

Atividade 9 – Equilíbrio e Trabalho em Equipe

Habilidades priorizadas: Perceber e dimensionar a importância do trabalho em equipe para a sociedade humana; reconhecer o papel do objetivo compartilhado para estabelecer o trabalho em equipe; valorizar as habilidades de cada membro do grupo e reconhecer a importância de cada um deles no processo de conquista dos objetivos.

1. Contextualização

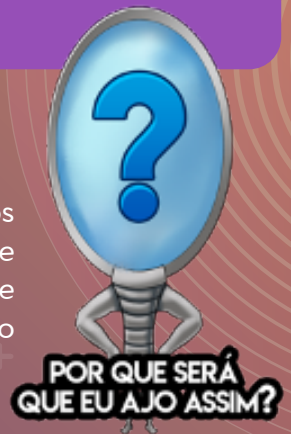
Como você lida com situações emocionais?

Ao longo da vida, precisaremos lidar com vários tipos de situações que envolvem aspectos emocionais (em casa, na escola, em família, com amigos etc.).

Na sua opinião, qual a importância de sabermos reconhecer as emoções envolvidas nos diversos tipos de situações pelas quais podemos passar?

Você já se sentiu sobrecarregado emocionalmente?

Podemos considerar que uma sobrecarga emocional acontece quando somos invadidos por emoções que nos desequilibram, seja porque são muito intensas e de longa duração, seja porque são inesperadas. Em ambos os casos, o nível de estresse pode causar um desequilíbrio físico e psíquico causando uma sensação de sobrecarga.



Leia as perguntas, reflita sobre elas e responda em seu caderno ou no Livro do Aluno:

1. Pense em algumas situações em que você já se sentiu sobrecarregado emocionalmente e reflita:
 - a. Qual foi o motivo dessa sobrecarga?
 - b. Como foi a situação?
 - c. Onde foi?
 - d. Quando foi?
 - e. Por que se sentiu sobrecarregado?
 - f. Como se sentiu? (Quais foram as sensações físicas e emocionais? Sobre o que pensou?)
 - g. Como lidou com essa situação: tentando encontrar a causa do problema e a solução sozinho ou envolvendo outras pessoas e pedindo ajuda?





Você realmente gosta de um(a) garoto(a) da sua classe e quer convidá-lo(a) para sair. Tudo que você tem a fazer é perguntar "Você quer sair comigo?", certo?

Embora essa seja aparentemente uma pergunta simples, ela envolve muitas questões emocionais diferentes. Pode não ser tão simples convidar alguém para sair se você for tímido ou estiver nervoso diante da situação, por exemplo. Em algum momento, porém, você precisará criar coragem e perguntar, assumindo um risco calculado, ou permanecerá em sua zona de conforto onde ficará pensando sobre o que poderia ter acontecido.

Como você lidaria com uma situação semelhante a essa?

Pediria conselhos a alguém ou resolveria tudo sozinho sem envolver outras pessoas?

Sozinho

- Por que você preferiria não envolver outras pessoas?

- Como você lidaria com a sobrecarga emocional?

- Quais seriam as vantagens de lidar com essa situação sozinho?

- Quais seriam as desvantagens de lidar com essa situação sozinho?



Pedir ajuda

- Compartilharia todos os detalhes da situação? Por quê?

- Você acha que, neste caso, poderia haver vantagens ou desvantagens em compartilhar seus sentimentos?

- Quais poderiam ser as vantagens de envolver alguém nesta situação? E as desvantagens?

