



## Plano de Aula 9 Coragem / Crianças

### 1- História/metáfora

Abrindo a porta

### 2- Citação:

“Coragem não é ausência de medo , e sim resistência ao medo”

### 3-Meditação:

Meditação Lipe tem fé

### 4- Música:

Davi e o Gigante –Turminha do Rei

### 5- Atividade Integrada

Dinâmica do medo

“Coragem não é  
ausência de medo ,e sim  
resistência ao medo .”



## História/metáfora

### Abrindo a Porta

Numa terra em guerra, havia um rei que causava espanto.

Cada vez que fazia prisioneiros, não os matava, levava-os a uma sala, que tinha um grupo de arqueiros em um canto e uma imensa porta de ferro do outro, na qual haviam gravadas figuras de caveiras.

Nesta sala ele os fazia ficar em círculo, e então dizia:

- Vocês podem escolher morrer flechados por meus arqueiros, ou passarem por aquela porta e por mim lá serem trancados.

Todos os que por ali passaram, escolhiam serem mortos pelos arqueiros.

Ao término da guerra, um soldado que por muito tempo servira o rei, disse-lhe:

Senhor, posso lhe fazer uma pergunta?

- Diga, soldado.

- O que havia por trás da assustadora porta?

- Vá e veja.

O soldado então a abre vagarosamente, e percebe que a medida que o faz, raios de sol vão adentrando e clareando o ambiente, até que totalmente aberta, nota que a porta levava a um caminho que sairia rumo a liberdade.

O soldado admirado apenas olha seu rei que diz:

Eu dava a eles a escolha, mas preferiram morrer a arriscar abrir esta porta.

Quantas portas deixamos de abrir pelo medo de arriscar ?

Quantas vezes perdemos a liberdade, apenas por sentirmos medo de abrir a porta de nossos sonhos?

Autor desconhecido

## Música

Davi e o Gigante  
Turminha do Rei

O gigante levantou  
Pra enfrentar o povo de Deus  
E o medo se espalhou  
Nenhum corajoso apareceu

Quando tudo estava perdido  
Então Deus enviou um menino  
Tão pequeno mais tão corajoso  
Pro gigante falou assim

Você vem contra mim com espada  
E eu vou lutar em nome do Senhor

Cai, cai , cai e o gigante caiu  
E o povo fez a maior festa!  
Sai, sai, sai e o medo saiu  
É Deus quem nos protege tanto assim

Davi escolheu 5 pedrinhas  
Encarou o medo e lutou contra Golias  
Com a ajuda do papai do céu  
Ele derrubou o gigante e venceu a batalha



## Para o professor se orientar

### Queime seus navios

Poucas vezes lembro-me de ter tido grande receio em fazer ou dizer algo que pudesse trazer-me consequências. Dizemos sempre que devemos ousar, dizer o que estamos sentindo e pensando sem medo. Mudar as regras do jogo, quebrar barreiras, "afogar" preconceitos.

Há pouco tempo atrás senti medo. Um medo tolo, talvez infantil, mas temeroso. Daqueles em que as palavras insistem em fugir e perder-se no inconsciente, de onde imploraria para que elas nunca tivessem de lá saído. Mas saíram. E tão logo quanto saíram, o medo também se foi.

Nessas horas lembro-me de uma história interessante que sempre serve-me de lição. A do descobridor espanhol e conquistador do México Hernan Cortez. Quando ele apontou em Vera Cruz no século XVI, a primeira providência que tomou foi queimar seus navios. A seguir, falou a sua tripulação: "Homens, vocês podem lutar ou morrer."

Ao queimar os navios, sua intenção era de não retroceder e voltar à Espanha. Cortez sabia que essa possibilidade era uma desculpa para render a batalha e que, sem navios, seus homens teria uma poderosa motivação para vencer. Logo, você precisa se comprometer com sua idéia e aprender a "queimar seus navios", convencendo-se de que não tem para onde recuar.

Posso dizer que queimei um navio. Pequeno, decerto, mas uma vez queimado, não há para onde recuar, e por vezes é mais fácil enfrentar do que temer. Dessas poucas vezes em que me comprometi com o medo, perdi momentos valiosos de fortalecer amizades, estreitar laços. Quantos de nós, deixamos de fazer ou dizer coisas importantes por medo? Quantas vezes nos falta coragem de ousar, de lutarmos pelo que queremos? Como já dizia Grace Hooper, inventora "O navio só é seguro no porto. Mas não é para isso que se fazem navios."

Afinal quem é guerreiro? Quem foram as maiores pessoas de nossa história que não temeram o improvável? É Alexandre, O Grande, esmagando os persas, é Joana D'arc rompendo o cerco de Orleans. É Mahatma Gandhi resistindo em prol da independência da Índia. Carlos Castañeda define melhor essa diferença. "A diferença fundamental entre o homem comum e o guerreiro é que o guerreiro encara tudo como desafio, enquanto que o homem comum encara tudo como benção ou maldição."

## Atividade integrada

### Dinâmica do Medo

- Apresentem uma caixa fechada escrito MEDO com balas ou chocolates e um bilhete escrito:

#### TAREFA

Coma à vontade os bombons ou balas

( ou seja o doce que escolher colocar na caixa)

Perguntem: Quem tem coragem de colocar a mão dentro desta caixa? Faça um suspense.

Informe que dentro da caixa há um importante desafio a ser realizado pelos participantes. Para iniciar a dinâmica devem fazer um círculo, e dividir em dois grupos, metade do círculo grupo A, e a outra metade grupo B, uma música irá tocar e as pessoas neste momento devem fazer a caixinha circular, tipo brincadeira da batata quente. Quando a canção parar, quem estiver com o pacote nas mãos terá 3 alternativas com os respectivos pontos:

1. Tentar cumprir o desafio apresentado;
2. Passar o desafio para outro membro do seu grupo;
3. Passar a caixinha de desafio para alguém do outro grupo;

Se a pessoa que ficou com a caixa nas mãos aceitar e realizar com sucesso o seu desafio, ela ganhará para seu grupo e a brincadeira acaba . Porém, se não realizar, continua e vai somando para ver qual grupo faz mais pontos. A idéia é estimular a fazer mais pontos, para a brincadeira não parar na primeira rodada.

Quando a pessoa que ficou com a caixa não aceitar o desafio, ela também deve ter a chance de optar por uma das alternativas acima, contudo, não poderá devolver a caixa para a mesma pessoa que lhe deu. O grupo tem no máximo três vezes, a opção de escolher ficar sem fazer o desafio.. Na quarta vez, o participante que pegar a caixa terá que realizar, obrigatoriamente, o que está sendo pedido.

Contudo, ao abrir a caixa , a pessoa vai encontrar uma caixa de chocolates com o delicioso desafio: coma à vontade. Surpreendente, não é mesmo? A intenção é descontrair o grupo e mostrar, por meio desta poderosa metáfora que, muitas vezes, a melhor alternativa é encarar os desafios de frente, com coragem, garra e determinação, do que passar a oportunidade para o seu concorrente.

**Autoria dos planos: Izabel Ribeiro, psicóloga , escritora ,idealizadora e coordenadora desde 2002 do Projeto Valores Humanos em Teófilo Otoni, MG.**

**Obs: os planos podem e devem ser reproduzidos á vontade mas precisamos que seja citado a autoria e o site do projeto, [www.projetovaloreshumanos.com.br](http://www.projetovaloreshumanos.com.br), porque assim nosso projeto se expande ainda mais.**

