



**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS**

**CÍRCULO DE CONTROLE**

# CÍRCULO DE CONTROLE

## DESCRIÇÃO:




Nesta atividade, as crianças serão estimuladas a classificar eventos e situações cotidianas que estão dentro e fora de seu controle. Além disso, irão produzir um trabalho artístico em que um *círculo de controle* será criado para distinguir tais situações.

## JUSTIFICATIVA:

Esta atividade tem como objetivo ajudar as crianças a compreenderem e diferenciarem situações que estão dentro e fora de seu controle. Por meio do *círculo de controle*, elas serão incentivadas tanto a se concentrarem nas situações que estão dentro do seu controle e dependem de seu esforço, quanto a aceitarem e aprenderem a conviver com situações que estão fora de seu controle. Por exemplo, muitas vezes, as crianças se frustram com situações que estão fora de seu controle, como um dia de chuva que as impede de jogar bola. Assim, distinguir o que é possível controlar e o que não é possível, pode ajudá-las a desenvolverem as competências de **tolerância à frustração** e **tolerância ao estresse**, competências que nos ajudam a manter a calma e lidar bem com situações que nos frustram e estressam.

Ao refletir sobre as situações que estão dentro de seu controle, as crianças serão estimuladas a perceberem que são **responsáveis** por certas áreas de suas vidas e, portanto, devem cumprir com suas obrigações e compromissos assim como fazer as coisas que estão ao seu alcance (por exemplo, ser educado, gentil, respeitar os outros etc.).

Ademais, a atividade tem o potencial de fortalecer a **imaginação criativa**. Ao criar o seu *círculo de controle*, a criança precisará imaginar diferentes situações e escolher como gostaria de representá-las dentro ou fora do círculo.

Macrocompetência		Competências que podem ser trabalhadas
	ABERTURA AO NOVO	Imaginação criativa
	AUTOGESTÃO	Responsabilidade
	RESILIÊNCIA EMOCIONAL	Tolerância ao estresse Tolerância à frustração

## DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE:

**Objetivo:** As crianças classificarão situações cotidianas que estão dentro e fora do seu controle.

**Duração:** 45 a 60 minutos

**Materiais:**

- Controle remoto de televisão ou de outro aparelho;
- Materiais de arte disponíveis, como: tinta guache, pincéis, aquarela, lápis de cor, giz de cera, canetas hidrográficas etc.
- 1 balde ou copo;
- Folhas de papel para trabalho artístico, como: cartolina, folha sulfite, papel kraft etc.

**Preparação prévia para a realização da atividade:**

- Antes de iniciar a atividade, prepare uma lista de situações cotidianas e/ou relacionadas a situação de crise advinda da pandemia pelo novo coronavírus, para os participantes classificarem. Escreva cada situação em um pedaço de papel, dobre o papel e coloque-o em um balde ou copo. Sugerimos algumas situações na tabela abaixo:

Controláveis	Não controláveis
Vou praticar futebol três vezes por semana.	Meu amigo vai jogar futebol comigo.
Vou comer verduras e legumes para ficar saudável.	Não vou ficar doente!
Vou estudar bastante para a prova.	Só vou tirar nota boa!
Vou respeitar o próximo.	Todos vão gostar de mim.
Vou fazer o dever de casa.	Não vou receber críticas!
Vou agradecer quando alguém fizer algo para mim (por exemplo, me ajudar, me dar a vez etc.)	Vou receber um elogio.
Eu torço pelo... (meu time preferido).	Meu amigo preferido torce pelo mesmo time.
Vou controlar minha reação diante de algumas situações.	Minha família não me dá bronca.

**Procedimento:**Conexão:

Apresente um controle remoto para os participantes. Você pode mostrar um controle de televisão, por exemplo. Questione-os sobre a(s) função/funções daquele objeto e depois definam juntos para que ele serve: *"O controle da televisão serve para controlarmos o canal que queremos assistir, certo?"*; *"Também podemos controlar o volume"*. Explique, então, que um controle remoto não controla tudo. Questione-os sobre o que o controle da televisão não pode controlar, como a temperatura do ambiente, a hora de ir para a cama ou o resultado do jogo de futebol.

Diga que, assim como um controle remoto, nós também vivemos situações que estão dentro e fora de nosso controle. Explique a diferença entre esses dois tipos de situação: *"As situações que controlamos são aquelas que dependem somente de nós mesmos. Por exemplo, fazer o dever de casa está dentro do nosso controle. Já as situações que não controlamos são aquelas que não dependem só de nós. Brincar com um amigo não é controlável, pois dependemos de o amigo também querer e poder brincar conosco"*.