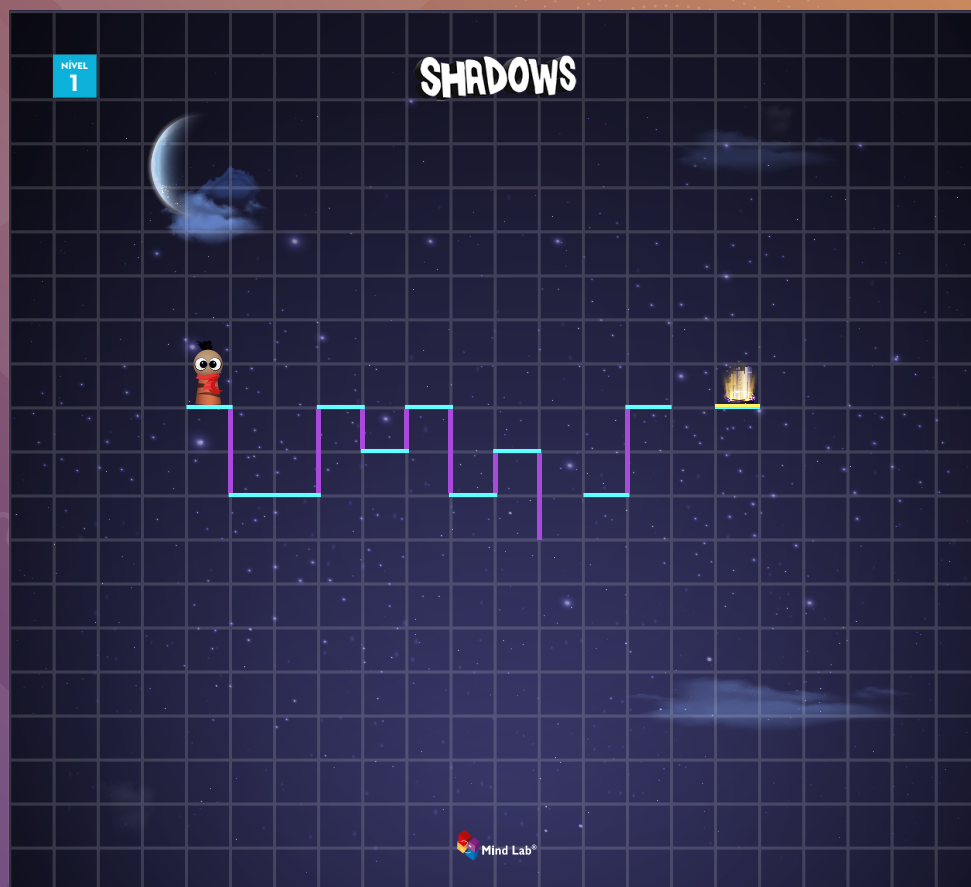
- Você acha que essa situação poderia machucar alguém? Por quê?



Tente sugerir um conselho para alguém que esteja passando por uma situação como essa.

2. Jogo

Esse jogo não está disponível no Arenas, mas é relativamente fácil de ser jogado com as cartas-desafio que estão no final desta atividade.



Preparação do jogo:

1. Abra o desafio 1 na tela do seu celular/computador/smart TV.
2. Crie uma peça para representar nosso personagem principal em uma folha branca dos 2 lados. Recorte com exatamente a medida de um quadradinho de largura com 1,5 quadradinho de altura.
3. Na parte da frente, você precisa desenhar Mimpi, com cores coloridas, que pode ser simplificado por um bonequinho de palito, ou mesmo uma seta apontando para cima.
4. No verso, de modo que o pé de Mimpi fique para baixo, desene na cor preta a sombra desse mesmo personagem, ou seja, a cabeça da sombra terá que coincidir com a cabeça de Mimpi.

VÍDEO DA REGRA

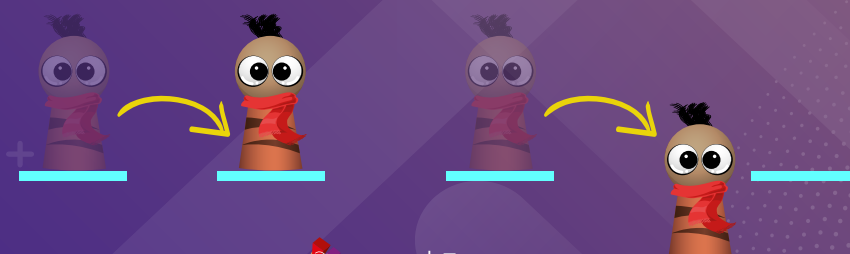


mlbr.com.br/shadows

Objetivo do jogo: Levar Mimpi ao portal dos sonhos (representado pela linha na cor amarela e a luz).

