

## Plano de Aula 7 Humildade / Adolescentes

### 1- História/metáfora

Como ser Humilde ?

### 2- Citação:

“A ofensa que recebemos é do tamanho do nosso orgulho ,quanto maior a ofensa ,maior nosso orgulho”

### 3-Meditação:

Meditação –Mestre Conselheiro

### 4 Música:

A vida é tipo roda gigante –Andrezinho Shock

### 5- Atividade Integrada

Dinâmica – O orgulho e a humildade



“A ofensa que recebemos é do tamanho do nosso orgulho ,quanto maior a ofensa, maior nosso orgulho.”

## História/metáfora

### Como ser Humilde?

Era uma vez um jovem. Ele sabia que, se se tornasse humilde, seria uma pessoa melhor, mais feliz e mais conectada a Deus e ao sagrado. Um dia, esse jovem foi a um mosteiro e perguntou a um velho sábio que lá vivia:

- Sábio, o que devo fazer para me tornar uma pessoa humilde?

- Se quiser realmente encontrar essa resposta, deve ir ao cemitério e criticar os mortos – disse-lhe o sábio.

Sem questionar, o jovem foi ao cemitério e pôs-se a criticar os mortos.

Depois, voltou à presença do sábio, que lhe disse:

- O que os mortos fizeram diante de suas críticas?

- Nada. Não aconteceu absolutamente nada enquanto eu os criticava – respondeu o jovem.

- Muito bom – disse o sábio. - Agora você deve voltar ao cemitério e elogiá-los bastante.

Novamente, seguindo a orientação do sábio, o jovem foi ao cemitério e passou várias horas elogiando os mortos.

Depois, voltou à presença do sábio, que lhe perguntou:

- O que os mortos fizeram diante de seus elogios?

- Nada. Não aconteceu absolutamente nada enquanto eu os elogiava – respondeu o jovem.

Então, o sábio disse-lhe:

- Se quiser ser um homem humilde, vai precisar aprender a reagir como os mortos reagiram aos elogios e às críticas que você lhes fez. Ou seja, deve manter-se indiferente perante elogios ou críticas, mantendo, porém, a capacidade de perceber a verdade que pode existir na crítica sem deixar que isso lhe traga sofrimento.

Autor desconhecido

### *Ensınamento*

Na verdade ,só nos sentimos humilhados porque temos o defeito do orgulho em nós.

## Música

### A Vida É Tipo Roda Gigante

Mc Andrezinho Shock

Na escola da vida aprendi  
Como chorei e sofri  
No sonho, eu persisti  
Não desisti de lutar

Vi muita gente subir  
Mas vi o mesmo cair  
Por humilhar e ferir  
Quem quis só te ajudar

Para alcançar o sucesso  
Eu tive fé fui a luta  
Não mudei minha conduta  
Nem meu jeito de ser

Vou dar um papo na boa  
Quer conhecer uma pessoa?  
Ou dá a ela dinheiro  
Ou muita fama e poder

Ela esquece das origens  
Esquece de onde veio  
Só quer glamour, área vip  
Se tem flash tá no meio

Mas só que ela esquece  
Que tudo que sobe desce  
Ela precisa entender  
Que o que nasce vai morrer

Já tô na estrada a um tempão  
Não caí de pára-quadras  
Quanto maior a altura  
Dolorosa é a queda

Oh...

