

UNIDADE 2:
As varetas e as estacas.
TU.
SEXUALIDADE E AFETIVIDADE



2ºESO

Quem é você?

**Reconhecer minha sexualidade e meus afetos me
ajuda a te conhecer.**

Na igualdade e na diferença

No amor

3. Emoção ou afeto?

“Porque o amor é forte como a morte...”
Cântico 8,6



Identificar as emoções, sentimentos e paixões como ajuda para um melhor conhecimento pessoal. Aprender a integrar os afetos e ordená-los ao dom pessoal.

Inicia a sessão mostrando a seguinte fotografia:



Se pretende iniciar o tema das emoções com os jovens representando uma série de questões sobre a resposta que tem os protagonistas da instantânea

Se conclui reconhecendo que a relação com o mundo que nos rodeia, com as pessoas, não nos deixa indiferentes, mas que provoca em nós uma resposta e que esta resposta é pessoal.

ATIVIDADE 2: Se apresentam dois casos concretos da vida cotidiana:

- Que emoções se produzem quando se nota a presença de alguém ao estar tranquilamente cantando no chuveiro.
- Reconhecer como num dia de calor ao passar pela sorveteria provoca uma resposta e como essa sorveteria no concreto, onde você ia com o seu avô, desperta sentimentos e afetos.

ATIVIDADES 3-4-5 : Nesta atividade se pede aos jovens que descubram em sua memória algum objeto, situação ou pessoa que tem afeição.

Pergunte também que emoção, sentimento ou paixão lhes produz ao recordá-lo.

Se apresentam assim as quatro FORMAS DE SENTIR DO CORAÇÃO que iremos trabalhar com os jovens:

- AFETO
- EMOÇÃO
- SENTIMENTO
- PAIXÃO

É complexo fazer uma definição exata destes componentes da dimensão afetiva das pessoas. Inclusive os entendidos do tema não chegam a um consenso, já que as diferenças são sutis e as classificações de uns e outros as vezes não coincidem.

Neste Programa vamos agrupar todas estas reações afetivas da FORMA DE SENTIR DO CORAÇÃO e, sem entrar em terra de ninguém, vamos defini-los de acordo com a intensidade, a persistência e a profundidade ou a intimidade na pessoa. Por isso convidamos aos jovens que situem cada um destes sentimentos do coração em uma DIANA que representa o coração e a pessoa.

Em continuação se define cada um deles:

A **EMOÇÃO** é uma reação imediata que se produz ante uma resposta. É pouco duradoura no tempo. E se manifesta externamente



SENTIR DO MEU CORAÇÃO: "Meu coração responde algo com rapidez, dura pouco e se faz notar fisicamente. Os demais podem ver qual é esse sentir".

O **SENTIMENTO** é bem mais um estado. É mais persistente e profundo e sua manifestação externa muito escassa.



SENTIR DO MEU CORAÇÃO: "Meu coração se dá conta de como me encontro em um determinado momento e os demais não tem porque inteirar-se, porque não se expressa no físico".

O **AFETO** não é uma resposta individual mas que entra em jogo a relação com o outro de forma pessoal ou através de objetos e situações. Se estabelecem vínculos de união com o outro.



SENTIR DO MEU CORAÇÃO: "Meu coração fica afetado, tocado, e podem surgir outras maneiras de sentir".

A **PAIXÃO** é uma experiência muito intensa e poderosa que é capaz de arrastar atrás dele a pessoa a agir. É necessário colocar em jogo a vontade e a razão.



SENTIR DO MEU CORAÇÃO:
" Meu coração sente-se invadido e me impulsiona a um sentimento. É necessário suportá-lo com a razão e conduzi-lo com a vontade"

ATIVIDADE 6: É importante que os jovens aprendam a lidar com seus sentimentos e emoções e por isso é necessário saber identificá-los. Hoje em dia não praticam este exercício afetivo já que se limitam a expressar seus sentimentos como emotions através de mensagens telefônicas. Neste marco, seria interessante que o guia entre em diálogo com eles e analisem juntos esta situação.

