

MATERIAL

O EU NO COMANDO DA MENTE

Querido aluno,

Em meio à situação que estamos vivenciando devido à pandemia do Coronavírus, nós, da Escola da Inteligência, juntamente com a sua Instituição de Ensino, não poderíamos deixar de proporcionar uma possibilidade de continuarem desenvolvendo suas habilidades socioemocionais em casa.

A partir disso, elaboramos um roteiro de estudo para que vocês possam realizar atividades semanalmente. Toda semana você terá atividades para serem realizadas em casa, algumas você irá realizar sozinho e outras serão com a família. E como isso poderá acontecer?

Convidamos você a embarcar em uma grande viagem, que todo ser humano deveria empreender: uma viagem para dentro de si mesmo, a fim de conhecer um pouco mais a nossa mente, para que possamos nos tornar autores da nossa própria história e não vítimas dos acontecimentos, que muitas vezes não dependem de nós.

Mesmo distantes uns dos outros, estamos todos conectados de alguma forma. Tudo que fazemos, seja em casa ou na escola, tem um impacto no mundo. Por isso, cuidar de nós é também cuidar do nosso planeta!

Vamos nessa?

Semana 1.

1ª Lição – Aula 1 – “SONHOS NÃO SÃO DESEJOS”

“Sonhos não são desejos! Desejos são intenções superficiais, enquanto sonhos são projetos de vida”

Augusto Cury

E aí, pessoal? Tudo bem com vocês?

A partir dessa frase do Dr. Augusto Cury, queremos convidar vocês para conversar sobre algo muito importante: nossos sonhos.

Muitas vezes nós pensamos sobre o nosso futuro, mas esquecemos o quanto é importante conhecer em detalhes aquilo que esperamos conquistar e construir quando estivermos mais velhos. Por isso, queremos levá-los a pensar um pouco mais sobre a importância de conhecer os nossos sonhos e como esse autoconhecimento torna a nossa tomada de decisão muito mais precisa.

Para isso, que tal assistirmos ao filme **“À Procura da Felicidade”** e refletir sobre como os sonhos nos dão força e alimentam as nossas vidas?



Chris Gardner (Will Smith) é um pai de família que enfrenta sérios problemas financeiros. Apesar de todas as tentativas em manter a família unida, Linda (Thandie Newton), sua esposa, decide partir. Chris agora é pai solteiro e precisa cuidar de Christopher (Jaden Smith), seu filho de apenas 5 anos.

(Fonte: Adoro Cinema. <http://www.adorocinema.com/filmes/filme-54098/>)

Após assistir ao filme, você deverá responder às seguintes questões:

- Como a experiência de Chris Gardner pode inspirar outras pessoas?
- Quais são os seus sonhos para o futuro? Onde você se enxerga em 10 anos?
- O que você tem feito para tornar a realização desse sonho possível?
- Como você se sentiria se esses sonhos se realizassem?

#FicaADica

1ª Lição – Aula 2 – QUAIS SÃO OS SONHOS DE UM(A) ADOLESCENTE? QUAIS SÃO OS NOSSOS SONHOS?

E aí, pessoal? Gostaram do filme? Já colocaram no papel quais os seus sonhos para o futuro? Que tal se agora nós conversássemos um pouco com algumas pessoas que também entendem de sonhos e que batalham, e batalham, todos os dias para nos ajudar a realizar os nossos?

Nossa proposta é que você sente com os membros da sua família, individualmente, e os entreviste! Converse com eles sobre o período da adolescência e a construção de quem eles se tornaram quando adultos.

