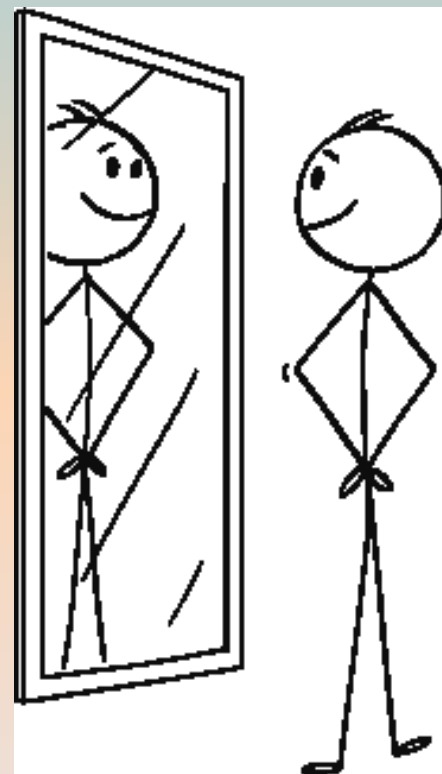


# Exercícios/ Jogos Promotores de Autoestima / Autoconfiança



**Andreia Oliveira**  
**Psicóloga Clínica - Crianças e Adolescentes (Cédula nr.: 23685)**  
**Educadora/ Facilitadora Mindfulness**  
**Parentalidade Consciente/ Parentalidade Assertiva**  
**Formadora**

# Breve definição de Auto-estima

- A auto-estima, assim como a consciência do nosso próprio valor, está relacionada com a ideia que criamos de nós mesmos e com o quanto nos respeitamos enquanto indivíduos
- Por definição, auto-estima “é um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflecte numa atitude positiva ou negativa com relação a si mesmo”,

(Rosenberg, um pioneiro no estudo deste tema)

# Breve definição de Auto-estima

- Auto-estima está relacionada com a forma como nós nos valorizamos, com [o nosso bem-estar](#) e como nós nos percebemos no mundo e quão importantes somos para as pessoas que são queridas para nós
- Afecta a nossa confiança, os relacionamentos pessoais e interpessoais
- Uma elevada Auto-estima proporciona-nos força e flexibilidade para as mudanças que acontecem na vida

# Breve definição de Auto-estima

- A falta ou uma baixa auto-estima, muitas vezes, está associada a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos, risco de suicídio, insatisfação com a própria vida, sensação de não-pertença
- Estas pessoas ficam mais vulneráveis aos acontecimentos adversos do quotidiano, já que não acreditam no seu potencial de enfrentamento
- Geralmente sentem-se sem confiança, incapazes e incompetentes e, quanto mais se sentem assim, mais agem como se realmente fossem incapazes (e isso aumenta ainda mais os sentimentos de incompetência - Torna-se um ciclo vicioso)

# Breve definição de Auto-estima

- Os sentimentos de baixa auto-estima, geralmente, são construídos ao longo da vida, e sentimentos de inferioridade e comportamentos arraigados são difíceis de mudar. Isso leva tempo, muito trabalho, e, por vezes, poderá requerer ajuda psicológica



# Importância da Auto-estima

- **Permite-nos acreditar que somos capazes**
- Influência directamente o [nosso sucesso e os nossos fracassos](#).
- Ter autoconfiança e acreditar em si mesmo reflecte-se na forma como vemos o mundo, como trabalhamos e lutamos para alcançar os nossos objectivos
- Quem tem auto-estima confia em si mesmo, vai atrás do que quer com uma [atitude positiva](#) e, por acreditar que é capaz, conquista os seus objectivos com mais facilidade
- Quem tem problemas de auto-estima, tem por consequência, problemas de autoconfiança, pelo que dúvida do seu próprio potencial e, muitas vezes, tem medo de assumir riscos e alcançar grandes feitos

# Importância da Auto-estima

- **Permite ver e viver a vida com maior leveza e descontração**
- Quem tem auto-estima confia que a vida segue um rumo certo e que, fazendo sua parte, coisas boas acontecem
- Essa certeza faz com que a vida possa ser levada de forma mais leve, com que os problemas não sejam tão difíceis de encarar e que, de uma forma geral, possamos ter uma perspectiva diferente e mais positiva quando algum contratempo ocorre

# Importância da Auto-estima

- **Promove uma visão positiva de si e do mundo**
- Acreditar que as coisas vão dar certo, ter uma visão positiva da vida e transformar os eventos negativos em momentos de aprendizado são práticas comuns de quem tem auto-estima elevada
- Quem tem a auto-estima controlada consegue ser mais otimista frente a adversidades, aceita críticas e se valoriza como pessoa em todas as áreas da vida



# Importância da Auto-estima

- Promove Competências Sociais
- O modo como vemos a nós mesmos, afeta diretamente a forma como nos [expomos ao mundo](#) e como as outras pessoas nos enxergam. Isso tem muito a ver com o nosso [autoconhecimento](#).
- Se não damos valor à [nossa própria imagem](#) e se não assumimos uma postura de confiança, também transmitimos esta imagem a outras pessoas.

# Importância da Auto-estima

- Esse tipo de comportamento gera [inseguranças](#), que se refletem na maneira como nos relacionamos com os outros
- A baixa auto-estima pode fazer com que a convivência seja mais difícil, já que as outras pessoas podem responder de uma forma não muito positiva à falta de confiança
- **Aumenta o Bem-Estar geral**
- Quem tem auto-estima alta ou pelo menos equilibrada consegue obter um senso de [bem-estar](#) muito maior

# **As actividades promotoras de autoestima/ autoconfiança, devem:**

- Aumentar a frequência e a qualidade das experiências de sucesso dos alunos;
- Permitir o desenvolvimento da auto-aceitação, pelo reconhecimento dos talentos de cada um e das áreas em que podem melhorar;
- Permitir o desenvolvimento do auto-respeito: devemos incentivar a ser os primeiros a respeitar-se, a tratar de si com cuidado, a ter hábitos saudáveis de vida, etc.;
- Permitir o desenvolvimento da autoconfiança: acreditar que somos capazes, arriscando-nos um pouco de vez em quando, confirmando as nossas capacidades e vermo-nos a chegar mais longe.

## **A par disto, as actividades realizadas devem ainda fomentar o desenvolvimento e aprendizagem de competências sociais:**

- **Empatia**: compaixão, sentido de humor, dizer coisas agradáveis, ser simpático com toda a gente, inclusão e cooperação;
- **Competências Básicas**: sorrir, contacto visual, ouvir, respeitar a vez de cada um, usar os seus nomes, usar voz calma;
- **Joining Skills**: como fazer parte de um grupo ou tornar-se amigo;
- **Peace Skills**: partilhar, respeitar a vez, seguir regras, cooperar;
- **Amizade**: permitir que os outros ajudem a tomar decisões, ser inclusivo, pedir para ser amigo, dizer sim a novos amigos;
- **Resolução de Conflitos**: como contornar desentendimentos, identificar o próprio comportamento como um problema;
- **Assertividade**: como dizer não a comportamentos incorrectos e defender o seu ponto de vista

**“Um dos pilares da auto-estima é a sensação de competência, que se relaciona directamente com as aspirações pessoais, a sensação de êxito e de domínio das circunstâncias que nos rodeiam, perante a desagradável sensação de que somos vítimas do azar ou da vontade dos outros”.**



- Para fomentar a auto-estima pode recorrer-se a pequenas experiências pessoais que, como se fossem múltiplas provas diárias, permitam à criança/ jovem reforçar a sua sensação de competência pessoal.”
- É necessário fortalecer as competências e capacidades pessoais para enfrentar, com êxito, estas situações e, portanto, estimular a sua auto-estima.

## **As actividades promotoras de auto-estima devem passar por experiências nos domínios:**

- Comportamental (o que faz, ou o que diz a pessoa)
- Cognitivo (pensamentos e concepções pessoais) e
- Emocional (o que sentimentos e que emoções experimenta)

- **Importa pois que construtivamente, a criança se vá conhecendo, vá dando o devido valor ao que sente, pensa e deseja, vá aceitando as suas próprias limitações, vá descobrindo formas de solucionar situações problemáticas e vá sendo capaz de ser agente activo em situações/ actividades agradáveis.**





**Na aplicação de actividades para aprender a auto-avaliar-se, é preciso que o professor:**

- Eduque e tente modificar uma percepção pessoal negativa que a criança possa ter de si e ajude-a a descobrir a singularidade do ser humano, destacando o seu lado mais positivo fortalecendo-o
- Ensine a aceitar a realidade, a verdade, as limitações de cada um e saliente que tudo faz parte do que cada um é.

**Para ensinar a interpretar melhor a realidade, deve-se primeiramente, interpretar de forma positiva tudo quanto vai ocorrendo no nosso dia-a-dia, e reconhecer que “o estado de espírito” depende não tanto dos sucessos, mas sim da visão que se tem deles.**

**Os nossos pensamentos reflectem o nosso estado de espírito e muitas vezes não se ajustam à realidade.**

- **Para melhorar as capacidades sociais, é necessário que as actividades junto dos alunos façam com que eles as aprendam e desenvolvam, pois são elas que irão facilitar:**

- O desenvolvimento das relações interpessoais,
- As actuações em contextos sociais sem o objectivo de estabelecer relações (na resposta a uma agressão, por exemplo),
- A defesa dos direitos pessoais (condutas assertivas).