### Participação:

Em uma folha de papel ou cartolina, desenhe um círculo grande. Se quiser, peça ajuda às crianças para desenhá-lo. Diga que o espaço dentro do círculo representa as situações que podemos controlar, enquanto o espaço fora do círculo representa as que não podemos controlar. Em seguida, avise que eles terão de classificar situações cotidianas como *controláveis* ou *não controláveis*, colocando-as dentro ou fora do *círculo de controle* que foi desenhado.

Peça para que cada um dos participantes da atividade pegue um papel com uma situação e leia em voz alta. Se necessário, auxilie as crianças na leitura. Discutam coletivamente a situação para identificarem juntos se a situação está dentro ou fora do seu controle. Se não houver concordância, promova uma discussão, perguntando: "*Por que vocês acham que a situação é controlável?*"; "*O que indica que essa situação não é controlável?*". Ao chegarem a uma conclusão sobre a situação, coloquem-na dentro ou fora do círculo, de acordo com a classificação que lhe deram. Repita o procedimento com todas as situações.

### Explicação da atividade:

Agora que já realizaram um exercício coletivo de classificar situações como controláveis ou não controláveis, cada um irá construir o seu próprio *círculo de controle*. Nesse momento, deixe à disposição os materiais para desenho e explique que a proposta é que cada um desenhe seu próprio *círculo de controle* e que cada um irá completar seu círculo com situações que estão dentro ou fora de seu controle, escrevendo e/ou desenhando as mesmas dentro ou fora do círculo. Peça que incluam situações cotidianas, mas avise que também é permitido criar situações imaginárias.

### Explicação do objetivo:

*"Vocês irão escrever e desenhar situações que estão dentro do seu círculo de controle e situações que estão fora do seu círculo de controle".*

### Encerramento:

Para encerrar a atividade, peça para que cada um apresente seu *círculo de controle*. Compartilhem entre si quais situações escolheram para colocar dentro e fora do *círculo de controle*. Discutam os motivos de cada um para as classificações realizadas. Conclua, comentando que muitas vezes nos concentramos em situações que estão fora do nosso controle e damos pouca atenção às que estão dentro do nosso controle. Busquem refletir coletivamente, também, que há situações em que o resultado não depende só de nós, mas também de outras pessoas e que, portanto, não temos total controle sobre o que vai acontecer. O máximo que podemos fazer é, a partir de nosso comportamento, aumentar a probabilidade com que uma consequência desejada aconteça. Por exemplo, nós não podemos garantir que um amigo irá nos ajudar quando precisarmos, mas alguns comportamentos nossos podem aumentar as chances de que isso aconteça, como sempre ajudá-lo quando ele precisar ou dizer para ele que precisamos de ajuda, o que esperamos dele e se ele toparia nos ajudar naquele momento. Às vezes, ele pode não ter percebido que estamos precisando de ajuda. Mas, ainda com todos estes comportamentos nossos, ele pode se negar a nos ajudar, pois a escolha será dele. O mesmo ocorre com o bueiro entupido durante a chuva devido ao acúmulo de lixo jogado nas ruas. Nós podemos aumentar a chance de isso não acontecer se fizermos a nossa parte jogando o lixo no lixo, contando para os amigos a importância de não jogar lixo na rua e até mesmo fazendo uma campanha para as pessoas que moram na nossa rua. De qualquer forma, é importante sabermos que são situações que não dependem totalmente de nós, mas também de outras pessoas, e que, por isso, são situações que não podemos controlar.

**De olho nas crianças:**

Algumas crianças podem apresentar dificuldades para imaginar e criar as suas próprias situações. Se isso acontecer, você poderá fazer perguntas para essas crianças e, desta forma, estimulá-las a terem suas próprias ideias. Por exemplo, você poderá questionar: *"Quais são algumas coisas que te chateiam?"; "Estas coisas estão dentro ou fora de seu controle?"*.

É possível também que algumas crianças demonstrem dificuldade em discriminar o que está dentro ou fora de seu controle. Você pode ajudá-las fazendo perguntas sobre as situações descritas por elas, como: *"Você disse que fazer gol está dentro do seu controle. Será que está mesmo? Você pode treinar e ser um bom jogador de futebol, mas será que as vezes você não vai errar o gol? Grandes jogadores de futebol às vezes erram"*. Assim, você poderá ajudar a criança a refletir melhor sobre a questão. Pode ser que ainda assim ela continue a discordar de você. Se isso ocorrer, respeite a opinião dela. Lembre-se que o propósito desta atividade é ajudar as crianças a desenvolverem a consciência sobre situações que estão dentro e fora de seu controle. Erros e acertos fazem parte do processo.