Calma: estar em paz, amável, tranquilo, sereno, relaxado, descansado, aliviado, calmo, sossegado, silencioso, quieto, brando, neutro, tolerante, equilibrado, tranquilo, confiante, harmonioso.

Prazer: estar feliz, alegre, contente, satisfeito, orgulhoso, radiante, exuberante, efusivo, animado, alegre, fascinado, afortunado, pacífico, esperançoso, otimista, sensual, consolado, comunicativo, em harmonia, encantado.

Interesse: estar interessado, curioso, chocado, surpreendido, confuso, expectante, absorvido, animado, iludido, entusiasmado, alerta, confiante, inspirado, motivado, envolvido, comprometido, determinado, confiante, despreocupado, despreendido.

Vivacidade: estar animado, contente, estupendo, encantado, tonificado, engraçado, alegre, vibrante, estimulado, pulando de alegria, emocionado, bem desperto, ativo, vivo, vigoroso, intrépido, energético, impetuoso, forte, fortalecido, revitalizada, efusivo, dinâmico, excitado, eletrizado, determinado, refrescado, realizado.

Segurança: estar aberto, expansivo, dialogante, comunicativo, sociável, livre, desperto, leve, receptivo, sensível, inspirado, vulnerável, vital, liberal, independente, generoso, disponível, serviçal, satisfeito, agradecido.

Apego: estar amistoso, carinhoso, acolhedor, caloroso, cordial, humilde, próximo, sensível, terno, afetuoso, amoroso, apaixonado, atraído confiante, adorável, comovido, compassivo, compreensivo, valorizado, emocionado, privilegiado, reconhecido, amado.

Raiva: irritado, ficar com raiva, triste, infeliz, mal-humorado, frustrado, indignado, cansativo, mal humorado, enojado, irritado, farto, tenso, furioso, zangado, impotente, desesperado, hostil, violento, agressivo.

Tristeza: triste, ficar envergonhado, chocado, consternado, desanimado, desiludido, deprimido, preocupado, solitário, abatido, apagado, desencorajado, desolado, melancólico inconsolável, ferido, desesperado, impotente, apático, indiferente, pessimista.

Dor: ser frágil, sensível, vulnerável, magoado, ferido, incapacitado, destruído.

Desgosto: desgostoso, estar descontente, distante, indiferente, frio, ressentido, amargo, revoltado, indignado, rancoroso.

Medo: ter medo, tremendo, aterrorizado, espantado, em pânico, agitado, inseguro, desconfortável, tenso, ansioso, nervoso, assustado, alarmado, angustiado, paralisado, aprisionado, inerte, ameaçado, desamparado.

Confusão: confundido, estar confuso, atrapalhado, preocupado, inseguro, desconfiado, indeciso, inquieto, contrariado, desconcertado, desorientado, perplexo, aborrecido, pensativo, perturbado, transtornado, oprimido.

Preocupação: ser incômodo, intranquilo, inquieto, impaciente, agitado, nervoso, oprimido, ansioso, tenso, angustiado, alarmado chateado, pressionado.

Cansaço: estar cansado, esmagado, fraco, preguiçoso, sem energia, desanimado, desmotivado, deprimido, fatigado, abatido, exausto, saturado, sonolento, aborrecido, rotina, impotente, decaído, exausto.

Quando todos tiverem nas mãos estas tabela de sentimentos seria recomendável que em grupos pudessem ir definindo a maioria deles e identificando em que situações se podem produzir tais sentimentos, se sempre sentem os mesmos.

Esta tabela pode ser completada com sentimentos que não estão contemplados e surjam ao londo da sessão.

O mais importante de tudo é reconhecer se “as formas de sentir do coração” podem ajudar a conhecer-se a si mesmo: estado de ânimo, afeições, resposta, etc.

E se também são uma ajuda para o conhecimento do outro e a comunicação e portanto a relação.

