

## Plano de Aula 5 Amor / Adolescentes

### 1- História/metáfora

A Flor azul

### 2- Citação:

“Dedicar o seu tempo a alguém é a maior demonstração de amor que pode dar à pessoa .”

### 3-Meditação:

Meditação -Cuidar dos Outros

### 4- Música

Conectados –Autor desconhecido

### 5- Atividade Integrada

Dinâmica Aprendizizes de detetive



“Dedicar o seu tempo a alguém  
é a maior demonstração de  
amor que pode dar à pessoa .”



## Para o professor se orientar

A família é a base de tudo. A família é quem nos oferece um alicerce que outras pessoas não oferecem. O amor que a nossa família – refiro-me aos pais, mães, irmãos e irmãs – nos oferecem são únicos, algo que de fato, não há valor que possa ser pago. Entretanto mesmo sabendo disso o relacionamento em família muitas vezes é conturbado. O relacionamento entre os irmãos, principalmente os irmãos, é difícil. Sendo assim, gostaria de listar aqui algumas atitudes para que possamos melhorar nosso relacionamento em família. Sem nenhuma dúvida são conselhos que resolvem o seu relacionamento com qualquer pessoa, seja ela amigo, namorado, e etc. Quero que você reflita sobre algumas posturas que precisamos desenvolver e cultivar para que haja de fato um significado no nosso relacionamento familiar.

### 1- FLEXIBILIDADE:

Em certo sentido, em todo relacionamento, principalmente o relacionamento familiar precisaremos nos esticar, alongar, ir um pouco mais além, superar os nossos limites sempre. Infelizmente há pessoas que acreditam que são como são e nunca mudarão. Quem quiser que a aceite assim, ponto final. Não tiro nem ponho. Sou assim. Não acho essa uma maneira muito sábia de averiguar as coisas, aliás acho um modo muito equivocado. Uma autoanálise é imprescindível: “Onde, como e até quando” são perguntas que precisam ser feitas. Isso não quer dizer que está se anulando ou até mesmo cedendo sempre, mas sim, de que você está avaliando, refletindo e abrindo uma oportunidade de mudança.

### 2- TER ALEGRIA COMO FONTE DE RENOVAÇÃO:

Gente, eu sei que as circunstâncias negativas acabam que nos deixam para baixo, e por muitas vezes com um péssimo humor. Sei que acontecem muitas coisas em que nossos sentimentos não são outros além de: tristeza, frustração, decepção e etc. Porém precisamos ter a ciência de que ninguém convive ou gosta de conviver com alguém que frequentemente encontra-se desse modo. Não deixe sua alegria ser apagada, não deixe o brilho dos seus olhos ser ofuscados, mas permita que você seja alguém disposto a mudar isso dentro do seu lar; e quando por ventura você estiver assim, permita com que seus irmãos e pais possam ser um canal de mudança em você. Cultivar a alegria e um coração grato é sempre melhor opção.

### 3- TER UMA MOTIVAÇÃO SAUDÁVEL:

A verdade é nua e crua: motivação sempre temos e motivados sempre estamos. Todavia não necessariamente de forma correta quando pensamos em relação à nossa família. Quantas vezes nossa motivação passa mais por uma postura de querer provar meu “poder” e meu “saber”, do que pelo desejo de servir e contribuir? Numa dinâmica familiar, aprender a perguntar o “que e porque estamos sentindo, pensando e fazendo isto desta maneira?” ajuda muito refletir sobre a real motivação. Não é anormal encontrarmos pessoas que agem de uma maneira equivocada, mas não quer dar o “braço a torcer” e acaba tornando-se mais arrogante

do que já era. Torna-se mais inflexível do que já era. Não há outro fim, o relacionamento sempre tornar-se-á mais complicado.

#### 4- TER INICIATIVA DE ANDAR A PRIMEIRA MILHA:

É muito comum termos a postura de: “se ele vier pedir perdão eu perdoar; se vier conversar eu conversar” e por aí adiante. Mas, dentro dos desafios de nos relacionarmos em família de uma forma saudável, precisamos desenvolver a capacidade de escolher, primeiro e sempre, reconstruir os muros que foram destruídos e derrubados, independente de quem tenha iniciado a ação. Obviamente manter os muros construídos não é uma tarefa de uma única pessoa, mas é preciso não desanimar e sempre andar mais uma milha [perseverar] com a família.

#### 5- TER DISPOSIÇÃO DE RECOMEÇAR:

Sim, recomeçar é um problema mais complicado do que imaginamos. Recomeçar não é fácil em nenhuma área das nossas vidas, e na nossa área familiar não é diferente. Isso dá-se por conta da sensação de frustração que ocorre após a primeira, segunda, ou até mesmo terceira tentativa. Mas isso é medo, é engano, é mentira. A vida nos ensina que estamos em constante – e eu acrescento eterno – processo de aprendizagem e, para aprender, o caminho é o de acerto e equívocos. Sendo assim, a atitude que não podemos tomar é a acomodação quando perceber que os caminhos que já trilhamos, as decisões que tomamos, as percepções obtidas foram equivocadas.

Precisamos entender que recomeçar refere-se à oportunidade de fazer algo novo e melhor.

Tristemente muitas famílias, por não terem disposição de mudar, para recomeçar, passam a viver vidas cheias de anulações, angústias e dor, sempre resultantes do processo chamado: acomodação. Mais lamentável ainda é quando percebem que, depois de muito tempo, se houvesse acontecido uma primeira mudança, um primeiro recomeço como em um efeito dominó, muitas outras coisas mudaram e teriam sido diferentes, mas não foram.

