

SEJA
VOCÊ MESMA



DO QUE SE TRATA?

O Módulo Seja Você Mesma apresenta atividades que abrangem diversos tópicos relacionados à comunicação, liderança, fortalecimento da autoconfiança e valorização do significado de assumir a sua própria identidade.

POR QUE É IMPORTANTE?

A adolescência é uma fase onde as meninas passam por muitas mudanças em suas vidas, tanto em aspectos físicos quanto psicológicos e emocionais. Durante esse período, elas têm desejos, necessidades e desafios que podem ser diferentes dos das crianças, das jovens ou das mulheres adultas. Portanto, é importante que elas conheçam e entendam o valor da própria identidade, definam seus papéis em sua realidade social e se sintam bem sendo quem são. Nesse sentido, reconhecer e questionar os estereótipos de gênero, e desenvolver habilidades de comunicação, autoconfiança e liderança será importante na construção de suas identidades e definição de seu projeto de vida.

AO TÉRMINO DESSE MÓDULO AS MENINAS DEVERÃO:

- » Conhecer as diferentes formas de se comunicar com outras pessoas;
- » Saber identificar situações de pressão das/dos colegas;
- » Aprender a não ceder à pressão do grupo;
- » Entender os mecanismos para solucionar conflitos e saber aplicá-los em seu cotidiano;
- » Ter conhecimentos básicos de como as questões de gênero são construídas no âmbito da sociedade e em como isso se reflete nos diferentes ambientes sociais em que elas estão inseridas;
- » Identificar modelos de liderança e referência a serem seguidos;
- » Reconhecer a sua própria identidade e começar a definir metas para o futuro.



TELEFONE SEM FIO

OBJETIVO:

- » Apresentar o conceito e as diversas possibilidades de comunicação.
- » Mostrar a importância de uma boa comunicação para que mensagem transmitida não seja mal interpretada.
- » Apresentar as consequências de uma comunicação inadequada.
- » Na atividade direcionada à prática esportiva, correspondente a esta atividade, também serão trabalhadas habilidades de velocidade, agilidade, tomada de decisão e elaboração de estratégia.

NOTAS:

- » A comunicação é um dos principais elementos para o desenvolvimento humano e, conseqüentemente, para o desenvolvimento de uma comunidade. Isso porque é por meio da comunicação que os indivíduos interagem uns com os outros e com o mundo. Essa interação permite não somente que as pessoas expressem suas ideias e sentimentos, como formem opiniões, aprendam, ensinem e se desenvolvam em contato com o outro.
- » Há diversas maneiras de se comunicar: por meio da expressão corporal, sinais, símbolos, cores, linguagem oral e escrita. Conecte essa informação com o cotidiano das meninas explicando que a comunicação se faz presente por meio de e-mail, *Facebook*, *Whatsapp* e outras redes sociais, telefone, conversas informais com as/os amigas/os e que o processo de se comunicar com as outras pessoas e com o mundo acontece o tempo todo.
- » É importante que as meninas entendam que os principais elementos que compõem o sistema de comunicação são: emissor (quem emite a mensagem), receptor (a quem a mensagem se destina, ou seja, quem recebe a mensagem), mensagem (conteúdo da informação transmitida, ou seja, o objeto da comunicação), código (conjunto de sinais que organiza a mensagem de acordo com determinadas regras) e meio de comunicação (canal virtual ou físico que permite a circulação da mensagem).
- » Para uma boa comunicação é necessário que tanto o emissor quanto o receptor tenham conhecimento dos códigos presentes na mensagem. Caso contrário, a comunicação não será bem-sucedida e a mensagem não fará sentido.
- » A comunicação está presente em todos os espaços de convívio social. Sendo assim, ela também se manifesta nos esportes, principalmente nas modalidades coletivas. Dessa maneira, os jogos desse *Guia de Atividades* visam desenvolver, de maneira lúdica, a habilidade da comunicação através de sua prática.
- » Converse com as meninas sobre a importância do ato de se comunicar em nossa sociedade. Saber se expressar através das diversas possibilidades de comunicação é uma habilidade essencial para a defesa de nossos direitos.
- » Destaque para as adolescentes a importância de expressar e valorizar o ponto de vista de cada uma. Isso permitirá o desenvolvimento de uma autoestima positiva.




OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 30 minutos.

 **Materiais necessários:** Nenhum.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Peça para que as meninas formem um círculo de modo que fiquem de costas umas para as outras.
2. Explique que você irá falar uma frase no ouvido de uma das meninas e, a partir daí, as participantes terão que transmitir essa mensagem apenas através da expressão corporal.
3. Reforce que todas as meninas deverão permanecer de costas até que chegue a sua vez de receber a mensagem e representar.
4. A participante que já tiver representado a mensagem deverá virar de frente e observar as demais colegas.
5. Escolha uma menina para iniciar a brincadeira, fale a frase em seu ouvido apenas uma vez e peça para que ela toque o ombro da colega que está à sua direita. Esta deverá se virar de frente e receber a mensagem através da representação corporal. Uma vez recebida a mensagem, ela tocará no ombro da menina que está ao seu lado e transmitirá a mensagem.
6. Peça para que as meninas repitam esse movimento até que a mensagem chegue à última participante. Ao receber a mensagem, esta deverá dizer em voz alta o que acha que aquela mensagem representa.
7. Verifique se a mensagem final foi a mesma transmitida inicialmente por você.
8. Você pode repetir essa atividade pedindo para que uma das meninas escolha a frase inicial. Isso estimulará a criatividade e autonomia das participantes. Além disso, é uma ótima estratégia para deixar a brincadeira mais conectada ao cotidiano e realidade do grupo.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Você pode iniciar com a brincadeira do telefone sem fio tradicional, onde a mensagem é transmitida via comunicação oral. Porém, reforce que as meninas só poderão falar a mensagem para a colega ao seu lado apenas uma vez.
- » Assim que o grupo entender a dinâmica da brincadeira, repita as orientações da atividade anterior e peça para que as meninas transmitam a mensagem através da expressão corporal.
- » Para facilitar o entendimento e execução da atividade, escolha frases pouco complexas ou apenas uma palavra.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Forme frases complexas para aumentar o grau de dificuldade da atividade.
- » Você também pode trabalhar com a ideia de cenário, onde a elaboração da sua frase construa uma pequena história. Por exemplo: "menina de 16 anos que engravidou no primeiro encontro" ou "jogadoras de futebol pedindo que seus salários sejam iguais aos dos jogadores homens". Essa estratégia poderá auxiliá-la na introdução de temas que serão trabalhados posteriormente neste *Guia de Atividades*.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » A mensagem do começo foi igual a do final?
- » Se não foi, por que você acha que a mensagem mudou?
- » O que isso significa com relação a escutar o que os outros dizem?
- » Você acha que uma mensagem mal transmitida ou que você escuta indiretamente pode ser mal interpretada? Por quê?
- » Quais as consequências que uma comunicação inadequada pode trazer?
- » Qual a importância de saber se comunicar de maneira adequada?
- » O que podemos fazer para nos comunicarmos melhor e sermos bem entendidas?



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Nenhum.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Delimite o espaço de jogo de acordo com o número de participantes presentes no grupo. As meninas deverão ter um espaço considerável de jogo para que a brincadeira seja dinâmica;
2. Escolha uma menina para ser a pegadora e as demais serão as fugitivas;
3. Explique ao grupo que você falará uma mensagem para a pegadora. Quem for pega receberá esta mensagem e deverá transmiti-la;
4. Reforce que a menina responsável por transmitir a mensagem só poderá falar uma vez no ouvido da colega que for pega;
5. A pegadora escolhida deverá correr atrás das fugitivas e tentar pegá-las. Ao ser pega, a menina deverá dar a mão à pegadora, formando uma espécie de corrente, e receber a mensagem;
6. Em seguida, as meninas continuam tentando pegar mais fugitivas. Quando isso acontecer, a segunda menina a receber a mensagem deverá transmiti-la para a participante que foi pega. Está deverá dar a mão para as duas participantes pegadoras, aumentando assim a corrente, e transmitir a mensagem para a próxima menina que for pega. Essa dinâmica é repetida até que todas as meninas sejam pega e tenham recebido a mensagem;

ENVIAR GRÁFICO DE JOGO

7. Verifique se a mensagem recebida pela última menina foi a mesma transmitida por você no início da brincadeira;
8. Lembre-se de pedir para que, ao transmitir a mensagem, as meninas falem em voz baixa, de modo que nenhuma outra participante consiga escutar.

*_ Atividade adaptada de Goal Events, Women Win.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie com o pique corrente tradicional, onde é escolhida uma pegadora e, toda vez que ela pegar uma menina, elas deverão dar as mãos e formar uma corrente até que a última menina fugitiva seja pega.
- » Quando todas as meninas tiverem sido pegadas, peça para que o grupo permaneça de mãos dadas e forme uma fileira uma ao lado da outra.
- » Fale uma frase simples no ouvido da primeira menina e peça para que ela transmita para a menina que está ao seu lado. Esta deverá receber a mensagem e transmiti-la para a próxima menina. Essa dinâmica é repetida até que a frase chegue na última menina.
- » Reforce que a menina responsável por transmitir a mensagem só poderá falar uma vez no ouvido da colega.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo.
- » Forme frases mais complexas para aumentar o grau de dificuldade da atividade;
- » Você também pode utilizar frases relacionadas a temas que serão trabalhados nesse Guia de Atividades, isso auxiliará na introdução do tema e despertará curiosidade nas meninas.
- » Você pode repetir essa atividade pedindo para que uma das meninas escolha uma frase e a transmita. Isso estimulará a criatividade e autonomia das participantes, além disso, é uma ótima estratégia para deixar a brincadeira mais conectada ao cotidiano e à realidade do grupo.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » A mensagem do começo foi igual a do final?
- » Se não foi, por que você acha que a mensagem mudou?
- » Foi fácil prestar atenção à mensagem enquanto você participava da brincadeira? Por quê?
- » O que isso significa com relação a escutar o que os outros dizem?
- » Você acha que uma mensagem mal transmitida ou que você escuta indiretamente pode ser mal interpretada? Por quê?
- » Quais as consequências que uma comunicação inadequada pode trazer?
- » Qual a importância de saber se comunicar de maneira adequada?
- » O que podemos fazer para nos comunicarmos melhor e sermos bem entendidas?



O CORPO FALA

OBJETIVO:

- » Apresentar como a linguagem corporal pode afetar a forma como as pessoas se comunicam.
- » Incentivar que as meninas utilizem a linguagem corporal para melhorar a maneira como se comunicam.

NOTAS:

- » A linguagem corporal é uma forma de comunicação não verbal que se manifesta principalmente através de gestos, expressões faciais e corporais. Ela é constituída de diferentes maneiras, de acordo com o contexto sociocultural. Portanto, as maneiras de se comunicar e se expressar variam de um país para outro.
- » É importante que as meninas entendam que grande parte da comunicação humana acontece através da linguagem corporal. Por isso essa forma de se comunicar possui grande importância no dia-a-dia.
- » As comunidades possuem códigos, linguagens, gírias, gestos, modos de vestir e padrões muito peculiares, que diferem de uma para outra. No trabalho com as meninas você deve observar o contexto no qual elas estão inseridas, pois o que é natural (ou naturalizado) em um determinado lugar, pode não ser em outro. Tenha atenção para utilizar exemplos que façam sentido na realidade sociocultural da sua turma.
- » Tenha cuidado para não reforçar estereótipos nocivos, ou seja, construções sociais e culturais que colocam algumas pessoas ou grupos em posição inferior. Por exemplo: muitos estudos analisam como o corpo da mulher negra foi transformado em objeto de desejo sexual ao longo da História. O objetivo do trabalho proposto por esse *Guia de Atividades* é, justamente, desconstruir estereótipos como esse e tantos outros, que tiram os direitos de certos grupos e diminuem a possibilidade de as pessoas desenvolverem seu pleno potencial.
- » Historicamente, foram construídas regras de conduta e padrões sociais que limitam as expressões das pessoas e estabelecem normas corporais para definir o que é feminino ou masculino. Nos diferentes espaços de convívio social, há um esforço para distinguir os corpos e as linguagens corporais de meninas e meninos. Isso limita e determina a forma como ambos devem ou não se expressar. É importante que as meninas discutam e entendam como essas fronteiras entre os gêneros são constituídas e perpetuadas e como elas podem ser quebradas para que todas as pessoas sejam livres para se expressarem como são.
- » Reforce que a linguagem corporal em suas diversas formas de manifestação é tão importante quanto as palavras para o processo de comunicação. A entonação da voz, as expressões faciais e a postura corporal dão credibilidade e entendimento à mensagem que se pretende transmitir.
- » As atividades esportivas são grandes aliadas no processo de desenvolvimento da linguagem corporal. Sua prática faz com que a participante conheça melhor o seu corpo, como ele interage com o meio e sua reação diante de determinadas situações. A comunicação não verbal desempenha papel essencial no sucesso da prática esportiva, pois, através dela, é possível interpretar e enviar sinais corporais para sua equipe, analisar as adversárias e antecipar a jogada ou movimento e criar estratégias para obter resultados positivos.



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Cartões com situações para as meninas representarem.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Solicite a participação de duas voluntárias e peça que se coloquem na frente da sala, uma à direita e outra à esquerda. Explique que elas serão as líderes das equipes.
2. Peça para que as demais meninas se espalhem na sala. Em seguida, entregue um cartão com situações diferentes para que cada menina represente. Os cartões poderão conter cenas do cotidiano, objetos ou profissões, por exemplo, mas é importante que todas as situações sigam um mesmo tema.
3. Oriente que as meninas não poderão falar ou mostrar o seu cartão para nenhuma outra participante. Em seguida, peça para que todas as meninas representem seus papéis simultaneamente, utilizando apenas a comunicação não verbal.
4. A líder de cada equipe deverá apontar para uma das meninas e tentar descobrir qual o papel está sendo representado por ela. Caso acerte, a menina que estava representando deverá se juntar à líder para ajudá-la a descobrir os demais papéis e trazer mais participantes para a sua equipe. Essa dinâmica continua até que todos os papéis tenham sido descobertos.
5. Cada acerto na representação valerá um ponto. Procure incentivar que as meninas vençam seus próprios limites e dificuldades sem se preocupar com o resultado da outra equipe. Nesse sentido, não evidenciar derrotas ou vitórias é uma boa estratégia de estímulo positivo.
6. Repita a atividade distribuindo novas situações e escolhendo novas líderes para que as meninas que iniciaram como líder tenham oportunidade de também representar.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Escolha papéis simples para que as meninas representem. Por exemplo: apenas nomes de animais ou esportes.
- » A atividade poderá ser iniciada com duas líderes em cada equipe. Decifrar os códigos e tomar a decisão em conjunto pode facilitar o sucesso na atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Escolha papéis mais complexos para aumentar o grau de dificuldade da atividade. Por exemplo: apenas expressões faciais para demonstrar sentimentos ou emoções, atletas famosas/os. Você também poderá utilizar ditados populares, como: "Deus ajuda quem cedo madruga", "casa de ferreiro, espeto de pau". Ou expressões que contribuam para discussões mais aprofundadas, por exemplo: "briga de marido e mulher ninguém mete a colher", "quando um não quer, dois não brigam.", dentre outras possibilidades.
- » Estipule um tempo máximo, de acordo com o número de participantes, para a representação dos papéis descritos nos cartões. Ao final desse tempo, verifique quantos pontos cada equipe obteve.