ATIVIDADES 7-8: O objetivo desta atividade e a seguinte, é que os jovens se familiarizem com as formas de sentir do coração.

Primeiramente se pede que tentem relacionar cada uma das imagens com as formas de sentir que melhor explique cada situação. Tenha-se em conta que as imagens são instantâneas e portanto estão refletindo um momento determinado dos protagonistas das fotos e a forma de sentir do coração que expressão é de EMOÇÃO.

Seria interessante fazer esta dinâmica em grupos e assim poder comprovar se há variedade na apreciação das emoções dos jovens, ou pelo contrário, unanimidade.

As imagens podem trabalhar nas ficha, mas também se pode projetar ou entregar cópias em cada grupo para que possam manuseá-las melhor.

Uma vez feita a primeira validação, o condutor pode aprofundar em cada uma das imagens e perguntar aos participantes sobre a intensidade das emoções, a continuidade da emoção, se pode ser outra a forma de sentir do coração, como sentimento ou paixão.



EUFÓRICOS



ASUSTADO



RELAXADO



ENVERGONHADA



PENSATIVA



ALUCINADO



ENTRISTECIDA

A segunda forma dos jovens se familiarizarem com seus próprios afetos, sentimentos e emoções é apresentar uma série de situações da vida diária. Nestas situações ou outras que os próprios jovens podem propor se lhes questiona sobre o afeto que surge da relação, a emoção que advém, o sentimento que prevalece sobre o afeto que lhe pode ocorrer.

Apresentar esta tabela como exemplo.
É recomendável mostrar mais situações.
Pode ajudar com a tabela de sentimentos.

SITUAÇÃO	Como me afeta?	Que emoção tenho?	Que sentimento me produz?	Que paixão me desata?
Minha melhor amiga me conta que conseguiu a bolsa de estudos para irmos juntas a Itália.	Me sinto mais unida a minha amiga compartilhando a alegria	Excitação	Alegria	Prazer
Minha mãe me conta chorando que foi despedida do trabalho	Me compadeço e sofro com ela.	Comovido	Preocupação Tristeza	Dor
Um companheiro compromete toda a turma e nos colocam em um castigo injusto	Fico irritado	Raivoso	Indignado	Ira
A pessoa que eu gosto me convida para sair	Me sinto importante, amado.	Euforia	Expectante emocionado	Desejo

ATIVIDADE 9: Nesta atividade se trabalhará a resposta ante os estímulos e as emoções, sentimentos, paixões e afetos.

Uma vez identificadas as formas de sentir do coração vamos ver agora qual é a resposta

Apresentar uma fotografia em que todos os protagonistas compartilham da mesma emoção e praticamente os mesmos sentimentos.

O que os jovens precisam se fixar é em como respondem cada um dos protagonistas e defini-lo por grupo. Convém fazer esta dinâmica por grupo para posteriormente poder contrastar as conclusões dos participantes e enriquecer mais ao grupo.



Se chega a conclusão que a resposta afetiva é distinta em cada um dos casos, é dizer, a resposta afetiva, não está determinada, mas que é pessoal e pode ser conduzida. Como exemplo pode servir que não é o mesmo comemorar um GOOOOL em casa com os amigos, ou em casa de alguém com que não se tem muita confiança. Alguém é capaz de conduzir suas emoções, seu sentimentos e paixões por um bem maior, neste caso, comportar-se com educação por respeito aos anfitriões.

Convidar aos jovens a apresentarem mais exemplos.

ATIVIDADE 10: Seguindo o fio da resposta afetiva se propõe a projeção de uma cena do filme, “Prefiro o Paraíso”. Em que se encontra o Padre Filippo com um grupo de crianças na praça do povo, junto a fonte. Estão falando do dia em que irão cantar para o Papa e que Hipólita não pode entrar na cúria porque é uma menina. Aparece na cena Alexandro, um jovem rancoroso e de vida vida crápula e com seus companheiros jogam verduras ao grupo de crianças, zombando deles. Um dos meninos reagem e tenta ir até Alexandro com violência. O padre Filippo lhe para e é Hipólita que lhe joga a verdura. Os menino lhe parabeniza. Então Alexandro se dirige ao padre e ameaça em matar-lhe de forma muito violenta. Lhe pergunta. Porque está com raiva: não sabe que a ira só gera mais ira?



