

inclusão

Nesta semana desta unidade, os alunos falarão sobre a pressão dos colegas, algo com o qual provavelmente já estão familiarizados! No entanto, eles podem não perceber que existem dois tipos de pressão dos colegas: positiva e negativa. As lições desta semana dão aos alunos a oportunidade de diferenciar entre os dois, pensar sobre como fazer escolhas positivas quando confrontados com pressão e avaliar como ser eles mesmos, independentemente de como os outros possam pressioná-los em seus pensamentos e ações.

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

Respondendo à pressão dos colegas

Esta lição apresenta aos alunos o conceito de que a pressão dos colegas pode ser positiva ou negativa e os convida a distinguir entre os dois e responder de maneira apropriada a ambos os tipos de pressão. (Veja a página 2 para detalhes da lição.)

Miniaulas

Para Grupos Pequenos
15 minutos



Apenas diga sem dramatização

Em pequenos grupos, passe por diferentes situações que você pode encontrar como aluno da 8ª série, onde você sente pressão negativa dos colegas e precisa dizer “Não”. Pratique algumas das estratégias que você aprendeu na lição principal: disco quebrado, ir embora, distração e humor. Após cada dramatização, avalie as consequências de sua decisão.

Para Parceiros
15 minutos



O poder da escolha

Com seu parceiro, compartilhe um momento em que você se sentiu pressionado a tomar uma decisão (boa, ruim ou indiferente) e o que aconteceu. Pensando bem, você fez a escolha certa? Explicar.

Para indivíduos
15 minutos



Tomando Minhas Próprias Decisões

Diário 3-5 estratégias que você pode usar ou palavras que você pode dizer para enfrentar a pressão dos colegas. Ao se preparar para entrar no ensino médio, você pode se deparar com situações em que precisa fazer escolhas e se sentir pressionado a fazer as mesmas escolhas que os outros. Como você se sentirá confiante para tomar suas próprias decisões?

Focado em tecnologia
15 minutos



Pressão dos colegas on-line

De que forma as mídias sociais nos pressionam? Nos sentimos pressionados a “curtir” ou compartilhar algo só porque outra pessoa o fez? Podemos realmente ser nós mesmos online?

Respondendo à pressão dos colegas

Nesta lição, os alunos explorarão exemplos de pressão positiva e negativa dos colegas. Eles terão a oportunidade de ver se conseguem diferenciar entre os dois e pensar em como responder de acordo.

Horário da Aula

30 minutos

Materiais requeridos

- ☐ Nenhum material é necessário para esta lição

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 entre pressão positiva e negativa.

Conexão com o professor/autocuidado

Há muita pressão sobre os professores: pressão para ter alunos que passem nos testes estaduais, pressão para diminuir a diferença de desempenho, pressão para garantir que todos estejam no mesmo nível ou acima e pressão para ser o melhor. Às vezes, a pressão que sentimos é positiva e nos impulsiona a melhorar, nos desafia a crescer em nosso ofício e nos inspira a tentar coisas novas. Às vezes, a pressão que sentimos é negativa e nos torna autocríticos, induz à dúvida ou nos leva a escolhas erradas.

Quando sentir pressão, identifique algumas coisas:

1. A pressão que você sente é positiva ou negativa?
2. A pressão te leva a crescer ou melhorar?
3. A pressão o desafia de uma forma que parece boa ou ruim?
4. A pressão que você sente leva a uma maior inclusão?

Identificar como a pressão faz você se sentir ou aonde ela o levará é o primeiro passo para saber como responder. Às vezes, precisaremos rejeitar a pressão completamente e, às vezes, precisaremos aceitar seu desafio. Às vezes, você pode reformular a pressão negativa dos colegas para que ela o sirva de maneira positiva. Independentemente disso, você está no controle de como você responde!

**Compartilhar**

5-7 minutos

Bem-vindo à última semana da nossa unidade de Inclusão! Espero que você tenha gostado de aprender como ser mais inclusivo criando espaços inclusivos, sendo um defensor e considerando outras perspectivas. Qual é uma das lições mais fortes ou novas ideias que você aprendeu nesta unidade até agora? (Peça respostas dos alunos.)



Inspirar

3-5 minutos

Hoje vamos falar sobre a pressão dos colegas. Eu sei que este é um termo que você conhece. Alguém pode definir ou explicar isso para nós? (Peça respostas dos alunos.)

