam com muita tecnologia? Como a desconexão nos ajuda a dar e receber respeito?

Mindset Fixo vs. Mindset de Crescimento

Esta lição continua o tema da lição principal da Semana 1, onde os alunos aprenderam sobre o cérebro e como ter uma mentalidade de crescimento. Esta semana falamos sobre o que significa ter uma mentalidade fixa e como podemos trabalhar para superar esse estado fixo e passar para um estado de crescimento.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ❑ Computador, projetor ou quadro branco

Mapa de Padrões

Esta lição está de acordo com as Competências CASEL, Padrões Nacionais de Educação em Saúde, Padrões da Sociedade Internacional de Tecnologia em Educação, quando aplicável, e Padrões Estaduais Comuns. Por favor, consulte o [Mapa de Padrões](#) Para maiores informações.

Objetivo da lição

Os alunos irão:

- Diferencie uma mentalidade fixa de uma mentalidade de crescimento.
- Discuta como ter uma mentalidade fixa dificulta nossa capacidade de respeitar a nós mesmos e aos outros.

Conexão com o professor/autocuidado

O respeito na sala de aula começa com você. Espero que você tenha dedicado algum tempo para trabalhar em sua capacidade de primeiro respeitar a si mesmo. Os alunos terão dificuldade em respeitar a si mesmos se não virem o auto-respeito modelado para eles. Lembre-se de como você é forte, bom e valioso! Possua isso! Esta semana, avalie também o quanto você respeita os outros. Isso pode parecer um “acéfalo” para os professores, pois amamos nossos alunos e o que fazemos! Mas todos nós ficamos cansados, todos experimentamos o esgotamento e todos temos alunos que nos desafiam. Isso é especialmente verdadeiro quando essas crianças em idade escolar começam a ultrapassar alguns limites e experimentam fortes mudanças físicas, mentais e emocionais. Nestes tempos, lembre-se especialmente de que todos merecem respeito, mesmo que não pareçam merecer. Isso não significa que renunciamos ao gerenciamento de sala de aula ou às estratégias de disciplina, mas podemos abordar todas as situações com respeito e gentileza. Algumas coisas a considerar esta semana: Como você ouve seus alunos (e seus colegas, aliás)? Você *escuta* ou *ouve*? Como está seu tanque de paciência? Bastante cheio ou funcionando com fumaça? Você tem pais que tornam difícil mostrar respeito a eles ou ao aluno? Quando você se sentir desafiado, cansado, frustrado ou mesmo triste, e lutar para responder de maneira gentil e respeitosa, lembre-se de que você está bem. As coisas vão ficar bem. Você pode reinserir uma medida de respeito de várias maneiras: use estratégias de escuta ativa, respire fundo cinco vezes antes de responder a uma situação, use declarações de eu em vez de declarações de você, abaixe sua voz e adote uma abordagem gentil para uma situação desafiadora, ou, chame reforços (se você tem um grupo PLC ou professor-parceiro e precisa de um respiro, peça ajuda!). Você pode crescer em sua capacidade de mostrar respeito pelos outros e, se falhar, reconheça, peça desculpas e siga em frente. Amanhã é um novo dia.



Compartilhar

5-7 minutos

Na semana passada, falamos sobre o cérebro e sobre ter uma mentalidade de crescimento. Quem pode nos lembrar o que é uma mentalidade de crescimento? (Peça respostas dos alunos.)



Inspirar

3-5 minutos

Bom! Uma mentalidade de crescimento significa que acreditamos que podemos ficar mais inteligentes ou aumentar nossa capacidade cognitiva através do trabalho duro, estudando, prestando atenção e aprendendo com os erros. Temos o poder de ser mais!

Então, o oposto disso é chamado de mentalidade fixa. Quando nossa mentalidade é fixa, estamos presos. Assumimos que sempre teremos, sempre seremos e sempre saberemos o que temos, somos e sabemos hoje. Nunca podemos ser bons em _____. Para mim foi [professor, insira o que ele/ela pode estar acostumado a pensar que não era bom na escola como aluno da 8ª série]. Mas o problema é que essas mentiras são fáceis de acreditar e, por isso, muitas vezes criamos uma mentalidade fixa para nós mesmos. Nós escolhemos ficar presos.

Isso é bastante compreensível, porém, considerando todas as mensagens que recebemos regularmente. A mídia costuma nos dizer o que podemos ou não fazer ou ser. Nossos pais podem nos dizer o que somos ou o que podemos fazer; você é um jogador de basquete, você é um pianista, você é uma estrela do teatro, você precisa ficar em casa e ajudar seus irmãos, etc. Talvez seus professores sejam aqueles que lhe dizem o que você pode ou não fazer ou se tornar. É muito para assimilar.



Empoderamento

15 minutos

O ambiente ao nosso redor também nos dá mensagens e, na realidade, nosso cérebro simplesmente não consegue absorver tudo.