CONTINUA »»»

INSTRUÇÕES

PARTE 2

1. Crie, previamente, situações em que habitualmente se conta até 10. Por exemplo: contagem regressiva para a virada do ano, contando até 10 no pique esconde, contando dez moedas de 1 real para guardar no cofrinho, contando até 10 enquanto pratica exercícios de musculação, contagem de 10 segundos para nocaute durante uma luta, contando 10 estrelas, contando 10 pontos/gols em uma partida do seu time, contando o seu time levar 10 pontos/gols do time adversário, contando 10 presentes que ganhou em seu aniversário, mãe contando até 10 quando vai dar bronca, contando as 10 curtidas que recebeu em uma foto ou publicação do *Facebook*, contando as 10 casas da amarelinha etc.
2. Escolha uma menina de cada vez para representar uma das situações para todo o grupo. Reforce que a participante não poderá falar mais nenhuma outra palavra além dos números de 1 até 10.
3. Explique que ela terá até duas chances para atuar e representar a situação. As demais meninas terão que acertar qual é a situação representada.
4. Se alguma participante acertar, ou se as duas chances se esgotarem, escolha outra menina para representar uma situação diferente. Repita até que todas as situações tenham sido representadas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Você pode iniciar a atividade representando para que as meninas entendam o que deverão fazer;
- » Crie exemplos simples e de fácil entendimento;
- » Divida a turma em trios, entregue uma situação para cada um e dê alguns instantes para o grupo combinar como será feita a representação;
- » Em seguida, peça para que um trio de cada vez represente as situações e as demais tentem acertar.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Escolha situações com grau de dificuldade mais complexo;
- » Você pode dividir a turma em dois grupos e promover uma competição sadia entre eles. Cada grupo elege uma participante por vez para representar a situação para a sua equipe;
- » Cada acerto vale 2 pontos;

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi difícil se expressar sem usar as palavras? Por quê?
- » Vocês acham que algumas coisas são difíceis ou estranhas de expressar? Por quê?
- » Vocês acham que aprendemos e somos estimuladas a desenvolver a comunicação não verbal da mesma forma que a comunicação verbal? Por quê?
- » Todas as participantes se expressaram da mesma maneira? Quais foram as semelhanças? E as diferenças?
- » Vocês acham que existem formas mais eficazes de comunicação não verbal? Quais?
- » Qual a importância de desenvolver uma boa linguagem corporal?
- » O que é importante fazer para que a outra pessoa entenda a mensagem que queremos transmitir?



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

- Duração:** 30 minutos.
- Materiais necessários:** Cones ou demarcadores, bola.
- Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Delimite, nas extremidades de cada campo, através de uma linha horizontal, um espaço de pontuação. Cada equipe deverá defender sua linha e tentar pontuar na extremidade oposta.
2. Divida a turma em duas equipes e peça para cada equipe ocupar um campo de jogo (metade da quadra).
3. Explique que o objetivo do jogo é jogar a bola para uma das meninas da equipe que esteja atrás da linha de pontuação da equipe adversária. Para avançar, as meninas da equipe devem lançar a bola entre si. Quem estiver com a bola nas mãos não pode avançar e deverá ficar parada até que consiga lançar a bola para outra menina de sua equipe.
4. A equipe adversária deverá tentar interceptar a bola, porém não é permitido tirar a bola diretamente das mãos de outra participante.
5. Caso a bola caia no chão, a posse será dada à equipe adversária. Uma participante da outra equipe recebe a bola no local onde foi derrubada e o jogo é retomado.
6. Explique que o jogo terá uma regra importante: não é permitido falar. Caso alguém fale, grite ou use a voz de qualquer maneira, a posse de bola deverá ser dada à equipe adversária. Comece o jogo imediatamente após explicar essa regra, não permitindo que mais ninguém fale.
7. Deixe as participarem jogarem por 5 minutos. A cada ponto, a equipe adversária recebe a posse de bola e o jogo continua. Ao término do tempo, pare o jogo e diga que cada equipe terá 2 minutos para falar e combinar uma estratégia.
8. Permita que as participantes joguem por 5 minutos, usando as novas estratégias que discutiram.
9. Pause o jogo novamente e introduza uma nova regra, como: "é proibido bater palmas" ou "a bola deve passar por todas as integrantes da equipe antes de poder pontuar". Deixe o jogo seguir por mais 5 minutos finais e chame as meninas para o debate.

ENVIAR GRÁFICO DE JOGO

*_ Adaptada a partir da atividade Silent Ball, Goal Events, da Women Win, disponível em: http://goalprogramme.org/files/Goal%20Events%20Toolkit%20v1.1_0.pdf

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo.
- » Caso perceba que algumas meninas não conseguem tocar na bola, pare o jogo e introduza a regra de que o ponto só será válido se todas as meninas da equipe tocarem na bola.
- » Você também poderá permitir que as meninas deem até dois passos segurando a bola, caso note que elas estejam com dificuldade para realizar lançamentos longos.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo.
- » Inicie o jogo com a regra que só permite que o ponto seja válido se todas as meninas do time tocarem na bola. Isso fará com que elas tenham que descobrir uma estratégia sem ter tido tempo para debate.
- » Você também poderá solicitar que os lançamentos da bola sejam feitos de acordo com os fundamentos de uma modalidade específica. Por exemplo: passe de peito do basquete ou do handball, toque do vôlei, ou qualquer outro fundamento que achar adequado.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi difícil não usar a voz para se comunicar? Por quê?
- » Que outras maneiras vocês encontraram para conseguir se comunicar?
- » Foi importante manter contato visual?
- » Qual a importância de desenvolver uma boa linguagem corporal?
- » O que é importante fazer para que a outra pessoa entenda a mensagem que queremos transmitir?
- » Quais foram as estratégias que sua equipe utilizou para conseguir se entender?
- » Vocês acham que a linguagem corporal se manifesta nos esportes? Como?
- » Vocês acham que atletas de gêneros diferentes se expressam de maneira diferente? Por quê? Quais as diferenças?

DICAS DE COMUNICAÇÃO

A linguagem corporal, as expressões faciais e a entonação da voz, muitas vezes, transmitem mais significados do que as próprias palavras. Grande parte da nossa comunicação com as/os outras/os é feita de forma não verbal.

Para ter uma boa comunicação:

- 01_** Olhe nos olhos da pessoa quando estiver conversando.
- 02_** Use a variação vocal. Alterar o tom, volume e qualidade da voz mostra às outras pessoas que você está conversando com elas de forma ativa.
- 03_** Seu rosto deve ser expressivo e mostrar as emoções que deseja comunicar.
- 04_** Vire-se na direção da pessoa com quem você estiver falando. Isso indica que você deseja conversar com ela.
- 05_** Evite dizer muito: "hum...", "ehhh" etc.
- 06_** Evite falar palavrões.
- 07_** Evite falar rápido demais ou devagar demais.
- 08_** Procure não gesticular excessivamente enquanto estiver falando.
- 09_** Encontre o ritmo que mais favoreça sua comunicação com a pessoa com quem está conversando. Adeque a velocidade da sua fala ao contexto.
- 10_** Procure organizar seu raciocínio da melhor forma possível e expresse suas opiniões e ideias de forma direta e objetiva.
- 11_** Caso não tenha sido compreendida, reformule suas ideias e tente encontrar outra maneira ou outras palavras para comunicar o que deseja.
- 12_** O uso de gírias em excesso pode não ser favorável em determinados ambientes. Em outros contextos, pode ser uma forma de aproximação com uma dada realidade e/ou pessoa. Procure observar de que maneira você pode se expressar e se fazer entender de acordo com o contexto em que você está.



PRESSÃO DO GRUPO

OBJETIVO:

- » Entender o que é pressão do grupo.
- » Perceber quando uma situação coloca em risco a própria integridade física, emocional e psicológica.

NOTAS:

- » A adolescência é um período de grandes transformações e mudanças no corpo e na vida das meninas. Essa é uma fase de desenvolvimento em que a menina está em busca de autonomia e identidade, portanto, é comum que ela tenha necessidade de se auto afirmar e afirmar-se para o grupo. Nesse contexto, situações em que adolescentes são expostas à pressão das/os colegas são frequentes e muitas vezes elas acabam cedendo à essa pressão, mesmo sem querer.
- » A pressão do grupo pode levar as adolescentes a situações com as quais não se sintam confortáveis ou preparadas para vivenciar ou assumir comportamentos que não condizem com sua realidade. Em casos mais graves, colocam em risco a integridade física, emocional e psicológica das meninas e podem trazer grandes danos para as suas vidas.
- » Apesar de ser comum na adolescência, a pressão do grupo não se restringe apenas às/aos adolescentes. Somos frequentemente pressionadas/os a seguir determinados padrões sociais que nos moldam enquanto sujeitos e definem nossos comportamentos.
- » Nos esportes, por exemplo, existem muitas situações em que as meninas podem se sentir pressionadas: durante um jogo, pelas colegas de equipe, adversárias ou pela torcida; ao optar por determinada prática esportiva que não é comumente associada ao seu gênero (como futebol ou lutas); quando lhe oferecem substâncias ilegais para melhorar o rendimento; ou ainda quando o grupo ou a família influencia para que a atleta abandone determinada atividade.
- » É importante que as meninas saibam identificar situações de pressão do grupo, principalmente aquelas que as colocam em vulnerabilidade.



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: *Folheto 4* (Exemplos de Roteiros para Apresentações) e *Folheto 5* (O que é a Pressão do Grupo?).

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Em círculo, inicie a atividade fazendo uma introdução ao tema *Pressão do Grupo* (Veja o **FOLHETO 5**).
2. Faça um pequeno debate sobre como identificar uma situação de pressão do grupo e quais atitudes devem ser tomadas para evitar problemas e riscos.
3. Em seguida, divida a turma em quatro pequenos grupos. Dependendo do número de alunas que estiver participando da sessão, será necessário criar mais grupos.
4. Peça para que cada grupo escolha um roteiro do **FOLHETO 4**, de modo que cada grupo represente uma cena. Caso necessário, crie mais roteiros para atender todos os grupos.
5. Permita que os grupos tenham alguns minutos para definir os papéis e preparar a encenação. Em seguida, peça para que um grupo de cada vez encene o roteiro escolhido.
6. Os roteiros do **FOLHETO 4** são sugestões. Você pode adequá-los à realidade da turma para que a atividade faça mais sentido e facilite a compreensão das meninas.
7. Inicie as perguntas para debate dando exemplos pessoais. Isso pode fazer com que as meninas se sintam mais à vontade e confortáveis para falar de suas próprias experiências.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Crie roteiros simples com histórias mais curtas.
- » Se notar que as meninas têm dificuldade para ler e/ou interpretar o texto, auxilie lendo para elas ou peça para que uma das meninas com mais facilidade seja a líder e leia para o grupo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que cada grupo crie o seu próprio roteiro, cujo tema central seja pressão do grupo.
- » Você também pode pedir para que o grupo decida o que fazer na situação presente no roteiro e explique como chegou a essa decisão.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que todas as cenas tinham em comum?
- » As pressões do grupo presentes na encenação de vocês traziam algum risco para as personagens? Quais?
- » Você já enfrentou situações de pressão do grupo? Você pode nos contar como foi?
- » Você já sentiu dúvida se queria ou não fazer alguma coisa para ceder à pressão do grupo? Como você se sentiu e o que fez nessa situação?
- » Você já fez alguma coisa só para agradar suas/seus amigas/os? Como se sentiu nessa situação? Por que?
- » O que vocês acham de fazer coisas só para agradar as outras pessoas?
- » Quais as estratégias que podem ser utilizadas para não ceder à pressão do grupo quando você não quer fazer alguma coisa ou participar de alguma atividade que lhe cause desconforto?

*_ Atividade adaptada de Dr. Sujit Ghosh. 2006. **Módulos do Programa de Liderança do Goal**. Londres: IFNA e Standard Chartered Bank.

FOLHETO 4



EXEMPLOS DE ROTEIROS PARA APRESENTAÇÕES

01_ A cidade vira uma grande folia durante o Carnaval.

Yasmin, Carla e Carol combinaram de ir num bloco de rua e resolveram chamar a Fernanda. Fernanda já sabia que sua mãe não ia deixar, pois elas teriam que pegar dois ônibus para chegar até o local. A mãe da Fernanda acha que é muito tumulto e que ela é muito nova para isso.

As amigas tentaram convencer Fernanda de todas as maneiras, até que Carla diz "Se você não for com a gente, nós nunca mais falamos com você". Acabou que Fernanda foi com as amigas para o bloco escondida de sua mãe.

02_ A aula corria muito bem em uma escola municipal da periferia da cidade. No intervalo, Renata e Joana combinavam de matar o último tempo de aula e ir para a casa de um menino que elas conheceram pelo *Facebook* e que morava perto da escola. As meninas chamaram Thaís, que negou o convite.

Thaís disse que não era legal matar aula e que era perigoso ir para a casa de uma pessoa que elas só conheciam pelas redes sociais. Depois de muita insistência por parte das amigas, Thaís foi com Renata e Joana para a casa do menino, mas estava muito chateada e com medo.

CONTINUA »»»

03 _ Anna é uma menina negra de 12 anos. O cabelo crespo sempre foi um problema para ela. Ela já tinha tentado muitas maneiras de lidar com ele, mas agora ela estava decidida a deixar o seu cabelo natural. Na escola, havia muitas meninas como Anna que tinham feito relaxamento, trança, alisamento, mas quase nenhuma assumia o volume e a textura natural dos seus cabelos. Ela sofria muito com a sua decisão, pois os colegas falavam que ela tinha o cabelo feio, a chamavam de "cabelo duro", "cabelo de bombрил". Até dentro de casa se sentia pressionada, pois todas as mulheres da sua família tinham feito escova progressiva. Mesmo gostando de deixar seu cabelo natural, Anna sofreu tanta pressão e ouviu tantas ofensas, que não conseguia se sentir bem consigo mesma e voltou a alisar o cabelo.

04 _ Juliana é uma menina que sonha em ser jogadora de futebol. Ela acorda todos os dias cedo para ir aos treinos antes da escola, mas sua família e amigas não apoiam sua decisão. Sempre que Juliana chega em casa seus familiares falam "futebol é coisa de menino e você tem que parar de jogar isso". Na escola, não é diferente. Suas amigas falam que ela tem que "parar de andar igual a um moleque" e que todo mundo comenta que ela é "sapatão". Sem Juliana desconfiar, suas amigas marcaram um encontro com um menino da turma na mesma data de um campeonato importante para ela. Quando Juliana pegou seu celular, viu que tinham vários "zaps" das amigas falando que ela não poderia faltar ao encontro e se ela não fosse todos teriam certeza de que ela era lésbica. Com medo e se sentindo pressionada, Juliana foi ao encontro em companhia de suas amigas.