Sim! À medida que envelhece, você será exposto a mais pressão dos colegas. Seus amigos, pais, professores, sociedade e cultura terão ideias sobre o que você deve fazer e quem você deve ser. A chave será saber a diferença entre pressão positiva e negativa e fazer a escolha certa para você. Isso pode incluir dizer não, mesmo quando você acha que não pode.



Empoderamento

15 minutos

Para ajudá-lo a saber como responder quando sentir pressão, você precisa determinar se está sentindo uma pressão positiva (que visa encorajá-lo, desafiá-lo ou ajudá-lo a melhorar) ou se está sentindo uma pressão negativa (que significa para coagir ou convencê-lo a fazer algo com o qual você não se sente muito confortável e pode criar um resultado negativo).

Vejamos algumas situações e identifiquemos se são exemplos de pressão positiva ou negativa. No entanto, você fará isso de olhos fechados para não ser pressionado a fazer sua escolha!

Estenda uma mão em um gesto de “polegar para cima” e feche os olhos. Sem trapaça! Agora, vire o polegar para o lado, de modo que não aponte nem para cima nem para baixo. Depois de ler a situação, se você achar que é um exemplo de pressão positiva dos colegas, aponte o polegar para cima (“thumbs up”). Se você acha que é um exemplo de pressão negativa dos colegas, aponte o polegar para baixo (“polegar para baixo”).

Situação #1: Você adora música e tem uma boa voz para cantar e talento para ler música. Mas, você nunca teve nenhum instrumento ou aulas de canto. Você odeia multidões e acha que ficaria muito nervoso se tivesse que tocar ou cantar na frente de outras pessoas. Ainda assim, sua mãe quer que você se inscreva no coral e sua avó disse que pagaria por aulas de piano. Que tipo de pressão você está sentindo?

Peça aos alunos que “votem” com os polegares (e com os olhos fechados!) e, em seguida, convide-os a abrir os olhos depois que todos tiverem feito uma escolha. Em seguida, peça a alguns alunos que compartilhem sua justificativa para sua escolha; inclua pelo menos um de cada lado se os alunos votaram a favor e contra.

Situação #2: Seu irmão foi banido do telefone porque suas notas caíram. Seus pais se foram à noite e você sabe que ele pegou o telefone da mesa de cabeceira de sua mãe. Ele diz para você não dizer nada e que ele colocará de volta antes que eles cheguem em casa. Que tipo de pressão você está sentindo?

Repita a votação e compartilhamento da Situação #1.

Situação #3: Seu professor de matemática está convidando você para participar da competição de matemática porque você é habilidoso em matemática e tem uma das melhores notas da turma. Você não tem tanta confiança em suas habilidades quanto seu professor e está hesitante, mas gosta muito de seu professor de matemática e não quer decepcioná-lo. Que tipo de pressão você está sentindo?

Repita a votação e compartilhamento da Situação #1.

Situação #4: Você trabalhou duro como babá para ganhar \$ 50 para gastar nas férias com a família na praia. Você está realmente esperando encontrar algumas lembranças legais para trazer de volta com você e já sabe que quer comprar uma camiseta que viu quando esteve lá no ano passado. No fim de semana antes de partir, você vai ao shopping com seus amigos. Você vê alguns sapatos que todos os seus amigos têm. Você não precisa de sapatos novos, mas eles são muito legais. Todos os seus amigos acham que você deveria comprar os sapatos. Eles custam \$ 49,50 com impostos, o que acabaria com o dinheiro das férias. Que tipo de pressão você está sentindo?

Repita a votação e compartilhamento da Situação #1.

Situação #5: Você está almoçando com seus amigos quando o novo aluno da sua turma entra no refeitório. Você pode ver que ele não tem um lugar específico para sentar. Você começa a acenar para ele quando outro amigo cutuca você nas costelas e balança a cabeça "não". Que tipo de pressão você está sentindo?

Repita a votação e compartilhamento da Situação #1.



refletir

5-7 minutos

Às vezes pode ser difícil dizer que tipo de pressão estamos sentindo, mas é importante pensar nisso porque alguma pressão visa nos ajudar ou nos impulsionar a fazer algo novo e positivo que nos torne pessoas melhores. Você provavelmente experimentará muita pressão negativa, que pode prejudicar você ou outras pessoas. É importante evitar esse tipo de pressão dos colegas ou, quando não puder ser evitado, navegue fazendo a escolha certa.