Vamos assistir a este pequeno vídeo sobre as limitações que nossos cérebros têm que podem nos ajudar a descobrir como passar de uma mentalidade fixa para uma mentalidade de crescimento:

Assistir: [Limitações do cérebro](#)

Se você não puder assistir, os seguintes pontos destacam as principais informações apresentadas:

- Nossos sentidos nos ajudam a receber e processar informações.
- Somente nossos olhos absorvem o equivalente a 1 MB de informação a cada segundo; é como ler uma enciclopédia inteira a cada minuto.
- Nossa pele tem mais de quatro milhões de receptores que nos ajudam a processar informações.

- Nosso cérebro precisa filtrar todas as informações que nossos sentidos fornecem a cada segundo. Frequentemente, filtra o que é perigoso, importante, agradável ou interessante.
- Nosso cérebro usa nossas memórias, experiências e sentimentos atuais para ajudar a adivinhar o que significa a informação que está processando. Muitas vezes, nossos cérebros adivinham corretamente, mas às vezes interpretamos mal o que estamos vendo, ouvindo, sentindo, saboreando ou cheirando.
- Pode ser difícil para o nosso cérebro acompanhar todas as mensagens que está recebendo.
- Nosso cérebro pode receber milhares de mensagens por vez, mas só pode processar cerca de quatro simultaneamente. Isso significa que estamos distraídos ou perdemos informações vitais o tempo todo.
- Nossa experiência do mundo depende de nossa atenção e percepção; a percepção nos torna conscientes de nosso ambiente e nos ajuda a compreender os detalhes ao nosso redor. A atenção ajuda a percepção porque nos diz a quais detalhes devemos prestar atenção.
- Ao entender como nosso cérebro, percepção e atenção funcionam (e onde estão as limitações), podemos viver de forma mais consciente e focar mais em nossos objetivos e no que realmente precisa ser feito. Isso pode nos ajudar a ter uma mentalidade de crescimento em vez de uma mentalidade fixa.

Às vezes, nosso cérebro fica sobrecarregado com todas as informações que recebemos. Dá muito trabalho eliminar o que é verdadeiro, importante e saudável. Pode ser mais fácil simplesmente permanecer fixo em nossa maneira de pensar, o que pode parecer confortável no início, mas geralmente nos impede de realmente respeitar a nós mesmos e aos outros.

Quando nos sentimos fixos, o que precisamos são estratégias que ajudem a recentralizar nossa atenção e nosso foco para que possamos aprender e crescer. Quais são algumas das coisas com as quais os alunos da 7ª série são bombardeados todos os dias que sobrecarregam seu cérebro? (Peça a resposta dos alunos.)

Como essas coisas nos dão uma mentalidade fixa versus uma mentalidade de crescimento? (Peça a resposta dos alunos.)

Como ter uma mentalidade fixa nos impede de respeitar a nós mesmos e aos outros? (Peça a resposta dos alunos.)

Quais são algumas coisas simples que podemos fazer para nos ajudar a reorientar nossos cérebros para que sejamos mais capazes de aprender e crescer? Quando você fica nervoso ou frustrado, o que o ajuda a se acalmar e a se recompor? (Convide a resposta do aluno. Discuta técnicas de respiração, exercícios, leitura, conversa com alguém, etc.)



refletir

5-7 minutos

Para encerrar, vamos fazer uma resposta rápida de fogo. Vou ler algumas frases para você e você diz “fixo” se acha que representa um mindset fixo ou “crescimento” se acha que representa um mindset de crescimento. Por exemplo, se eu disser: “Nunca vou aprender isso!” você diria: “Consertado!”. Aqui vamos nós:

- Não sei jogar, mas estou disposto a tentar! - Crescimento
- Acho que nunca serei bom o suficiente. - Fixo
- Isso é muito difícil para mim. - Fixo
- Se eu trabalhar duro, alcançarei meus objetivos. - Crescimento
- Eu posso fazer qualquer coisa que eu definir em minha mente. - Crescimento
- Posso não ser tão bom quanto você, mas estou progredindo. - Crescimento
- (Este é complicado!) Não entendo. - Crescimento se levar a mais questionamentos e aprendizado; fixo se levar à resignação e à derrota.

Da próxima vez que você sentir vontade de dizer que não consegue fazer algo ou que é muito difícil, então é melhor desistir, lembre-se de que você tem o poder de crescer. E, se você se sentir sobrecarregado pelo ambiente, como se seu cérebro não conseguisse acompanhar, faça uma pausa. Respire fundo. Concentre sua atenção e percepção e apenas absorva as coisas. Você pode responder ao seu entorno; você não precisa reagir a eles. Respeite-se o suficiente para fazer uma pausa até estar pronto para ficar alerta e seguir em frente.