

Habilidades priorizadas

- Compreender a importância da Resiliência e Autoconfiança para lidar com desafios de maneira efetiva;
- Entender a natureza positiva dos desafios e sua contribuição para o desenvolvimento pessoal;
- Identificar e analisar diferentes possibilidades ao enfrentar um desafio;
- Acreditar em suas habilidades e reconhecer suas dificuldades para lidar com desafios.

1 - Contextualização: “Um caso exemplar de resiliência”

Resiliência e autoconfiança são importantes habilidades emocionais

Resiliência refere-se a saber lidar e aprender com as frustrações que temos ao longo da vida, principalmente quando as coisas não saem como desejamos, o que nos torna mais fortes para enfrentar novos desafios. Aspectos como “pensamento positivo” e “tomar a iniciativa” podem contribuir com o fortalecimento da resiliência e, portanto, aumentar a autoconfiança para enfrentar desafios.

Resiliência é uma das qualidades mais importantes que alguém deve desenvolver, pois ela ajuda a lidar melhor com os desafios da vida. Quanto mais resiliente formos, mais a autoconfiança aumentará e, quando somos autoconfiantes, a nossa capacidade de ser resiliente frente às dificuldades também cresce. Um dos princípios-chave para ser resiliente é ter uma atitude positiva.

Já a autoconfiança é acreditar em si mesmo, sentindo que você é capaz e pode lidar com os desafios da vida de maneira eficiente



mlbr.com.br/redefisic

O caso de William Kamkwamba

William nasceu em uma pequena aldeia de Malawi, um dos países mais pobres da África. No ano de 2001, a fome assolou o país, e William não teve outra opção a não ser deixar a escola, porque não podia seguir pagando pela sua educação secundária. A situação era terrível, sua família só comia uma vez ao dia, e o rapaz olhava com dor a todos os sacrifícios que seu pai fazia para eles. Teve então, uma revelação: não podia permitir que sua vida e de toda a aldeia continuasse desse modo. Ele tinha que fazer algo. Quando tinha quatorze anos, William foi a uma biblioteca e começou a devorar livros, em especial livros de física. Apesar de não entender o que diziam, pois não sabia falar inglês, o jovem só observava as imagens e os gráficos. Um dia se deparou com a imagem de um moinho de vento, e se deu conta de que isso era o que precisava fazer para ajudar sua aldeia.

No livro, se explicava como um moinho gera eletricidade e pode bombear água, o que poderia ser de grande ajuda nos momentos de crise, pelo qual eles estavam atravessando. Apesar de não ter os materiais necessários, William não se deu por vencido e decidiu construiu um moinho usando o que tinha ao seu alcance, assim foi até um armazém de sucata e conseguiu criá-lo usando peças de bicicleta, tubos de PVC, um tampão e as pás de um ventilador. A eletricidade nunca havia chegado a sua aldeia, mas a família de William, graças ao seu moinho, conseguiu ser a primeira a ter luzes elétricas e rádios. No entanto, o jovem seguia insatisfeito, pois sua meta era levar eletricidade a todas as famílias de sua comunidade. com o tempo, conseguiu construir vários moinhos e instalou uma bomba de água e um sistema de irrigação.

Aos 19 anos, William foi convidado a um evento do TED, onde pôde falar sobre seu projeto, o qual lhe trouxe oferta de pessoas que queriam investir dinheiro em sua empreitada. O rapaz conseguiu seguir com seus estudos e entrou em uma das universidades mais prestigiadas da África do Sul. Escreveu um livro autobiográfico e participou de um documentário sobre sua incrível vida. Ainda possui o sonho de construir mais moinhos para o resto do continente africano, levando mais felicidade e esperança para aqueles que precisam.

