

# SUCESSO

Olá, professora!

Olá, professor!

É um prazer ter a sua companhia no projeto **Fique bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola.**

Pensando em você, nas suas emoções, no seu dia a dia, preparamos uma série de vídeos e textos. Este material foi planejado de forma muito cuidadosa, visando sempre contribuir para o seu bem-estar.

Sabemos que professores são profissionais que pensam constantemente nos seus alunos, sejam crianças, adolescentes, jovens ou adultos. Por isso, preparamos vídeos que podem ser levados para a sala de aula. Cada um deles possui um texto de apoio, como este aqui, com um aprofundamento do tema e propostas de atividades, todas de fácil implementação. Os materiais são gratuitos e serão disponibilizados novos vídeos e textos a cada semana em nosso site ([www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)).

Como dizia Paulo Freire: "Não se pode falar de educação sem amor". Por isso, desejamos que seu coração esteja abastecido de amor e cuidado. Saiba que você é muito importante, pois ensinar é algo essencial para o mundo!

Tchau e Fique bem!

**Autores: Loraine Martins, Flávia Pereira Lima,  
Joycelaine Oliveira e Eduardo Pacífico**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste texto poderá ser reproduzido, sejam quais forem os meios empregados, sem a permissão, por escrito, do autor da obra.

Este conteúdo é gratuito, sendo proibida a comercialização.

Aos infratores aplicam-se as sanções previstas nos artigos 102, 103, 104, 105, 106, 107 da Lei n. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para informações sobre nossos conteúdos, entrem em contato pelo e-mail [fiquebem@gaiamais.org](mailto:fiquebem@gaiamais.org)



# 1. Para começar a nossa conversa...



Frases motivacionais estão espalhadas por todos os lugares, propondo que sejamos "A melhor versão de nós mesmos". Há sempre propostas de novas rotinas, novas comidas, novos exercícios... Mas na verdade, verdade mesmo, isso não funciona pra todo mundo. Tem gente que se engaja na super motivação, se prepara cheio de energia para entregar o projeto que revolucionará sua carreira. Para outras pessoas, o excesso de motivação gera sensação de pressão, cobrança consigo mesmo, uma certa frustração, pois o que você realmente queria era dar conta das milhares de tarefas. De fato, há dias em que nos sentimos motivados a mudar o mundo e outros que queremos ser apenas suficientes.



Por tudo isso, vale a pena refletir sobre sucesso, na maioria das vezes pensado em termos dos resultados obtidos. No entanto, é possível pensá-lo como processo de aprendizagem, desenvolvimento e aprimoramento. Dessa forma, sucesso é a caminhada na qual podemos mudar as nossas habilidades. Não somos apenas a nossa genética, somos muito mais! Somos o ambiente, a nossa história, a nossa cultura, a nossa família, a nossa cidade.

Por outro lado, também é falso que apenas a crença é suficiente para que a aprendizagem e as mudanças aconteçam. Vivemos num país extremamente desigual, no qual as oportunidades são muito diferentes entre as pessoas. O "querer" de um morador de um bairro organizado de uma metrópole é muito diferente do "querer" de um morador de um bairro que não recebe as mínimas condições estruturais de transporte e saneamento básico, por exemplo. Com obstáculos tão diferentes no ponto de partida e no percurso, as caminhadas obviamente não serão iguais.



Mas todos temos a habilidade de aprender, de nos desconstruir e reconstruir. Podemos estar em constante aprendizado, se nos propusermos isso. E não estamos falando de aprendizagens acadêmicas. As relações sociais são fonte pura de desenvolvimento pessoal. Os desafios no trabalho, na família, da sociedade nos impelem a pensarmos novas formas de agir, inclusive, com mudanças na trajetória.



E tudo bem se a gente não aprender todo dia, se a gente errar. O erro é parte fundamental do crescimento, como os tombos antes de aprender a andar de bicicleta.



Construir o seu sucesso no percurso e não na chegada ajuda a encontrar a felicidade no dia a dia, nas descobertas de novos potenciais, ao incluir novos hábitos na rotina, ao concluir uma etapa, ao receber um elogio, ao corrigir um erro... A felicidade está em perceber que você pode sempre fazer o melhor por você mesmo.