FOLHETO 5



O QUE É A PRESSÃO DO GRUPO?

Apesar de ser comum na adolescência, a pressão do grupo pode acontecer em diferentes fases da vida. Ela ocorre quando um grupo de pessoas nos incita e/ou força a fazer algo que não nos sentimos confortáveis ou preparadas para vivenciar, ou a assumir determinados comportamentos diferentes da nossa realidade. Às vezes, é difícil dizer não às amigas/os pois queremos sentir que pertencemos ao grupo. Mas lembre-se que você sempre tem o direito de dizer “não” se não se sente bem fazendo alguma coisa e que talvez seja melhor ficar de fora de situações que possam causar problemas ou colocá-la em risco.

EM SITUAÇÕES NAS QUAIS VOCÊ SE SENTE PRESSIONADA, VOCÊ PRECISA SE IMPOR. PARE PARA PENSAR E FAÇA AS SEGUINTE PERGUNTAS A SI MESMA:

- » Isso pode me trazer problemas? Vou acabar desrespeitando as regras de casa ou as leis?
- » Vou machucar alguém – seja física ou emocionalmente?
- » Como resultado de minhas ações, outras pessoas, como pais, avós, professoras/res ou colegas, poderiam ficar bravas ou decepcionadas comigo?
- » Estarei segura?
- » E me sinto bem fazendo isso?

AVALIE A SITUAÇÃO E PENSE NO QUE ESTÁ ACONTECENDO. PROCURE RECONHECER QUANDO A PRESSÃO DO GRUPO NÃO É BOA PARA VOCÊ, PARA QUE VOCÊ POSSA LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS. PENSE DUAS VEZES QUANDO FOR COAGIDA POR OUTRAS PESSOAS COM FRASES COMO:

- » “Todo o mundo faz isso”
- » “Quem vai descobrir?”
- » “Ninguém vai ficar sabendo”
- » “Não seja uma estraga-prazer”
- » “Você está amarelando”
- » “Vai, duvido que você faça isso”

FAÇA A ESCOLHA CERTA. PENSE:

- » Eu quero fazer isso?
- » O que o meu coração está me dizendo?
- » Que coisas boas podem acontecer a partir disso? Que coisas ruins podem acontecer?

TOME ATITUDES PARA EVITAR PROBLEMAS. PENSE RÁPIDO:

- » Decida qual estratégia usar para dizer NÃO.
- » Se essa for uma situação na qual você pode estar em perigo ou estar sendo intimidada, então, primeiro, você deve garantir a sua segurança. Você pode fingir concordar e dizer que vai pensar a respeito e depois dizer NÃO quando estiver em um lugar mais seguro e não estiver sozinha.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Vendas para os olhos, bambolês e bolas.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em duas equipes.
2. Peça para que cada equipe escolha uma representante para ficar com os olhos vendados.
3. Delimite o espaço de jogo para criar um campo retangular ou quadrado com as marcações das linhas laterais.
4. Explique que só as meninas vendadas podem ficar dentro do campo. O restante do time poderá se deslocar por todo o espaço fora das demarcações laterais.
5. Espalhe alguns bambolês de cores diferentes pelo campo, de modo que tenha apenas um bambolê da cor referente a cada time. Por exemplo: se as equipes representam as cores amarelo e verde, só poderá ter um bambolê amarelo e um verde. O restante deverá ser de outras cores.
6. Entregue uma bola para cada menina que estiver vendada. Explique para as equipes que elas terão que ajudar a representante da sua equipe colocar a bola dentro do bambolê correspondente à cor de sua equipe.
7. Ao mesmo tempo em que orientam a menina de sua equipe, o grupo deverá também atrapalhar a menina da equipe adversária.
8. Gire algumas vezes as duas participantes vendadas e inicie o jogo.
9. Reforce que nenhuma outra menina poderá entrar no campo de jogo e que elas podem se deslocar por todas as laterais.
10. Quando uma das meninas conseguir colocar a bola no bambolê de sua equipe, marque o ponto e troque de representantes.
11. Repita essa dinâmica algumas vezes até que um número considerável de meninas tenha vivenciado a posição de representante da equipe.
12. É importante que nessa atividade as meninas entendam como diferenciar estímulo positivo e pressão do grupo.



CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Reduza o espaço de jogo.
- » Coloque apenas os bambolês correspondente a cada equipe.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Divida a turma em duplas. Uma menina da dupla deverá ser a líder e a outra será vendada.
- » A líder assume a função de orientar a menina vendada para que esta coloque a bola no bambolê indicado. Esta só poderá percorrer o espaço de fora das delimitações do campo de jogo.
- » A cada rodada, participam duas duplas por vez. O restante das duplas fica responsável por atrapalhar as meninas vendadas.
- » Ao final de cada rodada escolha outras duplas que participarão do jogo vendadas.
- » Caso a sua turma seja muita grande, você pode montar dois ou três campos de jogo para otimizar o tempo e espaço.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como as meninas que vivenciaram a posição de representante se sentiram? Por que?
- » A pressão da equipe adversária induziu alguma de vocês ao erro?
- » Essa situação ocorre quando praticamos esportes? Como?
- » Situações de pressão do grupo ocorrem em outros contextos? Quais?
- » Vocês já enfrentaram situações de pressão do grupo dentro ou fora do esporte? Como se sentiram? Por quê?
- » Existem situações que nos colocam em risco por ceder à pressão do grupo? Quais?
- » Como podemos evitar a pressão negativa e focar nos estímulos positivos dentro e fora do esporte?



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**
*meninas empoladas
pelo esporte*

APRENDA A DIZER NÃO

OBJETIVO:

- » Aprender a dizer 'não' e saber lidar com a pressão negativa das/dos colegas.

NOTAS:

- » Muitas adolescentes são forçadas a fazer coisas que não querem ou que as colocam em risco pelo fato de não saberem ou sentirem culpa de dizer "não". A dificuldade em se autoafirmar é mais comum do que pensamos e pode trazer grandes prejuízos emocionais e psicológicos. Além disso, pode nos expor a situações de risco.
- » Dizer "não" pode parecer uma tarefa muito difícil por vários motivos. Muitas vezes, as pessoas têm medo de parecerem egoístas, não serem aceitas no grupo, magoarem outra pessoa ou criarem conflitos e/ ou problemas na relação com a/o outra/o.
- » É importante que as meninas consigam identificar situações que as levam a ceder à pressão negativa de colegas e/ou grupo, e entender que, assim podem estar negando as suas próprias vontades e convicções;
- » Para ter autonomia nas escolhas e desenvolver a autoestima, as meninas precisam saber colocar limites nas situações e relações, de modo que sejam coerentes com seus sentimentos e valores. A maneira mais eficaz de fazer isso é saber dizer "não" e defender as suas opiniões.
- » Há diversas formas de dizer "não" e é importante que as meninas dominem esse assunto e saibam lidar com a pressão negativa do grupo. A maneira mais básica de responder à pressão do grupo é dizendo "não" de maneira firme. Reforce que a linguagem corporal também é importante para que as outras pessoas entendam a sua convicção ao negar a situação. Porém, as meninas também podem evitar situações de pressão mudando de assunto, tendo cuidado com as pessoas com quem saem, escolhendo bem as amigas, evitando encontros isolados com pessoas pouco conhecidas ou mal-intencionadas.




OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPOS PEQUENOS

 **Duração:** 30 minutos.

 **Materiais necessários:** Nenhum.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Inicie a atividade falando sobre a importância de dizer “não” quando se está em uma situação arriscada ou que vai contra a própria vontade. Aproveite para reforçar as diferentes formas de dizer “não” e lidar com a pressão do grupo.
2. Peça exemplos de situações que as meninas acham arriscadas e quais são as suas consequências.
3. Peça às meninas para fazer uma lista das situações ou ações nas quais é importante dizer “não”. A lista pode ficar mais ou menos assim:
 - » Roubar ou guardar objetos roubados.
 - » Usar drogas e/ou beber em excesso.
 - » Ceder à pressão para ter relações sexuais.
 - » Sair com um/uma estranho/a ou com um/a adulto/a com quem você não se sente à vontade.
 - » Marcar encontros com desconhecidos/as pela internet e/ou redes sociais.
 - » Publicar fotos íntimas na internet, manter fotos íntimas no computador, celular, ou compartilhá-las com colegas.
 - » Fornecer informações pessoais a estranhos/as na internet e/ou redes sociais.
 - » Sair com as/os amigas/os sem o consentimento dos responsáveis.
 - » Frequentar festas ou bailes com indicação etária proibida para sua idade.
 - » Guardar ou transportar objetos a pedido de um/a estranho/a.
4. Em seguida, peça para que as meninas formem grupos com quatro pessoas e dê uma situação para cada grupo.
5. Uma menina de cada grupo deverá ser escolhida para sofrer a pressão das demais colegas.
6. Explique que cada o grupo terá cinco minutos para tentar convencer a menina escolhida à ceder a sua pressão. Por sua vez, a menina deverá escolher uma ou mais estratégias para dizer “não”.
7. A cada rodada, peça para os grupos trocarem as situações e escolha uma outra participante para ser pressionada pelo grupo e dizer “não”.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie a atividade conforme instrução acima.
- » Após as meninas identificarem as situações que as colocam em risco ou contra sua vontade, forme um círculo e diga ao grupo para praticar dizer “não”. Cada menina deve usar voz apropriada, linguagem e expressão corporal e dizer “não” com energia.
- » Chame as meninas individualmente de forma aleatória, fale uma situação que as coloquem em risco e peça que elas e digam “não” usando a linguagem corporal, o tom e a voz apropriados.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça que as meninas escolhidas para sofrer a pressão do grupo defendam o seu ponto de vista e utilizem argumentos para lidar com a pressão negativa.
- » Você também pode pedir para que as meninas utilizem exemplos de situações vivenciadas por elas mesmas. Porém, tenha cuidado para não colocá-las em exposição ou constrangê-las. Peça exemplos apenas às meninas que se sentirem à vontade para falar.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como vocês se sentiram tendo que lidar com a pressão do grupo? Por quê?
- » Foi difícil dizer não? Como você se sentiu?
- » Quais foram as formas mais eficazes de defesa do seu ponto de vista?
- » O que faz com que você não diga “não” às pessoas no seu cotidiano?
- » Qual é a importância de saber dizer “não” quando somos pressionados por uma/um colega ou grupo?
- » Vocês já passaram por uma situação de pressão em que tiveram que falar “não”? Que estratégias utilizaram?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones ou demarcadores.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Demarque uma zona no centro da quadra dividindo-a em dois campos, através de duas linhas paralelas com distância de um metro e quarenta centímetros de distância uma da outra. Essa será a “zona de risco”.
2. Peça para que todas as meninas ocupem apenas um lado da quadra.
3. Escolha três ou quatro meninas para iniciarem como pegadoras (grupo que faz pressão negativa) e peça para que elas fiquem dentro da zona de risco. Essas meninas só poderão pegar as outras meninas dentro deste espaço.
4. Explique que você irá falar situações de risco e que, ao terminar de falar a situação, todas as meninas deverão ultrapassar a zona de risco correspondente à situação falada (delimitada pelas linhas centrais da quadra) e passar para o outro lado da quadra (zona de segurança).
5. Você pode falar situações como: “minhas colegas me chamaram para uma festa só de adultos”, “alguns amigos me ofereceram drogas e disseram que se eu não experimentar eu sou careta”, “uma pessoa desconhecida me ofereceu carona”, “minhas amigas me chamaram para faltar a aula para ir ao shopping sem o consentimento dos nossos responsáveis”, “minha treinadora me ofereceu uma substância ilegal para melhorar meu desempenho”, dentre outras possibilidades.
6. Reforce que as meninas só poderão ultrapassar para o outro lado após ouvir atentamente a situação.
7. Todas as meninas que forem pegadas ao tentarem passar pela zona de risco deverão se juntar às pegadoras, aumentando assim o grupo “de pressão”.
8. Repita essa dinâmica citando outros exemplos de situações até que todas as meninas sejam pegadas.



CONTINUA »»»

PARTE 2

1. Ao final da primeira parte da atividade, peça novamente para que todas as meninas ocupem apenas um lado da quadra.
2. Escolha apenas uma menina para ser pegadora e ficar dentro da zona de risco. Nessa fase da atividade, ela terá vários bambolês em suas mãos. Para pegar as demais participantes, a pegadora deverá lançar os bambolês sobre as meninas. A participante será pega quando o bambolê lançado entrar por cima de sua cabeça, fazendo com que esta fique dentro dele.
3. Reforce algumas regras de segurança. Por exemplo: o bambolê deverá ser lançado, não sendo permitido que a pegadora pegue outras participantes segurando o bambolê.
4. Explique que, desta vez, todas as meninas deverão se deslocar para o outro lado da quadra falando a palavra "não" ou expressando o "não" através de expressões corporais.
5. Fale uma situação de risco diferente das anteriores e peça para que as meninas ultrapassem para o lado contrário. As participantes que forem pegadas deverão entrar na área de risco e ajudar a lançar o bambolê para pegar outras meninas.
6. Repita essa dinâmica umas quatro ou cinco vezes.
7. É importante que nessa segunda parte as participantes percebam que é mais fácil ultrapassar uma situação de risco quando se diz "não" a pressão de uma/um amiga/o ou grupo.

ENVIAR GRÁFICO DE JOGO

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo;
- » Inicie dando exemplo prático para que as meninas visualizem e entendam a atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Inicie com um grupo maior de pegadoras para dificultar que as meninas passem para o outro lado do campo de jogo;
- » Peça para que as próprias meninas definam e falem exemplos de situações de risco;
- » Na segunda parte da atividade você pode delimitar outras maneiras que a pegadora deverá se deslocar. Por exemplo: pulando em um pé, conduzindo uma bola com os pés, etc.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi mais difícil ultrapassar a zona de risco quando vocês não falaram nada (primeira rodada) ou quando vocês falaram "não" (segunda rodada)?
- » Como vocês se sentiram na primeira parte da brincadeira? Por quê?
- » Vocês se sentiram mais seguras em qual rodada da brincadeira? Por quê?
- » Existem situações em nosso cotidiano que precisamos dizer "não"? Quais?
- » Qual é a maneira mais eficaz de dizer "não" e nos livrar de um problema, risco ou algo que vai contra a nossa vontade?
- » Existem momentos em nossa vida que mesmo falando "não" as/os colegas continuam nos pressionando? O que vocês fazem quando isso acontece?



LIDANDO COM CONFLITOS

OBJETIVO:

- » Saber identificar e lidar com situações de conflito.
- » Aprender técnicas que auxiliam na resolução de conflitos.

