

Obs. Esta atividade integra as propostas de ações do Plano de Melhoria da Convivência. Foi organizado pelo GEPEM/Unesp para apoiar o momento em que as escolas estão preparando as propostas de atendimento à distância em função do período de distanciamento social.

Obs. Para as escolas que optarem por utilizar a versão on-line, este protocolo está disponível em: Planos Ajuda - <https://forms.gle/kdReeqfrJUiySc5r8>

PLANO DE AJUDA

SESSÃO 1 - Cuidando de você

Não é vergonha alguma a gente não estar bem. Não é ser fraco e nem ser pior do que ninguém. E todo mundo passa por dias difíceis. Mas tem hora que a gente precisa de ajuda, quando tudo parece desabar.

Então, a primeira ajuda é a gente se conhecer. Quando tudo parece ser difícil, esquecemos o que já vivemos e que podemos viver dias mais felizes.

Há momentos em que achamos que ninguém se importa com a gente, e parece que nossos sonhos foram embora.

Quando nos sentimos assim, precisamos NOS AJUDAR! Aqui tem um plano de ajuda que você pode fazer para VOCÊ MESMO.

Responda as questões e mande para você por e-mail ou dê um print na tela, assim poderá se lembrar que VAI SAIR DESSA!

1 - Com quem você está em casa? Tem alguém cuidando de você?

2- Que sentimentos você tem vivenciado durante a pandemia? Faça um "X" nos sentimentos que você se identifica.

ANIMAÇÃO		PREOCUPAÇÃO	
TÉDIO		EQUILÍBRIO	
ALEGRIA		HARMONIA	

TRISTEZA		DESEQUILÍBRIO	
CORAGEM		DESARMONIA	
MEDO		PAZ	
AMOR / AFETO		CONFLITO	
ÓDIO / RAIVA		AMIZADE	
CONFIANÇA		SOLIDÃO	

3- Você consegue perceber quando não está bem? Se sim, quais são os sentimentos ou sinais de que algo não está bem? Procure identificar o que te atrapalha ou o que pode estar causando tristeza.

4- Quais têm sido os seus maiores desafios?

5- Do que você mais sente falta?

6- Quando você está on-line, nas plataformas digitais, alguma coisa te faz mal? Se sim, o quê?

7- Quando você não está se sentindo bem, mas está conectado, o que te ajuda?

8- Para quem você pode ligar caso necessite de ajuda? Você conhece algum site ou organização on-line que pode ajudar?

9- Do que você necessita neste momento? O que pode ajudar você a ficar melhor? Escreva aqui algo que faz você feliz.

SESSÃO 2 - Planejando seus sonhos

Vamos pensar em nossos sonhos? Quando fazemos isso, lembramos que nem sempre esses sonhos batem à nossa porta, é preciso fazer um caminho, ou mais de um, para alcançá-los. Para isso, podemos pensar em objetivos para algumas áreas de nossa vida e pensar como chegar lá... o que acha?

Preparamos um percurso para ajudar a você se conhecer e conquistar seus sonhos. Para participar, responda às questões abaixo com calma e cuidado, pois a ideia é que essas respostas construam seus Planos de Ajuda.

Você vai responder quatro blocos de questões: Sonhos, Minha situação, Definição e Cronograma, sobre três áreas de sua vida: Estudos, Relações afetivas (amigos e relacionamentos) e Família.

Depois de responder todas as questões, sugerimos que você construa uma tabela como o exemplo a seguir. Na sequência, complete com suas respostas e verifique toda semana como estão indo seus Planos. Vamos lá?

DIMENSÃO	MEU IDEAL / SONHO	MINHA SITUAÇÃO	MEUS PASSOS	
			Definição	Cronograma
Estudos				
Relações afetivas – amigos, relacionamentos				
Família				

Observe a tabela acima e procure preencher de acordo com os passos a seguir:

1 - MEU IDEAL/ SONHOS

Primeiro você deve preencher quais são seus sonhos ou objetivos em relação às dimensões da sua vida. Qual é a sua meta de vida, com relação aos estudos, relacionamentos e família? Se você ainda não tem uma meta ou nunca pensou nisso, que tal experimentar esse exercício com alguns primeiros passos?

2- MINHA SITUAÇÃO

Agora, olhe para essas dimensões e diga como você está neste momento com elas. Como me vejo e em que ponto me encontro neste momento?

3- DEFINIÇÃO

Neste ponto, você já sabe o que quer (Sonho) e como está neste momento (Minha situação). O que deve fazer agora é pensar o que precisa fazer para alcançar esse sonho. "Quais passos darei tendo em vista alcançar o meu ideal / sonho?"



4 - CRONOGRAMA

Quando você dará esses passos que pensou na Definição acima? Pode ser que alguns passos precisem começar agora, neste momento, mesmo que sejam pequenos passos para alcançar um grande sonho. Registra-los lhe ajuda a se organizar para conquistá-los. E não esqueça! Esse cronograma pode ser revisto se precisar definir vários passos para seus sonhos.