Para saber mais, ver o texto na íntegra: Sheldon Vídeos TV: <https://goo.gl/D4qvXT>

Exercícios – Reflita e responda

Após assistir o vídeo e ler os dois textos acima, responda em seu caderno as perguntas a seguir:

- 1) Qual a mensagem principal retratada através do vídeo?
- 2) Conforme exposto no vídeo e no texto sobre William Kamkwamba, qual o maior desafio vivido por ele?
- 3) Qual a iniciativa que William tomou para lidar com essas dificuldades e desafios da questão anterior?
- 4) O que você entendeu a partir do vídeo e texto ao observar a postura de William ao lidar com o desafio? A sua postura foi positiva ou negativa? Justifique sua resposta.
- 5) Defina com suas palavras o que você compreendeu por resiliência e autoconfiança após assistir o vídeo e ler os textos, sobretudo o primeiro contendo as definições dos dois termos.
- 6) Você já enfrentou alguma situação semelhante à esta vivida por William, na qual existia uma dificuldade e você se propôs a encontrar a solução? Como você se sentiu e quais suas ações diante das dificuldades?

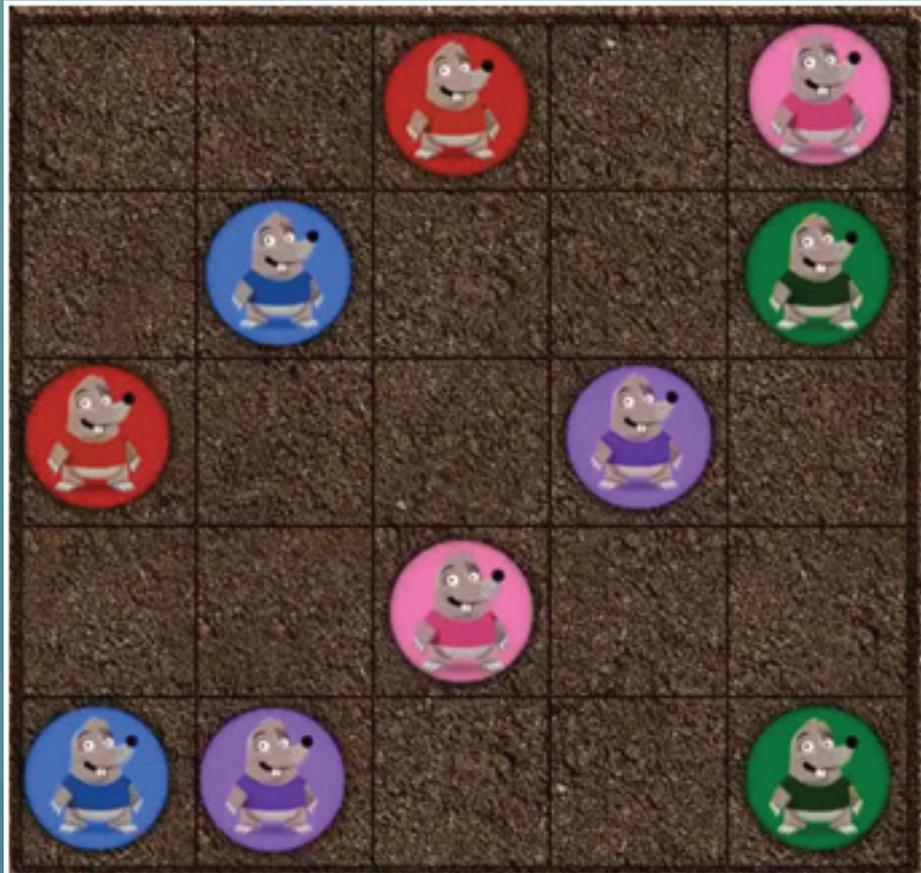
2. Jogo: Jogando Mole in the Hole

Mole in the Hole é um jogo “puzzle”, de resolução de problemas, que explora a aplicação do Método do Alpinista. Através do jogo, utilizando a cooperação, os jogadores devem conectar as toupeiras da mesma cor criando caminhos, sem cruzá-las ou sobrepô-las. O jogo apresenta desafios que ficam cada vez mais complexos. Conforme o nível de complexidade aumenta, a malha do tabuleiro e a quantidade de caminhos possíveis também aumentam.

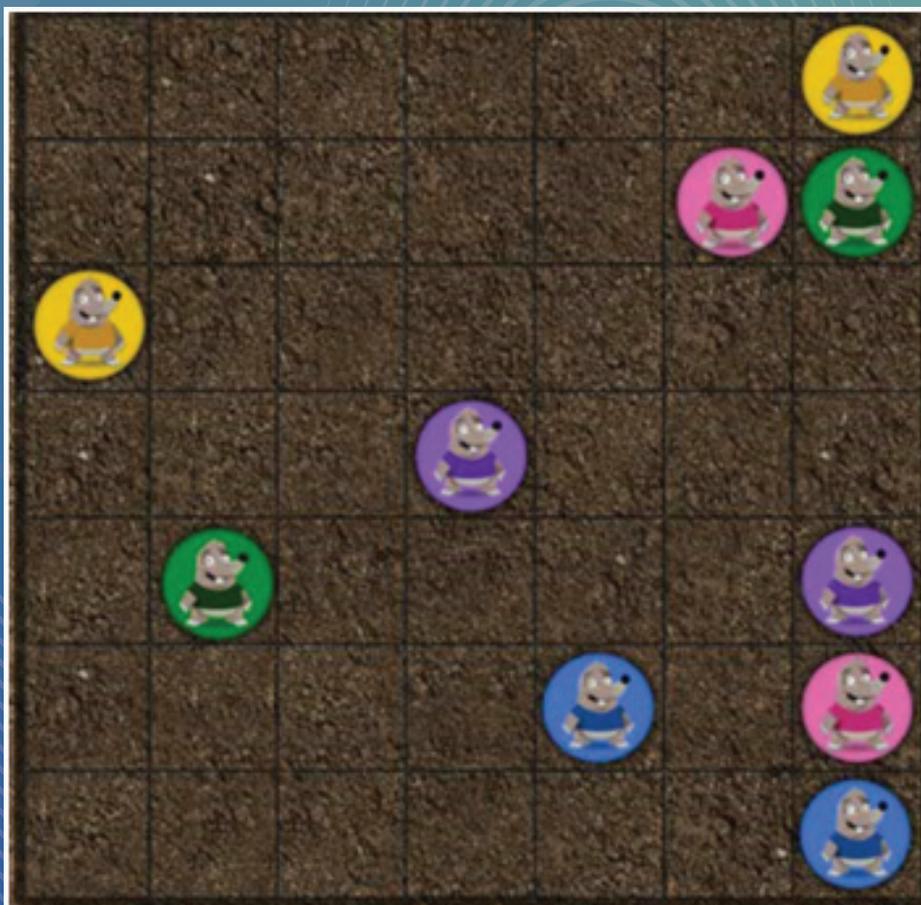
Jogando no portal: Entre na nossa arena (arenas.mindlab.net) e jogue **Mole in the Hole** utilizando o e-mail e a senha que você cadastrou. Quem ainda não tem cadastro, basta entrar no site pelo computador/notebook usando o navegador Internet Explorer e ir em cadastro. Preencha o nome, e-mail, nome da escola e informe que é aluno (a chave de acesso fica em branco). Após entrar, você terá que permitir a instalação de um complemento para que os jogos funcionem.



Jogando fora do portal: A seguir estão 3 desafios para você imprimir e jogar em cooperação com seus familiares. Use lápis de cor e bom jogo!



