



Plano de Aula 9 Coragem / Adolescentes

1- História/metáfora

A Porta Negra

2- Citação:

“Coragem não é ausência de medo , e sim resistência ao medo”

3-Meditação:

Meditação -Superando ansiedade

4 Música:

Coragem -Bruna Karla

5- Atividade Integrada

Dinâmica do medo

“Coragem não é ausência de medo ,e sim resistência ao medo .”



História/metáfora

A Porta Negra

Era uma vez um país das Mil e uma Noites.

Neste país, havia um Rei que era muito polêmico por causa de seus atos. Ele pegava os prisioneiros de guerra e levava para uma enorme sala. Os prisioneiros eram enfileirados no centro da sala e o Rei gritava, dizendo:

- Eu vou dar uma chance para vocês. Olhem para o canto direito da sala.

Ao olharem, os prisioneiros viam alguns soldados armados de arco e flechas, prontos para ação.

- Agora, - continuava o Rei - Olhem para o canto esquerdo.

Ao olharem, todos os presos notavam que havia uma horrível Porta Negra de aspecto gigantesco.

Crânios humanos serviam como decoração e a maçaneta era a mão de um cadáver.

Algo horripilante só de imaginar, quanto mais para ver.

O Rei se posicionava no centro da sala e gritava:

- Agora escolham : o que vocês querem ? Morrerem cravados de flechas ou abrirem rapidamente aquela Porta Negra e entrarem lá dentro enquanto tranco vocês? Agora decidam, vocês têm livre arbítrio, escolham....

Todos os prisioneiros tinham o mesmo comportamento: na hora da decisão, eles chegavam perto da horrível Porta Negra de mais de quatro metros de altura, olhavam para os desenhos de caveiras, sangue humano, esqueletos, aspecto infernal, coisas escritas do tipo: "Viva a Morte", etc...e decidiam:

" Quero morrer flechado".

Um a um, todos agiam assim: olhavam para a Porta Negra e para os arqueiros da Morte e diziam para o Rei:

- Prefiro ser atravessado por flechas a abrir essa Porta Negra a ser trancado lá dentro.

Milhares optaram pelo que estavam vendo: a morte feia pelas flechas.

Mas, um dia, a guerra acabou. Passado algum tempo, um daqueles soldados do "Pelotão da Flechada" estava varrendo a enorme sala quando eis que surge o Rei. O soldado com toda reverência e meio sem jeito, perguntou:

- Sabe , ó grande Rei, eu sempre tive uma curiosidade, não se zangue com minha pergunta, mas... o que tem além daquela Porta Negra ?

O Rei respondeu :

- Lembra que eu dava aos prisioneiros duas escolhas ? Pois bem, vá e abra a Porta Negra.

O soldado, trêmulo, virou cautelosamente a maçaneta e sentiu um raio puro de sol beijar o chão feio da enorme sala.

Abriu mais um pouquinho a porta e mais luz e um gostoso cheiro de verde inundaram o local. O soldado notou que a Porta Negra abria para um caminho que apontava para a grande estrada. Foi aí que o soldado foi perceber:

a Porta Negra dava para a.... LIBERDADE !!!!!

MORAL DA HISTÓRIA:

Todos nós temos uma Porta Negra dentro da mente.

Para uns, a Porta Negra é o medo do desconhecido.

Para outros, é uma pessoa difícil.

Quem sabe até uma frustração qualquer, do tipo:

Medo de se entregar (a alguém ou a alguma coisa).

Medo de se relacionar ou

Medo de viver um grande (e triste) amor ou

Medo de ser rejeitado ou

Medo de inovar ou

Medo de mudar ou

Medo de voar mais alto.

Para alguns, a Porta Negra é a incerteza que a falta de preparo atemoriza.