(Refrão)  
A vida é tipo roda-gigante  
Então pra que esculacho  
Hoje você tá por cima  
Amanhã tá embaixo

Esse meu Deus que me guia  
É a melhor saída  
Porque a humildade  
É a essência da vida

A humildade é a essência da vida



## Para o professor se orientar

### O que é orgulho ?

É se sentir especial ou diferente ,para cima ou para baixo .Quando somos elogiados ,admirados, reconhecidos “inchamos “,ficamos cheios de si , ou envergonhados. Quando somos criticados ficamos com raiva e/ ou tristes e / ou envergonhados. A critica pode ser de três formas : ela pode ser falsa, parcialmente verdadeira ou toda verdadeira, mas os três tipos incomodam o nosso orgulho da mesma forma. Portanto não é o outro que me critica que me machuca , na verdade é o orgulho que temos dentro de nos que nos faz a gente ficar magoado com outro .Afiml Cristo por exemplo, quando era elogiado, admirado, reconhecido qual era a reação dele ? Ele “inchava”, igual a gente “incha”? Não ,ele ficava indiferente e quando ele era criticado será que ele ficava com raiva, triste ou envergonhado como nos ficamos? Não ele também reagia a critica com indiferença . Porque ele reagia assim e a gente não ?Porque ele não tinha o orgulho , que é um sentimento negativo e todos nos temos , mas precisamos ao menos diminuir . Por isso dizemos “ a ofensa que recebemos é o do tamanho do nosso orgulho , quanto maior for a ofensa maior nosso orgulho”. Humildade é a indiferença a elogio e a critica porem mantendo a capacidade de perceber a verdade que há na critica , mas sem que isso lhe traga sofrimento. A essência da humildade é ter a consciência da condição de igualdade que todos nós nos encontramos , que pode ser explicada da seguinte forma: imagine uma arvore , debaixo dela pode entrar, a criança ,o adolescente , o adulto e o idoso, o rico e o pobre ,o feio e o bonito , o letrado e o analfabeto , o religioso de qualquer religião e o ateu e outros, que o tratamento da arvore vai ser o mesmo, para todos . Ser humilde é compreender e aceitar que ,todos estamos debaixo da mesma arvore , isso significa que tudo que acontece com o outro de bom ou de ruim pode acontecer com a gente ou com os nossos entes queridos ou seja ser humilde é compreender e aceitar que “o mesmo pau que da em Chico , da em Francisco .”

Quando acontece algo ruim com a gente ou com aqueles que nos são caros , o orgulho faz a gente falar ou pensar assim :porque eu? Porque comigo ? Porque com meu filho, meu pai , minha mãe, meu irmão , meu marido ,minha esposa , minha irmã etc ? Já quando temos a virtude da humildade e acontece algo ruim com agente ou com os nossos entes queridos , a humildade nos faz dizer ou pensar porque não eu? Porque não comigo ? Afinal estamos todos debaixo da mesma arvore, no mesmo barco e portanto da mesma forma sujeitos a tempo bom e tempo ruim . Sem humildade, não existe aceitação daquilo que não pode ser mudado.

Porem o orgulho faz a gente se sentir tao especial , tao diferente a ponto, de nos fazer achar que somos privilegiados de alguma forma em relação aos outros , que vamos ter um tratamento vip ,chegamos a ponto de pensar que determinadas coisas boas ou ruins principalmente, so podem acontecer com os outros e com a gente ou com os nossos entes queridos não .

Quando acontece algo bom o orgulho faz a gente se sentir mais sortudo , mais abençoado que os outros , como se as coisas boas so acontecesse com a gente , da mesma forma quando acontece algo ruim o mesmo orgulho faz a gente se sentir , inferior ,azarado, sem sorte. Muitas vezes o orgulho nos impede de compartilharmos uma dor que estamos sentindo , pois nos impede de compartilharmos uma dor que estamos sentindo , pois achamos inferior aos outros por estar sofrendo, como se isso fosse uma vergonha , nos sentimos constrangidos ,o orgulho nos impede de encarar as coisas ruins com certa naturalidade , própria da humildade .ja se acontece algo bom na vida , a humildade não nos faz achar que somos mais sortudos e abençoados do que os outros, pois sabemos , temos consciência que coisas boas acontecem e podem acontecer na vida de todos , e quando acontece algo ruim a humildade não nos faz sentir que somos azarados , inferiores, sem sorte, nos faz sentir que somos humanos , afinal estamos debaixo da mesma arvore , no mesmo barco , a humildade nos faz encarar os fatos com naturalidade

