

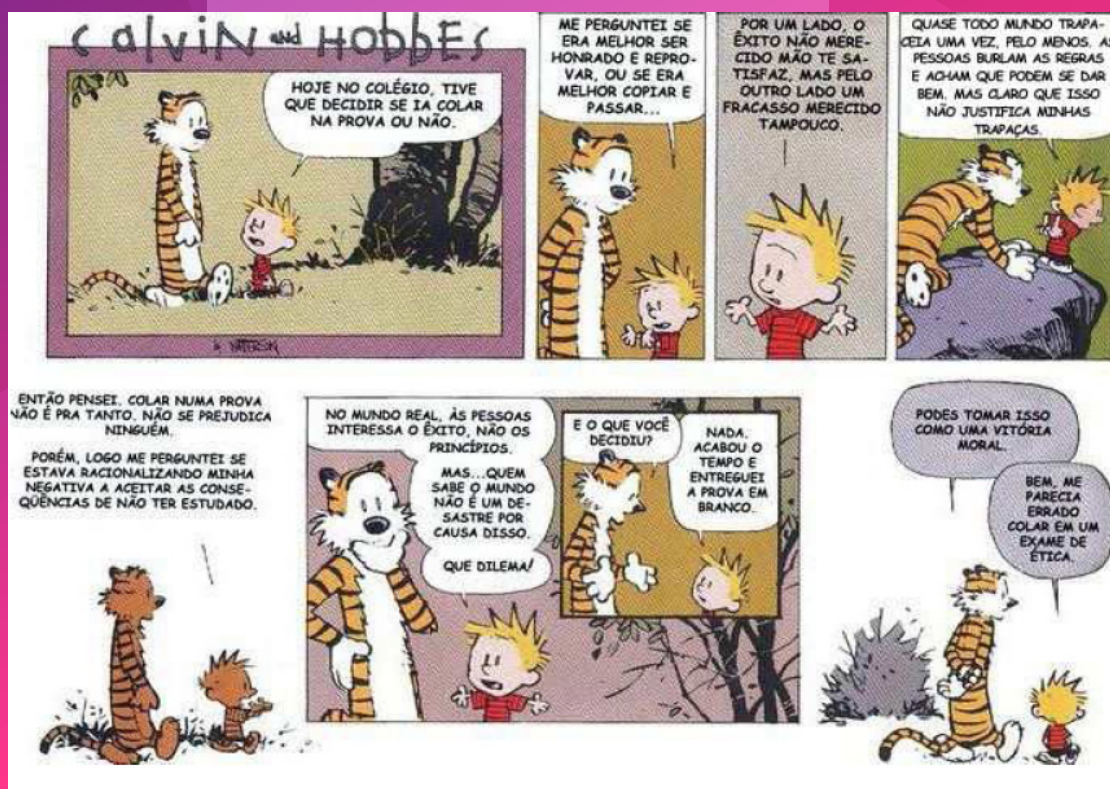
Habilidades priorizadas: Ação não impulsiva; considerar diferentes possibilidades quando for tomar uma decisão e se posicionar em uma dada situação.

Objetivos de ensino: Promover reflexões sobre a utilização dos métodos para a tomada de decisões mais acertadas e responsáveis; promover a reflexão sobre o papel dos amigos e familiares como importantes apoios na tomada de decisões.

Atividade Desafio Mind Lab - Parte 1

Carga horária sugerida: 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas, confecção do jogo e momentos de jogo em família).

1. CONTEXTUALIZAÇÃO



Na história em quadrinhos, o personagem Calvin estava enfrentando um dilema. **O que é um dilema?**

Um dilema é uma situação, normalmente problemática, em que é necessário escolher entre duas opções que são contraditórias entre si, contrárias ou insatisfatórias. Na linguagem do dia a dia, entende-se por dilema qualquer problema que se possa resolver através de duas soluções, mas que nenhuma das duas é completamente aceitável ou, caso contrário, que as duas sejam igualmente aceitáveis. Em outras palavras, ao escolher qualquer uma das opções, a pessoa não fica totalmente satisfeita.