NOTAS:

- » Conflito interpessoal é a oposição ou desacordo entre ideias, opiniões, interesses, ou sentimentos de duas ou mais pessoas. O mundo é constituído por pessoas diferentes, com pensamentos, ideias, valores, interesses e culturas distintas. Além disso, vivemos em uma sociedade competitiva que ressalta ainda mais essas diferenças. Portanto, os conflitos interpessoais são inevitáveis.
- » Os conflitos se manifestam de diferentes formas que vão desde pequenas ações até atos de violência e agressão física e verbal.
- » Muitas vezes, um conflito pode ocorrer por motivos de preconceito e discriminação contra uma pessoa em razão de sua raça, identidade de gênero, orientação sexual, forma de se vestir ou de expressar. Aproveite a oportunidade para discutir sobre esse tema com as meninas. Pode ser que algumas delas estejam passando por situações semelhantes, discriminando ou sendo discriminadas.
- » A adolescência é um período em que as meninas passam por diversas mudanças que propiciam o surgimento de conflitos interpessoais. Isso porque, nessa fase de transição entre a infância e a vida adulta, ocorrem mudanças em seus interesses, exigências e relações. Saber lidar com esses conflitos e resolvê-los ajuda a evitar situações desconfortáveis, melhorar o relacionamento interpessoal e amadurecer como pessoa. Para isso, é necessário que as meninas tenham conhecimento e desenvolvam um comportamento assertivo, sabendo resolver eventuais conflitos através do diálogo e da negociação.
- » O desenvolvimento de habilidades para lidar e resolver conflitos – como o respeito às diferenças, o diálogo, a compreensão e a empatia – contribui para uma convivência mais harmoniosa entre as pessoas e a construção de uma sociedade menos violenta.
- » O esporte é um espaço de reprodução das relações sociais. Portanto, é comum que surjam situações de conflito durante a prática. Em contraponto, a prática de atividades esportivas orientadas pode favorecer o desenvolvimento de habilidades fundamentais para a resolução de conflitos, como, por exemplo, o respeito às regras e às diferenças, o autocontrole e a cooperação.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Mediação de conflitos na escola, Fantástico:** <https://www.youtube.com/watch?v=KwOec19EEps;>
- » **Agressivo, passivo ou assertivo?, Minutos psíquicos:** <https://www.youtube.com/watch?v=rd1mCZVNnxE>



OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: *Folheto 6* (Escada dos conflitos) e *Folheto 7* (Técnicas para Resolução de Conflitos).

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Introduza o tema explicando o que são conflitos e pedindo exemplos de como eles se manifestam no cotidiano.
2. Divida as meninas em quatro ou cinco grupos e explique que cada grupo terá que encenar uma situação de conflito de acordo com o **FOLHETO 6**.
3. Entregue para cada grupo uma situação que gera conflito. Por exemplo: “uma menina contou um segredo de uma amiga e ela descobriu”; “uma menina perdeu o pênalti da classificação do time e toda equipe ficou contra ela”; “uma menina ficou com o/a namorado/a da melhor amiga”; “uma menina inventou uma mentira para os responsáveis e eles descobriram”; “uma menina espalhou uma mentira sobre a colega de turma e ela descobriu”; “uma menina pegou o celular da outra escondida e foi descoberta”; “as amigas não aceitam que uma menina goste de lutar por achar que é esporte de menino” “uma menina é a única negra de seu time e sofre racismo em todos os treinos”; “uma menina contou para as amigas que é lésbica e agora ninguém quer ficar perto dela na escola”, dentre outros.
4. Entregue uma situação para cada grupo e explique que as meninas terão cinco minutos para criar uma cena que contenha os quatro níveis da Escada do Conflito, conforme o **FOLHETO 6**. Encoraje as meninas a subir os degraus da escada gradativamente – cada vez que elas sobem um degrau, o conflito aumenta.
5. Peça para que um grupo de cada vez apresente encene sua situação de conflito para o grupo.

PARTE 2

1. Reúna todas as meninas para conversar sobre os passos para solucionar o conflito. Veja no **FOLHETO 7**.
2. Reforce que o diálogo, a conversa, o saber ouvir e saber falar são a melhor opção para se chegar a uma resolução. Em situações de conflito é importante que as meninas saibam respeitar as opiniões e pontos de vista próprios e das outras pessoas.
3. Em seguida, dê mais cinco minutos para que cada grupo prepare uma nova encenação, utilizando a mesma situação anterior. Porém, dessa vez, o grupo terá que utilizar as técnicas de resolução de conflito aprendidas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Crie situações mais simples e que fazem sentido na realidade do grupo.
- » Demonstre cada um dos estágios da Escada dos Conflitos antes do grupo encenar.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

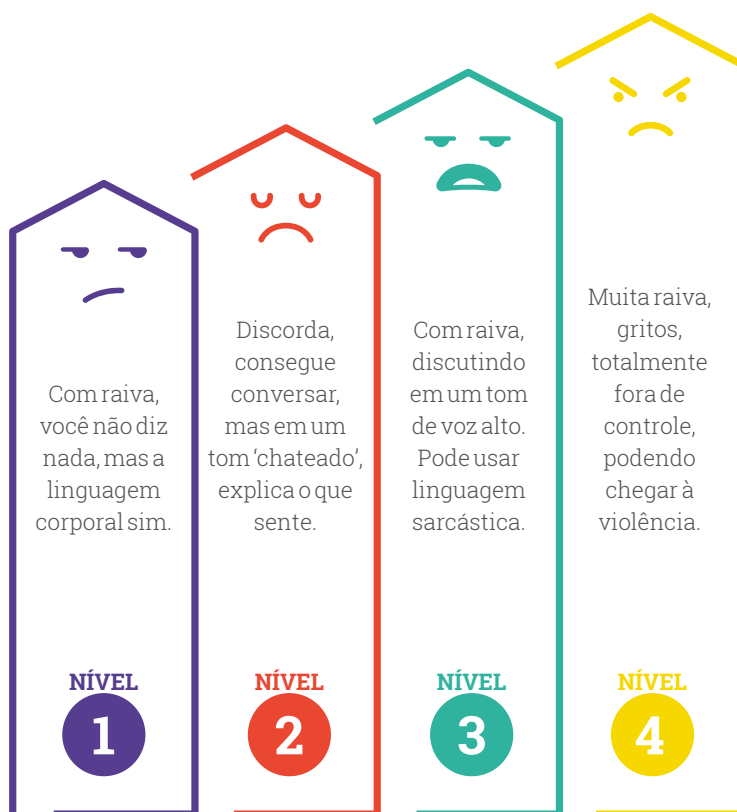
- » Peça para que as próprias meninas criem as situações de conflito.
- » O grupo poderá encenar sobre uma situação vivida por uma das meninas na vida real.

*_ Atividade adaptada de Dr. Sujit Ghosh. 2006. **Módulos do Programa de Liderança do Goal**. Londres: IFNA e Standard Chartered Bank.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como foi participar da primeira e da segunda atividade? Vocês se sentiram diferentes em cada uma delas? Por quê?
- » Foi difícil chegar a uma resolução na segunda parte? Como vocês se sentiram definindo sozinhas a resolução para o problema? Todo o grupo concordou com a resolução proposta? Como vocês chegaram a um acordo?
- » Participar da atividade deu a vocês alguma ideia de como resolver outros conflitos com os quais vocês têm lidado fora do programa, na escola, em casa? Você gostaria de compartilhar com o grupo?
- » É comum surgirem conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?
- » E em outros espaços de convivência social, como na escola, em casa, na rua? Como vocês lidam com isso?
- » Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?
- » Qual é a melhor maneira de solucionar um conflito? Qual é a importância de saber lidar com conflitos interpessoais e solucioná-los?

A ESCADA DO CONFLITO



É muito importante se conhecer bem para poder identificar nossas reações em situações de conflito. Ao se reconhecer em alguns dos estágios acima, tente parar, respirar e enxergar a situação como um todo, buscando uma forma positiva para a resolução do seu conflito. Procure dialogar e estabelecer formas criativas para solucionar o conflito e chegar a uma situação boa para as duas partes.

FOLHETO 7



TÉCNICAS PARA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Às vezes podemos ficar com muita raiva. Podemos achar que alguma coisa é injusta ou mesquinha, que não estamos recebendo o que merecemos, ou que a outra pessoa não está sendo justa. Com isso, acabamos ficando bravas e brigamos ou discutimos com outra pessoa, fazendo um escândalo e nos colocando em uma situação desagradável ou sendo rudes. No entanto, isso resolve o problema ou o conflito? Não.

QUATRO PASSOS PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITO

Então, o que poderíamos fazer? Tentar resolver as coisas de modo que todas/os sejam tratadas/os de forma justa na situação e, assim, terminar a tensão. Para isso, podemos seguir quatro passos:

1. ENTENDER:

O primeiro passo é todas/os entenderem o motivo do conflito. Para isso, cada um precisa:

- » Dizer como se sente, sem ser interrompida;
- » Escutar o que as outras pessoas têm a dizer, sem interrompê-las;
- » Tentar se colocar no lugar da outra pessoa e tentar entender seu ponto de vista.

3. TRABALHEM JUNTAS/OS ATRAVÉS DA ESCUTA ATIVA:

Diga frases com a palavra “eu”, como: ‘Eu me sinto mal quando...’; ‘eu preciso sentir ou estar...’; ‘eu entendo o que você está dizendo, mas eu acho...’. Use suas habilidades de escuta ativa – mantenha uma boa comunicação não verbal e postura corporal. Diga as frases de outro jeito e faça afirmações reflexivas. Depois de todas as pessoas se escutarem mutuamente e entenderem qual é o problema, tentem procurar uma solução em conjunto.

2. EVITE PIORAR AS COISAS:

Não faça comentários maldosos que firam o sentimento da outra pessoa. Não faça comentários pessoais sobre a aparência da pessoa, gênero, raça, orientação sexual, ou coisas do passado sobre as quais elas possam se sentir desconfortáveis. Não levante a voz, não grite e nem tente machucar a outra pessoa fisicamente.

4. ENCONTREM A SOLUÇÃO:

Proponham ideias sobre formas para resolver o conflito. Pense na maior quantidade possível de soluções, mesmo que elas pareçam bobas a princípio. Outra pessoa pode ajudar a escrever suas ideias ou sugerir formas de colocá-las em prática para que você possa resolver o conflito.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones ou demarcadores, bola, coletes, papel para planilha de jogo e caneta.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Essa atividade utiliza a metodologia do Futebol 3*, onde as participantes disputam um jogo de futebol dividido em três tempos e não há árbitros/os e sim uma/um mediadora/o;
2. No primeiro tempo todas participantes se reúnem em círculo e definem as regras do jogo, a pontuação do jogo e de cada regra, assim como a divisão das equipes. Você terá o papel de mediadora/or e precisará registrar todos os acordos em uma planilha de jogo. Reforce a importância de trabalhar valores humanos e sociais durante os acordos. As meninas poderão criar as regras que quiserem, não sendo necessário ficarem restritas as regras da modalidade. Exemplos de regras: "praticar jogo limpo valerá 2 pontos", "xingar a colega do próprio time ou da equipe adversária perderá 3 pontos", "cada gol valerá 2 pontos", "incentivar as próprias colegas ao longo do jogo valerá 1 ponto", "gol de cabeça valerá 3 pontos", dentre outros. Esse primeiro tempo deverá durar entre 5 e 10 minutos;
3. No segundo tempo as equipes disputam uma partida de futebol colocando seus acordos em prática. Antes de iniciar a partida reforce que não terá interferência externa e seu papel será o apenas de observar o jogo e anotar as situações que surgirem durante a partida, de acordo com as regras estabelecidas no tempo anterior. Reforce que as participantes são responsáveis por seguir as regras acordadas por elas e que a pontuação final do jogo não dependerá única e exclusivamente dos gols marcados, mas também das pontuações acumuladas com o cumprimento das regras. Esse tempo deverá ter duração de 10 minutos;

ENVIAR GRÁFICO DE JOGO

*_ Metodologia criada na Colômbia em 1996 para combater a violência no futebol e disseminada no Brasil pela Street Football Word. Para saber mais e ter acesso a modelos de planilhas de jogo acesse: http://www.fpd.org.br/biblioteca/Futebol3_Historia_do_uso_dessa_metodologia_no_Brasil.pdf

CONTINUA >>>

4. O terceiro e último tempo é destinado para o diálogo pós-jogo. Reúna as meninas das duas equipes em círculo e peça para que todas debatam e avaliem suas ações durante o jogo. A soma do resultado do jogo mais a pontuação obtida pelo cumprimento das regras determina o resultado final do jogo;
5. Nessa fase da atividade, as meninas precisam refletir sobre o cumprimento ou não das regras estabelecidas no primeiro tempo e sobre como enfrentaram as situações de conflito, caso tenham surgido ao longo da atividade. Para mediar o debate, utilize as perguntas sugeridas abaixo no campo "perguntas para debate";
6. Você pode utilizar essa metodologia para trabalhar outros jogos e esportes sem ser o futebol. É preciso apenas manter os três tempos de jogo adequando as regras ao esporte escolhido.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie perguntando quais são os conflitos mais comuns durante um jogo de futebol e quais as regras que podem ser criadas para evitar esses conflitos.
- » Sugira uma ou duas regras para as meninas entenderem o que devem fazer.
- » Indique duas representantes para falar em nome de suas equipes, assim você evitará que muitas meninas falem ao mesmo tempo e prejudique a compreensão da atividade.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Indique ou peça para que uma menina se voluntarie para ser mediadora do jogo.
- » Reforce a importância da argumentação para defender o ponto de vista da equipe.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi difícil chegar a um acordo de regras? Por quê?
- » Como vocês se sentiram definindo as próprias regras?
- » Surgiram conflitos durante o jogo (2º tempo)? Como vocês lidaram com eles?
- » Foi difícil jogar sem ter a figura da/o árbitra/o para mediar os conflitos?
- » É comum surgirem outros tipos de conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?
- » E em outros espaços de convivência social, como, na escola, em casa, na rua? Como vocês lidam com isso?
- » Qual é a melhor maneira de solucionar um conflito? Qual é a importância de saber lidar e solucionar conflitos interpessoais e solucioná-los?
- » Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?



MENINAS E MENINOS

OBJETIVO:

- » Entender que existem diferenças entre meninas e meninos, mulheres e homens que são biológicas, e existem diferenças que são construídas social e culturalmente.
- » Compreender que os papéis delimitados para meninas e meninos, mulheres e homens são impostos pela sociedade e podem ser desconstruídos.
- » Mostrar que os estereótipos podem estigmatizar as pessoas e estabelecer poderes desiguais entre elas.

