

16º Plano de aula

1-Citação as semana:

“Não é o outro que nos decepciona, nós que nos decepcionamos por esperar alguma coisa do outro”.

2-Meditação da semana:

Floresta

3-História da semana:

O piquenique de tartarugas

4-Música da semana:

Adolescentes: Devolva-me – Adriana Calcanhoto

Crianças: Luz da sabedoria-E.V.H.vol.02/faixa 08

5-Atividade Integrada da semana:

Dinâmica "Caixinha de Surpresas"

“Não é o outro que nos

decepciona, nós que nos decepcionamos por esperar alguma coisa do outro”.

Reflexão sobre decepção

Vamos agora apreender mais a fundo algumas partes inadequadas associadas a ira :

Parte que ama condicionalmente de maneira exagerada:

Esse comportamento inadequado manifesta-se quando colocamos condições para o outro, coisas do tipo, tem de lembrar do meu aniversário, se eu ficar doente tem cuidar de mim, se eu estiver triste vai perceber minha tristeza e vai vir conversar comigo, se eu estiver com muito trabalho vai me dar uma força, vai dividir as tarefas do lar e dos filhos comigo, etc.

Daí o outro seja ele nosso marido, filho, pai, mãe irmão, colega, funcionário, etc não faz nada disso : não lembra do nosso aniversário, ficamos doente e o outro não dá a mínima ou liga pouco, ficamos tristes e o outro nem percebe e muito menos vem conversar com a gente, o outro não colabora ou colabora pouco nas tarefas da casa e criação dos filhos e por ai vai.

Aí o que acontece conosco ? Ficamos decepcionados e a decepção gera raiva ou tristeza ou um pouco de cada um desses dois sentimentos.

Muitas vezes chegamos a dizer a pessoa que não correspondeu as nossas expectativas: você me decepcionou.

Agora eu te pergunto: foi o outro que nos decepcionou ou fomos nós que nos decepcionamos por esperar alguma coisa do outro?

Na verdade não é o outro que nos decepciona e sim nós, que nos decepcionamos por esperar alguma coisa do outro. Afinal quem mandou a gente esperar alguma coisa do outro .

O ideal é não esperar nada além do que já sabemos que o outro pode dar .Isso deve ser feito adequando as expectativas ao que outro pode dar.Por exemplo se o marido,de uma mulher nunca lembra do aniversário da esposa ,.essa deve, buscar parar de esperar que ele vá lembrar,de seu aniversario ,caso contrario ficará decepcionada todo ano ,na data de seu aniversário, se um dia esse marido lembrar do aniversário ,a esposa pode até se surpreender, mas decepcionar não. Outra coisa

que podemos fazer é procurar diminuir a expectativa em relação ao outro.

Porque quanto maior a expectativa, maior a decepção. Quanto maior a porta da expectativa, maior a porta de decepção que estamos abrindo para nós mesmos entrarmos. Pois jamais encontramos alguém que satisfaça plenamente, completamente e o tempo todo, nossas expectativas.

Assim, portanto, quanto menor a expectativa, menor a decepção, e quanto menor a decepção menor a raiva e tristeza decorrente da decepção, quanto menor nossa raiva e tristeza, maior e melhor é nossa paz interna, felicidade, bem estar.

Mas se conseguimos o ideal que é não colocar condições para o outro, então se não tem condições, não tem expectativas, se não tem expectativas, não tem decepção, se não tem decepção, não tem raiva nem tristeza decorrente da decepção.

Dada nossa condição humana é praticamente impossível, não esperar nada do outro, mas com certeza temos toda condição de diminuir, as condições, expectativas em cima do outro, o que já faz uma enorme, diferença, pra melhor em nossa vida.

As vezes dizemos assim: há eu não esperava nada não, pelo menos gratidão ou consideração eu esperava dessa pessoa.

Se esperamos ainda que seja gratidão ou consideração estamos na verdade esperando alguma coisa, estamos criando expectativa, e assim abrindo as portas para a decepção chegar, não devemos esperar nada do outro, nem gratidão ou consideração.