Exemplo de como a humildade pode mudar a percepção da realidade :

-se eu rejeitado por mãe, pai , se fui criticado justa ou injustamente, se estou sendo vitima de calunia , se meu filho tem dificuldade na escola, se tem que tomar medicamento , se tenho problema financeiro , se eu tenho tomar medicamento ,se sofri ingratidão , se fui traído , se adoeci , porque não eu? Porque não comigo ? Agora também se os outros se curam , ganham na loteria , encontram um grande amor , se realizam profissionalmente , superam suas dificuldades porque não eu ? Porque não comigo?



## Atividade integrada

### Dinâmica- O orgulho e a Humildade

Objetivo: Saber diferenciar o orgulho e a humildade.

Participantes: Máximo 24 alunos.


Tempo Estimado: 20 min.

Material: Bilhetes com frases e uma caixa.

Descrição: São 12 frases que demonstram atitudes orgulhosas, seguidas de 12 atitudes humildes. O Professor deve colocar as 24 frases misturadas numa caixa, e os alunos deverão retirá-las até esgotá-las. Em seguida, deve-se pedir que um aluno leia uma frase. Então, quem estiver com a atitude humilde equivalente àquela atitude orgulhosa deverá ler o seu bilhete, para que se faça uma comparação. E assim deve ser até que se esgote os bilhetinhos.

Frases:

1. Acha que sabe muito e não aceita ser criticado ou corrigido, pois se sente humilhado.
1. Reconhece que ainda precisa aprender muito e está sempre aberto a novos conhecimentos.
2. Não admite que errou e procura uma desculpa dizendo assim: "Não foi minha culpa".
2. Reconhece quando erra e diz assim: "Desculpe, eu me equivoquei" e procura fazer de novo, e melhor.
3. Se acha sempre certo e acredita que não precisa mudar, pois tudo que faz é muito bom.
3. Reconhece que pode fazer melhor e se aperfeiçoa para sempre superar a si mesmo
4. Resiste àqueles que são mais velhos e experientes (professores, pais, avós, etc.) e põe defeitos neles
4. Respeita aqueles que são mais velhos e experientes e trata de aprender algo com eles
5. Faz apenas sua tarefa e ainda diz: "Eu só faço meu trabalho; que outra pessoa faça a outra parte".
5. Estão sempre dispostos a fazer sua tarefa e algo a mais além da sua obrigação.
6. Não aceita as ideias dos outros, pois julga as suas sempre melhores.
6. Está sempre disposto a ouvir as ideias dos outros, pois acredita que todos são capazes de colaborar.
7. Acredita que coisas ruins só pode acontecer com os outros e com ele não.
7. Reconhece que tudo de bom e de ruim que acontece com os outros pode acontecer com ele.
8. Está sempre insatisfeito, pois se sente injustiçado e merecedor de melhor sorte.
8. Acredita plenamente na justiça divina e sabe que tem exatamente aquilo que merece.
9. Acha que perdão é para os fracos; quem é forte mesmo arruma um jeito de se vingar (ele chama isso de "fazer justiça").
9. Sabe que engolir o orgulho e perdoar é a verdadeira virtude; a vingança só o iguala ao ofensor.
10. Se arrepende do bem que faz quando não é reconhecido.
10. Sabe que a verdadeira recompensa não está aqui, por isso faz o bem sem interesse de obter reconhecimento.

- 
11. Dá muita importância a cargos, posições sociais, nobreza familiar.
  11. Acredita que a verdadeira grandeza é moral e independe de qualquer título terreno.
  12. Não aceita demonstrar falhas em público nem pedir ajuda e prefere receber do que dar um pouco de si em benefício do grupo.
  12. Reconhece a timidez como sinal de orgulho e luta contra ela, mesmo que tenha de se expor à opinião do grupo.

(Fonte: <http://evangelizacao-infantil>).

**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.**