

# 1º Plano de Aula

## 1- Citação:

“Guardar raiva é o mesmo que, beber veneno e querer que o outro morra”.

## 2- Meditação:

Meditação da Compaixão

## 3- História

Perdoar Sempre

## 4- Música

Uma Luz Dentro de mim. Vol: 02 nº11

Boomerang Blues – Renato Russo

## 5- Atividade Integrada

Cubo de Sentimentos

**“Guardar raiva é o mesmo que, beber veneno e querer que o outro morra”.**

Historia

## Perdoar Sempre

Um dia Paulinho voltou da escola muito bravo, fazendo o maior barulho pela casa. Seu pai, percebeu a irritação e chamou-o para uma conversa. Meio desconfiado e sem dar muito tempo ao pai, Paulinho falou irritado:

- Olha, pai, eu estou com uma tremenda raiva do Pedrinho. Ele fez algo que não deveria ter feito. Espero que ele leve a pior. O Pedrinho me humilhou na frente de todo mundo. Não quero mais vê-lo. E espero que ele adoça e não possa mais ir à escola.

Para surpresa de Paulinho, seu pai nada disse. Apenas foi até a garagem e pegou um saco de carvão e dirigiu-se para o fundo do quintal e lhe sugeriu:

- Filho, está vendo aquela camiseta branca no varal? Vamos fazer de conta que ela é o Pedrinho.

E que cada pedaço de carvão é um pensamento seu em relação a ele. Descarregue toda a sua

raiva nele, atirando o carvão do saco na camiseta, até não sobrar mais

nada. Daqui a pouco eu

volto, para ver se você gostou, certo?

O filho achou deliciosa a brincadeira proposta pelo pai e começou. Como era pequeno e estava um pouco longe, mal conseguia acertar o alvo. Após uma hora, ele já estava exausto, mas a tarefa estava cumprida. O pai, que o observava de longe, aproximou-se e perguntou:

- Filho, como está se sentindo agora?

- Isso me deu a maior canseira, mas olhe, consegui acertar muitos pedaços na camiseta - disse Paulinho, orgulhoso de si.

O pai olhou para o filho, que até então não havia entendido a razão daquela brincadeira, e disse carinhosamente:

- Venha comigo até o quarto, pois quero lhe mostrar uma coisa.

Ao chegar no quarto, colocou o filho diante de um grande espelho, que ficou sem entender nada. Quando olhou para sua imagem, ficou assustado ao ver que estava todo sujo de fuligem. Tão imundo que só conseguia enxergar seus dentes e os pequenos olhos. O pai então lhe explicou:

- Veja como você ficou. A camiseta que você tentou sujar está mais limpa que você. Assim é a vida. Quando estamos com raiva, o mal que desejamos aos outros retorna para nós próprios. Por mais que possamos atrapalhar a vida de alguém com nossos sentimentos e pensamentos, a mancha, os resíduos, a fuligem maior ficam sempre em nós mesmos.

Autor desconhecido

Música

## Uma luz dentro de mim

Há uma luz dentro de mim  
Que é para me guardar  
Há também um perfil negro  
Que insiste em chegar  
E quando a luz brilhar  
Então as trevas vai levar  
Deixando a paz lá no coração

Música

# Boomerang Blues

Tudo o que você faz  
Um dia volta pra você  
Tudo o que você faz  
Um dia volta pra você  
E se você fizer o mal  
Com o mal mais tarde você vai ter de viver  
Não me entregue o seu ódio  
Sua crise existencial  
Preliminares não me atingem  
O que interessa é o final  
E não me venha com problemas  
Sinta sozinho o seu mal  
Por que tentar sentir demais?  
E você só me usou  
Eu tentava ajudar  
E você só me queimou  
Mas é errando que se aprende  
Minha boa vontade se esgotou  
Os aborígenes na Austrália  
Com o boomerang vão caçar  
O boomerang vai e volta  
E só fica quando consegue acertar  
E eu sou como um boomerang  
Quando eu acerto é pra matar  
Como um boomerang tudo vai voltar  
E a ferida que você me fez é em você que vai sangrar  
Eu tenho cicatrizes  
Mas eu não me importo não  
Melhor do que a sua ferida aberta

E o sangue ruim do seu coração  
Eu só não entendo como fui cair  
Dentro da sua teia e não tentei fugir  
Me sinto mal lembrando o que aconteceu  
Mas o boomerang agora é meu.

Atividade integrada

## Cubo dos Sentimentos

Os educandos sentam-se em círculo e rodam o cubo dos sentimentos que tem 3 sentimentos positivos e 3 negativos como "tristeza , alegria, 'raiva , compreensão, medo', 'Amor", em cada lado.

Quando chega a ,sua vez, descrevem um momento em que tiveram esse sentimento.

É um exercício que lhes dá mais certeza na associação de sentimentos a palavras e ajuda na empatia quando ouvem outros com os mesmos sentimentos que eles.