

4° E 5°
ANO

Enfrentar comparações para criar autoconfiança corporal

VAMOS “PENSAR!”

Duração

20 minutos

Materiais

- Pasta de dentes
- Prato descartável
- Material para a família “PENSAR”
- Opcional: materiais para fazer pulseiras, como linhas e miçangas

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.¹ Muitas coisas podem afetá-la, como a família, os amigos e a mídia. Pesquisas mostram que comentários de pais e familiares a respeito do tamanho, do peso e do formato do corpo de uma criança influenciam a insatisfação corporal. A insatisfação corporal está ligada à depressão, à baixa autoestima e a distúrbios alimentares.²

Mães e pais podem ajudar seus filhos evitando conversas sobre o corpo. Ao fazer um elogio a uma criança, concentre-se em outros atributos que não seja a aparência. A sua família também pode praticar a estratégia de “PENSAR” antes de falar ou escrever sobre outra pessoa, fazendo-se as seguintes perguntas: É produtivo? É edificante? É necessário? É saudável? É amável? É real?

Visão geral da atividade

Nesta atividade, a família vai debater sobre o poder das palavras, e cada um compartilhará um momento em que disse ou escreveu alguma coisa da qual mais tarde se arrependeu. Então, todos vão fazer um experimento que mostrará que não é possível voltar atrás nas ofensas que já foram ditas, e se comprometerão a “PENSAR” antes de falar ou postar. Os membros da família também podem optar por fazer pulseiras, que serão usadas para lembrá-los de refletir sobre suas palavras e sobre como elas afetam os outros.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

² Evans et al., 2012

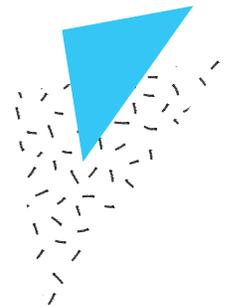
Aprendendo e crescendo juntos

Debatam

Com a família reunida, conversem sobre momentos em que cada um disse ou escreveu alguma coisa e depois se arrependeu.

Pratiquem

- Esprema uma grande quantidade de pasta de dentes no prato descartável. Entregue a embalagem a outro membro da família e peça-lhe para colocar toda a pasta de volta no tubo. Se a primeira pessoa disser que isso é impossível, faça o pedido a outro membro, até que se chegue ao consenso de que não é possível colocar a pasta no tubo.
- Diga à família que, assim como a pasta não pode ser colocada de volta no tubo depois de ser expelida, as palavras não podem ser esquecidas depois que foram ditas ou publicadas on-line.
- Leiam juntos a folha com a palavra **“PENSAR”** e debatam: como isso pode ajudar a família a considerar os sentimentos de outras pessoas antes de falar, enviar uma mensagem ou postar on-line?
- Com linhas e miçangas, os membros da família também podem criar pulseiras com a palavra **“PENSAR”** e **usá-las como um lembrete**. Se sua família não fizer as pulseiras, pense em outras formas de lembrá-la de usar essa estratégia todos os dias, como pendurar a folha em um lugar estratégico da casa.
- Após 3 a 5 dias, reúnam-se para debater sobre como a estratégia de **“PENSAR”** tem funcionado para cada um. Vocês têm refletido sobre seus comentários com mais cuidado?



O que estou prestes a dizer é...

¿**P**RODUTIVO?

¿**E**DIFICANTE?

¿**N**CESSÁRIO?

¿**S**AUDÁVEL?

¿**A**MÁVEL?

¿**R**EAL?