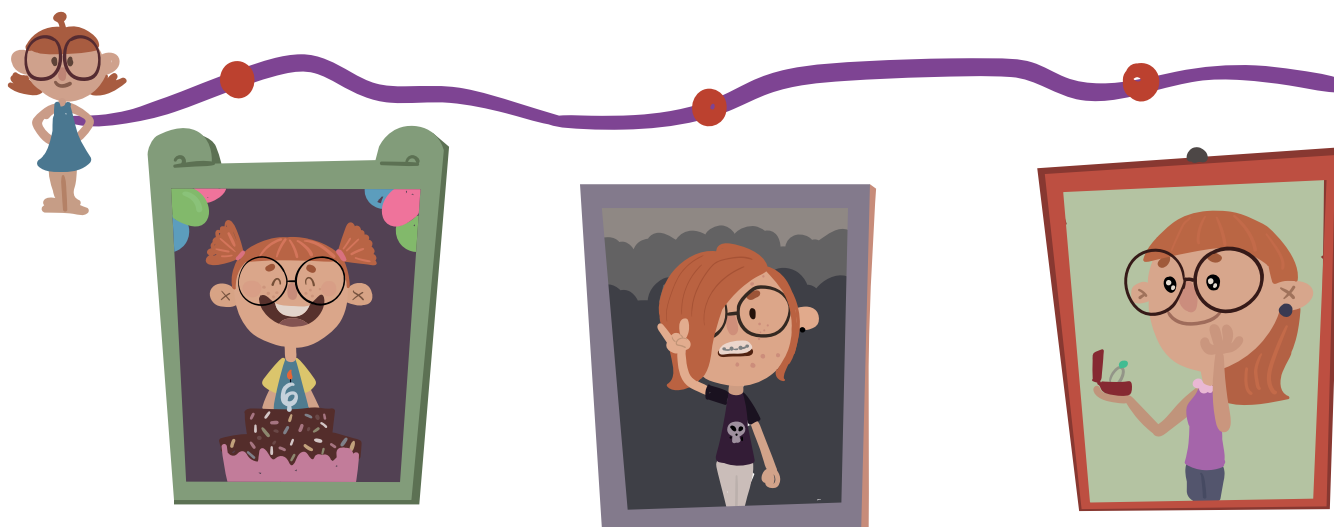


## 2. Como fazer?

Mudar o foco do sucesso do resultado para o processo exige esforço e treinamento. Sejam francos, bate mesmo a frustração quando não alcançamos os resultados tão desejados. Mas ao valorizarmos as conquistas em cada etapa, o foco no final diminui e, com isso, também diminui a insatisfação.

Por isso propomos um exercício. Escolha algum aspecto da sua vida que lhe desafie. Quem sabe organizar os anos de material escolar que você já elaborou, fazer aquela faxina no armário há muito tempo evitada, ou inserir a atividade física na rotina. Talvez seja melhorar a relação com algum familiar ou colega do trabalho. Faça uma escolha consciente desse desafio e o divida em etapas, por exemplo, organizar uma porta do armário por semana. Em um mês o armário estará organizado, mas durante três semanas você conseguirá atingir as etapas intermediárias durante o processo, descobrindo coisas (como algo desaparecido num canto do armário), aprendendo novas formas de organizar. Celebre cada uma dessas etapas - vale qualquer coisa: dancinha da vitória, foto do antes e depois, até um banho prolongado para tirar a poeira do corpo.

Escolha de tempos em tempos alguns desafios para enfrentá-los em partes e sempre lembre de celebrar o sucesso em cada etapa.



### 3. Com meus alunos

Professora e professor, nossa sugestão é que você desenvolva jogos cooperativos com seus alunos. Com essas atividades queremos despertar uma cultura de colaboração, suporte e apoio, ao invés de replicarmos uma estrutura de competição, agressividade e disputa. Antes, se possível, conduza uma reflexão sobre o motivo de jogarmos. Será que é apenas para ganhar? Ou para nos divertirmos? Alguém sempre precisa perder? Conforme a discussão se desenvolver, aprofunde as questões: qual relação podemos fazer com a nossa vida? Será que a vida é um jogo que só alguém ganha ou podemos todos nos divertir, sem perdedores?

Se possível, indicamos que leia o texto em <https://joaomfjorge.wordpress.com/2020/02/25/jogo-finito-vs-jogo-infinito/> para reflexão.

Uma sugestão de atividade que funciona com todas as idades é a “Contação de história coletiva”. Para isso, formem um círculo de maneira que todos possam se ver. O professor pode começa a contar uma história, por exemplo, falando “era uma vez, em uma cidade distante...”. A pessoa ao lado deve continuar a história. E coletivamente vão construindo a narrativa. Vocês podem decidir juntos se cada pessoa terá um limite de palavras ou de tempo para falar seu trecho. Narrativas coletivas vão por caminhos inesperados e desenvolvem habilidades importantes como criatividade, improvisação e imaginação.

#### Educação Infantil

Sugerimos uma atividade que as crianças precisam cooperar e podem desenvolver coordenação motora e a concentração: Passe o bambolê.



