

# O que motiva você?

## 6.1

**OBJETIVO:** Ajudar os alunos a refletir a respeito das lutas e das fontes de sua motivação, especialmente para os objetivos a longo prazo, como ir para a universidade. O objetivo deste Círculo é aprender com as experiências dos outros, e ajudar os alunos a encontrar as maneiras de pedir a ajuda e o apoio de que necessitam.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra, papel e canetas.

**PREPARAÇÃO:** Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

**Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.**

**MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS:** *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

**ABERTURA:** Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

**Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.**

**RODADA DE CHECK-IN:** *Como você está se sentindo hoje: fisicamente, emocionalmente e espiritualmente?*

**ATIVIDADE PRINCIPAL: Identificar o que sustenta a motivação positiva e como conseguir apoio**

**EXPLIQUE:** O dicionário define “motivação” como a força ou o impulso que faz com que alguém aja para alcançar alguma coisa. Outra definição é o motivo, ou motivos, que se tem para agir ou comportar-se de determinada maneira.

**CONTINUE EXPLICANDO QUE:** O objetivo deste Círculo é falar sobre como cada um de nós encontra a motivação para fazer as tarefas de casa ou estudar para um teste – bem como para outras tarefas necessárias – mesmo que sejam difíceis ou desagradáveis. Como fazemos para convencermos a nós mesmos a fazer o que sabemos que precisa ser feito, quando outras partes de nós mesmos prefeririam ir dormir, assistir TV, jogar videogames, ou falar ao telefone com nossos amigos?

Peço a vocês que marquem de um lado da folha as “Influências que me ajudam e me motivam”, e do outro lado da folha, as “Influências que me atrapalham”. Façam uma lista das coisas que os influenciam para cada categoria.

Dê tempo aos participantes para que desenvolvam suas listas.

**RODADA:** Por favor, compartilhe conosco: Quais são as forças ou influências que ajudam você a fazer suas tarefas de casa quando você gostaria de estar fazendo outra coisa? E quais são algumas forças que o atrapalham?

**RODADA:** Pense agora em outras obrigações ou objetivos da sua vida. Como você se “motiva” a fazer coisas físicas, como exercitar-se, ir à academia? Como você se “motiva” a comer de maneira saudável? A cuidar de seu corpo?

**RODADA:** Você consegue identificar aquilo de que você precisa que o ajudaria a ficar mais motivado? Você consegue identificar o que você precisaria dos outros? O que você precisaria de você mesmo?

**RODADA:** Quais são as três coisas que você poderia fazer para conseguir o apoio e a ajuda que você necessita para continuar motivado na escola?

**RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO:** O que você pode levar desse Círculo?

**ENCERRAMENTO:** Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

**Agradeça a todos por terem participado do Círculo!**