

Roletas da Autoestima 😊



Ref. 20846

CONTEÚDO:

- **Roda de números:** de 1 a 24.
- **Cartas com números:** inclui 24 cartas redondas numeradas de 1 a 24.
- **Balões de diálogo reutilizáveis:** inclui 24 balões de diálogo de várias cores.
- **Marcadores apagáveis:** inclui 12 marcadores para escrever nos balões de diálogo. Cada marcador tem uma borracha na tampa.
- **Roda VERMELHA da autoestima:** contém fotografias que apresentam a ação verbal ou não verbal a representar. Nesta roda, os participantes irão manter uma distância física para desempenhar as diferentes ações.
- **Roda AZUL da autoestima:** contém fotografias que apresentam a ação verbal ou não verbal a representar. Nesta roda, algumas ações envolvem contacto físico entre os participantes.

O jogo é fabricado a partir de cartão muito forte, resistente, espesso e de alta qualidade.

O material das cartas é ecológico, proveniente de florestas sustentáveis.

Roda VERMELHA da autoestima: Descrição das ações

- Mostro ao protagonista como o abraço à distância
- O protagonista toca com o cotovelo no meu cotovelo
- Exprimo uma qualidade do protagonista, algo em que o protagonista é bom (todos)
- Eu e o protagonista fixamos o olhar um no outro sem piscar (podemos rir)
- Digo algo de que gosto no protagonista (todos)
- O protagonista diz o seu nome completo ("Eu sou ...") e os restantes aplaudem (todos). É opcional que o protagonista se levante quando fala.

Roda AZUL da autoestima: Descrição das ações

- Abraço o protagonista
- Dou mais cinco ao protagonista
- Exprimo uma qualidade do protagonista, algo em que o protagonista é bom (todos)
- Faço cócegas ao protagonista
- Digo algo de que gosto no protagonista (todos)
- O protagonista diz o seu nome completo ("Eu sou ...") e os restantes aplaudem (todos). É opcional que o protagonista se levante quando fala.



FOR EDUCATIONAL PURPOSES



Tel. 213 872 458
www.oficinadidactica.pt

Em ambas as rodas, as opções C e E são levadas a cabo por todos os participantes, exceto o protagonista. Para isto, utilizam-se os balões de diálogo e os marcadores. Isto pode ser feito oralmente se os participantes ainda não souberem escrever.

IDADE RECOMENDADA:

Dos 3 aos 8 anos.

O desenvolvimento da autoestima começa a ser formado numa idade muito jovem. Desde bebês, o autoconceito das crianças é criado a partir da interação com o mundo que as rodeia. Quando dizemos a uma criança que faz uma coisa bem, esta acredita em nós e começa a sentir-se mais segura.

A roda da autoestima permite aumentar o autoconceito da criança de uma forma dinâmica, divertida, positiva e enriquecedora. As crianças descobrem as respetivas competências e forças a brincar!

OBJETIVOS EDUCATIVOS:

- Aprender a fazer e a receber comentários positivos.
- Aprender que todos temos competências e características que nos tornam únicos.
- Manifestar emoções oralmente e não oralmente.
- Desenvolver inteligência emocional.
- Melhorar a empatia e as competências sociais.
- Ajudar a promover a sensação de pertencer a um grupo.

MÉTODO DE JOGO:

Objetivo: Para promover a autoestima e criar um ambiente de segurança num grupo que ajude a aumentar o autoconceito dos participantes.

Participantes: um grupo com até 24 participantes.

1. Escolha a roda da autoestima: VERMELHA ou AZUL.
2. As 24 cartas numeradas são distribuídas pelos participantes.
3. Cada participante recebe um balão de diálogo e um marcador apagável (se o grupo tiver mais de 12 pessoas, os marcadores são partilhados a pares).
4. À vez, o participante mais novo começa a roda a roda dos números. O número no qual parar será o **protagonista** para quem a ação da roda da autoestima será direcionada.
5. A seguir, o mesmo participante volta a fazer rodar a roda da autoestima e realiza a ação apresentada ao protagonista.

Caso calhe na opção C ou E:

- a ação será realizada por todos os participantes.



Tel. 213 872 458
www.oficinadidactica.pt

- Estes irão utilizar os balões de diálogo para escrever alguma coisa em que o protagonista seja bom (C) ou algo de que gostem no protagonista (E).
- À vez, mostram os balões de diálogo ao protagonista.

Se os participantes ainda não souberem escrever, podem exprimir-se oralmente, falando um de cada vez.

6. O processo repete-se, mas desta vez é o protagonista que faz rodar a roda.
7. Caso seja sorteado o mesmo protagonista e calhe a mesma ação na roda da autoestima, volta-se a girar a roda até calhar numa ação que não seja repetida para o mesmo protagonista.
8. O jogo termina quando todos os participantes do grupo tiverem sido os protagonistas pelo menos uma vez. O ideal é que todos os participantes passem por todas as diferentes opções da roda da autoestima, pelo que o jogo pode continuar até que este objetivo seja alcançado ou podem jogar-se vários jogos.

* **Importante:** recomenda-se limpar os balões de diálogo no fim do jogo para manter o material em boas condições.



Tel. 213 872 458
www.oficinadidactica.pt