NOTAS:

- » Sexo e gênero são conceitos diferentes, mas que podem ser confundidos um com o outro. O termo sexo é utilizado para designar as diferentes características biológicas de mulheres e homens. Gênero é o que construído social, cultural e historicamente para definir e diferenciar o que significa ser homem e o que significa ser mulher, o que é feminino e o que é masculino. Por ser uma construção, as características esperadas, as liberdades e as limitações impostas às mulheres e aos homens variam de acordo com a sociedade, a cultura e a época. É muito importante que você trabalhe esses conceitos com as meninas nesta atividade e durante todo o programa.
- » A sociedade impõe que meninas/mulheres devem se comportar de uma maneira e meninos/homens de outra. Essas imposições são as normas de gênero, que criam e perpetuam estereótipos que restringem a maneira que as pessoas devem agir e se comportar. Tais normas concedem aos homens o privilégio de uma posição de poder hierarquicamente superior às mulheres.
- » Consulte o capítulo *Entrando no jogo*, na introdução deste *Guia de Atividades*, na **PÁGINA 13**, e o **FOLHETO 8**, sobre Sexo e Gênero, para servirem de apoio à preparação.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **O Desafio da Igualdade, da Plan International Brasil:** <https://www.youtube.com/watch?v=04u0UHEq2f4>
- » **Igualdade de Gênero, da ONU Mulheres Brasil:** <https://www.youtube.com/watch?v=ZCGLC-vziRc>
- » **O que significa fazer as coisas tipo menina?, da Always:** <https://www.youtube.com/watch?v=mOdALoB7Q-0>



Você também poderá consultar os seguintes livros:

- » Guacira Lopes Louro, **Gênero, sexualidade e educação: uma perspectiva pós-estruturalista**, Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.
- » Helena Altman, **Educação Física Escolar – Relações de gênero em jogo**, São Paulo: Cortez, 2015




OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Papel pardo ou cartolinas, canetas, canetinhas ou giz de cera.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

1. Desenhe duas colunas no papel. Na primeira coluna, escreva 'mulher' e na segunda escreva 'homem'.
2. Peça para que as meninas façam uma lista das ideias ou imagens que vêm à cabeça quando escutam ou leem a palavra 'mulher'. Escreva essas ideias e imagens na primeira coluna à medida em que elas são ditas.
3. Durante este exercício, as meninas podem mencionar atributos positivos e negativos e ambos devem ser anotados, sem julgamentos, conforme são falados. Além disso, as meninas podem citar tanto características sociais, quanto biológicas. Anote todas as que são mencionadas pelas meninas, sem argumentar.
4. Repita a mesma atividade para a coluna 'homem' e faça uma lista com as características mencionadas.
5. Depois, leia em voz alta com as meninas as características colocadas em cada coluna para se definir o que é uma 'mulher' e o que é um 'homem'. Depois, troque os títulos das colunas, colocando 'mulher' onde dizia 'homem' e vice-versa.
6. Pergunte às meninas se as características mencionadas para mulheres poderiam ser atribuídas aos homens e vice-versa.
7. Peça às meninas que identifiquem características que elas acham que foram dadas 'pela natureza' e as que foram dadas 'pela sociedade'. Marque cada uma (natureza e sociedade) com cores diferentes ou escreva N e S ao lado.
8. Com o apoio das perguntas abaixo, reflita com as meninas sobre como são estabelecidas as relações de gênero na nossa sociedade e como estas relações geram desigualdades entre mulheres e homens, meninas e meninos, no âmbito privado (da casa) e no âmbito público (trabalho, escola, rua...).

*_ Fonte: CORO e Horizons/Population Council. 2008. Sakhi Saheli: **Promover a igualdade de gênero e capacitar as mulheres jovens – Um manual de treinamento**. Nova Deli: Population Council

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Prepare previamente cartões com características comumente utilizadas para se referir aos sexos e gêneros, como por exemplo: seios, útero, vagina, pênis, testículos, forte, sensível, racional, emocional etc.
- » Disponha duas caixas na frente da sala, uma com a palavra 'mulher' e outra com a palavra 'homem'.
- » Peça para que as meninas coloquem em cada caixa as características que acreditam ser referentes a mulheres e homens. Caso tenha alguma característica que acreditam ser comum a ambos, solicite que não coloquem em nenhuma caixa, mas deixem no meio, entre uma e outra.
- » Leia o conteúdo de ambas as caixas. Depois, troque os rótulos e pergunte se o conteúdo das caixas poderiam ser atribuídos a essas novas categorias;
- » Peça para que identifiquem quais características elas acreditam ser dadas "pela natureza" e quais seriam dadas "pela sociedade".

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Além das características, você poderá solicitar que as meninas também digam quais as vantagens e desvantagens em ser mulher e homem, o que servirá para aprofundar o debate sobre desigualdade de gênero.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » O que significa ser uma mulher? Por quê?
- » O que significa ser um homem? Por quê?
- » Você acha que os meninos e as meninas são criados da mesma maneira? Por quê?
- » Você acha que mulheres e homens possuem papéis diferentes em um relacionamento? Por quê?
- » Quais características atribuídas às mulheres e aos homens são consideradas positivas ou negativas por nossa sociedade?
- » Como essas diferenças e desigualdades em ser mulher ou homem afetam nossas vidas diárias? Como essas diferenças afetam nosso relacionamento com a família ou parceiros/as?
- » Como seria se uma mulher assumisse as características de gênero tradicionalmente associadas ao homem? Seria difícil ou fácil? Como seria para um homem assumir as características de gênero tradicionalmente associadas às mulheres?
- » Quais são as influências que afetam nossa percepção e comportamento sobre como ser mulher ou homem? Nossa família? Nossos amigos e amigas?
- » Vocês acham que a mídia (televisão, internet, rádio, revistas etc.) reproduz os papéis tradicionalmente, e historicamente, atribuídos às mulheres e aos homens? Quais os efeitos que a mídia tem sobre nossa percepção em relação ao que significa ser mulher ou homem? Dê exemplos.
- » Como podemos desconstruir estereótipos sobre o que é ser homem e o que é ser mulher?
- » Como podemos nos expressar livremente, mesmo que isso não esteja de acordo com as normas impostas pela sociedade sobre o que é certo para uma menina e para um menino?
- » Vocês já se sentiram alguma vez limitadas pelas normas de gênero? Como lidaram com a situação?
- » Tendo em vista a desigualdade étnico-racial e de gênero presentes na sociedade brasileira, vocês acham que as expectativas sobre as meninas negras é diferente das expectativas sobre as meninas brancas? E as expectativas sobre os meninos negros e os meninos brancos? Em que sentido? Por que? Como podemos mudar essas expectativas?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 20 minutos.

Materiais necessários: bambolês, imagens com representações ou frases relacionadas ao sexo e aos estereótipos de gênero (você também poderá pedir, na aula anterior, que as meninas tragam imagens que representem atividades ou comportamentos esperados de mulheres e de homens).

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



INSTRUÇÕES

1. Esta atividade é semelhante ao “pique bandeira”. Para o espaço de jogo, você deverá dividir a quadra, através da linha central, em dois campos. Delimite uma linha horizontal no fundo de cada campo de jogo.
2. Em seguida, distribua cartões contendo frases ou imagens representativas dos diferentes estereótipos de gênero no espaço delimitado no fundo de cada campo. Por exemplo: “ficar na rua até tarde”; “brincar de carrinho”; “arrumar a casa”; “cuidar das/os filhas/os”; “trabalhar como diarista”; “jogar futebol”; “dançar balé”; “sentir medo”; “ter delicadeza”; “ser forte”; “ganhar maiores salários”; “ter seios”; “ter pênis”; “dar à luz”; “praticar esporte”; “ser chefe”; “cozinhar”; “cuidar da aparência”; “gostar de rosa” etc.
3. Coloque três bambolês de cores distintas próximo à linha de fundo de cada campo. Um bambolê representará as mulheres, outro, os homens, e o terceiro representará ambos (mulheres e homens).
4. Divida a turma em dois grupos, cada um disposto em um lado da quadra, que representará o campo de jogo da respectiva equipe.
5. Ao sinal do/a professor/a, cada equipe deverá tentar recolher o máximo de figuras/frases dispostas no fundo do campo adversário, atravessar para o seu campo de jogo sem ser pega pela oponente e colocar a figura/frase dentro do bambolê, disposto em seu campo, que a participante acredita que representa o cartão. Por exemplo: colocar a imagem de uma bola de futebol no bambolê que corresponde aos homens; colocar a frase “arrumar a casa” no bambolê correspondente às mulheres, ou vice-versa. Cada menina só poderá carregar uma figura por vez.
6. Caso a participante seja pega no campo adversário, esta deverá permanecer parada no local em que foi pega até que uma das participantes de seu time toque em qualquer parte do seu corpo.
7. Quando uma das equipes terminar de recolher todos os cartões do campo adversário, pare o jogo. Reúna todas as meninas em um círculo e peça para que apresentem as características de acordo com sua classificação. Depois, pergunte se consideram que as características que apresentaram correspondem à natureza ou se foram construídas pela sociedade.
8. Aproveite para explicar a diferença entre sexo e gênero e utilize as perguntas para debate para fomentar a discussão.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Diminua o espaço de jogo.
- » Utilize imagens ou objetos que fazem parte da realidade das meninas ao invés de frases.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo.
- » Utilize duas cores para diferenciar as características associadas ao sexo e ao gênero. Introduza a regra de que, quando for uma característica referente ao sexo, as meninas deverão carregá-la sozinhas; quando for uma característica referente ao gênero, as meninas deverão levá-la em duplas.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês acham que meninas e meninos são criados da mesma maneira? Por quê?
- » Existem comportamentos certos para meninas e meninos, mulheres e homens?
- » Vocês acham que tem algum privilégio em ser mulher ou homem em nossa sociedade?
- » Como essas diferenças ou desigualdades afetam a nossa vida diária?
- » E como essas diferenças se manifestam no esporte?
- » Existe alguma coisa que uma mulher não pode fazer somente pelo fato de ser mulher?
- » Meninas e meninos que não se comportam como as pessoas esperam sofrem algum tipo de preconceito?
- » Como seria se uma mulher assumisse o papel que é tradicionalmente do homem? Seria fácil ou difícil? Por quê?
- » E o contrário como seria?

SEXO E GÊNERO

Sexo é biológico: sexo feminino e sexo masculino. Refere-se às características físicas, anatômicas e genitais de meninas e meninos, mulheres e homens. Essas diferenças não deveriam ser utilizadas como justificativa para discriminação.

Contudo, a sociedade atribui expectativas, papéis, responsabilidades, atitudes, comportamentos, oportunidades e limitações diferentes a indivíduos do sexo feminino e a indivíduos do sexo masculino. Essa construção social e cultural se chama "gênero" e se baseia no que a sociedade associa à ideia de ser mulher ou de ser homem. Por exemplo: espera-se que os homens sejam 'fortes', 'corajosos', 'trabalhadores' etc. E que as mulheres sejam 'caseiras', 'delicadas', 'submissas' etc. Alguns desses traços são considerados 'masculinos' e outros 'femininos' em função da expectativa sobre o que são características aceitáveis ou desejáveis para homens e para mulheres. Essas características podem ser aprendidas com os familiares, amigos, instituições culturais e religiosas, na escola, no local de trabalho etc. Por ser algo construído, a ideia de gênero varia de uma sociedade para outra, de uma cultura para outra, e também pode ser alterada de uma época para outra.

É importante lembrar que mulheres e homens possuem diferenças sexuais e biológicas, que são arbitrariamente utilizadas pela sociedade e pela cultura para, baseado na ideia de sexo frágil (mulheres) e sexo forte (homens), limitar a autonomia das mulheres, seu potencial e acesso ao poder político e econômico.



GÊNERO E TRABALHO

OBJETIVO:

- » Mostrar de que forma as relações de gênero se refletem no ambiente da casa e do trabalho.
- » Perceber que estas relações criam desigualdades entre mulheres e homens, seja no âmbito da casa, da sociedade, do trabalho etc.
- » Entender que relações de gênero e étnico-raciais são relações de poder, ou seja, que colocam determinadas pessoas em posição de superioridade em detrimento das demais.

NOTAS:

- » É importante entender como as relações de gênero e étnico-raciais afetam nossas vidas para que seja possível desconstruir os papéis e as normas estabelecidas que limitam direitos, oportunidades e o desenvolvimento do pleno potencial de cada pessoa.
- » Enquanto você desenvolve esta atividade, pode acontecer que algumas meninas se sintam coibidas pelas normas sociais impostas em relação a gênero, sexualidade e/ou raça e etnia, e pensem que são incapazes de mudar alguma coisa. É importante que você leve em conta essas situações e, com bastante cuidado e paciência, desconstrua esses conceitos errôneos para fazê-las entender que esses sentimentos são gerados a partir dos papéis e das normas socialmente construídas.
- » Atualmente, a taxa de desemprego de mulheres é o dobro em comparação à dos homens. Essa diferença é ainda maior quando comparamos homens brancos (4.5%) e mulheres negras (10.5%). Mulheres jovens também estão entre a população com maior dificuldade em ter acesso ao mercado de trabalho (1 em cada 5 está desempregada).
- » Lembre-se de que, cada vez mais, especialmente no contexto de comunidades, as famílias são chefiadas por mulheres, principalmente por mulheres negras, e são elas as responsáveis pela economia doméstica e pelas decisões dentro de casa. Um terço das famílias brasileiras é chefiada por mulheres, das quais, metade são famílias monoparentais, ou seja, em que só a mulher é responsável pela família.
- » O equilíbrio entre o trabalho e as responsabilidades familiares é um grande desafio, pois as pessoas precisam trabalhar e gerar renda para satisfazer suas necessidades econômicas (pessoais e de suas famílias) e, ao mesmo tempo, cuidar da família e desempenhar tarefas domésticas não remuneradas em seus lares. Essa questão afeta particularmente as mulheres, afinal elas cos-



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Redesenhe o equilíbrio, Inspiring the Future:**

<https://www.youtube.com/watch?v=rq6cTmTJp4k>

- » **A Mulher no Mercado de Trabalho - Desigualdades de Gênero no Mercado de Trabalho - Mulheres de Luta:**

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

tumam dedicar mais do que o dobro do tempo em atividades domésticas, em comparação com os homens. Isso gera uma série de desvantagens no mercado de trabalho. Equilíbrio entre trabalho e família é fundamental para a igualdade de gênero e passa pela divisão igualitária, entre homens e mulheres, das tarefas domésticas e de cuidado (com crianças, idosos, pessoas doentes e/ou com necessidades especiais); e por políticas mais justas por parte de empresas e instituições, que permitam que mulheres e homens vivenciem de forma balanceada todos os aspectos importantes de suas vidas.