Geralmente, os fatores que tornam os dilemas tão complexos estão ligados a questões morais e éticas, valores que regem as condutas das pessoas em sociedade.

Um **dilema moral** se refere a uma situação na qual qualquer decisão tomada pode evitar um mal, mas pode causar outros problemas. É uma situação em que uma pessoa está dividida entre o "certo e o errado". Um dilema moral envolve um conflito com os princípios e valores de uma pessoa.

Utilizar atalhos para atingir objetivos: Quando se tem um objetivo, é necessário batalhar para alcançá-lo. Contudo, muitas pessoas se sentem em dúvida quando se deparam com a oportunidade de conseguir o que desejam mais rápido, porém, agindo de forma antiética.

Presenciar atitudes antiéticas de outras pessoas: Um dos dilemas mais comuns é aquele que envolve presenciar outras pessoas tomando atitudes antiéticas. Isso pode acontecer entre amigos, na família e no trabalho. O dilema envolvido é se deve ou não denunciar o indivíduo que está agindo desonestamente ou fazer alguma coisa para impedir que a pessoa aja assim.

Exercícios – Reflita e responda

1. Você já passou por um dilema, uma situação em que todas as opções que podia escolher tinham sempre um lado ruim? Como você se sentiu? Como tomou sua decisão?
2. Já aconteceu alguma situação em que você precisava tomar uma decisão, mas nesse caso todas as opções eram muito boas e você também teve dificuldade para escolher? Por que foi tão difícil?

2. QUE TAL ESTUDAR MÉTODOS DE PENSAMENTO?

Método do Equilibrista: Quando temos que tomar uma decisão difícil, precisamos reconhecer nossas tendências pessoais (formas de pensar, jeito de ser, nossas preferências) e também as exigências da situação que estamos enfrentando.



Exercícios – Reflita e responda

Leia a situação abaixo:

No recreio da escola, seu amigo João quebra o vidro da sala dos professores. Após o acontecimento, e sem que ninguém assuma a responsabilidade do ato, o diretor da escola reúne todos para pedir esclarecimento sobre a situação e para o responsável admitir a falha, caso contrário, a classe toda terá que assumir as consequências.

Esse é um grande dilema para você:

- Se confessar ao diretor que foi João que quebrou o vidro, estará traíndo o companheiro.
- Se não revelar o segredo, todos receberão castigo sem merecer.



Usando o Método do Equilibrista, reflita e responda :

1. Quais podem ser as consequências de você revelar o segredo do seu amigo?
2. Como você acha que seu amigo reagiria se você revelasse esse segredo?
3. O que poderia acontecer se você guardasse o segredo?
4. Se você estivesse no lugar do seu amigo como estaria se sentindo nessa situação?
5. Como os outros colegas da turma reagiriam se o segredo não fosse revelado?
6. O que você faria em uma situação como essa: revelaria o segredo ou não? Por quê?

Atividade Desafio Mind Lab - Parte 2

Carga horária sugerida: 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas, confecção do jogo e momentos de jogo em família).

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

Precisa tomar uma decisão importante, mas não sabe o que fazer?



Se o seu chuveiro não é tão eficiente assim... seguem algumas dicas do que fazer antes de tomar uma decisão:

1. Controlar a impulsividade: Tente manter a calma e controlar a impulsividade ao precisar tomar decisões quando estiver nervoso, com as emoções à flor da pele, ou quando estiver sob pressão e estresse. Se for possível, espere. Não tome decisões precipitadas.

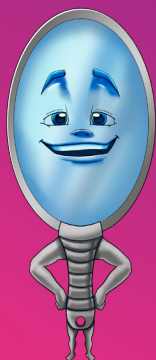


2. Ver o problema, identificar opções e pensar nas possibilidades: Seja lá qual for a decisão que você precisa tomar, tente manter a calma, olhe para seu problema e tente dividi-lo em diferentes pontos de vista, procurando identificar opções disponíveis.

