

Plano de Aula 5 Amor / Crianças

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 -Sofá Magnético

4- Música

Conectados –Autor desconhecido

5- Atividade Integrada

Dinâmica Aprendizes 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 sadia 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 perdoo; se vier conversar eu converso” 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, angustias 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

Ensino

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, porque assim nosso projeto se expande ainda mais.