Desafio em tabuleiro 5x5



Desafio em tabuleiro 7x7



Desafio em tabuleiro 7x7

REGRAS DO JOGO

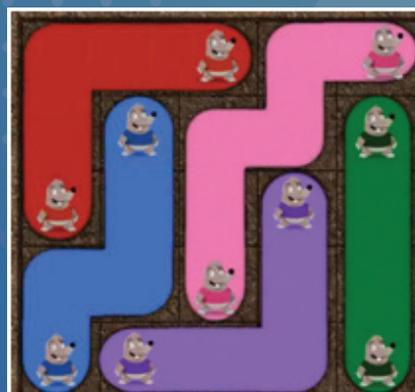


mlbr.com.br/molholejog

Habilidades priorizadas

- Identificar e analisar diferentes possibilidades ao enfrentar um desafio, levando em conta os recursos disponíveis, internos e externos;
- Aceitar e valorizar o fato de que cada pessoa enfrenta os seus desafios de maneira diferente, dependendo das suas características pessoais;
- Acreditar nas suas habilidades e reconhecer suas dificuldades para lidar com desafios.

Objetivo: Ligar todos os pares de toupeiras da mesma cor cobrindo completamente o tabuleiro com tocas, criando caminhos, sem cruzá-las ou sobrepô-las, conforme apresentado no exemplo da imagem ao lado.



Regras de jogadas:

- Você deve conectar duas toupeiras de mesma cor criando um caminho entre elas.
- As tocas não podem se cruzar ou se sobrepor (como ocorre na imagem ao lado).
- Se uma toca cruzar ou se sobrepor a outra, a toca preexistente será apagada.



Importante: uma das propostas do jogo é completar cada desafio com a menor quantidade de tentativas.

Exercitando a compreensão das regras do jogo:

Para verificar a sua concepção, responda as perguntas abaixo:

1. Como você decide por qual toca começar?
2. É possível reduzir a quantidade de tentativas? Como?
3. Você está planejando os seus caminhos ou está usando o Método da Tentativa e Erro?
4. Você está tentando identificar “junções problemáticas” (tocas que podem se sobrepor)?
5. Observe a imagem e responda se a situação apresentada é permitida, justificando a sua resposta.
4. O último movimento de seu oponente o surpreendeu? Por quê?
5. Existem peças que você está planejando usar para ganhar um ponto? Você considerou como o seu oponente pode lhe impedir de executar esse plano?
6. De acordo com a imagem, quais as direções de movimentações são permitidas?



3. Aplicação na vida: Refletindo sobre o jogo Mole in the Hole e a vida

Através do jogo Mole in the Hole é comum nos depararmos com situações em que há um erro, mas é difícil saber quando e como ele aconteceu. São em situações como essas que o pensamento positivo pode fazer uma grande diferença. Pensar positivo proporciona a aceitação do fato de que parte importante de enfrentar desafios é aceitar que contratempos podem acontecer, e que eles são uma parte natural do processo. Devemos lidar com os contratempos no jogo, recuando para um ponto seguro do tabuleiro e continuando com movimentos mais certos. Mole in the Hole é um jogo em que você e seus familiares puderam enfrentar desafios que aumentam o nível de complexidade gradualmente. Lidar com estes desafios requer persistência e pensamento positivo.

Agora vamos refletir sobre a utilização da persistência e do pensamento positivo em situações de sua vida:

Pense em uma dificuldade que já tenha passado em sua vida e tenha superado. Reflita sobre os pontos elencados abaixo e faça um texto narrativo, de no mínimo 10 linhas, contando o seu caso e contemplando todos estes itens:

- O que você fez para superar o problema?
- Você utilizou a persistência nesta situação?
- O pensamento positivo se fez presente naquele momento vivido?
- Você pode evitar esse tipo de contratempo no futuro? Como?

Dica:

O objetivo principal deste semestre é o de oferecer métodos e estratégias que irão te ajudar a fortalecer a autoconfiança e a resiliência. Compreender os conceitos de autoconfiança e resiliência e a relação de reciprocidade entre eles é o primeiro passo para o aproveitamento de nossas aulas.

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!