

Parte 1 – Contextualização

Âncoras nas nossas vidas

Essa aula dá continuidade ao tema “âncoras”, destacando o seu valor metafórico. Nesta aula iremos explorar o fato de que restrições podem servir como âncoras úteis na solução de problemas fundamentais em seu cotidiano.

Para ilustrar por qual motivo e como as âncoras ajudam a solucionar problemas na vida, vamos para a página 16 do seu Booklet da Família refletir sobre as imagens presentes no quadro intitulado “Âncoras Emocionais”, que ilustram diferentes tipos de âncoras em nossas vidas.

Espaços pessoais – ter um lugar pessoal (às vezes privado) onde você se sente seguro e confortável.

Pessoas amadas – a família e os amigos próximos são, em geral, as âncoras mais importantes que podemos ter. Pessoas próximas podem ser uma fonte de confiança e segurança, podem proporcionar encorajamento e amor incondicional.

Rotina – uma rotina do dia a dia pode ser algo que nos mantém relaxados e estáveis. Saber quando e o que precisamos fazer ajuda-nos a lidar com desafios da vida.

Objetos do cotidiano – objetos como o celular podem não somente cumprir funções práticas como também emocionais. Um celular pode nos relaxar por diferentes motivos: sabemos que podemos falar com quem quisermos; podemos guardar nele informações importantes; podemos ver uma foto reconfortante.

Amuletos – um objeto de valor sentimental pode nos confortar e oferecer uma sensação de segurança.

Valores – nossos valores podem nos ajudar a defender aquilo em que acreditamos. Saber que temos certos princípios que não queremos abandonar nos dá um senso de direção.



Âncoras da vida real

Você sabia? Âncoras podem nos proporcionar uma sensação de estabilidade e segurança ao resolver problemas. Há diferentes tipos de Âncoras que podem ser úteis na vida: uma âncora pode ser um familiar a quem você recorre, um amigo íntimo que você costuma consultar, um lugar que você gosta de ir para se concentrar ou para clarear a mente ou outras coisas que possam trazer confiança.



Vamos Refletir?

Podemos usar nossas âncoras para enfrentar momentos como esse que vivemos hoje, de ruptura da “normalidade”, em que nossas rotinas estão de certa forma suspensas e tudo está mudando tanto. Essa situação pode gerar diversas reações emocionais negativas, como insegurança e ansiedade. Mas, já que todos estamos passando por isso juntos, o bom é que podemos nos ajudar compartilhando boas formas de lidar com essa crise.

Parte 2 – Jogo

Ilha do Tesouro

Hoje, vamos jogar novamente *Ilha do Tesouro*, mas, dessa vez, procurando aplicar a estratégia das “âncoras” para encontrar a solução dos desafios. Neste jogo podemos considerar como “âncoras” os movimentos que definitivamente sabemos que fazem parte da solução.

Esses movimentos são considerados âncoras porque nos oferecem certezas sobre como resolver o problema.



mlbr.com.br/ancoraest

ACESSO AO PORTAL



Jogando no Portal: vamos jogar on-line? Acesse o portal de jogos **arenas.mindlab.net** utilizando o navegador Internet Explorer e recomece do nível em que você parou.

Jogando fora do Portal: no final dessa atividade, deixamos mais 5 cartas-desafio para você se exercitar off-line. **Bom jogo!**

mlbr.com.br/arenaml

Parte 3 – Transcendência

Restrições como âncoras na vida

Queremos agora discutir a noção, que pode parecer um tanto estranha, de que as restrições podem ser âncoras, e que elas não só são necessárias na vida, como também ajudam a solucionar diferentes tipos de problemas. Para isso, vamos observar o exemplo de uma situação concreta de realidade bastante limitada e refletir sobre como as restrições podem nos servir na vida cotidiana e ser uma ferramenta efetiva na resolução de problemas.



ASSISTA O VÍDEO



mlbr.com.br/apollo13

O filme “Apollo 13” conta a história verídica sobre a missão espacial Apollo 13. Essa foi a sétima missão tripulada do programa espacial norte-americano “Apollo” e a terceira que pretendia pousar na Lua. A nave foi lançada em 11 de abril de 1970, às 13h13, do Centro Espacial Kennedy, na Flórida

No caminho para a Lua, um tanque de oxigênio explodiu e a nave não pôde completar a missão de pousar na Lua. A explosão causou uma limitação de potência, perda de calor da cabine, escassez de água potável e falta de oxigênio, obrigando a equipe a improvisar para conseguir retornar à Terra com segurança.

Em um trecho do filme “Apollo 13”, a cena mostra que a tripulação da Apollo está enfrentando um grande problema: a porcentagem de dióxido de carbono, no suprimento de ar, está drasticamente alta (e continua aumentando). A tripulação precisa encontrar uma maneira de solucionar este problema.

Os profissionais da equipe da NASA na Terra usaram os recursos - limitados - que eles sabiam que havia na nave para desenvolver um filtro que solucionaria o problema. O problema foi resolvido usando os poucos materiais disponíveis a bordo da nave.

Vamos refletir?

No vídeo, vemos engenheiros solucionando o problema considerando, em primeiro lugar, as restrições existentes na nave espacial (o fato de que os recursos existentes na espaçonave eram limitados), além do tempo. Há uma tendência de se pensar em “restrição”, em “limite” como algo negativo, mas, na verdade, as restrições podem ser úteis para a solução de problemas.

A restrição de mobilidade pode servir como âncora para a solução de problemas. Ela pode parecer limitante, mas também nos oferece uma estrutura concreta, organizadora. Saber qual é o limite de espaço que temos para realizar as tarefas ajuda no planejamento mais eficiente e tranquilo, de forma a otimizar nossos esforços e energia.

Finanças limitadas, por exemplo, podem nos ajudar a planejar um estilo de vida mais realista, nos fazendo encarar os problemas de maneira mais apropriada e resistir a tentações inadequadas.

DESAFIO: Quem sabe você pode ser a âncora de alguém? Apoie organizações sociais que estejam contribuindo com ajuda para quem necessita nesse momento tão crítico. Faça uma busca por iniciativas solidárias na sua localidade e ajude, por exemplo, doando alimentos ou materiais de higiene. E não esqueça de compartilhar com a turma!



Gabarito

1



2



3



4



5