No final fica o sentimento de que teria valido a pena!

Fonte:<http://fabricadementes.com/colunas/familiar/5-passos-para-ter-um-bom-relacionamento-com-sua-familia/>

## **História/metáfora**

### **A flor azul**

Joana era uma mulher muito boa. Ela tinha uma forte relação com Deus, mas trabalhava demais e acabava ficando sem tempo para outras coisas, inclusive sua família.

Seu pai, um senhor muito sábio, percebendo o erro que a filha estava cometendo, resolveu intervir. Um dia, ele deu a ela uma linda flor azul e pediu-lhe que cuidasse muito bem daquela flor, regando-a diariamente, pois era uma flor especial, diferente das outras.

A filha adorou o presente. No começo, até que cuidou bem da flor. Mas como trabalhava muito, acabou descuidando-se e deixando a flor morrer. Quando Joana viu o que acontecera, foi correndo pedir a seu pai que lhe desse outra. E ele disse:

– Lamento, minha filha querida. Como eu lhe havia dito, aquela flor era especial. E o que a tornava especial era justamente o fato de ser única

*Autor desconhecido*

### **Ensinamento**

Devemos compreender que as pessoas de quem gostamos são únicas.

Mãe, pai, filhos, marido, esposa – todos são únicos. Se amamos as pessoas que estão à nossa volta, devemos cuidar muito bem delas enquanto as temos por perto.

Muitas vezes, a cobiça nos cega e faz com que coloquemos todas nossas expectativas no trabalho. Todos sabemos que, para viver, é preciso ter dinheiro, e que obtemos dinheiro com o nosso trabalho.

Mas trabalho não é tudo na vida. Quando fazemos essa escolha, deixamos de cuidar das nossas “flores azuis”.

## Música Conectados

Autor desconhecido

De Corpo presente ,cabeças ausentes  
Visitando um mundo paralelo  
Com Sites na tela e olhos na rede  
Somos gente mas não temos elo .  
Como se a vida fosse  
nos doar 100 anos mais ...  
Desprezamos as pessoas ,preferimos  
So as coisas com Bluetooth e Wi-fi  
Como se o tempo num loop  
fosse aqui se repetir  
Agente segue se perdendo ...  
Em muitos cliques por ai...  
“Ce fica na tua que eu fico na minha ,  
se me irritar eu te deleteo .”  
Curtimos, postamos, pra selfie sorrisos  
Quantas vezes não se sabe ao certo !  
Tenta energia nos dedos ,  
Mas tão fraco o coração  
Nós tornarmos graduador em nós mesmos  
Temos pós em solidão .  
Fato é que a vida e o tempo não irão se repetir ...  
E agora o que faremos , o que iremos decidir ?  
Desliga ,desconecta e sem pressa  
Vem aproveitar o pôr-do-sol comigo!  
Aqui e bem agora ,nessa hora  
vou compartilhar o melhor arquivo ...

O tempo com você!  
Perdemos momentos gastamos a vida  
como escravos da modernidade!  
Além dos limites a mente  
delira e se esquiva da realidade  
É viciante ,perigoso e é tão normal !  
Quem não possuir conexão esta por fora ,  
Analfabeto digital !  
Laços rompidos ,famílias desfeitas  
Mas funciona o 4G  
E agente só clicando mas continua a se perder !  
  
Desliga ,desconecta e sem pressa  
Vem aproveitar o pôr-do-sol comigo!  
Aqui e bem agora ,nessa hora  
vou compartilhar o melhor arquivo ...  
O tempo com você!  
  
Desliga ,desconecta e sem pressa  
Vem aproveitar o pôr-do-sol comigo!  
Aqui e bem agora ,nessa hora  
vou compartilhar o melhor arquivo ...  
O tempo com você!  
  
5x{O tempo com você hehehe}





## Atividade integrada

### Dinâmica : Aprendizes de detetive

Objetivo : Aumentar a capacidade de observação do ambiente e melhorar a atenção

Participantes : Até 20 pessoas

Material : 1 Cesto com 30 objetos e 1 tampa ou 1 pano para cobri-los

Duração: Cerca de 10 minutos

Dificuldade : Baixa

Prepare antes um cesto ou um recipiente contendo uns trinta objetos diferenciados.

Subdivida o grupo em grupos de quatro ou cinco pessoas e aviva-se que ,até que você de o sinal , eles não poderão falar , nem anotar nada.

Comece o exercício explicando que parte da escuta dos outros esta relacionada à observação de seu ambiente ,dos objetos à sua volta : em vista disso ,será mostrado o conteúdo do cesto durante um minuto .Coloque os participantes em círculo com o cesto no meio da roda , levante o pano ou a tampa e ,se necessário ,tire os objetos para que sejam bem visíveis a todos .Depois disso guarde os objetos novamente e cubra o cesto . Os participantes deverão voltar para sua posição e escrever individualmente quantos objetos recordam. Quando tiverem terminado , normalmente bastam alguns minutos , convide-os a comparar suas listas e compor uma lista comum do grupo .Apresente novamente os objetos lembrados e coloque no quadro tanto o numero de objetos lembrados pelos indivíduos quanto os lembrados pelo grupo .

Pode-se iniciar uma discussão conclusiva sobre a importância da observação dos ambientes como parte do conhecimento dos outros e da escuta plena .

Dinâmicas e Jogos na empresa

Roberto Luperini

**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.**