

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME AYRTON SENNA DA SILVA

7º ANO – INVESTIGAÇÃO E PESQUISA – PROFª MARIA RENATA

PERÍODO 12/03/2021 A 25/03/2021

NOME: _____ Nº _____ 7º _____

Link de acesso ao Portal da Educação:

<https://www.santos.sp.gov.br/portal/ume-ayrton-senna-da-silva>

Olá pessoal! Tudo bem?

A adolescência é uma fase de conflitos internos, e o momento pelo qual a humanidade está passando muitos desses conflitos estão aflorando, nos fazendo questionar se estamos agindo certo em nossa vida pessoal, social, escolar.

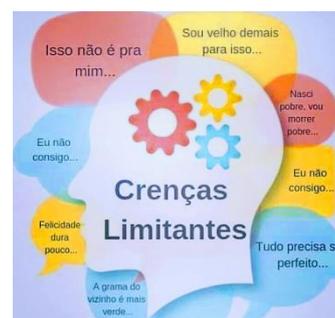
No primeiro roteiro de estudos questionei vocês o que mais sentiram e sentem falta nesse período de reclusão social. No segundo pedi que refletissem sobre novas formas e oportunidades de trabalho que estão surgindo.

E o que nos impede, por vezes, de termos êxito no que nos propomos fazer? De não ir bem na escola? No convívio com os amigos, com a família?

Falaremos nesse roteiro um pouco sobre crenças limitantes.

Crenças limitantes

Crenças limitantes são justificativas, que as pessoas podem carregar ao longo da vida sem perceberem, mas que afetam profundamente a maneira como elas lidam com outras pessoas, imprevisibilidades, discussões e desafios.



São "crenças" porque tratam de explicações que não encontram bases na vida real, contudo nem por isso deixam de nos afetar. Por mais que uma pessoa desconstrua uma crença limitante, ela pode continuar sendo um obstáculo no dia a dia.

Isso acontece porque nossa bagagem afetiva vai criando modelos mentais que determinam nossas atitudes. Esses modelos mentais podem exigir mais do que uma explicação racional para se ressignificarem.



As crenças limitantes são construídas na nossa mente a partir de frases impositivas e, geralmente, são acompanhadas de palavras negativas, como “eu não sou tão bom quanto eles acham que eu sou”, “a vida é muito difícil” e “jamais isso vai dar certo”.

Há quem classifique as crenças limitantes em três tipos:

. As hereditárias se desenvolvem no convívio em família, quando os familiares julgam negativamente atitudes, com afirmativas como “você não faz nada direito”.

. As sociais se formam em um conjunto mais amplo da sociedade, a partir de padrões estéticos e de consumo, por exemplo.

. As pessoais se originam a partir das experiências de cada pessoa, como traumas e ressentimentos.

Podemos ressignificar nossas crenças limitantes, policiando nossos pensamentos com inteligência emocional, substituindo frases que muitas vezes falamos e não nos fazem bem, como:

- Isso não é para mim
- Eu não consigo
- Sou assim e não consigo mudar
- Tudo precisa ser perfeito
- Tenho medo de falhar
- Não tenho tempo o suficiente
- Não tenho sorte
- Não consigo memorizar nada
- Não tenho facilidade de aprendizagem
- Os outros são melhores do que eu
- Isso é impossível de fazer



VÍDEOS COMPLEMENTARES <https://www.youtube.com/watch?v=ZQtmPV2mA5w>

ATIVIDADE

Após ler o roteiro e os artigos (referências), assista ao vídeo e reflita sobre suas crenças limitantes. Em uma produção de texto com próprias palavras escreva sobre o que hoje impede você de fazer algo, de ir bem na escola, de ter um bom convívio social, familiar? Qual o seu medo?

Para os que NÃO TEM ACESSO AO GSUITE: faça a atividade no caderno ou em folha separada e entregue na escola até 26/03.

REFERÊNCIAS <https://escoladainteligencia.com.br/blog/crencas-limitantes/>
<https://palestraparaprofessores.com.br/educacao/crencas-limitantes/>