Convidar aos jovens a identificar as emoções e sentimentos que aparecem nos personagens da cena e a resposta de cada um deles.

Centrando-se no personagem de Alexandro se questiona a paixão que lhe leva a essa resposta do coração e não a outra.

Se estabelece um diálogo com os meninos para reconhecer:

- Como a resposta afetiva não tem porque estar determinada pelos sentimentos e emoções ou paixão ou afetos.
- O importante para ser verdadeiras PESSOAS é integrar os afetos e ordenar as emoções e sentimentos e conduzi-los a um bem maior.
- Atuar de forma livre sem a pressão do grupo. Convidar aos jovens a reconhecer situações em que tiveram que tomar decisões sem a pressão dos amigos: se estivesse sozinho, raciocinaria igual? pode propor que encenem alguma dessas situações.

ATIVIDADE 11: Em forma de perguntas tratar do tema do pudor e a intimidade, o condutor acompanhará os jovens a reconhecer como o comportamento e a forma de atuar também produz uma resposta afetiva nos outros. Juntos podem buscar exemplos da vida cotidiana.

É portanto, importante cuidar dessa intimidade pessoal e reconhecer as consequências de não preservá-la

O PUDOR é a virtude que me ajuda a proteger minha intimidade. Aparece de forma natural e se refere não só a intimidade do meu corpo, mas também a dos meus sentimentos.

O pudor o expesso: na forma que tenho de vestir; na linguagem que utilizo tanto verbal como não verbal, já que meu corpo fala; em minhas atitudes, o que mostro e quero mostrar de mim.

O pudor também faz referência a conservar o mais íntimo para compartilhar com quem eu escolher. A quem quero entregar meu coração?

As emoções e os sentimentos em si não são nem bons e nem maus. Surgem no meu interior como resposta a um estímulo, a uma situação.

É importante que seja capaz de reconhecer esses sentimentos e emoções, e colocar nomes, porque irão me ajudar a conhecer-me melhor: meu estado de ânimo, minha disposição na vida. Os sentimentos me ajudam a conhecer-me revelam minha interioridade, meu caráter, me tornam único e irrepetível.

Quando entro em relação com o outro, esses sentimentos e emoções surgem como resposta afetiva e podem tocar meu coração. A afetividade é uma fonte de conhecimento que nos abre a realidade.

É vital que seja capaz de reconhecer meus afetos e aprender a integrá-los com todas as minhas dimensões como pessoa: a inteligência, a vontade, a liberdade e a dimensão social e moral de meus atos. Assim meus atos, minha resposta afetiva será benéfica para mim e para os outros. Poderei amar o bem e o belo. Reconhecer o afeto como um caminho para amar.

Meu afeto deve ser encaminhado para o outro, não fechar-me em mim mesmo.

O mesmo ocorre com as paixões. Surgem de forma muito forte em mim. As paixões em si não são nem boas e nem más. Mas sim a resposta. São moralmente boas quando contribuem a uma ação boa, e más em casos contrários.

A bondade, a beleza estão inscritas no meu coração. Tenho que aprender a buscar de todas as formas de sentir de meu coração, descobri-las e conduzi-las a minha felicidade e a dos outros.

TEMPORALIZAÇÃO E MATERIAL

Esta ficha foi pensada para turma de 2º ESO

ATIVIDADE	TEMPO (minutos)	MATERIAL
Leitura das histórias.	6	Ficha.
Atividade 1: Palavras.	10	Ficha.
Atividade 2: Perguntas e diálogo.	20	Imagens da ficha e polígrafo.
Atividade 3: Canção.	20	Reprodutor de música e canção.
Conclusões	4	