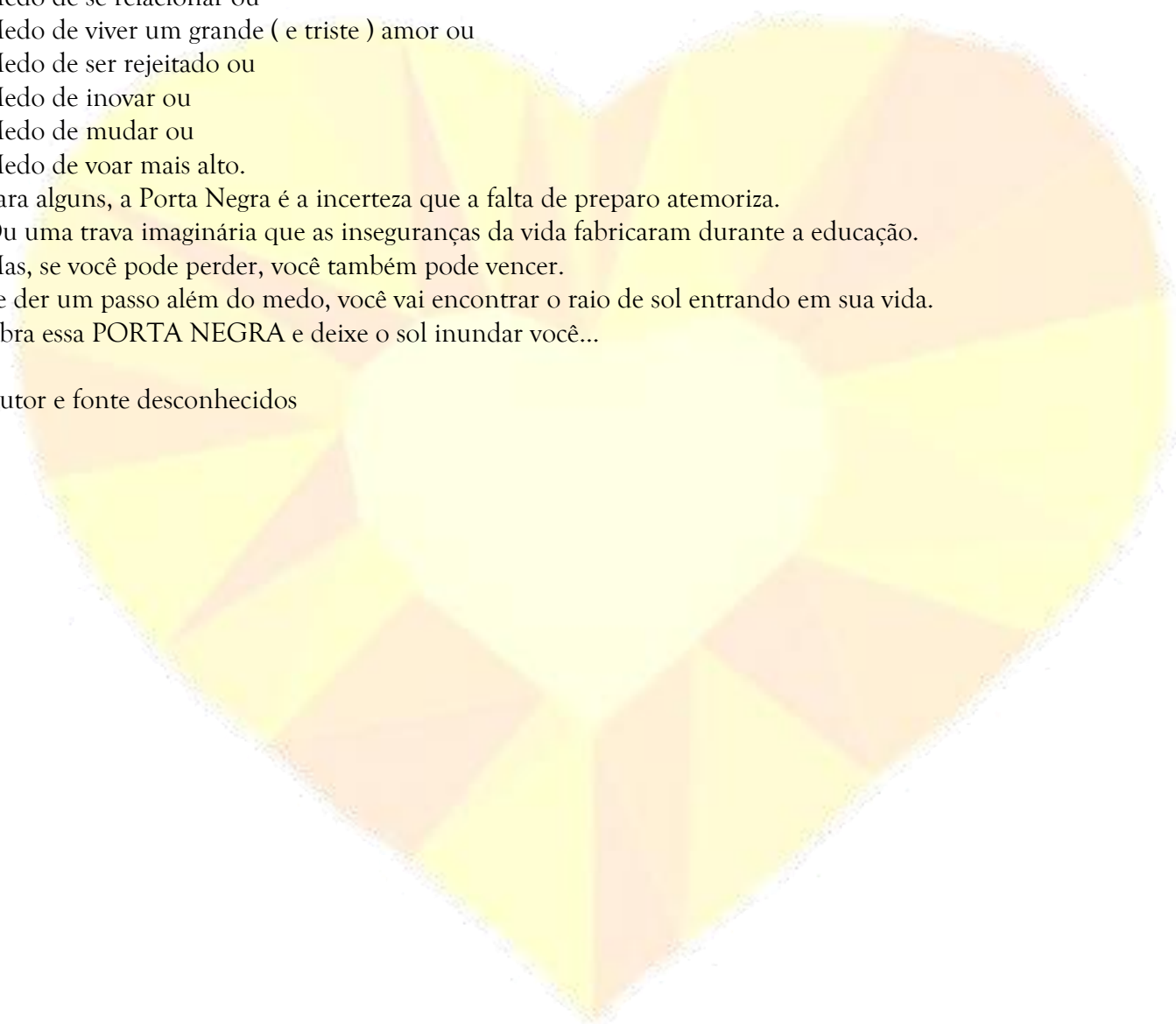
Ou uma trava imaginária que as inseguranças da vida fabricaram durante a educação.

Mas, se você pode perder, você também pode vencer.

Se der um passo além do medo, você vai encontrar o raio de sol entrando em sua vida.

Abra essa PORTA NEGRA e deixe o sol inundar você...

Autor e fonte desconhecidos





Música

Coragem

Bruna Karla

No seu quarto de joelhos você fala com Deus
Vencer é mais difícil que eu pensei
Nesse mundo de gigantes você se sente ninguém
Olha e se ver sozinho, sozinho

Mas Deus não vai deixar você no vale
Não esqueça uma promessa você tem
Não importa quão pequena seja tua fé
Os montes você vai movimentar
Então sonha, confia, se levante e vai lutar

Coragem, Deus te chamou para vencer
Está no seu DNA acredite você vai chegar lá
Coragem, Pra vencer tem que lutar

No fim o mundo reconhecerá o seu valor
Deus te fez para brilhar

Mas Deus não vai deixar você no vale
Não esqueça uma promessa você tem
Não importa quão pequena seja tua fé
Os montes você vai movimentar
Então sonha, confia, se levante e vai lutar

Coragem, Deus te chamou para vencer
Está no seu DNA acredite você vai chegar lá
Coragem, Pra vencer tem que lutar
No fim o mundo reconhecerá o seu valor
Deus te fez para brilhar



Para o professor se orientar

Queime seus navios

Poucas vezes lembro-me de ter tido grande receio em fazer ou dizer algo que pudesse trazer-me consequências. Dizemos sempre que devemos ousar, dizer o que estamos sentindo e pensando sem medo. Mudar as regras do jogo, quebrar barreiras, "afogar" preconceitos.