- » Alguns dados do IBGE, do IPEA e da Plan International Brasil referentes a esse tema também podem ser apresentados às meninas:
 - no Brasil, os homens ganham aproximadamente 30% a mais que as mulheres de mesma idade e nível de instrução. E, quanto maior o grau de instrução, maior a diferença de salários entre mulheres e homens;
 - quando se consideram as desigualdades raciais, a renda média das mulheres negras equivale a um terço da dos homens brancos;
 - mulheres indígenas possuem uma renda 58% menor do que a de mulheres não indígenas;
 - a taxa de desemprego da população de 16 anos ou mais, segundo sexo e cor/raça, é maior entre mulheres negras, o equivalente a 12,05%;
 - 13,7% das meninas de 6 a 14 anos trabalham ou já trabalharam, sendo que a maioria delas (37,4%) exerce o trabalho doméstico na casa de outras pessoas. Além disso, 65,6% das meninas nessa faixa etária já são responsabilizadas pelas tarefas domésticas dentro de casa;
 - em 2009, as mulheres gastavam, em média, 26,6 horas por semana realizando afazeres domésticos, enquanto os homens dedicavam somente 10,5 horas semanais às mesmas tarefas. Apenas 49,9% dos homens fazem atividades domésticas, enquanto, entre as mulheres, a porcentagem é de 89,9%.
- » Ao abordar o tema, tenha em mente que as mulheres negras são as que se encontram em situação de mais desvantagem no mercado de trabalho (sem carteira de trabalho, salários baixos...) se comparadas aos homens brancos, mulheres brancas e homens negros.



Você também poderá consultar as seguintes pesquisas:

- » **Por ser menina no Brasil: crescendo entre direitos e violência, Plan International Brasil:** <https://plan.org.br/por-ser-menina-no-brasil-crescendo-entre-direitos-e-viol%C3%Aancia#download-options>
- » **Retrato das desigualdades de gênero e raça, Brasília:** Ipea, 2011. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/retrato/pdf/revista.pdf>
- » **Convenção 156 da Organização Internacional do Trabalho e Recomendação 165 sobre Trabalhadores com Responsabilidades Familiares:** http://www.oitbrasil.org.br/sites/default/files/topic/discrimination/pub/convencao_156_228.pdf
- » **Notas da Organização Internacional do Trabalho sobre Equilíbrio entre Trabalho e Família:** <http://www.oitbrasil.org.br/content/equilibrio-entre-trabalho-e-familia>



OFICINA TEMÁTICA

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

Duração: 60 minutos.

Materiais necessários: Lousa, *flipchart* ou papel pardo; canetas, canetinhas ou giz; equipamento para projetar vídeo.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1*

- Desenhe duas colunas, em uma escreva "Trabalho" e na outra "Quem", conforme quadro abaixo. Na coluna "Trabalho", relacione algumas tarefas e afazeres domésticos como: cozinhar, limpar, lavar a louça, cuidar das crianças, passar roupa etc.

TIPO DE TRABALHO

QUEM FAZ ESSE TRABALHO EM CASA? MULHER, HOMEM OU AMBOS?

Cozinhar

Lavar a roupa

Lavar louça

Fazer compras no supermercado

Cuidar das/os doentes em casa

Levar as crianças para a escola

Matricular as crianças na escola:
» Quem toma as decisões?
» Quem vai matriculá-las?

Varrer e limpar

Passar roupa

Arrumar a cama

Ganhar dinheiro

- Leia cada uma das tarefas apresentadas e pergunte às meninas quem costuma fazer isso em casa – as mulheres, os homens ou ambos.
- Quando o grupo chegar a um acordo, marque ou peça para uma voluntária marcar 'mulher', 'homem' ou 'ambos' ao lado de cada tipo de trabalho na lista.

*_ Atividade adaptada de CORO e Horizons/Population Council. 2008. Sakhi Saheli: **Promover a igualdade de gênero e capacitar as mulheres jovens – Um manual de treinamento**. Nova Deli: Population Council

CONTINUA »»»

PARTE 2

1. Passe para as meninas um trecho do filme *"Acorda, Raimundo... Acorda!"*, de Alfredo Alves, que trabalha as relações de gênero a partir do exercício da inversão de papéis socialmente atribuídos a mulheres e homens: <https://www.youtube.com/watch?v=HvQaqcYQyxU>.
2. Pergunte o que as meninas acharam do filme. Explique que se trata de um filme de 1990 e pergunte se elas notam alguma diferença entre as relações de gênero retratadas no filme e as atuais.
3. Fomente um debate com as meninas sobre a divisão do trabalho por gênero, usando as perguntas para debate.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Divida as meninas para que elas realizem a **PARTE 1** dessa atividade em pequenos grupos.
- » Contextualize o filme antes de exibi-lo.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Peça para que as próprias meninas façam a lista dos tipos de trabalho.
- » Após realizar a **PARTE 1** dessa atividade, pergunte para as meninas quais profissões podem ser associadas a cada tarefa doméstica. Por exemplo: cozinhar – cozinheira/o ou chefe de cozinha, cuidar das/os doentes – médica/o ou enfermeira/o etc. Peça para que reflitam quais dessas profissões são comumente associadas a mulheres e homens e de que forma elas são ou não valorizadas na nossa sociedade.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Existem certos tipos de trabalhos que costumam ser feitos mais por mulheres? Existem certos tipos de trabalhos que costumam ser feitos mais por homens? Por que existem essas diferenças?
- » Em casa, quais decisões são tomadas por mulheres e quais são tomadas por homens?
- » Quem costuma decidir que tipo de trabalho deve ser feito por cada pessoa, tanto dentro quanto fora de casa?
- » Vocês veem diferença na maneira com que as mães e os pais educam as filhas e os filhos dentro de casa? Existem tarefas que sua família acredita que só as meninas ou só os meninos devem fazer? Nas famílias que você conhece, as meninas e os meninos assumem as tarefas domésticas da mesma maneira? Como você acha que as crianças deveriam ser educadas em relação a isso?
- » Quais são as expectativas que a sua família coloca em relação à profissão para as meninas? E para os meninos?
- » Essas divisões de funções estão corretas? Se estão, por quê? Se não, por que não?
- » Você acha que é possível mudar essas diferenças de gênero no trabalho e na tomada de decisões? Como?
- » Qual a mensagem que o filme traz?
- » Vocês acham que nos dias atuais existem mulheres que vivem o mesmo cotidiano retratado pelo personagem Raimundo?
- » Vocês acham que é possível uma sociedade com inversão de papéis, como ele mostra? Isso seria legal? Existe alguma forma de equilibrar essa relação?
- » Existem diferenças entre brancas/os e negras/os em relação ao acesso e ao tipo de trabalho que exercem? É comum vermos mulheres em cargos de chefia? E mulheres negras? Por que vocês acham que isso acontece?
- » Como você poderia ajudar a construir uma sociedade mais justa em relação à divisão de trabalho doméstico e de cuidado e de trabalho remunerado entre homens e mulheres?



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 15 minutos.

Materiais necessários: Cones ou demarcadores, coletes, balão de ar (bexiga).

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Utilizando os cones, divida a quadra em dois campos de jogo.
2. Prepare uma quantidade de bexigas equivalente à metade da turma. Ou seja, se você tiver 20 meninas em sua turma, é preciso que você encha 10 bexigas. Em cada bexiga, escreva uma atividade de lazer como por exemplo: sair com amigas/os, jogar futebol, ver tv, dormir, ir ao baile, ir ao cinema, jogar videogame, praticar esportes, namorar, brincar na rua, andar de bicicleta etc. Deixe as bexigas separadas em um dos campos de jogo.
3. Divida as meninas em dois grupos e entregue coletes para apenas um dos grupos. Explique que, nesta atividade, as meninas sem colete irão representar as mulheres e, o grupo com coletes, os homens.
4. Distribua uma bexiga para cada menina e peça para elas encherem. Depois, com a caneta permanente, escreva ou peça para as próprias meninas escreverem uma tarefa doméstica em cada balão. Por exemplo: lavar louça, lavar roupa, passar roupa, cozinhar, varrer, tirar pó, ir ao mercado, cuidar das crianças, arrumar a cama, limpar o banheiro, tirar o lixo etc.
5. Diga para as meninas se espalharem pelo primeiro campo de jogo com sua bexiga. Ao seu comando, elas deverão se movimentar e fazer com que sua bexiga permaneça no ar. Oriente que é importante não deixar nenhuma bexiga cair.
6. Peça para que uma menina que representa os 'homens' deixe sua bexiga e passe para o segundo campo de jogo. Quando a menina chegar no novo espaço, entregue um dos balões contendo uma atividade de lazer. Repita essa ação progressivamente, até que todas as meninas do grupo dos 'homens' tenham passado para o segundo campo.

ENVIAR GRÁFICO DE JOGO

7. Explique que as meninas que estão no primeiro campo não podem deixar nenhuma bexiga cair. Assim, quando uma das meninas abandona sua bexiga para mudar de campo, quem permanece deve equilibrar sua bexiga e a/s da/s colega/s.
8. Se uma bexiga cair, não é permitido pegá-la do chão. As meninas que ficarem sem bexigas irão se retirar do campo de jogo e observar. Aos poucos, retire algumas meninas que representam o grupo das 'mulheres' e peça para que observem também. Deixe que as meninas joguem até que apenas uma ou duas bexigas permaneçam em jogo no campo 1. Depois, reúna as meninas para debate com o auxílio das perguntas abaixo.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Reduza o espaço de jogo;
- » Deixe que as meninas se movimentem livremente pelo espaço praticando o movimento proposto pela atividade antes de iniciar o jogo. Assim, elas descobrirão a melhor maneira de manter a bexiga no ar.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Determine a forma com que as meninas deverão manter a bexiga no ar. Por exemplo: apenas com a mão direita, apenas com a cabeça, apenas com o pé. Ou combinando diferentes comandos, por exemplo: apenas com a mão esquerda e o pé direito.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como as meninas que representaram o grupo das 'mulheres' se sentiram durante a atividade? Foi fácil equilibrar todos os balões?
- » Como as meninas que representaram o grupo dos 'homens' se sentiram? Você tiveram dificuldade em manter seu balão no ar?
- » Quando foi mais fácil manter todas as bexigas no ar?
- » Quem ficou no campo das 'mulheres' o que sentiu quando percebeu que estava ficando sobrecarregada? E como se sentiu quem abandonou seu balão para ir para o campo do lazer?
- » Essa dinâmica pode ser usada para explicar algumas normas de nossa sociedade? É comum as mulheres acumularem diversas tarefas? E o homens?
- » Como vocês observam a divisão de tarefas em sua realidade?
- » O que aconteceria no jogo se todas fossem responsáveis por todos os balões? E o que pode acontecer em nossa sociedade se todas as tarefas e o acesso às atividades de lazer forem divididos igualmente entre mulheres e homens?



RELAÇÕES DE PODER

OBJETIVO:

- » Compreender melhor as relações de poder nocivas e sua implicação para a garantia de direitos.
- » Refletir sobre como nos comunicamos e demonstramos poder nas relações.

NOTAS:

- » As relações de poder são caracterizadas pela hierarquia presente no relacionamento entre as pessoas ou entre os grupos. Em dinâmicas de poder nocivas, uma pessoa ou grupo privilegiado detém o poder sobre outra pessoa ou grupo, determinando o que este pode/deve ou não fazer, qual o limite de sua liberdade, de seus direitos e oportunidades.
- » Em nossa sociedade existem diversas manifestações de relações de poder que podem ser determinadas pelo sexo, gênero, classe social, idade, cor, raça, etnia, condição física e/ou intelectual etc. No cotidiano essas manifestações são facilmente reconhecidas na relação entre jovens e adultos/os, alunas/os e professoras/es, atletas e treinadoras/es, funcionárias/os e chefes, mulheres e homens. O desequilíbrio de poder nessas relações pode fazer com que uma pessoa exerça a posição de domínio e opressão sobre a outra. Por sua vez, a pessoa oprimida em uma determinada relação também pode exercer uma posição opressora em outras relações de sua vida.
- » Vivemos em uma sociedade que naturaliza e legitima a relação de poder entre homens e mulheres. Isso acontece porque os papéis de gênero criados historicamente e socialmente determinam de forma hierárquica os comportamentos adequados às mulheres e aos homens, colocando os homens em uma posição de poder superior à das mulheres. É importante ressaltar que as relações opressoras de gênero se articulam com outras, como as étnico-raciais e de classe, por exemplo. Dessa maneira as dinâmicas de poder são exercidas em várias direções onde determinados grupos privilegiados detém poder sobre grupos minoritários (mulheres, negras/os, LGBTQIAs, dentre outros).



PARA SABER MAIS:

- » BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/762315/mod_folder/content/0/BOURDIEU_A%20domina%C3%A7%C3%A3o%20masculina.pdf?forcedownload=1
- » FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005, 42.ª edição.
- » **Pondo fim à tormenta: combatendo o bullying do jardim de infância ao ciberespaço** - UNICEF

- » Pessoas e relações opressoras não permitem que a/o outra/o se manifeste livremente. Essa lógica de poder, muitas vezes, humilha e nega os direitos das/os outras/os e pode se manifestar de diversas maneiras, algumas mais sutis e outras mais explícitas, tais como chantagens, ameaças, coerções, até a consumação de atos de violência física.
- » O ambiente escolar pode reproduzir relações nocivas de poder. Uma pesquisa realizada pelas Nações Unidas em 2016 mostrou que 43% das crianças no Brasil sofrem algum tipo de *bullying* – provocação, exclusão ou violência física – por razões como aparência, gênero, orientação sexual ou etnia.
- » Segundo a pesquisa, evidências mostram que tanto as vítimas como os perpetradores desse tipo de violência na infância sofrem em termos de desenvolvimento pessoal, educação e saúde, com efeitos negativos persistindo na vida adulta. “Quando as crianças são afetadas pelo *bullying*, elas não conseguem tirar vantagens das oportunidades de desenvolvimento aberta a elas nas comunidades e escolas nas quais vivem”, afirmou o relatório.
- » Portanto, é importante que as meninas saibam reconhecer essas relações nocivas de poder para não naturalizarem e encararem como normal uma situação de opressão. Não se permitindo, dessa maneira, colocar-se no papel de oprimida e nem de opressora.



PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Folheto 9.

Observação: Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.



INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em duplas e explique que uma menina da dupla deverá ser a "opressora" e a outra a "oprimida".
2. Explique o que é uma pessoa opressora (aquela que detém o poder e domínio sobre a outra) e oprimida (aquela que é dominada pela opressora).
3. Fale para que as meninas da dupla fiquem uma de frente para a outra e explique que a "opressora" terá o domínio sobre todos os movimentos da "oprimida".
4. A opressora deverá controlar a sua dupla através dos movimentos dos braços, ou seja, toda vez que a opressora direcionar o braço para a esquerda a oprimida deverá correr até a esquerda, braços para o alto a oprimida deverá pular, braço para baixo a oprimida deve se rastejar, e assim por diante. Explique que as opressoras podem se movimentar pelo espaço, mas sempre controlando os movimentos da sua dupla.
5. Defina regras claras para não colocar as meninas que estão na posição de oprimida em situação de risco físico ou emocional. Nenhuma ordem por parte das opressoras deve sugerir situações constrangedoras ou que machuquem suas colegas.
6. Após dez minutos de atividade, inverta os papéis. É importante que as meninas não saibam da inversão de papéis anteriormente, pois pode inibir os comandos da primeira menina opressora.
7. Após a inversão de papéis deixe que as meninas que foram oprimidas nos dez minutos anteriores fiquem na posição de opressoras pelos dez minutos seguintes. É comum que as meninas que foram oprimidas na primeira vez quando têm a oportunidade de serem opressoras façam exigências mais severas como vingança. É importante trazer esses fatos para a reflexão no momento do debate.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie explicando a atividade de forma prática, dessa maneira as meninas terão exemplo visual.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Após as meninas se dividirem em duplas, peça para que elas decidam quem será a "opressora" e quem será a "oprimida". Depois, solicite que todas as meninas que irão fazer o papel inicial de "opressora" se reúnam para definir quais serão os movimentos que elas utilizarão para controlar as "oprimidas".
- » Observe como será o comportamento das "opressoras" em grupo, e o tipo de comando que elas darão às "oprimidas". Traga esses elementos para o debate final.
- » Após sete minutos de atividade, inverta os papéis.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Como você se sentiu participando desta atividade?
- » Para as 'oprimidas', como as 'opressoras' trataram vocês? Como vocês se sentiram?
- » Vocês se sentiram impotentes? Por quê?
- » Para as 'opressoras', qual foi a sensação de ter poder sobre alguém? Como se sentiram?
- » Por que as 'oprimidas' obedeceram às ordens das 'opressoras'? Em nosso cotidiano existem situações que também temos que obedecer às ordens sem contestar? Quais?
- » Houve 'oprimidas' ou 'opressoras' que resistiram a fazer o exercício e não quiseram se submeter e/ou controlar as outras? Por quê?
- » Em nossa vida diária, os outros nos tratam como "oprimidas"? Quem? Por quê?
- » Nós tratamos outras pessoas como 'oprimidas'? Quem? Por que?
- » Quais são as consequências de uma relação de opressão entre as pessoas?
- » Como a sociedade apoia e motiva essas relações de poder?
- » Como essa atividade nos ajuda a pensar e, quem sabe, a mudar nossas próprias relações?

FOLHETO 9



As relações desiguais de poder numa relação íntima reforçam a violência contra as mulheres (violência sexual, física, patrimonial, psicológica e moral), agravando, ainda, o risco de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), transmissão de HIV e gravidez não planejada. Por exemplo, em algumas relações com dinâmicas de poder nocivas, com crenças equivocadas de que o homem deve ser ativo e responsável pelas decisões sobre o sexo e a mulher, passiva, ela corre o risco de não ter o poder de decidir se, quando e como o ato sexual deve acontecer, ou mesmo se a camisinha e métodos contraceptivos devem ser usados. Em outras situações, uma mulher financeiramente dependente de seu parceiro pode se sentir em uma posição inferior e se submeter a violências por acreditar que não tem direitos. É importante lembrar que o poder em si não é sempre ruim. Poder significa força e capacidade de fazer as coisas acontecerem. Como usamos essa força é o que faz a diferença.

A lista abaixo descreve diferentes tipos de poder e as formas como são utilizados:

1. PODER SOBRE:

Implica ter o controle sobre alguém ou sobre uma situação, normalmente de forma negativa. Geralmente, está associado ao uso de opressão, repressão, força, corrupção, discriminação e/ou abuso. Esse tipo de poder tira o poder de escolha ou a liberdade de outra pessoa.

3. PODER PARA:

Esse tipo de poder se refere à habilidade de dar forma e influenciar a própria vida. Refere-se aos recursos, ideias, conhecimento, ferramentas, dinheiro e capacidade para convencer a si mesma/o e às/aos outras/os de fazer alguma coisa. Se um grupo grande de pessoas tem esse tipo de poder, formamos o “poder com”.

2. PODER COM:

Baseia-se na força coletiva – ter poder com outras pessoas ou grupos, encontrar uma base comum entre interesses diversos e construir uma meta em comum que beneficie todas as pessoas na relação. Esse tipo de poder reúne os talentos e o conhecimento de vários indivíduos e se baseia no apoio, solidariedade e colaboração.

4. PODER INTERNO:

Refere-se à habilidade de se auto-avaliar e se autoconhecer. Refere-se à capacidade que uma pessoa tem de imaginar uma vida melhor para si e de ter esperança, a sensação de que é possível mudar o mundo e o sentimento de que ela/ele tem direitos. Ou seja, é a pessoa ter autoconfiança e a sensação de que é valorizada pelo que ela é.



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Cones ou demarcadores.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Organize o espaço de jogo marcando oito ou dez "portais" compostos de dois cones (ou demarcadores) com distância de 1 metro entre eles;
2. Divida o grupo em duas equipes, uma delas será a equipe "A" ou "1" e a outra "B" ou "2";
3. Se reúna primeiro com a equipe "A" e dê as seguintes instruções sem que o grupo "B" ouça. Instruções: o objetivo de cada menina do grupo é correr e atravessar cada um dos portais passando por dentro dos espaços entre os cones o mais rápido possível. Vocês terão que formar duplas com as integrantes da equipe "B" e dar os braços a sua dupla. Vocês não poderão soltar os braços de maneira nenhuma;
4. Em seguida, se reúna com a equipe "B" e dê as seguintes instruções sem que a equipe "A" ouça. Instruções: Vocês formarão duplas com as meninas da equipe "A" dando o braço para sua dupla. O objetivo de todas as meninas do grupo "B" é impedir a sua dupla (menina do grupo "A") de passar pelos portais. Vocês podem fazer isso puxando sua parceira em uma direção diferente, ficando parada sem deixá-la se movimentar, etc. É importante ressaltar para as meninas terem cuidado ao usar a força para não machucarem suas colegas;
5. Depois de passar as instruções para as duas equipes peça para que as meninas do grupo "A" escolham uma parceira do grupo "B" para formar duplas. Reforce que as meninas não deverão falar para suas duplas quais foram as orientações dadas a sua equipe;
6. Em seguida, oriente para que cada menina cumpra o seu objetivo. As duplas deverão executar a atividade simultaneamente;
7. Dê de cinco a dez minutos para que as meninas executem essa primeira parte da atividade. Ao final desse tempo, peça para que as meninas se reúnam novamente em suas equipes;
8. Dê a cada equipe, separadamente, as seguintes instruções: o objetivo dessa segunda etapa é passar o mais rápido possível motivando a sua dupla e permitindo que ela passe pelos portais junto com você;
9. Peça para que as meninas formem as duplas novamente e libere-as para executar a atividade.

ENVIAR GRÁFICO DE JOGO

*_ Goal Events, Women Win, disponível em: http://goalprogramme.org/files/Goal%20Events%20Toolkit%20v1.1_0.pdf

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Demonstre a atividade para que todas as meninas entendam.
- » Reduza o espaço de jogo.
- » Reforce ao grupo "B" que tenha cuidado ao usar a força para não machucar as colegas.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Aumente o espaço de jogo.
- » Nomeie os diferentes grupos de acordo com as relações de poder presentes em nossa sociedade. Por exemplo: Grupo 1 = mulheres negras, Grupo 2 = homens brancos; ou Grupo 1 = mulheres de baixa renda, Grupo 2 = mulheres ricas, etc.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Vocês sentiram alguma diferença entre a primeira e a segunda rodada? Qual?
- » De qual rodada as meninas do grupo "A" gostaram mais? Por quê? E as meninas do grupo "B"?
- » Em qual rodada as meninas do grupo "A" sentiram que obtiveram mais sucesso? Por quê?
- » Em qual rodada podemos observar uma relação de poder negativa? Por quê?
- » Vocês podem citar alguns exemplos de relacionamentos opressores ou não saudáveis?
- » Vocês acham que essas relações não saudáveis de poder acontecem durante a prática esportiva? Vocês podem dar um exemplo?
- » Algumas vezes, sentimos que alguém do nosso time ou equipe está contra nós, e que ao invés de ajudar acabam fazendo com que as coisas piorem? Vocês podem dar um exemplo?
- » Quais as características de uma relação saudável?
- » Por que algumas pessoas permanecem em relacionamentos de opressão ou não saudáveis?
- » O que podemos fazer para nos livrar de um relação de opressão ou relacionamento não saudável?



UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA
Vitórias conquistadas
pelo esporte

BOA LIDERANÇA

OBJETIVO:

- » Compreender o conceito de liderança.
- » Explorar as características e qualidades da liderança positiva.
- » Identificar exemplos de boa liderança na própria comunidade e na sociedade em geral.

NOTAS:

- » Liderança é o processo pelo qual, através da influência pessoal, uma pessoa inspira, orienta e direciona um indivíduo ou grupo de pessoas a realizarem suas tarefas de maneira entusiasmada visando a um objetivo comum.
- » O processo de liderança pode acontecer de duas maneiras: liderança positiva, aquela que inspira, motiva e incentiva a pessoa ou grupo liderado; e a liderança negativa, aquela que desestimula, impõe e/ou prejudica o restante do grupo.
- » Existem algumas características fundamentais para exercer uma boa liderança:
 - Saber observar e analisar as situações que ocorrem ao seu redor para encontrar soluções eficazes. Isso deve ser feito, de preferência, com o envolvimento de todo o grupo no processo de criação de estratégias para a resolução de problemas.
 - Desenvolver a escuta atenciosa e considerar todas as colocações do grupo, analisando as reivindicações feitas sem impor as próprias opiniões. A comunicação deve ser clara e respeitosa.
 - Reconhecer e respeitar os limites de cada pessoa do grupo, suas qualidades e defeitos, de modo a explorar e motivar as potencialidades de cada uma.
 - Estar sempre em busca de conhecimento e dividi-lo com o grupo. Participar ativamente de todas as atividades, sabendo distribuir tarefas para que ninguém se sinta sobrecarregada/o.
 - Ser confiante e tomar iniciativa.
- » Ao longo do programa, as meninas terão a oportunidade de desenvolver suas habilidades de liderança que poderão ser aplicadas em diferentes contextos de sua vida, inclusive no esporte. O esporte é uma poderosa ferramenta para o desenvolvimento de competências fundamentais para uma boa liderança, pois trabalha habilidades de comunicação, tomada de decisão, respeito mútuo, disciplina, elaboração de estratégias, iniciativa, cooperação, dentre outros.
- » Antes de iniciar esta atividade, é importante que você explique o significado de liderança para as meninas, e as características que diferenciam a liderança positiva e a negativa. Isso fará com que as meninas identifiquem essas características tanto em outras pessoas quanto em si mesmas.




OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: DISCUSSÃO EM GRUPO GRANDE

 **Duração:** 45 minutos

 **Materiais necessários:** Quadro de notas, papel e canetinha

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Reúna as meninas em um círculo e solicite que fechem os olhos.
2. Explique que uma delas, ou mais de uma, será tocada por você nas costas, mas não poderá falar nada. Quem for tocada será a líder do grupo.
3. Depois, solicite que todas abram os olhos e andem livremente pela sala, tentando identificar, pela postura, quem é, ou quem são, as líderes.
4. Depois peça para o grupo voltar para círculo e tentar adivinhar quem era ou quem eram as líderes.
5. Repita a atividade novamente e escolha outras meninas para serem as líderes. Procure selecionar as meninas mais tímidas para que elas possam vivenciar essa posição.
6. Após a identificação as líderes, repita a dinâmica mais uma vez. Dessa vez, toque em todas as meninas do grupo. Aproveite para observar a postura e a linguagem corporal das meninas, isso mostrará como cada menina entende o conceito de liderança e acredita que uma líder deve se portar.

PARTE 2

1. Peça às meninas que elas pensem em uma/um líder que admiram. Por exemplo: mãe, atleta, líder da comunidade, artista, política/o. Depois, solicite que relacionem três qualidades que fazem com que essa pessoa seja uma boa líder.
2. Dê dez minutos para as meninas anotarem suas ideias e depois peça para que cada menina diga sua opinião. Anote as qualidades listadas no quadro.
3. Discuta as qualidades que aparecerem. Alguma foi surpreendente? O que podemos fazer para sermos boas líderes?
4. Peça para que cada menina pense em todas as qualidades que o grupo citou e identifique:
 - » Qualidades positivas que ela acha que já possui;
 - » Qualidades positivas que ela gostaria de desenvolver;
 - » Qualidades negativas que ela gostaria de mudar.

*_ Atividade adaptada de World YWCA. 2006. **Capacitando moças para liderar mudanças**. Genebra: World YWCA. Usado com autorização.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Antes de iniciar a atividade, pergunte se as meninas estão familiarizadas com o conceito de liderança e líder, e explique para elas o significado desses dois termos.
- » Reúna as meninas em círculo e peça para listarem aleatoriamente algumas características que acreditam que uma/um líder possuem. Você poderá auxiliá-las citando algumas características também. Depois, aplique a atividade conforme o passo a passo acima.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Inicie a primeira parte da atividade selecionando uma ou mais líderes. Depois, peça para que as próprias líderes, após serem descobertas, escolham as próximas meninas.
- » Na segunda parte da atividade, peça para que as meninas pensem em uma líder que admiram e que seja mulher.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Na primeira parte da atividade, como vocês reconheceram as líderes?
- » Quando vocês foram selecionadas para ser líder, vocês modificaram seu comportamento de alguma forma? Por quê?
- » Como você acham que uma líder deve se expressar e se portar?
- » Como diferenciar uma boa liderança de uma liderança negativa? Vocês teriam exemplos de lideranças boas e ruins na sua comunidade?
- » Vocês conseguem identificar alguma característica de uma boa líder em vocês mesmas?
- » Como podemos desenvolver as características positivas de uma líder que ainda não possuímos?
- » Alguma de vocês se reconhece como uma líder?
- » É fácil encontrar exemplos de líderes mulheres no nosso cotidiano? E na sociedade? Por quê vocês acham que isso acontece?
- » Qual a importância de termos mulheres líderes nas mais diversas áreas da sociedade?



PRÁTICA ESPORTIVA*

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

Duração: 30 minutos.

Materiais necessários: Bolas, cones ou demarcadores.

Observação: Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.



INSTRUÇÕES

1. Divida a quadra conforme a marcação do jogo de queimado original, ou seja, uma linha central dividindo a quadra em dois campos e uma linha no fundo em cada campo. A área delimitada entre a linha central e linha de fundo será o 'campo de batalha' e a área delimitada após a linha de fundo será o 'cemitério'.
2. Divida o grupo em duas equipes e explique que cada time terá seis personagens com papéis diferentes:
 - » **MAJOR:** Menina responsável por definir o papel de cada participante de sua equipe e determinar, junto ao grupo, qual estratégia o time utilizará para ganhar o jogo. Ela deverá ir para o cemitério toda vez que for queimada e só poderá retornar ao campo de sua equipe quando conseguir queimar uma adversária ou quando a "tenente" de seu time segurar o arremesso da equipe adversária.
 - » **GENERAL:** Menina que define o jogo. Se esta personagem for queimada a equipe adversária ganha o jogo. Portanto, ela precisa ser protegida o tempo todo.
 - » **ESCUDEIRA:** Responsável pela defesa, é a única personagem que não vai para a zona de cemitério, pois possui imunidade. Se a bola arremessada pela equipe adversária bater nessa personagem, ela não é queimada.
 - » **TENENTE:** Responsável por salvar todas as companheiras de equipe que tiverem sido queimadas e estiverem no "cemitério". Para salvar as colegas de equipe, a "tenente" deve segurar

ENVIAR GRÁFICO DE JOGO

o arremesso do time adversário. Se a bola bater na "tenente" e cair no chão ela estará queimada e deverá ir para o "cemitério" junto as outras participantes de sua equipe que foram queimadas e só retornará ao seu campo se queimar uma menina da equipe adversária.

