

Projeto B-Link

Plano da Atividade: Mural das palavras que cuidam

Palavras-chave: Relacionamento interpessoal Autoestima	Competências em construção: Autoconhecimento Comunicação Autorregulação	Objetivo: Promover a reflexão sobre o impacto das palavras na relação com os outros, incentivando o uso consciente e positivo na comunicação diária.
Metodologia e organização em sala: A dinâmica será iniciada em formato individual, partindo para uma segunda parte realizada em grande grupo. Para a concretização do último desafio deve haver uma distribuição de tarefas a concretizar em pequenos grupos. Não existe necessidade de alteração da disposição do espaço físico, contudo, para o último desafio o grupo poderá necessitar de sair da sala.		Duração: 90 minutos
Apresentação geral: A dinâmica terá duas fases de atuação. Numa primeira fase cada participante será desafiado a pensar em frases negativas que tenha ouvido (diretamente a si ou alguém próximo) e que compreenda agora que foram inadequadas ou consistem em atos agressivos. Podem também ser frases que eles próprios pronunciaram e que reconhecem que não constituem atitudes positivas. Todas as frases devem ser organizadas num mural em formato		

visual em que a formadora deverá colocar as palavras/ frases recolhidas. Deste primeiro momento, de reflexão individual, partimos para um desafio realizado em grande grupo. De acordo com as frases e palavras partilhadas o grupo deverá pensar em palavras ou pequenas frases que promovam a empatia, o respeito, o incentivo e a valorização do outro e que irão ser colocadas no mural, sobrepondo as negativas (ex.: “gosto de ti”, “obrigado”, “és importante”, “precisas de ajuda?”, “parabéns pelo teu esforço”, etc.). Além desta apresentação, deve existir espaço para uma reflexão orientada, colocando algumas questões-chave, como por exemplo: É mais fácil criticar ou elogiar? O que nos impede de dizermos mais palavras positivas? Conseguimos facilmente receber um elogio?

Numa segunda fase da atividade pretende-se que o grupo selecione as palavras ou frases positivas que considera que podem ter mais impacto. Essas palavras devem ser transcritas em pequenas tiras de papel que serão distribuídas pelo espaço escolar em sítios estratégicos escolhidos pelos alunos, mas o local que cada grupo vai é previamente selecionado pelo formador evitando que todos vão para o mesmo sítio (por exemplo, colar um elogio no espelho da casa de banho). O objetivo é que os restantes membros da comunidade escolar **se surpreendam positivamente** ao encontrar essas mensagens.

Produto final: O mural realizado deve ser partilhado no momento final do programa. Para avaliar o impacto das palavras distribuídas os alunos podem ser desafiados a recolher opiniões da comunidade da escolar ao encontrar as mesmas. Estas mesmas opiniões devem ser partilhadas no momento final como forma de sensibilização dos presentes.

Atividade/Dinâmica	Estratégias	Material	Duração
Apresentação geral do tema e enquadramento da dinâmica “Mural das palavras que cuidam”.	Explicar o objetivo da atividade: refletir sobre o impacto das palavras na relação com os outros e promover através de vídeos o uso consciente e positivo na comunicação.	- Apresentação para ser projetada.	10 minutos
Reflexão individual sobre frases negativas.	Cada participante identifica frases negativas que já ouviu ou disse, que reconhece como inadequadas ou agressivas. Escrevem-nas para posterior partilha.	- Folhas de papel - Canetas/ marcadores	15 minutos
Construção do mural inicial com frases negativas.	Em grupo, a formador vai retirando do pote as palavras e colocando no mural	- Papel de cenário; - Cola/fita adesiva.	10 minutos
Transformação das frases negativas em palavras/expressões positivas	O grupo, em conjunto, cria palavras/frases que promovam empatia, respeito, incentivo e valorização, sobrepondo-as às negativas. Questões orientadoras: - É mais fácil criticar ou elogiar? - O que nos impede de dizermos mais palavras positivas? - Conseguimos facilmente receber um elogio?	- Cartolina/papel colorido; - Marcadores; - Cola/fita adesiva.	20 minutos

Seleção das palavras positivas mais impactantes.	O grupo escolhe as palavras/frases que considera mais significativas para serem partilhadas com a comunidade escolar.	- Tiras de papel/cartolina.	10 minutos.
Distribuição das palavras positivas pelo espaço escolar.	Em pequenos grupos, os alunos colocam as mensagens em locais estratégicos da escola (ex.: espelhos, portas, corredores). Nota: os locais vão ser sorteados e selecionados para que não haja grupo a irem para o mesmo sítio	- Post-its - Fita adesiva.	15 minutos
Partilha e reflexão final grande grupo.	Registo das impressões da atividade e importância da utilização de palavras que cuidam. Preparação do mural para apresentação final. Nota: As palavras positivas vão ser colocadas em cima e as negativas em baixo numa cor escura	- Não é necessário material	10 minutos
Duração total da sessão:			90 minutos

Anexo: Mural



Figura 1: Esboço do mural