Para realizarmos essa atividade precisaremos apenas de um bambolê. Faça uma roda com as crianças, e elas não podem soltar as mãos. O desafio é passar o bambolê entre todos eles com as mãos dadas. A professora/professor pode ajudar a passar o bambolê, mas procure incentivar que as crianças usem outros movimentos do corpo.

Após conseguirem realizar a atividade, celebrem o sucesso!

Depois, se possível, sugerimos que conversem sobre como foi a atividade e como foi importante todo mundo se esforçar para dar certo.

## Educação Fundamental Anos Iniciais :

A atividade sugerida para as crianças precisa de cooperação e eles têm um objetivo para alcançar: Paraquedas (ou chamado de Lençolbol).



Nessa atividade precisaremos de um lençol (ou outro tecido grande), uma bola e um cesto. As crianças devem segurar as extremidades do tecido e controlarem a bola em cima do lençol. Elas devem atravessar a sala/local da atividade e fazer a cesta. Não podem tocar a bola com as mãos.

Após a atividade sugerimos que os alunos façam uma reflexão. Algumas perguntas que podem auxiliar nesse momento são: o que era preciso para conseguirmos sucesso na atividade? Todos precisaram trabalhar juntos? Como vocês poderiam incentivar todos a cooperarem?

## Educação Fundamental Anos Finais:

Sugerimos uma atividade que pode facilmente ser adaptada para diferentes níveis de dificuldade: Conectados.

Forme um círculo com todos os participantes. Utilizaremos uma bola (pode variar o tamanho da bola para variar a dificuldade). Os participantes precisam realizar passes sem deixar a bola cair no chão. Para ficar interessante, determine desafios, como por exemplo: Fase 1 - completar 3 passes; Fase 2 - completar 5 passes; e assim por diante.



Variações: Passe só com uma mão ou com toque de vôlei, recepção só com uma mão ou apenas rebatendo a bola.

Sugerimos que após a atividade se faça uma reflexão conjunta: o que foi necessário para o sucesso dessa atividade? Conseguimos atingir os desafios sozinhos ou precisamos da cooperação de todos? Como podemos agir para engajar todos e assim atingirmos as metas? Será que nosso comportamento durante a atividade promoveu o engajamento e a cooperação ou desestimulei meus colegas? E na vida real, também não estamos todos conectados?

## Ensino Médio

Com os jovens do Ensino Médio é possível fazer uma reflexão profunda após a atividade. Como jogo, sugerimos o Nó Humano.



Posicione o grupo em um único círculo. Em seguida, todos devem dar alguns passos a frente até se encontrarem no centro, ficando com o círculo bem pequeno e apertado. Feito isso, todos devem fechar os olhos e estender os braços e segurar aleatoriamente a mão de algum companheiro. Cada mão deve ser dada a uma pessoa diferente. Depois de todos terem encontrado e segurado a mão de alguém, eles abrem os olhos e vão se deparar com um grande nó. O objetivo é desfazer o nó sem soltarem as mãos em nenhum momento.

Professora e professor, sugerimos que se faça uma reflexão ao final da atividade. Algumas perguntas mobilizadoras podem ser: o que era preciso para a atividade ser realizada com sucesso? Se alguém resolvesse não cooperar, eles conseguiriam desfazer o nó? Como lidaram com os desafios? Se irritaram e brigaram ou conseguiram cooperar? Qual a relação dessa atividade com a vida real?

## 4. Para saber mais

### Vídeo

**3 dicas para o Sucesso por Mario Sérgio Cortella:**

[https://www.youtube.com/watch?v=PydInO7\\_To4](https://www.youtube.com/watch?v=PydInO7_To4)



**O que é ter sucesso? Por Leandro Karnal:**

<https://www.youtube.com/watch?v=uKLxmgWlpx0>

**Vá Além e Surpreenda por Loraine Martins:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YbQPRNqN-H0&t=25s>

### Texto

**Superar os outros ou a si mesmo? Jogos Infinitos por Pedro Gonçalves:**

<https://1porcentomelhordodia.com.br/o-jogo-infinito/>

### Livro

**O jogo infinito - Simon Sinek (Editora Sextante)**

Este é um conteúdo original do projeto  
**Fique Bem! Cuidando das emoções e da saúde na escola**  
disponível gratuitamente no site [www.fiquebem.org.br](http://www.fiquebem.org.br)

**fiquebem**

Cuidando das emoções e da saúde na escola

Patrocínio:



Knowledge grows

Realização:

Cocriação e Produção de conteúdo:

Produção audiovisual:

Plataforma educacional:

