

MISSÃO SENTIR – AUTOESTIMA



Os jogos psicoeducativos têm-se revelado extremamente eficazes no processo de aprendizagem, ao oferecer aos intervenientes a oportunidade de participar na primeira pessoa e envolverem-se de forma ativa e significativa em cada experiência. Através do jogo, cada jogador(a) manifesta espontaneamente as suas emoções e sentimentos, comunica por meio de expressão verbal e não verbal, desempenha diferentes papéis e move-se livremente pelo espaço de interação, explorando e experimentando novas formas de agir.

Além disso, este tipo de atividade promove o estabelecimento de relações, a partilha de perspetivas e o confronto com diversas situações e desafios.

Ao mobilizar e integrar experiências, saberes e processos, cada jogador(a) atribui novos

significados às suas vivências e descobre soluções próprias para os problemas, desenvolvendo autonomia, criatividade e capacidade de tomada de decisão.

Deste modo, os jogos psicoeducativos constituem um espaço rico de aprendizagem, reflexão e crescimento pessoal, permitindo o desenvolvimento gradual de competências cognitivas, sociais e emocionais essenciais para a vida, enquanto cada jogador(a) se torna mais confiante, consciente e ativo no seu percurso de aprendizagem.

Jogar *Missão Sentir - Autoestima* é um convite à reflexão sobre o valor pessoal, as qualidades individuais e as experiências que ajudam cada pessoa a conhecer-se melhor.

Através de pequenas partilhas e desafios, o jogo cria oportunidades para fortalecer a confiança, a aceitação e o respeito por si próprio(a).





OBSERVAÇÕES:

Este jogo destina-se a diferentes idades (crianças, adolescentes, adultos e idosos) e pode ser utilizado em variados contextos, como família, escola, grupos de amigos ou ambientes de trabalho, com finalidades lúdicas, educativas ou terapêuticas.

Em contexto familiar, as figuras parentais podem assumir o papel de jogadores(as) ou de facilitadores(as), enquanto em contextos escolares ou terapêuticos, os(as) profissionais atuam como facilitadores(as).

A participação de adultos é sempre necessária para garantir a correta utilização e orientação do jogo.





N.º de participantes:

2 a 5 participantes (+6 anos)

Objetivo do jogo:

Obter o maior número de pontos possível ao completar os desafios das cartas, promovendo a reflexão, a partilha e o desenvolvimento da autoestima.

Preparação:

Separe as cartas por nível de jogo (1 e 2):

Cartas de nível 1



Indicado a partir dos 6 anos.

Cartas de nível 2



Indicado a partir dos 12 anos.

Antes de iniciar o jogo, os participantes devem escolher qual o nível de cartas que irão utilizar, de acordo com a idade do grupo.
Defina aleatoriamente quem inicia o jogo.





REGRAS IMPORTANTES:

- O jogo tem dois níveis, identificados nas cartas com os números 1 e 2.
- Cada jogador(a) tem até 2 minutos para cumprir o desafio da carta.
- Todos os participantes devem respeitar o tempo e a participação dos outros.
- Durante o turno de um(a) jogador(a), os restantes devem ouvir com atenção e sem interromper.
- Se um(a) jogador(a) boicotar ou perturbar o turno de outro(a), deverá ceder um ponto ao(à) jogador(a) prejudicado(a).
- Em repetições do jogo, os desafios não devem ser respondidos da mesma forma, incentivando novas reflexões.

Mais importante do que ganhar é participar, refletir e partilhar experiências. Cada desafio é uma oportunidade para aprender mais sobre si próprio(a) e sobre os outros.





COMO JOGAR:

- No seu turno, o(a) jogador(a) retira uma carta do nível escolhido para o jogo.
- Lê em voz alta a frase e o desafio da carta.
- O(A) jogador(a) tem até 2 minutos para cumprir a atividade proposta.
- Após a resposta, os(as) restantes jogadores(as) podem validar se o desafio foi cumprido.
- O jogo termina quando todos os(as) jogadores(as) tiverem respondido ao mesmo número de cartas (por exemplo, 5 ou 10 rondas, conforme decidido no início do jogo).
- Vence o(a) jogador(a) que obtiver o maior número de pontos.

Sistema de pontuação:

Cartas de nível 1: desafio cumprido – 1 ponto.

Cartas de nível 2: desafio cumprido – 2 pontos.

Caso o desafio não seja cumprido dentro do tempo ou o(a) jogador(a) opte por não responder, não recebe pontos nessa ronda.







1

AUTOESTIMA



A tua autoestima é o que sentes por ti. Aprende a aceitar críticas como oportunidades de aprendizagem.



Dá um exemplo de uma crítica que te tenha ajudado a crescer.





1

AUTOESTIMA

Ajudar alguém faz-te sentir útil
e aumenta a tua autoestima.

**Partilha uma experiência
em que ajudaste alguém.**



2

AUTOESTIMA



*A curiosa contradição é que,
quando me aceito tal como sou,
então posso mudar.*

CARL ROGERS



**O que estás a aprender
a aceitar em ti?**





2

AUTOESTIMA



*O privilégio de uma vida é
tornar-se quem realmente somos.*

CARL JUNG



**Em que parte da tua vida
estás a crescer?**

