

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

VARAL DO ELOGIO

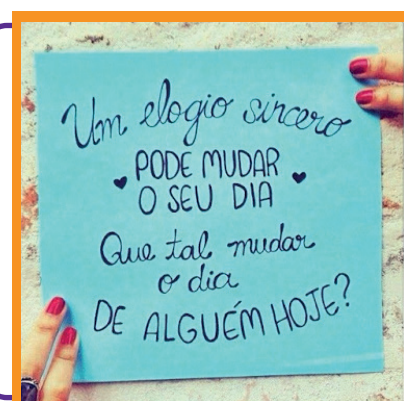
Querida família,

Como está a autoestima de cada um de vocês, baixa ou elevada? Vivemos falando de autoestima, de valorização pessoal, autoconfiança e equilíbrio em nosso dia a dia e do quanto isso interfere em nossa qualidade de vida. A autoestima é a avaliação subjetiva que cada um faz de si, é construída a partir das nossas experiências de vida, sentimentos, emoções, valores e, quando é elevada, demonstra confiança nas nossas ações, julgamentos e comportamentos. Quando aprendemos a nos enxergar com mais amor, aumentamos a nossa autoestima e, por consequência, somos capazes de influenciar e elevar a das pessoas a nossa volta. Vamos fazer uma atividade para elevar a nossa autoestima e a do outro?

ATIVIDADE EM FAMÍLIA:

Essa atividade trabalha as competências e habilidades socioemocionais, dentre elas destacamos:

- **Olhar multifocal;**
- **Empatia;**
- **Receber e agradecer elogios;**
- **Comunicação multifocal.**



Hoje vamos esbanjar elogios, oferecendo-os a nós mesmos e às pessoas importantes ao nosso redor. Quais elogios você se fez hoje? E quais conseguiu fazer aos seus familiares e amigos? Lembre-se: quando elogiamos e incentivamos o outro a se ver melhor, somos os maiores beneficiados!

Vamos trabalhar a percepção sobre o outro de maneira saudável com o **VARAL DO ELOGIO**. Em família, sente em círculo e distribua um papel em branco para cada participante desenhar sua mão e colocar no canto superior do papel seu nome. Esse papel irá rodar entre os participantes (no sentido horário) e cada pessoa irá colocar um elogio para você nos dedos da sua mão desenhada. Quando você receber seu papel de volta, faça um autoelogio escrevendo na palma da mão desenhada e continue repassando por mais algumas vezes entre os participantes. Estenda todos os papéis como um varal, para que você e toda família possam refletir sobre os elogios dados e recebidos. Caso não disponha de papéis, essa atividade poderá ser realizada oralmente.



Estenda essa dinâmica para a vida da família, fazendo um elogio por dia para seus familiares, amigos, colegas de trabalho e de escola. Use da tecnologia e elogie quantas pessoas puder.