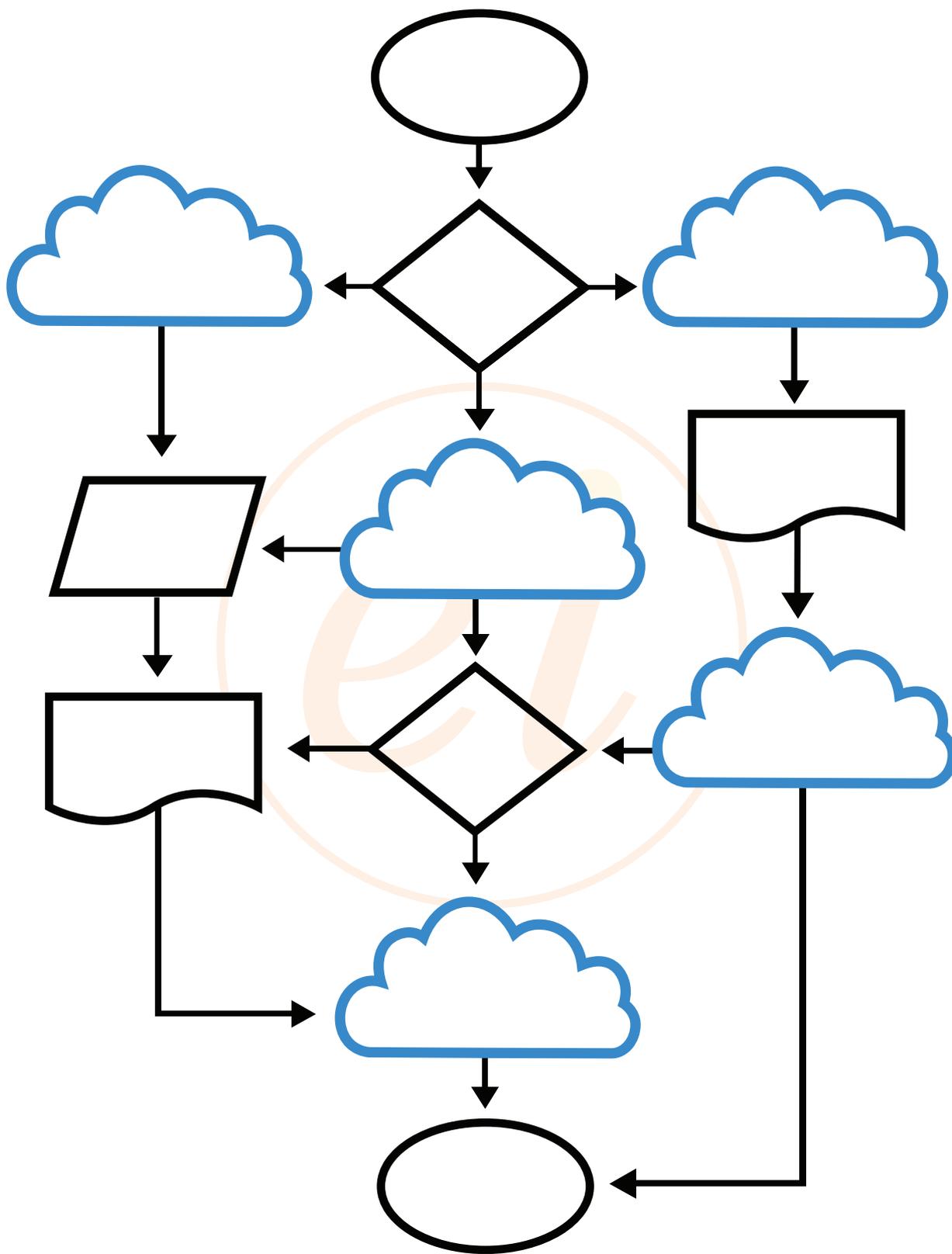
Você pode montar esse momento em um formato de entrevista, como um *talkshow*.

#ficadica: que tal gravar sua entrevista e compartilhar no grupo com seus colegas e professor?

Para ajudá-lo, preparamos a seguir algumas perguntas sobre o tema:

- Eles já abriram mão ou não realizaram algum dos seus sonhos?
- Algum sonho permanece sendo cultivado?
- O que eles fizeram para tornar seus sonhos realidade?
- Como eles lidaram com a frustração dos sonhos que não realizaram?
- Quais as dicas que eles dão para que você possa alcançar os seus sonhos?

Agora que você já sabe quais são os seus sonhos para o futuro e conheceu um pouco mais os sonhos e as experiências da sua família, crie um plano de ação que o auxilie a traçar o melhor caminho para tornar seus sonhos realidade. Use o modelo de fluxograma da página a seguir para auxiliá-lo, ou crie o seu próprio.



1ª Lição – Aula 3 – RESGATANDO SONHOS

Agora que você já conhece os seus sonhos e já definiu seu plano de ação para torná-lo realidade, qual o próximo passo?

É importante saber que nem sempre nós nos sentiremos motivados a seguir com nosso planejamento. Em muitos momentos as coisas vão ficar difíceis e você terá vontade de desistir, mas é essencial nos lembrarmos sempre por que começamos a trilhar esse caminho e o que almejamos lá na frente.

Pensando nisso, vamos construir um **Mural dos Sonhos?!**

Você pode usar recortes de revistas e jornais velhos da sua casa, ou pode pesquisar imagens que representem os seus sonhos para o futuro e criar uma colagem no seu computador.

O importante é que você reúna todas as imagens em um único lugar e deixe em um espaço de destaque no seu quarto para que todos os dias você se lembre do que o espera lá na frente. É uma ótima forma de nos fazer lembrar que os nossos sonhos sempre valem o esforço, não é?



#FicaADica

Que tal, após a construção do seu Mural dos Sonhos, compartilhar com seus colegas de turma através de videochamada sobre seus sonhos e o que existe de similar e diferente nos painéis de vocês. Quem sabe vocês não possam auxiliar um ao outro na realização desses sonhos criando uma rede de apoio?