Temos que aprender a dar de verdade, e dar de verdade é fazer algo seja esse alguém quem for, pai, mãe, marido, filho, funcionário, pessoas que trabalham conosco etc. e não esperar nada em troca, se não, não estamos dando de verdade o que é o certo, estamos é trocando.

Ou seja, eu faço tal coisa para você e em troca recebo gratidão e / ou consideração.

3-História da semana: Piquenique das tartarugas

Uma família de tartarugas decidiu sair para um piquenique.

As tartarugas, sendo naturalmente lentas, levaram sete anos para se prepararem para seu passeio.

Finalmente a família de tartarugas saiu de casa para procurar um lugar apropriado. Durante o segundo ano da viagem encontraram um lugar ideal!

Por aproximadamente seis meses limparam a área, desembalaram a cesta de piquenique e terminaram os arranjos.

Então descobriram que tinham esquecido o sal. Um piquenique sem sal seria um desastre, todas concordaram.

Após uma longa discussão, a tartaruga mais nova foi escolhida para voltar em casa e pegar o sal, pois era a mais rápida das tartarugas. A pequena tartaruga lamentou, chorou, e esperneou. Concordou em ir mas com uma condição: que ninguém comeria até que ela retornasse. A família consentiu e a pequena tartaruga saiu.

Três anos se passaram e a pequena tartaruga não tinha retornado. Cinco anos... Seis anos... Então, no sétimo ano de sua ausência, a tartaruga mais velha não agüentava mais conter sua fome. Anunciou que ia comer e começou a desembalar um sanduíche. Nesta hora, a pequena tartaruga saiu de trás de uma árvore e gritou:

- Viu! Eu sabia que vocês não iam me esperar. Agora que eu não vou mesmo buscar o sal.

Descontando os exageros...

Na nossa vida as coisas acontecem mais ou menos da mesma forma. Nós desperdiçamos nosso tempo esperando que as pessoas vivam à altura de nossas expectativas. Ficamos tão preocupados com o que os outros estão fazendo que deixamos de fazer nossas próprias coisas.

(Conto chinês)

4-Música da semana:

Devolva-Me - Adriana Calcanhotto

Rasgue as minhas cartas
E não me procure mais
Assim será melhor meu bem

O retrato que eu te dei
Se ainda tens não sei
Mas se tiver devolva-me
Deixe-me sozinho
Porque assim eu viverei em paz
Quero que sejas bem feliz
Junto do seu novo rapaz

Rasgue as minhas cartas
E não me procure mais
Assim vai ser melhor meu bem

O retrato que eu te dei
Se ainda tens não sei
Mas se tiver
devolva-me,

O retrato que eu te dei
Se ainda tens não sei
Mas se tiver devolva-me

Devolva-me,
Devolva-me

Refrão

Musica crianças LUZ DA SABEDORIA

Existe uma luz que guardo
Dentro do meu ser
Que no silêncio só espera o momento
De crescer
É a luz do amor,
Da verdade e do saber
Que pura e brilhante afasta o mal com
Seu poder
Afasta o mal com seu poder...

5-Atividade Integrada da semana Dinâmica "Caixinha de Surpresas"

Objetivo: Dinâmica do auto-conhecimento; Falar sobre si; reflexão acerca das expectativas.

Materiais: caixinha com tampa, e Espelho

Procedimento: Em uma caixinha com tampa deve ser fixado um espelho na tampa pelo lado de dentro. As pessoas do grupo devem se sentar em círculo. O animador deve explicar que dentro da caixa tem a foto de uma pessoa muito importante (ênfasis), depois deve passar para uma pessoa e pedir que fale sobre a pessoa da foto, e não devem deixar claro que a pessoa importante é ela própria. Ao final, o animador deve provocar para que as pessoas digam como se sentiram falando da pessoa importante que estava na foto. O animador também deve aproveitar e falar que quando não esperamos podemos até nos surpreender, mas decepcionar, não.