

Plano de Aula 1 Virtude Perdão / Crianças

1- História/metáfora

Lenda Árabe

2- Citação:

“Se quer ser feliz a vida toda vingue-se, mas se quer ser feliz a vida toda perdoe”.

3-Meditação:

Tonglen -Mirna Grzich

4- Música

Perdoar - Turma do Salminho

5- Atividade Integrada

Saquinho dos Sentimentos



“Se quer ser feliz por um dia vingue-se,mas se quer ser feliz a vida toda,perdoe”.

O que é perdão? Perdoar aqueles que lhe fizeram mal. Dar novas chances. Ter como princípio orientado a misericórdia e não a vingança.

Perdoar é um processo e tem 4 estágios.

1. Deixar passar – deixar a questão em paz
2. Controlar-se – renunciar à vingança, o troco
3. Esquecer – afastar da memória, recusar-se a remoer
4. Perdoar – o abandono da dívida

Bem, deixar passar. Para começar a perdoar é bom deixar passar algum tempo, tirar umas férias do assunto, deixar que o tema saia do primeiro plano por uns tempos, ganhando agilidade e força, para se desligar da questão.

Controlar-se significa mesmo tendo vontade de vingar de dar o troco, não o fazer, ou seja, deixar a vingança, o troco, de lado, evitar isso, controlar-se significa ter paciência, resistir a o desejo de causar mal ao outro. Controlar-se é praticar a generosidade permitindo assim que a grande natureza da compaixão participe de questões que provocam muitas emoções.

Afastar da lembrança deixar de lado, soltar, principalmente da memória.

Aqui afastar da memória é um esforço consciente, significa deixar de lado o acontecimento, não insistir para que ele permaneça em primeiro plano, mais permitir que ele seja relegado ao plano de fundo. Evitar ficar remoendo o acontecimento. Afastar da lembrança é uma atividade, não é uma atitude passiva.

- Perdoar não é uma atitude de bondade e sim de inteligência, aquele que perdoa tem mais benefícios do que a pessoa perdoada.
- Perdoar finalmente é uma decisão consciente de deixar de guardar ressentimentos. O que inclui o perdão da ofensa ou a desistência da determinação de retalhar, de vingar. É você que resolve, como é a dívida que agora não precisa mais ser paga .
- Você pode perdoar por enquanto ,perdoar até que, perdoar até a próxima vez, perdoar mais não dar outra chance, você decide .

Texto Mirna Grzich e Izabel Ribeiro



História/metáfora

Lenda Árabe

Diz uma linda lenda árabe que dois amigos viajavam pelo deserto e em determinado ponto da viagem discutiram.

Um deles esbofeteou o outro.

O que tinha sido esbofeteado, ofendido, sem nada dizer, escreveu na areia:

Hoje, o meu melhor amigo bateu-me no rosto.

Seguiram e chegaram a um oásis onde resolveram banhar-se.

O que havia sido esbofeteado começou a afogar-se sendo salvo pelo amigo.

Ao se recuperar pegou um estilete e escreveu numa pedra:

Hoje, o meu melhor amigo salvou-me a vida.

Intrigado, o amigo perguntou:

Porque é que quando te bati, escreves-te na areia e agora escreves-te na pedra?

Sorrindo, o outro amigo respondeu:

"Quando um grande amigo nos ofende, devemos escrever na areia onde o vento do esquecimento e do perdão se encarregam de apagar; porém quando nos faz algo grandioso, devemos gravar na pedra da memória do coração onde vento nenhum do mundo poderá apagar".

Música

Perdoar -Turma do Salminho

Quantas vezes é preciso para perdoar?

2 x{1,2,3,4,5,6,7 vezes 7 ou 70 de uma vez }

O Verdadeiro perdão

Gera alegria, euforia e paz no coração

O genuíno perdão

Destrói muralhas fortalezas e traz libertação

Só podemos perdoar

Se olharmos para Deus

E com isso retirar o peso de alguém

Eu não posso mais lembrar

E é bom que fique assim

Pois se depender de mim

Vou perdoar , Vou perdoar ,Vou perdoar

Perdoar , Perdoar , Perdoar ...

Repete

Quantas vezes é preciso para perdoar ?

2 x{1,2,3,4,5,6,7 vezes 7 ou 70 de uma vez }

O Verdadeiro perdão

Gera alegria, euforia e paz no coração

O genuíno perdão

Destrói muralhas fortalezas e traz libertação

Só podemos perdoar

Se olharmos para Deus

E com isso retirar o peso de alguém

Eu não posso mais lembrar

E é bom que fique assim

Pois se depender de mim

Vou perdoar , Vou perdoar ,Vou perdoar

Perdoar , Perdoar , Perdoar ...

Quantas vezes é preciso para perdoar ?

2 x{1,2,3,4,5,6,7 vezes 7 ou 70 de uma vez }

Quantas vezes é preciso para perdoar ?

2 x{1,2,3,4,5,6,7 vezes 7 ou 70 de uma vez }

Quantas vezes é preciso para perdoar ?



Atividade integrada

Atividade Integrada Saquinho dos Sentimentos Os alunos sentam-se em círculos e passam o Saquinho dos Sentimentos que tem 3 sentimentos positivos e 3 negativos: alegria, amor, compreensão, tristeza, raiva, medo. Quando chega à sua vez, cada aluno descreve um momento em que teve esse sentimento. É um exercício que lhes dá mais certeza na associação de sentimentos a palavras e ajuda na empatia quando ouvem outros com os mesmos sentimentos que eles.

Caso o professor possa pode ler para seus alunos sobre personalidades públicas que são famosas por praticar o perdão, como Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, bispo Desmond Tutu e Martin Luther King Jr., pois “as palavras movem os exemplos arrastam”.

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, porque assim nosso projeto se expande ainda mais.

- **Perdão:** Perdoar aqueles que lhe fizeram mal. Dar novas chances. Ter como princípio orientado a misericórdia e não a vingança.