- Fazer uma lista de pontos negativos e positivos pode ajudar você a encontrar a escolha certa;
- Fazer uma lista com todas as possíveis soluções e consequências de sua decisão. Criar alternativas para aquilo que poderia dar errado e procurar identificar os obstáculos com antecedência. Para estar ainda mais seguro de suas escolhas, tenha um plano alternativo.



3. Reunir informações: Uma das melhores coisas que você pode fazer quando estiver com medo de tomar uma decisão é se informar. Procure o máximo de informações que conseguir sobre os aspectos de seu problema e tome sua decisão baseado em fatos. Faça boas perguntas, elas ajudam a encontrar informações e a eliminar alternativas.



4. Conheça suas capacidades: Cada pessoa possui características particulares que a diferenciam dos outros. Você sabe quais são as suas? Identificar seus pontos fortes, suas habilidades, pode ajudar você a desenvolver a autoconfiança necessária para tomar uma decisão. Identificar também seus limites, suas dificuldades, pode ajudar a lidar com eles no momento de tomar uma decisão.

5. Não deixar que o medo paralise você: O medo e a insegurança podem aparecer no coração de qualquer um, mas a diferença está em como você irá lidar com eles. Coloque-se no comando de sua vida e não deixe que emoções como estas impeçam você de realizar seus sonhos e objetivos.

6. Não analisar demais: Você deve fazer suas escolhas de maneira pensada, mas isso não significa que deve analisar cada milímetro da situação, pois pode acabar enxergando coisas que não são reais ou transformando detalhes mínimos em fatos gigantescos.



7. Fale sobre suas opções com alguém que você confia: Conversar com alguém próximo, como um amigo ou familiar, pode ser de grande ajuda. Você não precisa tomar decisões difíceis por conta própria, procure um amigo próximo ou parente para que ele possa dar sua opinião ou um conselho. Compartilhe detalhes de seu dilema e seus medos sobre o que pode dar errado.

Vamos pensar mais um pouco sobre o papel dos amigos e da família na tomada de decisões

Nos momentos em que temos de fazer uma grande escolha, sentimos muito receio sobre o que podemos perder – e esse sentimento, às vezes, é maior que a motivação do que podemos ganhar com a escolha. Uma opção muito interessante para superar esse medo da perda é perguntar a um amigo que seja honesto o suficiente para lhe dizer coisas que você talvez não queira ouvir. Nessas situações, um amigo ou familiar pode ajudá-lo a identificar a melhor decisão porque ele não será influenciado pelo medo da perda que você está sentindo.

Pedir a opinião de outra pessoa, da família ou um amigo, é muito importante quando se está pensando em fazer algo que nunca fez antes e quando conhece alguém que já passou por uma situação desse tipo, que já tenha experiência.

Buscar conselhos sábios pode ajudar a chegar a uma decisão inteligente mais rapidamente. Apenas tome cuidado para não aceitar cegamente as recomendações. Uma escolha que pode fazer sentido para outra pessoa pode não ser a certa para você. Se ficar desconfortável com o que foi proposto, não precisa seguir o conselho.

De qualquer maneira, a conversa pode te ajudar a definir melhor sua decisão. Mas lembre-se de que a decisão final será sua.

É muito bom poder contar com as pessoas que nos amam para nos ajudar a decidir e para nos apoiar em nossas decisões!

EXERCÍCIOS – REFLITA E RESPONDA

- 1.** Quais são as emoções e sentimentos que você sente quando precisa tomar uma decisão importante? Por que você se sente assim?
- 2.** Você costuma conversar com alguém quando vai tomar uma decisão importante? Com quem? Por que você procura esta pessoa?
- 3.** Seus amigos procuram você para conversar quando precisam tomar decisões? O que você faz para ajudar?
- 4.** Com sua família, faça o “Desafio Mind Lab” nas páginas 28 a 31 do seu Livro da Família.
- 5.** Agora pense e escreva sobre uma situação em que você teve que tomar uma decisão e como seus amigos ajudaram.



COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.
MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!