

Plano de Aula 6 Esperança / Adolescentes

1- História/metáfora

Quatro Velas e uma Criança

2- Citação:

“A Esperança tem duas filhas lindas; a indignação e a coragem ;a indignação nos ensina a não aceitar as coisas como estão ; a coragem , a muda-las .”

3-Meditação:

Meditação -Ponto de Equilíbrio

4- Música:

Esperança -Aliados

5- Atividade Integrada

Dinâmica da Esperança

“A esperança tem duas filhas linda; a indignação e a coragem; A indignação nos ensina a não aceitar as coisas como estão ;a coragem ,a muda-las.”

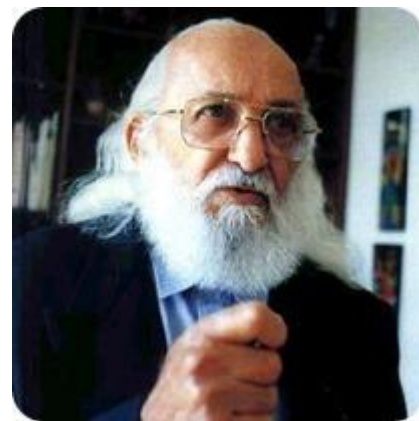
Santo Agostinho

Para o professor se orientar

A ESPERANÇA

É sempre bom lembrar as frases de Paulo Freire, um dos maiores educadores deste país, grande pernambucano que, nascido em 1921, partiu em 1997 deixando vida, e vida em abundância.

Ele dizia: “é preciso ter esperança. Mas tem de ser esperança do verbo esperançar”. Por que isso? Por que tem gente que tem esperança do verbo esperar. Esperança do verbo esperar não é esperança, é espera. “Ah, eu espero que melhore, que funcione, que resolva”. Já esperançar é ir atrás, é se juntar, é não desistir. É ser capaz de recusar aquilo que apodrece a nossa capacidade de integridade e a nossa fé ativa nas obras. Esperança é a capacidade de olhar e reagir àquilo que parece não ter saída. Por isso, é muito diferente de esperar; temos mesmo é de esperançar!



Mario Sergio Cortella e Paulo Freire:

“Como insistia o inesquecível Paulo Freire, não se pode confundir esperança do verbo esperançar com esperança do verbo esperar. Aliás, uma das coisas mais perniciosas que temos nesse momento é o apodrecimento da esperança; em várias situações as pessoas acham que não tem mais jeito, que não tem alternativa, que a vida é assim mesmo... Violência? O que posso fazer? Espero que termine... Desemprego? O que posso fazer? Espero que resolvam... Fome? O que posso fazer? Espero que impeçam... Corrupção? O que posso fazer? Espero que liquidem... Isso não é esperança, é espera. Esperançar é se levantar, esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperançar é juntar-se com outros para fazer de outro modo. E, se há algo que Paulo Freire fez o tempo todo, foi incendiar a nossa urgência de esperanças

Esperança é uma crença emocional na possibilidade de resultados positivos relacionados com eventos e circunstâncias da vida pessoal. A **esperança** requer uma certa perseverança — Acreditar que algo é possível mesmo quando há indicações do contrário. Exemplos de esperanças incluem ter esperança de ficar rico, ter esperança de que alguém se cure de uma doença, ou ter esperança de que uma pessoa tenha sentimentos de amor recíprocos. <https://pt.wikipedia.org>

História/metáfora

Quatro velas e uma criança

Quatro velas estavam queimando calmamente. O ambiente estava tão silencioso que podia-se ouvir o diálogo que travavam:

A primeira vela disse:

- Eu sou a Paz! Apesar de minha luz as pessoas não conseguem manter-me, acho que vou apagar. E diminuindo devagarzinho, apagou totalmente.

A segunda vela disse:

- Eu me chamo Fé! Infelizmente sou muito supérflua. Há pessoas que não querem saber de mim. Não faz sentido continuar queimando.

Ao terminar sua fala, um vento leve bateu sobre ela, e ela se apagou. Falando baixinho e com tristeza a terceira vela se manifestou:

- Eu sou o Amor! Não tenho mais forças para queimar. As pessoas me deixam de lado, só conseguem se enxergar, esquecem até daqueles à sua volta que as amam. E sem demora apagou-se.

De repente... entrou uma criança e viu as três velas apagadas.

- Que é isto? Vocês deviam queimar e ficar acesas até o fim.

Dizendo isso começou a chorar. Então a quarta vela falou:

- Não tenha medo criança, enquanto eu queimar podemos acender as outras velas, eu sou a Esperança.

A criança com os olhos brilhantes pegou a vela que restava e acendeu todas as outras...

"Que a vela da esperança nunca se apague dentro de nós..."

Autor desconhecido
Enviada por: Jorge

www.metaforas.com.