**A relação da assertividade com a auto-estima baseia-se em desenvolver a capacidade de se relacionar com os outros, num plano de igualdade, sem se sentir superior ou inferior.**

**Apenas quem se aprecie e se valoriza a si mesmo pode relacionar-se com os outros, num plano de igualdade.**



- Ao professor cabe a tarefa de ensinar às crianças novas formas de relacionamento.
- Deve-se atender à realidade de que existem por um lado pessoas assertivas - que conseguem manobrar os pedidos pouco razoáveis dos outros, ou conseguem exprimir elogios e estabelecer uma reciprocidade positiva;
- Por outro lado, pessoas pouco assertivas – Com duas variações: as passivas, que deixam que os outros abusem delas (tímidas) e as agressivas, que não têm em conta o outro e defendem o seu ponto de vista a todo o custo.

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Maratona de elogios**: Apresenta-se aos alunos uma lista de situações e pede-se que façam comentários positivos a outra pessoa.

Variantes:

Registrar o número de elogios feitos por dia;



Elaborar um gráfico com o número de elogios que se fizeram;

Praticar elogios em pequenas dramatizações: uns elogiam, outros são elogiados, alternadamente

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Escada de cor (adaptada)**
  - Cada aluno escreve uma lista com situações de interacção com outras pessoas com as quais sentiria vergonha ou incómodo.
  - Avalia cada situação com um número do 1 ao 3, de difícil a muito difícil, e tem uma semana, por exemplo, para ir vivenciando essas situações.
  - Pode registar-se num gráfico as situações que o aluno já conseguiu vencer.

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Esbanjar simpatia (adaptada)**
  - Faz-se com os alunos uma lista de boas condutas: Agradecer sempre, Responder “De nada”, quando alguém agradece, Pedir com “Por favor, etc..
  - Lança-se um concurso: os comportamentos mais simpáticos são premiados.
  - Pode ter-se um painel na sala e os alunos vão registando, com um sorriso, por exemplo, quem foi simpático com eles.
  - No final, podem trocar-se os sorrisos por pontos e ganhar um prémio (material escolar, um certificado,...)



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Um desafio por dia**

- Escrevem-se situações em que as crianças se sentiram nervosas antes ou no decurso dessas situações (ao imaginar o que os outros estão a pensar ou que se está a fazer tudo mal) ou mesmo depois (ao interpretar a reacção dos outros perante uma má actuação)
- Por exemplo: desde pedir ao professor para explicar melhor até começar uma conversa com um desconhecido
- De seguida, explica-se que uma forma de perder o medo é ser corajoso e fazer essas coisas de que gostamos menos
- Então, os alunos distribuem cada situação/desafio por cada dia e vão registando o que conseguiram - o resultado e o que é preciso melhorar.

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Críticas construtivas (adaptada)**
  - Fornece-se aos alunos várias críticas que normalmente sofrem na sua idade, em casa, entre amigos ou escola (Ex: Um amigo: Tu não deixas os outros falarem!)
  - Pede-se para responderem perante essa crítica
  - De seguida, pede-se para pensarem como gostariam que quem os criticou lhes tivesse falado/ criticado.

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Eu não consigo...**
  - Cada aluno escreve em tiras de papel o que não consegue ainda fazer
  - De seguida, todos os alunos recordam coisas que já conseguem fazer, mas que anteriormente não conseguiam
  - Explica-se que quando não se consegue fazer algo, devemos lembrar do que já fazemos ou fizemos bem.
  - Para fim de actividade, cada aluno pode em conjunto com o professor ir enterrar a frase “Eu não consigo...” que escreveu, no jardim da Escola.

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Jogo do Positivo**

- Os alunos pensam durante um minuto no que não conseguem fazer e escrevem-no.
- Lêem de seguida a sua frase ao colega do lado e este deve dizer uma coisa positiva, de encorajamento, ao colega que não consegue



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **O Clube da Turma**

- Apresenta-se à turma a criação de um Clube de Turma.
- Cada aluno inscreve-se no Clube da Turma, adquire um cartão de Sócio
- Traçam-se regras de comportamento e de relação entre os inscritos
- Dividem-se tarefas: um grupo faz o cartaz: “A minha turma é única e especial”; um outro cria actividades para apresentar à escola ( de canções a pequenas dramatizações, à organização de miniconcursos; um terceiro pensa em multas para infracções das regras; um quarto pensa em formas de expor o que a turma gosta e não gosta de fazer, etc.)

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Jogo de Mímica com os sentimentos**

- A um grupo de alunos é entregue um cartão com o objectivo de exprimirem o sentimento e a situação nele descrita ou simples comportamentos. A turma tenta adivinhar o sentimento e a razão

## **Cartões:**

1. Estás Feliz – conseguiste fazer o exercício
2. Estás distraído na aula
3. Estás atento à aula
4. Estás preocupado com os trabalhos de casa
5. Estás triste – os colegas não te escolheram para o grupo de trabalho
6. Estás contente – a Professora elogiou o teu trabalho
7. Estás contente – uma colega que não fala muito contigo, elogiou a tua camisola

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **O que eu sou e (não) se vê ao espelho**
  - Distribuem-se aos alunos uma ficha dividida em duas colunas
  - Na primeira os alunos registam o que são e se vê no espelho
  - Na segunda coluna, o que são mas não se consegue ver no espelho
  - Como conclusão, os alunos identificam que são tudo quanto escreveram e não só o que identificaram numa das colunas

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- Outros jogos – Outros autores:
- Conselho de Amigo
  - Cada criança escreve o que dizer a alguém que não tem amigos para que se sintam melhor
  - Discutem-se ideias em conjunto, posteriormente.





# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- Rede da Amizade

- Temos de ter uma bola
- Cada aluno passa uma bola ao colega do lado e, a cada passe de bola, o colega dá um elogio a esse colega



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Mini-livro da Felicidade**
  - Cada aluno escreve e ilustra o que é a Felicidade para si
  - Reúnem-se, depois, todos os trabalhos e compilam-se num livro que todos devem consultar



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Como reages?**

- **Pede-se aos alunos que reajam às frases:**

1. Tu chateias-me muito.
2. Tu não és bom a Matemática, pois não?
3. Falas tanto!!!
4. Não tens amigos nenhuns..
5. Tens tantos amigos!



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Lê-se expressivamente à turma o seguinte texto (traduzido e com adaptações do original): Texto “SOU ESPECIAL”**

Eu sou especial.

No mundo não há ninguém igual a mim. Nunca existiu outra pessoa como eu. Ninguém tem o meu sorriso. Ninguém tem os meus olhos, o meu nariz, o meu cabelo, as minhas mãos, a minha voz.

Eu sou especial. Não há ninguém no mundo com a minha letra.

Ninguém tem os meus gostos por comida ou música.

Ninguém vê as coisas como eu vejo.

Nunca houve ninguém que se risse como eu rio ou que chorasse como eu choro.

E o que me faz rir ou chorar não fará noutra pessoa o mesmo riso ou as mesmas lágrimas.

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

Ninguém reage às situações como eu reajo.

Eu sou especial.

Eu sou o único com o mesmo conjunto de capacidades.

Haverá sempre alguém que é melhor naquilo em que eu sou bom, mas ninguém no universo alcançará a qualidade da combinação dos meus talentos, das minhas ideias, capacidades e sentimentos.

Eu sou uma sinfonia.

E nada se iguala ao som de uma sinfonia quando todos os instrumentos tocam em conjunto.

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

Nunca ninguém falará, andará, pensará e fará as coisas como eu.

Eu sou especial. Eu sou raro!!

E em tudo quanto é raro há sempre um grande valor. E é pelo meu grande valor que eu não preciso de tentar imitar os outros. Eu aceito, sim, festejo as minhas diferenças. Eu sou especial.

E começo a pensar que não é por acaso que eu sou especial. Começo a ver que uma Força Superior me fez especial por um motivo muito especial. Haverá no futuro um emprego para mim que ninguém fará tão bem quanto eu.

E de biliões de pessoas só um terá a combinação que é precisa. Esse alguém sou eu. Porque ...eu sou especial.

(Autor Desconhecido)

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- Poemas com o nome

- Realiza-se um acróstico do nome de cada aluno
- Usando cada letra do nome os alunos escrevem qualidades, preferências ou frases que se relacionem consigo
- Afixam-se os poemas na sala de aula.



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Receita de Pessoas/Crianças**

- Usa-se a estrutura de uma receita de culinária, com os ingredientes e o modo de preparação, para escrever uma outra que cujo resultado seja a própria criança
- Por exemplo, duas chávenas de simpatia, três colheres de olhos castanhos, ...
- Podem ler-se as receitas e a turma tentar adivinhar de quem se trata



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Frases Positivas de Alunos**

- Pede-se a cada aluno para escrever uma frase positiva sobre si próprio, a família, a sala de aula, os professores
- Distribuem-se as frases pela sala de aula (Por exemplo: “A sala 6 é a melhor da escola!”)



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Caixa Surpresa: “O que eu gosto”**

- O professor leva para a aula uma caixa e pede a cada aluno que escreva algo de que gosta dele próprio num pedaço de papel
- Colocam-se os papéis na caixa.
- A turma tenta adivinhar o conteúdo da caixa com base no que sabem de cada um
- Ao adivinhar coisas positivas sobre cada aluno, a turma ajuda a construir a auto-estima de cada aluno



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- “Quem sou eu?”
  - Pede-se aos alunos que façam adivinhas sobre si:
  - Ex. “Sou um rapaz. Vivo numa casa branca e castanha. Gosto de puzzles. Eu desenho e pinto bem. Jogo futebol. Quem sou eu?”
  - Colocam-se as adivinhas numa caixa que vai passando de criança em criança. Cada um lê em voz alta e tenta adivinhar de quem se trata.

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Elogios na Palma da Mão**
  - Os alunos contornam a sua mão num pedaço de papel
  - Recortam e escrevem o seu nome no centro
  - Se os alunos quiserem também podem decorar a mão com pulseiras ou anéis
  - O professor recolhe as mãos e distribui-as por outros alunos aleatoriamente

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Elogios na Palma da Mão (Cont.)**

- Cada aluno deve pensar em algo positivo que faça com que aquele colega seja especial e escreve num dos dedos
- A mão vai circulando até todos os dedos estarem escritos
- O professor recolhe então as mãos e devolve-as aos donos que devem partilhar com toda a turma as frases da sua mão



# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **Elogios na Palma da Mão (Cont.)**
  - Pode ainda complementar-se a actividade, tapando os nomes nas mãos e lendo as frases
  - Os alunos adivinhar de quem se trata
  - No fim da actividade, podem recolher-se as mãos e construir um cartaz para a sala

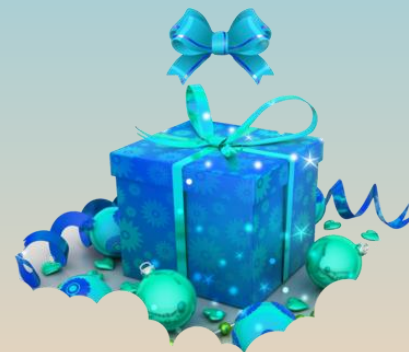


# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima

- **A Caixa Mágica**

- O professor prepara uma caixa e coloca no seu interior um espelho
- Na aula, inicialmente pergunta à turma quem é a pessoa mais especial do mundo para cada um
- Apresenta então uma caixa mágica na qual os alunos poderão ver quem é a pessoa mais importante e especial do mundo

# Actividades/ Jogos que promovem a Auto-estima



- **A Caixa Mágica (Cont.)**
  - Cada criança abre a caixa e olha para o seu interior, onde poderá ver a sua própria imagem
  - O professor poderá questionar se o aluno ficou surpreendido, como se sente ao ver que é eles próprio a pessoa especial
  - Pede-se que guarde segredo da descoberta até toda a turma abrir a caixa



## **Bibliografia:**

- **Crianças em Crescimento: Desenvolvendo a Autoestima (2024):**  
*<https://www.growingkids.co.uk/developingselfesteem.html>;*
- **Madeira, T.; Lage, S. e Ferreira, R. (2009).** “*Auto Estima: Trabalho de projecto – Oficina de Formação*”, CFAE, Matosinhos;
- **Marujo, H.; Perloiro, M. e Neto, L. (200).** “*Educar para o Optimismo*”, Portugal: Editorial Presença;
- **Ordem dos Psicólogos Portugueses (2015).** “Programas e Prevenção/ Promoção de Competências”. Retirado a partir de:  
*<https://recursos.ordendopsicologos.pt/programas/programas/52> ;*
- **Psicologia.com – “Psicología Positiva e Inteligencia Emcional”:**  
*<https://www.psicologia.com/>;*
- **Quiles, M. e Espada, j. P. (2009).** “*Educar para a auto-estima*”, 2ª Edição: Algueirão: Keditora;
- **Sue, W. (2015).** Higher-Order Thinking Skills (HOTS) in Education: Teaching Students to Think Critically, retirado a partir de:  
*<https://www.thoughtco.com/higher-order-thinking-skills-hots-education-3111297>*
- **Sue, W. (2020).** Improving Self Esteem – How to Help your Students Build Confidence, retirado a partir de: *<https://www.thoughtco.com/improving-self-esteem-3110707>*