



Plano de Aula 8 Sabedoria / Adolescentes

1- História/metáfora

A lição da Borboleta

2- Citação:

“A adversidade desperta em nós capacidades que, em circunstâncias favoráveis, teriam ficado adormecidas.”

3-Meditação:

Meditação – Hei de vencer

4 Música:

Aliados –Agua Passadas

5- Atividade Integrada

Dinâmica – Mancha ou ponto



“A adversidade desperta em nós capacidades que , em circunstâncias favoráveis ,teriam ficado adormecidas .”

História/metáfora

A lição da borboleta

Um dia, quando uma pequena abertura apareceu em um casulo, um homem sentou-se e ficou observando a borboleta por várias horas. Ela se esforçava para fazer com que seu corpo passasse através daquele pequeno buraco. Chegou um momento em que ela pareceu não conseguir progredir mais, como se tivesse ido mais longe do que podia.

Então, o homem decidiu ajudar a borboleta: ele pegou uma tesoura e cortou o restante do casulo para que ela pudesse sair facilmente. Mas seu corpo estava murcho e era pequeno, tinha as asas amassadas.

O homem continuou a observar a borboleta. Ele esperava que, a qualquer momento, as asas dela fossem se abrir, com capacidade para suportar o corpo que, com o tempo, ficaria mais firme.

Nada aconteceu. Na verdade, a borboleta passou o resto da sua vida rastejando com um corpo murcho e asas encolhidas. Nunca foi capaz de voar. O que o homem, em sua gentileza e vontade de ajudar, não foi capaz de compreender é que o casulo apertado e o esforço necessário para a borboleta conseguir passar através da pequena abertura era o modo que havia sido criado pela natureza para fortalecer o corpo da borboleta e torná-la capaz de voar quando se libertasse do casulo.

Algumas vezes, o esforço é justamente o que precisamos. Se a vida nos permitisse passar por ela sem enfrentar obstáculo

algum, ele nos deixaria com nossas forças atrofiadas. Não seríamos tão fortes como poderíamos ser e nunca poderíamos voar.

"Eu pedi forças... e a vida deu-me dificuldades para fazer-me forte.

Eu pedi sabedoria...e a vida deu-me problemas para resolver

Eu pedi prosperidade...e a vida deu-me cérebro e músculos para trabalhar.

Eu pedi coragem...e a vida me deu perigo para superar.

Eu pedi amor...e a vida deu-me pessoas com problemas para ajudar.

Eu pedi favores...e a vida deu-me oportunidades.

"Eu não recebi nada do que pedi...mas eu recebi todos os desafios de que precisava para exercitar e desenvolver a virtude que me faltava para me aperfeiçoar como ser humano e cumprir com o sentido da vida, que é evoluir, melhorar como ser humano...."

Música

Aliados

Águas Passadas

Deixa rolar

Deixa fluir

Só não deixe de aprender

Pode voltar, pode te confundir

Só depende de você

Águas passadas só irão afogar alguém

Que desistiu de lutar

Seja forte e não se deixe levar

Pois a fraqueza é o mal querendo entrar

Quem foi que disse que seria fácil?

A dificuldade engrandece a conquista

Debaixo da ponte espero a tempestade

Mas quando ela passar eu dou a volta por cima

Águas passadas só irão afogar alguém

Que desistir de lutar

Seja forte e não se deixe levar

Pois, a fraqueza é o mal querendo entrar

Não deixe ele entrar

Vivo o momento antes que o tempo possa acabar

Águas passadas só irão afogar alguém

Que desistir de lutar

Seja forte e não se deixe levar

Pois, a fraqueza é o mal querendo

Mas eu não deixo ele entrar



Para o professor se orientar

Enxergando oportunidades

Problemas nas sete áreas da vida relacionadas à *missão externa* devem ser encarados como oportunidades de criar virtudes na área da espiritualidade, que compreende a *missão interna*. Um exemplo disso são as violetas: elas tiram nutrientes de excrementos de porco, ficam fortes, viçosas e dão lindas flores. Se imaginarmos que a flor é a virtude da planta e os excrementos são os problemas, constataremos que elas criam virtudes a partir de problemas.

Quando não conseguimos extrair a flor da oportunidade das situações difíceis que nos acometem estamos desperdiçando um precioso fertilizante de virtudes. Certamente, não conseguiremos aproveitar todas as oportunidades que nos surgem disfarçadas de problemas, mas é preciso estar sempre atento: é preciso mirar a Lua para acertar, pelo menos, as estrelas.

O apóstolo Paulo, que tinha a perfeição como alvo, disse: “Não que já a tenha alcançado ou que seja perfeito; mas vou prosseguindo...” (Filipenses 3:12).

Escolhendo aprender

Nada é por acaso. Problemas, adversidades, existem para que possamos crescer e nos desenvolver. Diante de uma crise, temos apenas dois caminhos, duas escolhas: sofrer ou aprender. Podemos perguntar “por quê?” e sofrer, ou perguntar “para quê?” e aprender. A segunda opção é sempre a escolhida mais acertada, a mais coerente com as nossas necessidades de crescimento. Mesmo que, de imediato, não consigamos sequer imaginar que possamos tirar algum proveito de uma situação tão complicada, devemos confiar e não rivalizar com a energia em questão, mas harmonizarmos-nos com ela. Só assim teremos condições de identificar o problema escondido em uma Crise e desenvolver os recursos necessários para solucioná-lo. Um problema lembre-se bem, traz sempre a semente de uma virtude que ainda não brotou em nós, mas traz, também, o fertilizante do nosso solo interior para que essa semente possa germinar e desabrochar. Permitir que esse processo aconteça só depende de nós, do modo como escolhemos enfrentar nossos problemas.

Os problemas despertam em nós virtudes que, em circunstâncias favoráveis, teriam ficado adormecidas. Os valores humanos são recursos internos que nos capacitam a transpor dificuldades.

Fonte: livro Valores Humanos de Izabel Ribeiro



Atividade integrada

Dinâmica

Mancha ou ponto

Objetivo: aprender focar o positivo ...

Material: uma folha branca com um ponto escuro ou mancha, bem no centro da mesa.

Desenvolvimento: mostrar ao grupo a folha com o ponto ou mancha no centro.

Depois de um minuto de observação silenciosa, pedir que se expressem descrevendo o que viram.

Provavelmente a maioria se deterá no ponto escuro.

Pedir, então, que tirem conclusões práticas.

Exemplo: em geral, focamos nos aspectos negativos dos acontecimentos ,esquecendo que trazem crescimento interno, aprendizados positivos, podemos também lembrar que em geral também focamos nos defeitos das pessoas, esquecendo-nos do seu lado luminoso que, quase sempre, é maior.

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.