

LIBERDADE PARA SER EU PRÓPRIO



NÍVEL

Nível introdutório

GRUPO ETÁRIO

13 - 16 anos de idade

TÓPICO

Liberdade para ser eu próprio



RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

Conhecimento

Compreender a importância da auto-confiança e da auto-estima para o desenvolvimento de uma imagem positiva de si próprio e de um sentido de auto-estima.

Competências

Desenvolver competências para gerir pensamentos e emoções negativas que podem afectar a autoconfiança e a auto-estima.

Atitudes

Fomentar uma atitude positiva em relação a si próprio e às suas qualidades e características únicas, e desenvolver uma mentalidade de crescimento que aceite os desafios e encare os fracassos como oportunidades de aprendizagem e crescimento.



VÍDEO EXPLICATIVO

Desenvolver a auto-estima é um aspecto fundamental do crescimento e da confiança em si próprio. Enquanto adolescente, pode sentir-se inseguro nomeadamente em relação a si próprio, mas com algum esforço, pode melhorar a sua auto-estima.

A autoconfiança e a auto-estima têm a ver com o quanto acreditamos nas nossas capacidades e confiamos que somos capazes de fazer algo. É o sentimento de confiança em si próprio e nas suas capacidades. Quando a auto-confiança é baixa, a pessoa pode deixar de experimentar coisas novas e pode não acreditar nas suas capacidades.

Enquanto adolescente, pode ser difícil ter uma auto-estima e autoconfiança positivas. Há tantas mudanças a acontecer no seu corpo e na sua mente, e pode ser fácil sentir-se inseguro. O que dizemos ou pensamos sobre nós próprios desempenha um papel importante na forma como nos sentimos em relação a nós próprios. Quando pensa coisas como “sou um falhado”, “ninguém gosta de mim”, ou “todos os meus amigos me odeiam”, está a prejudicar a sua auto-estima.

É possível aumentar a auto-confiança e a auto-estima com alguns passos simples:

- É importante praticar o autocuidado. Isto significa fazer coisas que o façam sentir-se bem consigo próprio, como fazer exercício, ser criativo ou tirar algum tempo para relaxar.
- Não se esqueça! Não há problema em cometer erros - toda a gente comete! O mais importante a retirar desses momentos

é aprender com os erros e seguir em frente. Não seja demasiado duro consigo próprio e não deixe que os erros o desencorajem!

- Concentre-se naquilo que faz de si uma boa pessoa. Todos nós temos coisas em que somos bons, e é importante que as celebremos e cultivemos. Faça uma lista das suas qualidades positivas e pense naquilo que o torna fantástico!
- Afaste a sua mente da negatividade. Quando sentir que está a ser demasiado duro consigo próprio, afaste-se um pouco dessa negatividade indo para a rua e passeando. O ar fresco faz maravilhas para limpar a mente e tirá-lo desse espaço negativo. O mundo nunca parece tão pequeno quando se consegue ver o céu!

Lembre-se de que construir a auto-estima e a auto-confiança leva tempo, mas vale a pena. Sentir-se-á melhor consigo próprio e terá mais confiança nas suas capacidades!



QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Responda a este questionário para se conhecer melhor e ver se está a crescer em vez de se deitar abaixo! Responda o mais honestamente possível e verifique a sua pontuação no final para ver como se saiu.

Com que frequência se compara com os outros?

1. Quase nunca
2. Por vezes
3. Frequentemente
4. A toda a hora

Quando comete um erro, quanto tempo pensa sobre ele depois?

1. Penso nisso durante o resto da semana
2. Passo a noite toda acordada a pensar nisso
3. Durante o resto do dia
4. Apenas durante alguns minutos

Com que frequência fala consigo próprio de uma forma amável e encorajadora?

1. Quase nunca
2. Por vezes
3. Frequentemente
4. A toda a hora



Quando alguém me elogia, eu reago de que forma?

1. Não acredito neles. Devem estar a gozar comigo.
2. Fico envergonhado. É bom ser elogiado, mas não sou suficientemente importante para isso.
3. Sinto-me melhor comigo próprio. Trabalhei muito e é bom ser reconhecido.
4. Acredito neles! Eu sou uma pessoa forte e capaz!

Chave de resposta

Para cada pergunta, dê a si próprio:

- 3 pontos por cada resposta "4
- 2 pontos por cada resposta "3
- 1 ponto por cada resposta "2
- 0 pontos por cada resposta "1

Pontuação das respostas

10-12 pontos: Tem uma forte auto-estima e auto-confiança! Continua a trabalhar bem!

5-9 pontos: Tem algum trabalho a fazer para aumentar a sua auto-estima e auto-confiança, mas está a chegar lá! Continue a trabalhar nesse sentido, concentrando-se nas suas qualidades positivas e dedicando-se aos cuidados pessoais!

1-4 pontos: A sua auto-estima e auto-confiança precisam de ser melhoradas! Comece por ser gentil consigo próprio, dedicando-se ao autocuidado e rodeando-se de bondade.

ARTIGO: CONSTRUIR A MINHA AUTO-ESTIMA

CONSTRUIR A MINHA AUTO-ESTIMA

Desenvolver a auto-estima é um percurso que pode ajudá-lo a sentir-se melhor consigo próprio, aumentar a sua confiança e permitir-lhe enfrentar os desafios com uma atitude positiva. É normal sentir-se, mas com algum esforço e prática, pode melhorar a sua auto-estima. Aprender a aumentar a sua auto-estima pode parecer muito difícil, mas pode ser melhorada com alguns passos simples!

1. Cuidar do número um: Passar algum tempo a cuidar da sua saúde física, mental e emocional é muito importante para aumentar a auto-estima. Tente encontrar actividades que o façam sentir-se bem consigo próprio, como o exercício físico, actividades criativas ou simplesmente tirar algum tempo para relaxar.
2. Rodeie-se de pessoas positivas: Estar rodeado de amigos e familiares positivos pode ajudar a aumentar a sua auto-estima e a sentir-se melhor consigo próprio. Procure pessoas que o apoiem, que o encorajem e motivem, e tente limitar o tempo que passa com pessoas negativas ou críticas.
3. O que me torna óptimo: Todos nós temos coisas em que somos óptimos e é muito importante celebrar essas coisas. Faça uma lista de todas as coisas boas que tem e pense naquilo que o torna especial, único e que vale a pena!
4. Seja gentil consigo próprio: Fale consigo próprio da mesma forma que falaria com um amigo. Seja gentil e encorajador e não se deixe dominar por pensamentos negativos. É importante ser o seu melhor amigo e tratar-se com bondade e respeito.

5. Eu sou único: Cada pessoa é diferente, e é isso que nos torna todos interessantes. Tente não se comparar com os outros, tentando ser alguém que não é. Em vez disso, tente abraçar a sua individualidade e orgulhar-se de quem é.

6. Aprende com os teus erros: Não há problema em cometer erros, toda a gente os comete. O importante é aprender com esses erros e seguir em frente. Não seja demasiado duro consigo próprio e não deixe que os seus erros o definam.

Lembre-se que a construção da auto-estima é uma viagem, não um destino. Leva tempo e esforço, mas as recompensas valem a pena. Ao cuidar de si, abraçar a sua individualidade e concentrar-se nos seus pontos fortes e qualidades positivas, pode aumentar a sua auto-estima e sentir-se melhor consigo próprio.



ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA: O MEU FRASCO DE AFIRMAÇÕES

AFIRMAÇÕES DO DIA

A positividade pode ser muito difícil, especialmente quando se está a crescer. É difícil manter a confiança quando as coisas estão constantemente a mudar, como a escola, os amigos e a vida doméstica. Tomar medidas pequenas e simples, como esta jarra de afirmações positivas, é uma ótima maneira de tentar manter-se positivo em relação a si próprio e ao que o torna fantástico!

Criar um frasco de afirmações é uma ótima forma de aumentar a autoconfiança e a auto-estima. Isto pode ser feito individualmente ou em grupo! Pode parecer muito estranho ou estranho no início, mas está provado que ajuda a aumentar a auto-estima e a reduzir a auto-consciência.

Aprender a cuidar de si próprio significa falar e pensar bem de si próprio.

1. Para criar uma jarra de afirmações, dedique algum tempo a reflectir sobre o que o torna fantástico e surpreendente, como por exemplo: "Tenho uns olhos bonitos", "Sou bom a matemática", "Sou muito bom no meu jogo de vídeo preferido", "Sou bondoso".
2. Escreva estas afirmações em pequenos pedaços de papel e amasse-os. Coloque-os num frasco e tente encher o frasco até meio com estes pedaços de papel.
3. Decore o frasco com autocolantes e tinta, torne-o agradável à vista para que lhe recorde a felicidade e as coisas positivas.
4. Opcionalmente, faça esta actividade com os seus amigos e peça-lhes que escrevam algumas coisas que o tornam fantástico para adicionar ao seu frasco, e você pode fazer o mesmo por eles!
5. Nos dias em que se sentir em baixo, abra o frasco e retire 2-3 dos pedaços de papel para se lembrar das coisas que o tornam fantástico!

Link to Video:

Como fazer o seu próprio frasco da positividade por TurningPointCT:
<https://vm.tiktok.com/ZMYrFGCKe/>

BIBLIOTECA DE VÍDEOS

O que é a auto-estima? por ClickView

<https://www.youtube.com/watch?v=E8R27mqUQK8>

3 dicas para aumentar a sua confiança by TED-Ed

https://www.youtube.com/watch?v=l_NYrWqUR40

Desenvolver a auto-confiança por AnnaAkana

<https://www.youtube.com/shorts/CM1uPIAuqUk>



IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422