Regras do jogo:

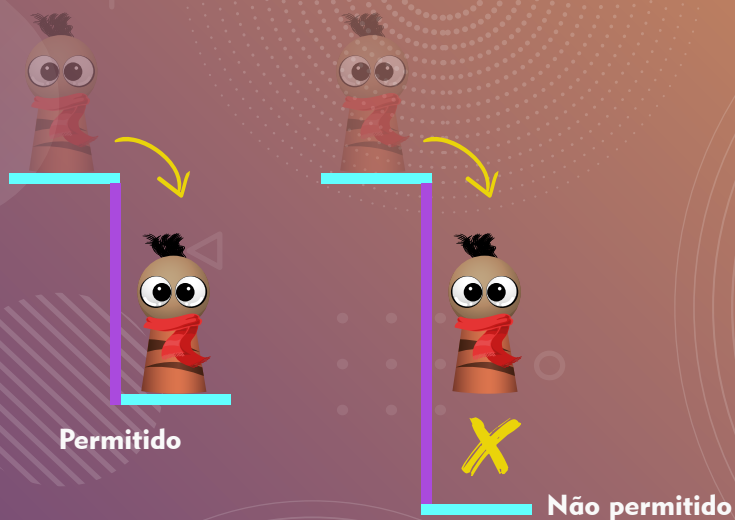
1. Mimpi se move uma casa de cada vez, para direita e esquerda.
2. É permitido saltar sobre UMA casa vazia. Se tentar saltar 2, Mimpi irá cair no segundo espaço vazio:



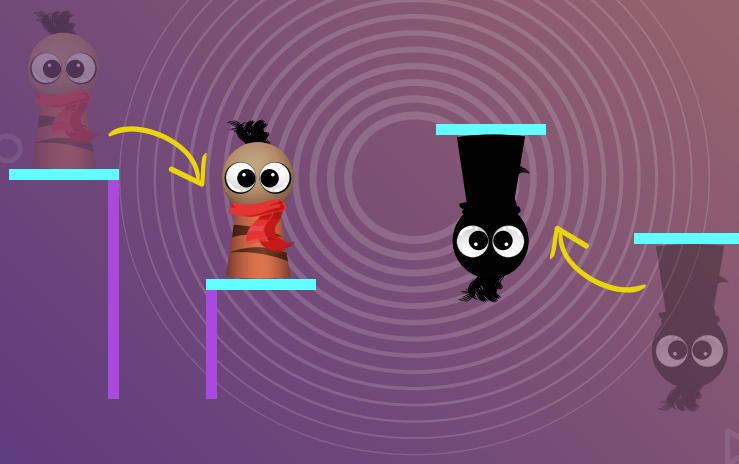
3. Mimpí só consegue sair (subindo) de um poço mais baixo que sua altura, ou seja, só consegue escalar 1 quadradinho de altura:



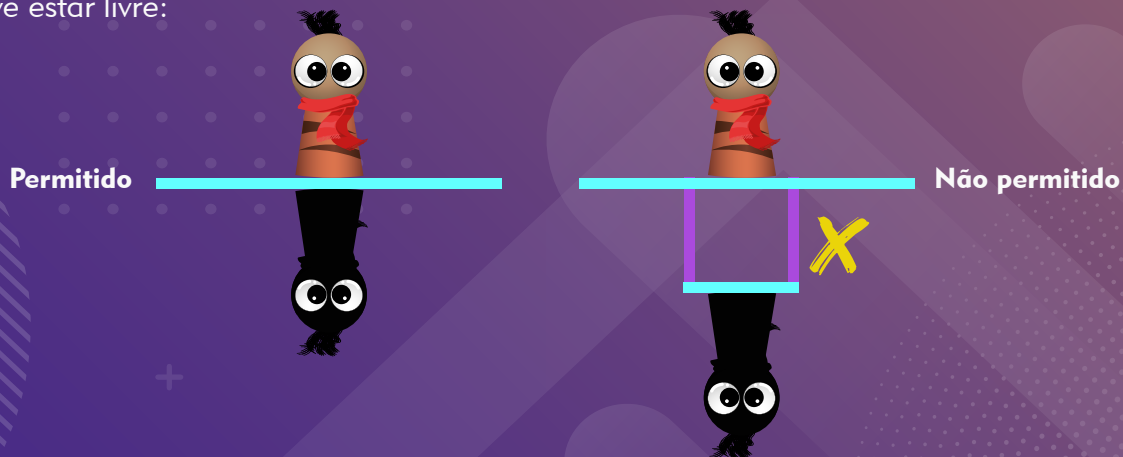
4. Mimpí sobrevive a uma queda que seja no máximo dois quadradinhos de altura:



5. Mimpí (ou a sua sombra) pode saltar um espaço vazio e cair até 2 casas ao mesmo tempo:



6. Ao chamar a sombra, ela precisa ter espaço para surgir, ou seja, o espaço abaixo dos pés de Mimpí deve estar livre:



7. A sombra obedece as mesmas regras que Mimpi (mas pelo lado de baixo, como se a gravidade nos puxasse para o céu).
8. Para entrar no Portal dos Sonhos, Mimpi (ou sua sombra) precisa estar exatamente sobre a casa de onde vem o brilho amarelo.

Jogue, usando os desafios de 1 a 3, de preferência em dupla com alguém da sua família. Registre a forma como vocês resolveram.

Após jogar assista ao vídeo com a solução do desafio 1!



mlbr.com.br/shadows1

ESTRATÉGIA



mlbr.com.br/shadowest

Quando você pediu ajuda à sua sombra? A sombra também precisa pedir ajuda?

Chamamos de "pontos de inversão" os lugares do tabuleiro em que Mimpi precisará pedir ajuda à sua sombra para poder continuar, ou vice-versa.

Assista ao vídeo sobre a estratégia dos "pontos de inversão" com o QR Code ao lado!

Resolva os desafios das páginas 50 e 51 do Livro do Aluno. Após isso, pode voltar a resolver os desafios restantes aqui da atividade.

DESAFIO: faça um vídeo (ou sequência de fotos) da resolução do desafio 5 ou 6.

3. Aplicação na vida

Por que temos tanta dificuldade em pedir ajuda aos outros?

Segundo Aristóteles, viver em sociedade é tanto uma necessidade do homem quanto uma garantia fundamental para a existência da humanidade tal como conhecemos hoje.

Se somos marcados por este traço social que nos instiga a desenvolver relações interpessoais com indivíduos, participar de grupos sociais e almejar o convívio humano, por que ainda temos dificuldade de pedir ajuda quando precisamos?

Segundo a psicóloga social Heidi Grant, a resposta para esse bloqueio está no medo da rejeição, sentimento que está enraizado na psicologia evolucionista. Grant explica que buscar por suporte ou apoio a outrem é tão desconfortável que pode até trazer sensações físicas de mal estar.

CONTINUA

Isso quer dizer que quando nos sentimos desprezados, criamos um grande sofrimento dentro de nós – e esse é um sinal de que precisamos alterar nosso comportamento para ser aceito no núcleo social mais uma vez. Pedir ajuda nesses momentos em que estamos para baixo nos deixa expostos a inúmeras ameaças sociais, e é daí que vem o desconforto.

Segundo a psicóloga, a busca por apoio pode indicar fraqueza, vir acompanhada da sensação de diminuição de status e até servir como um convite para o outro conhecer nossos traços desprezíveis – tudo abre espaço para uma possível rejeição social. *“É de se esperar, portanto, que evitemos pedir ajuda como se isso fosse um pecado”*, afirma Grant.

Todavia, essa barreira que criamos é muito negativa. Conforme estudo realizado na Universidade de Cornell (Nova York), é muito raro que um pedido de ajuda venha acompanhado de quaisquer um dos cenários negativos apresentados acima. Na pesquisa, em 14 mil casos realizados em que voluntários pediam ajuda a estranhos, eles tiveram o dobro de chance de serem auxiliados do que eles imaginavam. Ou seja, é muito mais fácil conseguir ajuda do que pedir.

Texto adaptado: <https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/Comportamento/noticia/2018/05/por-que-temos-tanta-dificuldade-em-pedir-ajuda-aos-outros.html>

Pense sobre como você jogou *Shadows*. Você pedia ajuda apenas quando não conseguia mais sair do lugar ou houve uma ampla colaboração entre Mimpi e a sua sombra?

Realize as atividades do Livro do Aluno das páginas 54 e 55 sobre o "Inventário de habilidades".



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!

Desafios – Shadows

