

MATERIAL DE ATIVIDADE ESCOLAR



**1º ANO
EM**



1º Bimestre - 2020

Realização

Mauro Mendes Ferreira
Governador do Estado de Mato Grosso

Otaviano Olavo Pivetta
Vice-Governador de Mato Grosso

Marioneide Angélica Kliemachewsk
Secretária de Estado de Educação de Mato Grosso

Rosa Maria Araújo Luzardo
Secretária Adjunta de Gestão Educacional

Richard Carlos da Silva
Superintendente de Políticas de Educação Básica

Adriano Sabino Gomes
Superintendente de Políticas de Desenvolvimento Profissional

Rosângela Maria Moreira
Superintendente de Políticas de Gestão Escolar

Lúcia Aparecida dos Santos
Superintendente de Políticas de Diversidades Educacionais

Coordenação Geral

Rosa Maria Araújo Luzardo
Irene de Souza Costa

Equipe de Coordenação

Adriano Sabino Gomes
Edwaldo Dias Bocuti
Isaltino Alves Barbosa
Lucia Aparecida dos Santos
Simone de Barros Berte
Richard Carlos da Silva

Grupo de trabalho

Elaborador

Francisca Nailê Bernardo de Araújo
EE Governador José Fragelli - Cuiabá

Colaborador

Giseli Duardo Maciano

Revisores

Andréa Melo Silva Pereira
Suleima Cristina Leite de Moraes

Audiovisual

Mizael Teixeira Silva

PROJETO DE VIDA

1. PROJETO DE VIDA: COMO É A MINHA RELAÇÃO COMIGO MESMO?



Podemos dizer que um dos maiores desafios do jovem é definir de forma positiva a sua relação consigo mesmo.

Por ser uma fase considerada de transição entre a infância e a vida adulta, muitas são as questões que ficam na nossa cabeça e uma delas é a tão desejada ou não, autoestima. Ou, como diziam os antigos, o amor próprio: ter

uma relação consigo mesmo com base em um sentimento positivo.

No nosso encontro anterior, uma das questões enfrentadas era sobre saber “quem somos”. Muitas vezes, temos a maior facilidade de falar sobre os outros, mas quando a conversa nos diz respeito, ficamos pensativos, reflexivos ou até bloqueados.

Nesse caminho, em que buscamos definir o nosso Projeto de Vida, é muito importante desenvolvermos o autoconceito. Importa saber o que você pensa de si mesmo, para que você possa se compreender, aceitar-se e aprender a gostar de si mesmo.



Ter autoestima. É através do gostar de si mesmo e o querer-se bem que alguém consegue desenvolver um bom autoconceito.



É como se você, decidido a traçar o seu Projeto de Vida, decidisse também olhar para você, para a sua história, compreender-se, aceitar-se, para a partir disso traçar um novo caminho para a sua história. Acredite, ao definir seu autoconceito de forma positiva, você começará a trilhar o caminho da autoconfiança, elemento fundamental para que você olhe para o futuro e não tenha medo de alcançar o que construiu enquanto Projeto de Vida.

Algumas dicas para refletir sobre a sua autoestima e pensar em como aumentá-la, podem ser encontradas em <https://pt.wikihow.com/Aumentar-a-Autoestima>. Boa leitura!!

2. O QUE EU SEI SOBRE A MINHA HISTÓRIA DE VIDA E CONSIDERO IMPORTANTE?

Na nossa conversa até aqui, você pode estar pensando que falamos como se fosse fácil desenvolver o bom autoconceito. Sabemos o quanto é difícil para o jovem ter autoestima e autoconfiança, afinal, todos nós adultos já passamos por essa experiência quando vivenciamos essa fase.

Nesse processo de conhecimento e reconhecimento, o mais importante é que conheça sua história de vida, pois esse é um passo que cabe, principalmente, a você, “se conhecer”, suas fragilidades e potencialidades.



Poderíamos perguntar: o que você sabe sobre a sua história de vida até aqui? Dentro das experiências que vivenciou, o que te marcou de forma positiva ou de forma negativa? E, dentre as experiências que considera negativas, o que pôde ter de aprendizagem delas a partir do que passou?

Colocamos essas perguntas para que você pare e reflita sobre a sua história de vida. Nesse processo de desenvolver a autoestima, um bom autoconceito e a autoconfiança é fundamental que você se conheça, goste de si mesmo e se queira bem. Até porque, como projetar o bem para a vida e para o futuro de quem não se quer bem?

Por outro lado, podemos estar falando com alguém que já “se quer bem” de forma muito definida e o autoconceito positivo e para estes, os passos iniciais para desenvolver a autoconfiança e a projeção positiva da sua vida e da sua história já foram dados.

Vamos juntos, olhar para a nossa história de vida, definir as nossas experiências boas e ruins, analisando o que aprendemos com cada uma dessas situações de forma positiva.



Podemos até dizer que, nesse momento, estamos fazendo uso da razão para cativarmos a tão almejada autoestima, o nosso gostar de nós mesmos e o querer-se bem.

Precisamos que isso seja uma decisão, querer desenvolver a autoestima é o primeiro passo para que ela aconteça. Vamos nessa?

Reflita sobre as questões propostas, definindo quem é você e o quanto é importante você gostar de si mesmo, aceitar-se e querer-se bem para projetar o que deseja para si.

3. COMO É A MINHA RELAÇÃO COM O OUTRO QUE CONVIVE COMIGO?

Para prosseguirmos na iniciativa de conhecer-nos, é importante saber, também, o que os outros pensam de você. As pessoas com as quais você convive cotidianamente trocam experiências e contribuem com seu jeito de ser e vice-versa. Muitas vezes, o que elas pensam de nós, é muito diferente do que pensamos que elas acham. Na maior parte das vezes, é muito melhor do que pensamos.

Somos seres humanos e precisamos uns dos outros para vivermos bem. Precisamos viver em sociedade então, nada melhor do que fazermos isso da forma mais produtiva possível. Mas, para que isso aconteça, é fundamental que você se conheça, nas qualidades e habilidades e no que é competente para que essa boa relação com os outros se estabeleça.



Aqui, voltamos à pergunta inicial: quem sou eu? O quanto gosto de mim? O quanto me aceito e me compreendo?

Precisamos refletir sobre essas questões para, em seguida, você começar o seu desenvolvimento em relação ao que quer para a sua história, para o seu futuro, para a sua vida. Vamos pensar sobre isso?

**Autoestima não é excesso de confiança, mas aceitar sua individualidade e seu valor.
Conheça-se!!!**