



## Atividade: Aprendendo a lidar com a comparação

**Objetivos:** Trabalhar a autoestima.

**Habilidades:** Observar, levantar hipóteses, avaliar, analisar, debater, realizar síntese.

**Recursos necessários:** Folha sulfite A4, canetas, papel kraft, cartolina e fita adesiva.

### Orientações

**Professor:** Nesta atividade você encontrará algumas dicas para promover um debate sobre a comparação com os demais e os efeitos disso na autoestima das pessoas. O material está dividido em momentos de:

- **Aquecendo a turma:** Atividades de sensibilização ou introdução ao tema;
- **Mãos na massa:** Descrição de como desenvolver a atividade proposta;
- **Compartilhando o que aprendemos:** Atividades para facilitar a socialização de aprendizagens;
- **Nossa criação:** Proposta para desenvolvimento de um produto final da atividade (quando o grupo elaborará uma síntese, um produto que represente as aprendizagens consolidadas).

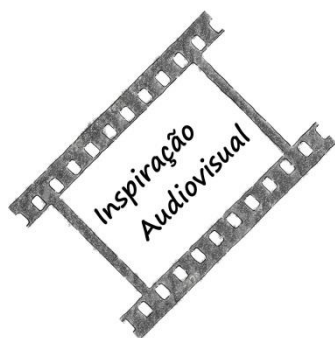
#### 1. Aquecendo a turma

Inicie a atividade exibindo o vídeo “**Competindo e Comparando Looks**” ([clique aqui para assistir](#)), episódio da animação do Steven Universo produzido em parceria pela Dove e pelo Cartoon Network para ajudar a aumentar a autoestima das crianças por meio de desenhos animados. Pergunte aos alunos o que eles entenderam a partir da animação. Conduza a discussão reforçando os efeitos nocivos da comparação, que, apesar de ser reconhecido como um processo natural, pode tornar-se algo não saudável a partir do momento que prejudica a autoimagem.

É importante frisar que a televisão, as mídias sociais e as diversas formas de publicidade criam estilos de vida e padrões estéticos que são irrealizáveis e que entram em conflito com a realidade da maioria do seu público alvo. Esses padrões estimulam desde a competição entre as pessoas, legitimando a sensação de não ser bom o bastante, até mesmo o consumo desenfreado de bens e serviços a fim de alcançar o padrão de vida e estético definido, impossibilitando o desenvolvimento de uma sociedade mais sustentável.

Convide os alunos a compartilharem com a turma, caso sintam-se à vontade, alguma situação em que se

compararam com outra pessoa, os motivos que os levaram a fazerem isso e o que fizeram em relação a esse sentimento.



**Professor, Professora,**

Para sensibilização inicial, proponha que os estudantes assistam a um episódio do desenho Steven Uni verso, do Cartoon Network.

<https://www.youtube.com/watch?v=DKM7bJ13V0o>

Recomende também pesquisas e leituras sobre o tema.

## **2. Mãos na massa**

A proposta dessa atividade é estimular o aluno a reforçar sua autoestima. Para isso, é importante que ele, constantemente, reconheça sua importância, suas qualidades, seus hobbies, o grupo que está inserido e tenha em mente o quão natural e saudável é que as pessoas sejam diferentes. Essa é uma boa estratégia para lidar com a comparação no dia a dia.

Peça para que os alunos se organizem em duplas ou em trios. É importante permitir que eles escolham seus pares, para que se sintam mais à vontade. Cada aluno deverá escrever em uma folha três características que aprecia em si mesmo e três características que aprecia no(s) colega(s) que estarão fazendo a atividade com ele.

Encoraje os alunos a não considerar apenas características físicas, mas também características emocionais e comportamentais, como: gentil, inteligente, bem humorado etc.

Seria interessante você também fazer parte da atividade elencando as suas características para que seja o fio condutor da discussão a seguir.

**Professor, Professora,**

A atividade pode ser feita com alunos mais novos ou mais velhos. A reflexão é semelhante, mas a forma de se expressar as conclusões pode ser diferente: cartazes, quadrinhos, esquetes, poesia... Fique à vontade para usar a imaginação, tanto sua quanto deles.

## **3. Compartilhando o que aprendemos**

Após essa atividade, compartilhe com a turma as suas características. Depois convide os alunos a também falarem o que anotaram, e peça a ajuda deles para que analisem quais características foram priorizadas em

cada reflexão. Caso seja necessário, proponha um debate com a sala sobre o motivo de uma característica se sobrepôr às demais.

#### **4. Nossa criação**

Chegou o momento de sintetizar o que foi abordado com os alunos: em um papel kraft ou cartolina, crie um painel com todas as características elencadas, dê um nome representativo ao painel, como “Essa é a nossa turma!”, e exponha em algum local visível para que eles leiam e se recordem de quem são e como são lembrados.

Trabalhando a autoestima do aluno, incentivamos uma resposta positiva aos momentos de comparação. Para finalizar a atividade pergunte aos alunos o que eles acharam desse momento e o que gostariam de fazer dentro da escola para conscientizar os colegas sobre a importância de olhar para si exaltando suas qualidades e tudo aquilo que os fazem ser alguém único.