Há pouco tempo atrás senti medo. Um medo tolo, talvez infantil, mas temeroso. Daqueles em que as palavras insistem em fugir e perder-se no inconsciente, de onde imploraria para que elas nunca tivessem de lá saído. Mas saíram. E tão logo quanto saíram, o medo também se foi.

Nessas horas lembro-me de uma história interessante que sempre serve-me de lição. A do descobridor espanhol e conquistador do México Hernan Cortez. Quando ele apontou em Vera Cruz no século XVI, a primeira providência que tomou foi queimar seus navios. A seguir, falou a sua tripulação: "Homens, vocês podem lutar ou morrer."

Ao queimar os navios, sua intenção era de não retroceder e voltar à Espanha. Cortez sabia que essa possibilidade era uma desculpa para render a batalha e que, sem navios, seus homens teria uma poderosa motivação para vencer. Logo, você precisa se comprometer com sua idéia e aprender a "queimar seus navios", convencendo-se de que não tem para onde recuar.

Posso dizer que queimei um navio. Pequeno, decerto, mas uma vez queimado, não há para onde recuar, e por vezes é mais fácil enfrentar do que temer. Dessas poucas vezes em que me comprometi com o medo, perdi momentos valiosos de fortalecer amizades, estreitar laços. Quantos de nós, deixamos de fazer ou dizer coisas importantes por medo? Quantas vezes nos falta coragem de ousar, de lutarmos pelo que queremos? Como já dizia Grace Hooper, inventora "O navio só é seguro no porto. Mas não é para isso que se fazem navios."

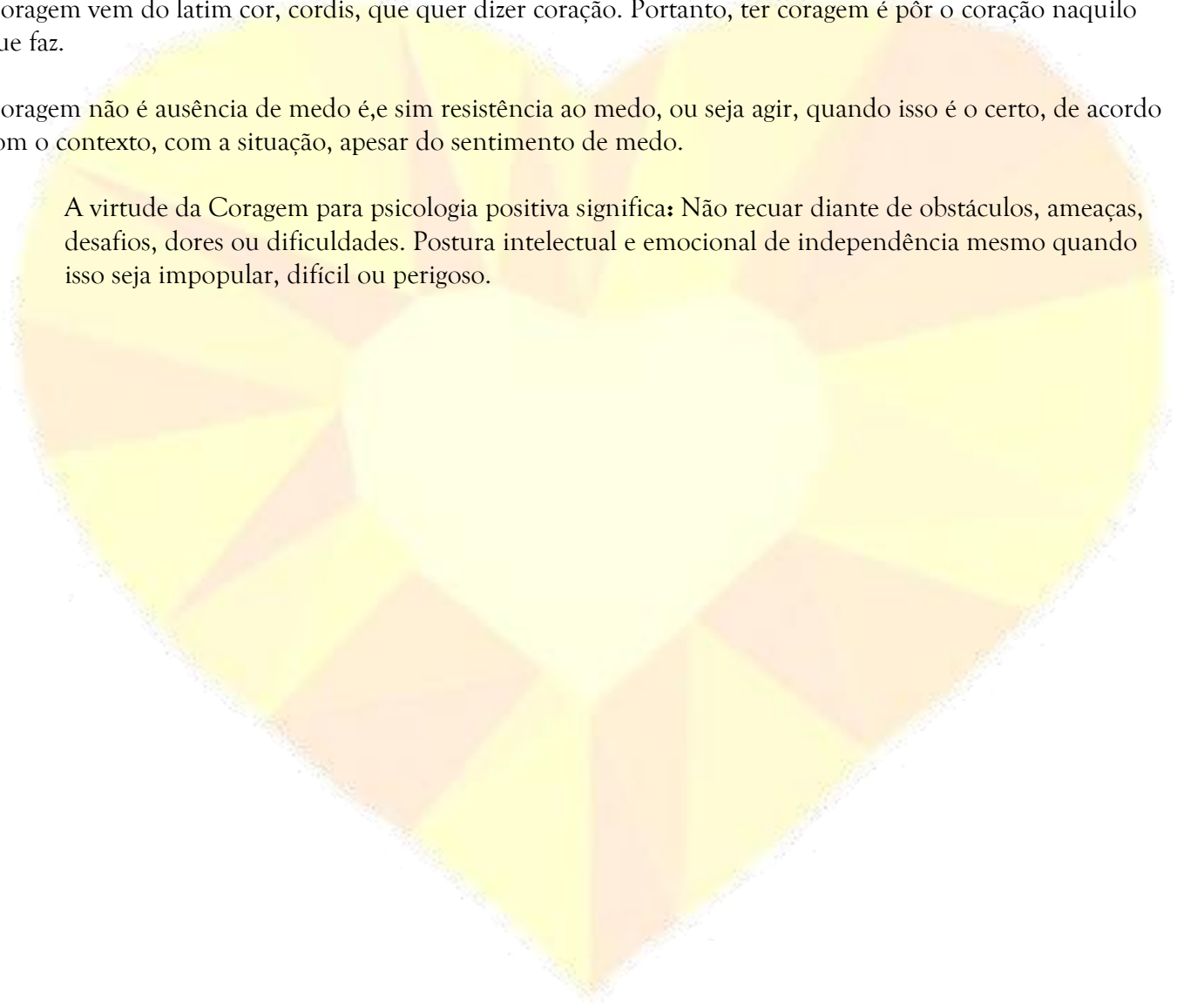
Afinal quem é guerreiro? Quem foram as maiores pessoas de nossa história que não temeram o improvável? É Alexandre, O Grande, esmagando os persas, é Joana D'arc rompendo o cerco de Orleans. É Mahatma Gandhi resistindo em prol da independência da Índia. Carlos Castañeda define melhor essa diferença. "A diferença fundamental entre o homem comum e o guerreiro é que o guerreiro encara tudo como desafio, enquanto que o homem comum encara tudo como benção ou maldição."