Música

Esperança Aliados

Enquanto ela estiver aqui

Ainda haverá o amor

Com ela eu estou feliz, com ela eu enfrento a dor

Não adianta fugir, não adianta chorar

E se um dia ela sumir, nada mais irá sobrar

Sonhar, viver, e todo dia agradecer

E rezar pra você ser a última a morrer

Podem tentar me atingir

Podem me mandar pra onde for

Enquanto ela estiver aqui a vida ainda tem valor

Sonhar, viver, e todo dia agradecer

E rezar pra você ser a última a morrer

Uma gota de você vale mais que tudo

Quando a solução não pode resolver

Eu fico com você, esperança

Eu fico com você

Sonhar, viver, e todo dia agradecer

E rezar pra você ser a última a morrer

Sonhar, viver, e todo dia agradecer

E rezar pra você ser a última a morrer, esperança

Esperança



Atividade integrada

Dinâmica da Esperança

A esperança é uma condição importante e afeta tantas áreas de nosso presente e futuro , deveríamos conhecer formas de promovê-la.

Nove dicas para você desenvolver e fortalecer a esperança :

9 Cartões para desenvolver e fortalecer a esperança .

Recortar os cartões para desenvolver e fortalecer a esperança e recortar os números de 1 a 9 de acordo com o número restante de alunos .Distribuir aleatoriamente os cartões de dicas para desenvolver e fortalecer a esperança e de números .Pedir para cada aluno que tirou o número de 1 a 9 ir falando seu número e o aluno que tiver tirado o cartão correspondente com a dica para desenvolver e fortalecer a esperança ler em voz alta o cartão de dica. Caso os alunos ainda não saibam ler , a professora pode ler para a turma os cartões de dicas. O Objetivo desta dinâmica é fortalecer e desenvolver a virtude da esperança com dicas que podem ser aplicadas no nosso dia-a-dia.

1-Desenvolva pensamentos cheios de esperança -Quando olhar para o futuro ,se esforce para ver bons resultados e experiências satisfatórias. O que se espera no inicio determina o estado final das coisas .E, quando passar por uma experiência positiva ,reflita sobre as qualidades positivas que a tornam possível .

2-Rejeite pensamentos negativos -Muitos dos pensamentos pessimistas contem erros lógicos que temos de aprender a combater .Se suas férias não foram boas ,você não pode concluir que ,no futuro ,elas sempre serão assim. Deve procurar razoes especificas ,que possam ser alteradas ,a fim de obter o controle sobre os fracassos do passado e ter esperança no futuro.

3-Pensa no passado com tranquilidade-Volte o olhar aos acontecimentos do passado ,sem preocupações .Concentre-se especialmente nas coisas agradáveis e demonstre gratidão e apreço por sua experiência de vida. Quando fizer isso ,vera o futuro de forma mais feliz ,pois há bênçãos suficientes no passado para olhar o futuro com esperança .

4-Mude a rotina-Quando a desesperança o oprimir ,mude a rotina de alguma forma .Procure um lugar afastado ,respire outros ares e se distraia com alguma coisa diferente .Convide um amigo que não vê há muitos anos para conversar .Ouça uma musica nova. E, se não guarda o sábado, descansando nesse dia ,que tal começar ?Essas variações renovarão seu espirito ate o ponto de poder olhar para o futuro com esperança .

5-Cultive otimismo -A esperança e o otimismo estão intimamente ligados. Ha duas formas de interpretar um mesmo fato: (1) “Provavelmente ,esta dor de cabeça esteja relacionada com um tumor”;(2)”Provavelmente esta dor de cabeça não seja nada “. Na ausência de dados precisos, é melhor optar pela segunda forma de pensar . Tudo tem o lado positivo e o negativo . Considere ambos, avalie a situação e reúna todas as informações disponíveis . Então, sinta-se satisfeito com o lado positivo e desfrute os resultados .

6-Leia e medite -Tenha bons livros sempre em sua companhia. Livros que apresentem assuntos de teor elevado e máximas de sabedoria profunda. Medite neles e encontrara calma e força para revigorar sua esperança .Os evangelhos , o livro de Salmos e o de Provérbios possuem textos inspirados que tem sido apoio e guia para fortalecer a esperança de inúmeras pessoas.

7-Procure um bom círculo social –A esperança se fortalece com a presença de pessoas esperançosas e positivas .Isso exerce uma ação benéfica. Procure estar na companhia de quem tem esperança e faça amizade com essas pessoas . Use seu tempo na companhia de pessoas de bem . Ofereça sua ajuda no que puder ,assim você será bem recebido e será mais confiante .

8-Transmita animo e esperança aos outros–Parte de seu crescimento pessoal consiste em refletir nos outros a sua influencia positiva. Quando falar com alguém que esteja passando por uma situação dificil, anime-o a fugir do desespero . Dirija sua atenção para outros assuntos , Agradáveis ou neutros ,ate que a tempestade passe .

9-Cuide de seu bem –estar físico –Manter-se em forma , com saúde e satisfeito são condições para olhar com esperança . Cuide de sua saúde conscientemente para que seus pensamentos estejam sempre cheios de esperança .Coloque em pratica as dicas que aprendeu no capitulo anterior.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

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.

