



ATIVIDADE PARA A FAMÍLIA

4º E 5º
ANO

Bullying e chacotas e seu efeito na confiança corporal

O CONTRATO DE RESPEITO

Duração

30 minutos

Materiais

- Material para família
Contrato de Respeito
- Caneta ou lápis

Você sabia?

A imagem corporal pode ser definida como os 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 contribuem para a insatisfação corporal. A insatisfação corporal está associada à depressão, à baixa autoestima e a distúrbios alimentares.² Familiares que fazem comentários sobre o peso da criança causam grandes danos à sua autoestima.³ Mesmo comentários positivos sobre o corpo ou a aparência de alguém pode levar essa pessoa a se sentir pior em relação a si mesma — 3 a 5 minutos falando sobre peso são suficientes para impactar negativamente a imagem corporal de alguém.⁴

Mães e pais podem ajudar seus filhos ao dar menos atenção à aparência e mais às coisas incríveis que nosso corpo consegue fazer.

Visão geral da atividade

Nesta atividade, a família vai elaborar um "Contrato de Respeito" que descreverá os comportamentos aceitáveis e inaceitáveis em casa. Os membros da família vão debater sobre como essas normas comportamentais podem ser aplicadas em outros locais, como na escola ou na comunidade.

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

² Evans et al., 2012

³ CAR Literature Review

⁴ Stice, Maxfield & Wells, 2003

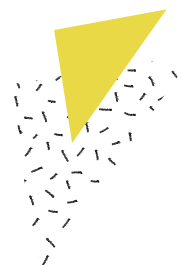
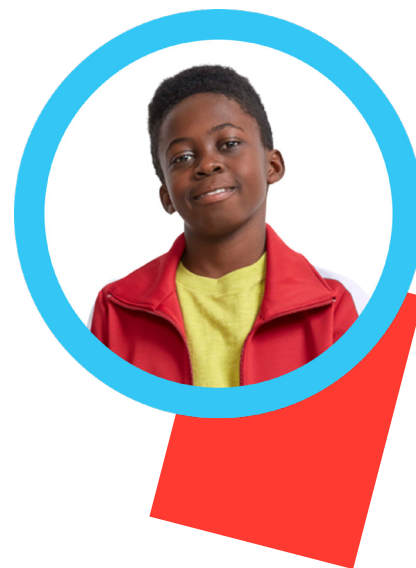
Aprendendo e crescendo juntos

Debatam

Com a família reunida, debatam sobre os tipos de comportamentos que são encorajados e desencorajados em sua casa. Discutam os motivos e as consequências positivas ou negativas e perguntem-se se há alguma situação em que as regras comportamentais são alteradas.

Pratiquem

- Usando o material do **Contrato Respeitoso**, conversem sobre as seções 1 a 4 antes de fazerem e registrarem suas escolhas.
- Analisem os valores que elas revelam em sua família. Quais normas ou princípios são demonstrados? Alguns exemplos são: confiança, honestidade, lealdade, respeito, etc. Registrem os valores da sua família na seção 5.
- Leiam todo o contrato em voz alta. Quando todos os membros da família concordarem com o texto, cada um deve assinar seu nome no fim do contrato.
- Considere emoldurar o papel ou colocá-lo em um espaço de destaque na casa.



Contrato de Respeito

Nós, a família _____ estamos comprometidos com o seguinte Contrato de Respeito:

SEÇÃO 1

Praticaremos os seguintes comportamentos respeitosos quando estivermos em casa:

_____, _____, e especialmente _____.

SEÇÃO 2

Quando um membro da família praticar um desses comportamentos respeitosos, os outros membros vão _____ e _____.

SEÇÃO 3

A família compromete-se a eliminar os seguintes comportamentos negativos:

_____, _____, e certamente _____.

SEÇÃO 4

Quando um membro da família praticar um desses comportamentos negativos, os outros membros da família deverão _____ e _____.

SEÇÃO 5

Acima de tudo, a família se esforçará para seguir seus valores essenciais, que são _____ e _____. Faremos nosso melhor para praticar esses valores onde quer que estejamos e com todos que encontrarmos.

Assinaturas _____

Data _____