Queimar os nossos navios, não é simplesmente dizer o que sentimos na hora em que sentimos ou fazer o que pensamos estar certo no momento. É impedir que o medo nos comprometa com o ridículo. É ter coragem. Coragem de sentir, coragem de amar, coragem de dizer, de fazer, de ousar. E não ousar por ousar, ou dizer por dizer.

Se pegarmos no dicionário o significado de coragem, teremos: capacidade de se aventurar, perseverar, enfrentar perigos, medos ou dificuldades. Mas a etimologia da palavra nos dá uma definição melhor. Coragem vem do latim cor, cordis, que quer dizer coração. Portanto, ter coragem é pôr o coração naquilo que faz.

Coragem não é ausência de medo é, e sim resistência ao medo, ou seja agir, quando isso é o certo, de acordo com o contexto, com a situação, apesar do sentimento de medo.

A virtude da Coragem para psicologia positiva significa: Não recuar diante de obstáculos, ameaças, desafios, dores ou dificuldades. Postura intelectual e emocional de independência mesmo quando isso seja impopular, difícil ou perigoso.





Atividade integrada

Dinâmica do Medo

- Apresentem uma caixa fechada escrito MEDO com balas ou chocolates e um bilhete escrito:

TAREFA

Coma à vontade os bombons ou balas

(ou seja o doce que escolher colocar na caixa)

Perguntem: Quem tem coragem de colocar a mão dentro desta caixa? Faça um suspense.

Informe que dentro da caixa há um importante desafio a ser realizado pelos participantes. Para iniciar a dinâmica devem fazer um círculo, e dividir em dois grupos, metade do círculo grupo A, e a outra metade grupo B, uma música irá tocar e as pessoas neste momento devem fazer a caixinha circular, tipo brincadeira da batata quente. Quando a canção parar, quem estiver com o pacote nas mãos terá 3 alternativas com os respectivos pontos:

1. Tentar cumprir o desafio apresentado;
2. Passar o desafio para outro membro do seu grupo;
3. Passar a caixinha de desafio para alguém do outro grupo;

Se a pessoa que ficou com a caixa nas mãos aceitar e realizar com sucesso o seu desafio, ela ganhará para seu grupo e a brincadeira acaba. Porém, se não realizar, continua e vai somando para ver qual grupo faz mais pontos. A ideia é estimular a fazer mais pontos, para a brincadeira não parar na primeira rodada.

Quando a pessoa que ficou com a caixa não aceitar o desafio, ela também deve ter a chance de optar por uma das alternativas acima, contudo, não poderá devolver a caixa para a mesma pessoa que lhe deu. O grupo tem no máximo três vezes, a opção de escolher ficar sem fazer o desafio.. Na quarta vez, o participante que pegar a caixa terá que realizar, obrigatoriamente, o que está sendo pedido.

Contudo, ao abrir a caixa, a pessoa vai encontrar uma caixa de chocolates com o delicioso desafio: coma à vontade. Surpreendente, não é mesmo? A intenção é descontrair o grupo e mostrar, por meio desta poderosa metáfora que, muitas vezes, a melhor alternativa é encarar os desafios de frente, com coragem, garra e determinação, do que passar a oportunidade para o seu concorrente.

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.

