

# Coragem

Esta é a terceira semana da nossa unidade Courage. Os alunos se concentrarão na coragem e em como usá-la para mostrar humildade em situações que muitas vezes inspiram orgulho e arrogância.

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



### O “HumbleBrag”

Os alunos trabalharão juntos para debater maneiras de compartilhar realizações sem ser um “HumbleBrag”. (Veja a página 2 para detalhes da lição.)

## Miniaulas

**Para Grupos Pequenos**  
15 minutos



### Exibindo Humildade

Divida a classe em grupos de 4-6 e faça uma discussão em pequenos grupos sobre: Como podemos mostrar humildade como equipe/clube, etc., mesmo quando obviamente somos melhores que nossos oponentes?

**Para Parceiros**  
15 minutos



### Como é a humildade?

Com seu parceiro, compartilhe uma pessoa em sua vida que é um grande exemplo de humildade, apesar de todas as suas realizações. Se você não conhece ninguém pessoalmente, pense em pessoas famosas que compartilham esse atributo também!

**Para indivíduos**  
15 minutos



### Crescendo em Humildade

Faça um diário sobre a seguinte pergunta: Como você pode aumentar sua humildade em situações que o tentam a se gabar e se gabar? Como você pode compartilhar suas realizações sem se gabar abertamente e fazer os outros se sentirem mal?

**Focado em tecnologia**  
15 minutos



### Criando uma postagem humilde

Crie uma postagem simulada anunciando uma conquista recente. Lembre-se do que aprendemos sobre o “HumbleBrag”. Tente o seu melhor para evitar quando criando sua postagem. Compartilhe com um parceiro para que eles verifiquem as bandeiras vermelhas do HumbleBrag!

# O “HumbleBrag”

Os alunos trabalharão juntos para debater maneiras de compartilhar suas realizações sem ser um “HumbleBrag”.

**Horário da Aula**

30 minutos

**Materiais requeridos**

- ☐ Papel
- ☐ Lápis

**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:

- Obtenha uma compreensão mais profunda da bondade e coragem necessárias para abraçar a humildade em uma variedade de situações.
- Pratique usando coragem e humildade na escola e em casa.

**Conexão com o professor/autocuidado**

Às vezes, há um equívoco de que os professores devem ser especialistas em todas as coisas. Você se sente pressionado a nunca cometer erros, a sempre ter as respostas, a estar “no controle” o tempo todo? Se assim for, esqueça tudo isso. Agora mesmo. Basta jogá-lo. Você não precisa ser tudo para todas as pessoas; você não pode ser. Na verdade, é preciso mais coragem para admitir quando não sabemos tudo, quando não estamos no controle total e quando precisamos de ajuda. Lembre-se de que você é humano e que seu trabalho como professor é, na verdade, liderar, inspirar, facilitar, inflamar e servir. Hoje, pense em como você lidera e tem liderado este ano inteiro através do serviço: serviço aos seus alunos, à escola, aos seus colegas e a si mesmo. Há poucas coisas mais corajosas do que isso.

**Compartilhar**

3-5 minutos

Até agora exploramos o conceito de coragem e como ele se conecta com a vulnerabilidade. Também exploramos o conceito de líderes e como cada um de nós é um líder por direito próprio. Ao chegarmos à metade de nossa unidade de coragem, mudamos nosso foco para um conceito que muitas pessoas não associam à coragem, o da humildade.

Mas o que significa a palavra humilde para você? (Peça respostas dos alunos.) O que vem à sua mente quando você pensa na palavra humildade? (Peça respostas dos alunos.)



## Inspirar

4-6 minutos

O conceito de humildade é frequentemente confundido com a palavra humilhação. A humilhação é negativa e muitas vezes causa constrangimento e, às vezes, até vergonha. Um exemplo disso pode ser sentir-se humilhado quando um adulto o repreende na frente de seus amigos ou quando alguém zomba de você publicamente.

A humildade **NÃO** é negativa. É uma escolha que fazemos na forma como interagimos com os outros e com o mundo ao nosso redor. Para esta unidade, é definido como ser modesto sobre nossas próprias habilidades e estar disposto a colocar o bem dos outros antes de nossos próprios desejos. Na verdade, essa decisão consciente requer muita coragem e bondade. Você está tomando a decisão de elevar os outros e seus desejos/necessidades/preferências antes de si mesmo. Isso não significa que você esteja desvalorizando suas próprias realizações, ideias ou desejos. Você está no controle dessas decisões e pode encontrar um equilíbrio entre colocar a si mesmo e seus desejos e necessidades em primeiro lugar e a importância de usar a humildade com os outros quando surgir a oportunidade.