- » **BOMBA:** Se esta personagem segurar o arremesso da equipe adversária, a integrante que arremessou a bola torna-se queimada e deverá ir para o cemitério. Toda vez que a "bomba" segurar um arremesso, ela deverá emitir o som da explosão – "BOOOOM!", para sinalizar que a adversária foi queimada. Se, no decorrer do jogo, essa personagem for queimada pela adversária,

*_ Atividade adaptada de **Educação e Esporte para a Igualdade: Guia de Atividades do Projeto Praticando Esporte, Vencendo na Vida**, Promundo.

ou realizar um arremesso e a "bomba" da outra equipe segurar a bola arremessada, ela também deverá ir para o "cemitério" e só retornará para o seu campo após queimar uma participante do time oponente, ou quando a "tenente" de sua equipe segurar o arremesso adversário.

- » **SOLDADAS:** As soldadas são todas as demais meninas da equipe que não desempenham o papel das personagens citadas anteriormente. Ao contrário das demais funções, pode haver mais do que uma "soldada" por equipe. Elas têm a função de defender e atacar dando volume e dinamismo ao jogo. Deverão ir para o "cemitério" toda vez que forem queimadas, ou seja, toda vez que o arremesso da adversária tocar em alguma parte do seu corpo e cair no chão, ou se tiver o seu arremesso segurado pela "bomba" da equipe oponente. Só deverão retornar ao campo de sua equipe quando queimarem uma adversária ou quando a "tenente" de sua equipe segurar a bola arremessada pela adversária.

3. Após explicar os papéis descritos acima, peça para que cada equipe se reúna e dê 5 minutos para definirem suas personagens. Ao término do tempo estipulado, reúna-se com cada grupo e anote o nome das meninas com seus respectivos papéis. Reforce que a equipe adversária não poderá ouvir quem são as personagens de sua equipe.

4. Antes de iniciar a partida, lembre-as de que, por medida de segurança, não é permitido arremessar a bola na cabeça das adversárias. Estabeleça regras para evitar esse tipo de situação. Por exemplo: se durante o jogo uma menina acertar a cabeça da adversária a posse de bola deverá ir, obri-

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Reduza o espaço de jogo e a quantidade de personagens, mas sempre mantenha a "major" e a "general" na atividade.
- » Explique que as meninas só poderão queimar suas adversárias arremessando a bola da cintura para baixo. Isso evitará que as meninas se machuquem.
- » Caso necessário, interrompa a partida para reforçar as regras e o papel de cada personagem

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Você poderá criar mais personagens com diferentes papéis, como a líder negativa, para trabalhar a temática da sessão.
- » Aumente o espaço de jogo e o número de meninas para cada personagem;
- » Você também poderá introduzir mais de uma bola à atividade para dificultar o jogo.

gatoriamente, para o time oponente ou a menina que arremessou a bola na cabeça de sua adversária estará automaticamente queimada e deverá ir para o cemitério.

5. Caso o jogo termine rapidamente, realize mais uma rodada pedindo para que as equipes escolham outras meninas para desempenharem os papéis das personagens.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Qual foi a estratégia utilizada por cada grupo? Como o grupo chegou a essa estratégia?
- » Durante o jogo vocês identificaram alguma menina que se destacou como líder? Por que vocês acham isso?
- » Como as diferentes personagens se sentiram em seu papel? Alguma de vocês se sentiu responsável pela equipe? Por quê?
- » Qual a importância do papel das líderes para a equipe?
- » Quais as características que uma pessoa deve ter para ser uma boa líder?
- » No esporte, quais são as atletas que vocês consideram líderes? Por quê? Qual a importância de haver mulheres atletas com perfil de liderança no esporte?



QUEM SOU EU? O QUE QUERO FAZER?

OBJETIVO:

- » Refletir sobre a construção de suas identidades durante toda a vida, concentrando-se na influência da família, amigas/os e da mídia.
- » Reforçar a importância de terem uma ideia positiva sobre quem são.
- » Ajudar as meninas a definirem metas pessoais.
- » Entender que meninas negras, indígenas e brancas passam por diferentes processos de construção de identidade, envolvendo uma série de fatores sociais, culturais, raciais e históricos.

NOTAS:

- » O processo de construção de identidade está baseado nas relações sociais e culturais. Assim, a família, a escola, as/os amigas/os, a mídia, a internet ajudam a construir a identidade de cada pessoa.
- » Nesse processo, a autoconfiança é muito importante. As meninas negras, de uma forma geral, têm mais dificuldades em desenvolverem autoconfiança, reconhecerem suas qualidades e afirmarem sua identidade, pois são, desde muito cedo, vítimas de racismo e expostas a um padrão reforçado pela sociedade e pela mídia que só atribui valor a pessoas brancas, heterossexuais, magras, de cabelo liso, ricas etc. Portanto, o processo de construção das identidades de meninas negras passa pela valorização de seus corpos como são (cor da pele, tipo de cabelo, biótipo etc.), bem como pelo reconhecimento e respeito à história e à cultura negra. É importante que as meninas negras tenham orgulho de sua origem e identidade e que as meninas brancas reconheçam atitudes de racismo e não discriminem outros grupos étnico-raciais.
- » Nesta sessão e ao longo do programa, procure fazer com que as meninas tenham consciência de suas qualidades, através do estímulo positivo e destacando suas habilidades. Isso irá ajudá-las a serem mais autoconfiantes.



PARA SABER MAIS:

Assista e compartilhe com as meninas os seguintes vídeos:

- » **Vamos ficar bem: um vídeo sobre autoestima, Gabi Oliveira – Papo de Pretas:**
<https://www.youtube.com/watch?v=SQ7qTeDJCe0>
- » **Vista a minha pele, CEERT:**
<https://www.youtube.com/watch?v=LWBodKwuHCM>
- » **Teste da boneca:** <https://www.youtube.com/watch?v=Sq4z2Vq2K1w>



Você também poderá consultar os seguintes livros:


- » Neusa Santos Souza, **Tornar-se Negro: as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social**, Rio de Janeiro: Edições Graal, 1983.




OFICINA TEMÁTICA*

TIPO DE ATIVIDADE: ARTE E EXPRESSÃO

 **Duração:** 60 minutos.

 **Materiais necessários:** Equipamento para reproduzir vídeo, cartolinas ou papel A4, lápis de cor, canetinhas ou giz de cera.

 **Observação:** Esta atividade deverá ser ministrada apenas por mulheres.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

1. Inicie a atividade perguntando para as meninas se elas sabem o que significa 'identidade'. Explique que identidade é tudo aquilo que caracteriza e permite diferenciar uma pessoa, e que construímos nossa identidade ao longo da vida, e a família, as/os amigas/os, a mídia e a comunidade têm um papel importante nesse processo.
2. É importante que elas percebam que nossa sociedade impõe um padrão que tende a valorizar mais as pessoas brancas, heterossexuais, magras, de cabelo liso e alto poder aquisitivo, e que meninas que não se enquadram nesse padrão têm dificuldades para encontrar modelos de referência e assumir/afirmar sua própria identidade.
3. De acordo com seu tempo, selecione um dos vídeos sugeridos acima e passe para as meninas antes de iniciar a segunda parte da atividade.

PARTE 2

1. Distribua uma folha de papel A4 ou cartolina para cada menina e deixe a sua disposição alguns materiais para desenhar e colorir, como lápis, canetinhas ou giz de cera.
2. Explique que, nesta atividade, cada menina deverá desenhar no papel, da forma que achar melhor, um rio, que representará seu "rio da vida".
3. Oriente que o rio da vida deverá conter três pontos-chave que contribuíram para a formação de suas identidades e que as levaram até o momento presente, nesta oficina temática.
4. O primeiro ponto será a nascente/origem. Nesse ponto elas deverão refletir e expressar, através de desenhos ou palavras e frases, o contexto de onde vieram. Por exemplo: onde nasceram, sua família, suas raízes, sua raça-etnia.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Inicie a atividade desenhando, de forma simplificada, seu próprio "rio da vida" para que as meninas compreendam melhor como realizar a atividade.
- » Estabeleça menos pontos para serem representados no desenho.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Ao final da atividade, após as meninas terem definido algumas metas, peça para que pensem numa estratégia para atingir esses objetivos. O que será necessário fazer para chegar onde desejam?

*_ Fonte: Women Win

5. O ponto seguinte deverá conter os momentos, pessoas, experiências, influências que elas acreditem que foram importantes no processo de construção de suas identidades e que as conduziram até ali;
6. Por fim, ao final de seu rio, peça para que marquem um ponto que represente seu momento atual. Nesse ponto, através de desenhos ou escrita, elas deverão descrever quem são: como se veem, do que gostam ou não gostam, suas qualidades e características mais importantes.
7. Estabeleça um tempo de 20 minutos para realização desta atividade. Depois, pergunte se algumas meninas gostariam de apresentar seu "rio da vida".
8. Após algumas apresentações, peça para as meninas virarem suas folhas e desenharem a continuidade do seu rio.
9. No desenho, elas deverão marcar pontos onde gostariam que o "rio da vida" as conduzisse. Você poderá sugerir que estabeleçam um, dois ou três pontos, de acordo com o tempo restante e o perfil da turma. Por exemplo: um ponto para representar onde me vejo daqui a três anos e outro para representar onde me vejo em cinco anos; ou um único ponto representando meus desejos e expectativas para o futuro.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi fácil descrever quem você é? Por quê?
- » Você costuma se reconhecer por completo: pontos fortes, pontos fracos e potenciais?
- » No que você sente que é parecida e diferente das outras meninas?
- » Como meninas e mulheres, somos capazes de realizar nossos talentos e capacidades? Temos a oportunidade de expressar o que gostamos, não gostamos, ou queremos?
- » É fácil para as meninas e mulheres pensarem sobre seu próprio futuro? Por quê?
- » Você conhece mulheres que conseguiram decidir sobre seu próprio futuro? Dê um exemplo.
- » Quando vocês pensam sobre o futuro, levam em consideração suas escolhas pessoais, suas preferências e seus sonhos?
- » Como as outras mulheres, familiares, amigas/os e outras pessoas influenciam quem somos e como nós nos vemos?
- » Como você vê as mulheres sendo representadas na mídia? Essas mulheres são reais? Por quê? Como essas representações afetam o modo como você vê outras mulheres e a si mesma?
- » Vocês acham que a sociedade valoriza mais um determinado tipo de pessoa do que outro? Se sim, qual? O que vocês pensam sobre isso?
- » Por que é importante ter uma ideia positiva de si mesma? Até que ponto o modo como você se vê afeta suas relações com outros – sua família, amigas/os, marido/esposa, namorado/a, filhas/os, etc.?




PRÁTICA ESPORTIVA

TIPO DE ATIVIDADE: JOGO

 **Duração:** 30 minutos.

 **Materiais necessários:** Bola, coletes, cones ou demarcadores.

 **Observação:** Esta atividade poderá ser ministrada por mulheres e homens.

INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em duas equipes e distribua coletes de cores distintas para cada time;
2. Explique que cada equipe terá a meta inicial de trocar 10 passes entre suas participantes sem deixar a bola cair ou ser interceptada pela equipe adversária;
3. Reforce que para realizar a interceptação do passe, a equipe sem a posse da bola não poderá ter nenhum contato físico e nem retirar a bola da mão das adversárias;
4. Oriente que toda vez que uma menina receber bola ela deverá falar em voz alta uma característica ou habilidade pessoal que possui. Caso a jogadora não fale nenhuma característica ou habilidade a posse de bola irá para a equipe adversária;
5. Toda vez que a equipe conseguir realizar a meta estabelecida marca um ponto. Realize algumas rodadas aumentando a meta de acordo com o rendimento das equipes, não ultrapassando o limite máximo de vinte minutos de atividade. A cada rodada aumente apenas a meta do grupo que atingiu seu objetivo anterior;
6. Durante o debate final, estimule a reflexão sobre a importância de estabelecer metas pessoais, e que essas metas variam de pessoa para pessoa. Porém, assim como no jogo, às vezes precisamos da influência e ajuda de outras pessoas para conseguir alcançar nossas metas;
7. É importante que as meninas também consigam reconhecer que suas habilidades e características pessoais constituem as suas identidades e são construídas com a influência de diversas interações sociais.

CONTINUA »»»

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MENOS AVANÇADO

- » Estabeleça uma meta menor, como por exemplo: realização de cinco passes.
- » Realize uma ou mais rodadas com a meta reduzida, sem que as meninas falem características pessoais. Quando elas estiverem dominando a dinâmica do jogo, peça para que elas, ao receberem o passe, falem uma característica ou habilidade pessoal.
- » Se houver dificuldade em combinar as duas ações (receber o passe e falar uma característica/habilidade), estabeleça a regra que o time adversário não poderá pressionar a defesa durante três ou quatro segundos. Dessa maneira, a menina em posse da bola terá mais facilidade em pensar e falar uma característica/habilidade própria.

ADAPTAÇÃO PARA NÍVEL MAIS AVANÇADO

- » Estabeleça um tempo limite para que cada menina possa permanecer com a posse da bola.
- » Você também poderá estabelecer outras regras. Por exemplo: as meninas só poderão se deslocar pelo espaço quando não estiver em posse da bola, ou que a menina em posse da bola só poderá dar dois passos. Caso contrário, a posse de bola vai para a equipe adversária.
- » Aproveite para conectar, no momento do debate, esses obstáculos do jogo com os desafios que as meninas encontrarão ao longo da vida. Do mesmo modo que devemos persistir no jogo, também devemos ter resiliência no caminho para alcançar nossas metas.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- » Foi fácil identificar suas habilidades e características pessoais? Por quê?
- » Você costuma pensar sobre ou reconhecer todos os seus pontos fortes, fracos e potenciais?
- » Foi fácil alcançar as metas do jogo? Por quê?
- » Vocês costumam estabelecer metas para o futuro? Quais?
- » Até que ponto nossos pensamentos sobre as nossas metas para o futuro incluem nossas preferências e escolhas pessoais?
- » Vocês acham que outras pessoas, por exemplo: outras pessoas - outras mulheres, familiares, amigas/os - influenciam quem quem somos, como nos vemos e onde queremos chegar? De que maneira?
- » É importante ter uma ideia positiva sobre si mesma? Por quê?