



4º E 5º  
ANO

## Enfrentar comparações para criar autoconfiança corporal

### AFIRMAÇÕES POSITIVAS

#### Duração

20 minutos

#### Materiais

- Post-its ou pequenos pedaços de papel com fita adesiva
- Canetas, lápis, lápis de cor ou canetinhas
- Material para a família **Exemplos de afirmações positivas**

#### Você sabia?

A imagem corporal é definida pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos de uma pessoa em relação à aparência. Ou seja, a imagem corporal é como vemos nosso corpo<sup>1</sup>. Muitas coisas podem afetá-la, como a família, os amigos e a mídia. Pesquisas descobriram que comentários e críticas de pais e familiares a respeito do tamanho, do peso e do formato do corpo de uma criança contribuem para que ela se sinta mal. Essa insatisfação corporal pode causar depressão, baixa autoestima e distúrbios alimentares<sup>2</sup>. Como pai ou mãe, você pode ajudar seus filhos oferecendo afirmações positivas voltadas para à qualidades e habilidades em vez da aparência. Para acessar mais recursos, como artigos e atividades, visite

[www.dove.com/selfesteem](http://www.dove.com/selfesteem).

#### Visão geral da atividade

Nesta atividade, cada membro da família deixará mensagens positivas para os outros familiares todo dia de manhã. Depois, a família vai se reunir para conversar sobre como as mensagens diárias afetaram seu humor ou seus sentimentos pelo resto do dia.

<sup>1</sup> Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

<sup>2</sup> Evans et al., 2012

## Aprendendo e crescendo juntos

### Debatam

Com a família reunida, conversem sobre o conceito de afirmação positiva: pensamentos positivos que ajudam a lutar contra pensamentos ou sentimentos negativos. Como família, com que frequência vocês fazem comentários positivos que não têm a ver com aparência? Como os sentimentos na casa poderiam mudar se cada membro da família recebesse pelo menos um comentário ou mensagem positiva todas as manhãs, antes de sair de casa?

### Pratiquem

- Cada um da família deve usar um post-it ou um pedaço de papel para escrever pelo menos uma mensagem de afirmação positiva para todos os outros familiares.
- As mensagens devem ter como foco afirmações positivas que não estejam ligadas à aparência física. Alguns exemplos estão disponíveis.
- Deixem os bilhetes em locais onde vão ser encontrados. Eles podem ser colocados na lancheira da pessoa, no espelho do banheiro ou na máquina de café.
- Depois de 2 ou 3 dias, reúnam-se para conversar sobre como cada um se sentiu ao receber uma afirmação positiva e como isso mudou o resto do seu dia.



## Exemplos de afirmações positivas

1. Eu acredito em você!
2. Não existe ninguém igual a você — celebre!
3. Você vai se sair muito bem na prova hoje!
4. Mal posso esperar para te ver depois da aula!
5. Você é gentil e corajoso(a).
6. Estou tão feliz por ser seu(ua)\_\_\_\_ (mãe, pai, irmã, irmão).
7. Todo dia é um novo começo.
8. Estou tão animado(a) para \_\_\_\_\_ com você no fim de semana!
9. Você está se saindo muito bem no.
10. Sei que está sendo difícil, mas seu esforço vai valer a pena!
11. Você sabe o que fazer!
12. Tenha um ótimo dia.
13. Eu amo você.
14. Obrigado(a) pela sua ajuda com \_\_\_\_\_.
15. Abrace a aventura hoje!



Não existe ninguém igual a

**iVOCÊ!**