Isso pode ser extremamente difícil quando você está orgulhoso de uma conquista. Talvez você tenha estudado muito e tirado 100% no teste de matemática mais recente. Talvez você tenha chutado o gol da vitória no último jogo do seu time. Essas são realizações incríveis e você deseja compartilhá-las com o mundo! No entanto, temos que ter cuidado com algo chamado “HumbleBrag”. O “HumbleBrag” é quando você anuncia sua realização de uma forma humilde no início, mas finalizada com um sutil “brag”. Um exemplo é: “Ugh, congelando meu pé! Difícil fazer o gol da vitória e depois ir direto para o pronto-socorro!” Muitas pessoas tentam minimizar suas realizações dessa forma em um esforço para serem mais humildes. No entanto, isso geralmente tem o efeito oposto! Esse tipo de humildade parece falso e, na verdade, chama ainda mais atenção para você, que é o que você estava tentando evitar em primeiro lugar! Então, como podemos evitar um “HumbleBrag”?

- Equilibre o quanto você fala sobre si mesmo e suas realizações com suas perguntas aos outros e como eles estão. Você fala muito de você? Você compartilha suas realizações com frequência? Nesse caso, a tentação de HumbleBrag é ainda maior. Tente se concentrar nos outros **PRIMEIRO**. Quando algo acontecer de que você está extremamente orgulhoso, sinta-se à vontade para compartilhar, mas não exagere, colocando os holofotes tão intensamente em você e em como você é grandioso! Compartilhe seu conquistas e depois procure as realizações dos outros.
- Destaque suas ações em vez de você especificamente. Dizer: "Estou tão feliz por ter essas chuteiras novas para poder marcar o gol da vitória!" é muito diferente de: “Estou feliz que toda aquela prática extra com o goleiro valeu a pena! Eu me senti pronto para fazer aquele gol!”
- Leia a linguagem corporal dos outros. As pessoas estão revirando os olhos enquanto você compartilha? Eles parecem ignorá-lo? Esta é uma indicação clara de que você costuma passar muito tempo falando sobre si mesmo e compartilhando todas as coisas que está realizando.



## Empoderamento

15 minutos

Explique que a classe agora examinará as declarações para decidir se elas são de fato um “HumbleBrag” ou se estão genuinamente anunciando uma conquista. Aqueles que receberem um HumbleBrag irão reescrever a declaração para mostrar verdadeira humildade e coragem. O foco está nas suas realizações e nas dos outros, não em se desenvolver a partir da declaração em si. O objetivo é sentir orgulho de si mesmo simplesmente pela realização. Compartilhar sua conquista é apenas “a cereja do bolo”.

Divida a turma em pequenos grupos. Dê a cada grupo uma das seguintes declarações. Peça-lhes que decidam por que é um HumbleBrag e pensem em maneiras alternativas de compartilhar a conquista de maneira mais direta e humilde.

- “Estou tão feliz que meu cabelo de estrela do rock ficou fora do meu rosto quando cruzei a linha de chegada em primeiro lugar neste fim de semana no cross country!”
- “Feliz por finalmente poder descansar depois de derrotar o outro time de debate sozinho! #palavrassãominhavidá”
- “Nunca soube que era tão bom em matemática até fazer meu quinto teste perfeito consecutivo. #mathmadeeasy”
- “Observando as pessoas caindo em cima do meu projeto de ciências, mas ainda não entendo por que ganhei!”
- “Por que exatamente ganhei o papel na peça da escola? Eu nunca atuei antes!”



## refletir

5-7 minutos

Orienta a classe em uma discussão sobre humildade.

O que torna esse conceito tão difícil?

Como você pode compartilhar suas realizações enquanto evita o temido “HumbleBrag”?

Como é preciso coragem para liderar com humildade?

Se esse conceito parece extremamente difícil, você está certo! Muitos, muitos adultos lutam com esse conceito e você pode até encontrar outras pessoas em sua vida que atribuem pouco ou nenhum valor positivo a essa característica. No entanto, ser humilde e gentil, em vez de orgulhoso e arrogante, pode ajudar as pessoas ao seu redor a se sentirem melhor consigo mesmas e melhorar o humor geral do seu grupo, escola e até da comunidade! Nesta semana, use a coragem para praticar a humildade em pelo menos uma situação em que deseja compartilhar uma conquista. Pense em COMO você compartilha as coisas. Como você pode usar a humildade para se orgulhar de si mesmo sem se gabar?