

Centro Espírita Ismênia de Jesus		
<u>Evangelização Espírita Ismênia de Jesus</u>		
Plano de Aula		
2º Ciclo (9 a 11anos)		
Plano de Aula 05	Educadoras: Cida e Rita	
	Dia 14/03/2016	Horário: 20 às 21 hrs
Título: Autoconhecimento e Autoaceitação		

Objetivos:

Espera-se que o educando:

Entenda que o autoconhecimento é indispensável ao progresso do Espírito e que, devemos examinar a nós mesmos constantemente, para descobrirmos de que modo podemos nos melhorar. Contudo, é necessário cultivar a autoaceitação e virtudes.

Conteúdo:

“Conhece-te a ti mesmo”: “Se o que tu procuras não achares primeiro dentro de ti mesmo, não achará em lugar algum”.

L. E

919- Qual o meio prático mais eficaz para se melhorar nesta vida e resistir aos arrastamentos do mal?

– Um sábio da Antiguidade vos disse: “Conhece-te a ti mesmo”.

919- a Concebemos toda sabedoria desse ensinamento, mas a dificuldade está precisamente em conhecer-se a si mesmo; qual é o meio de conseguir isso?

– Fazei o que eu fazia quando estava na Terra: no fim do dia, interrogava minha consciência, passava em revista o que havia feito e me perguntava se não havia faltado com o dever, se ninguém tinha do que se queixar de mim. Foi assim que consegui me conhecer e ver o que havia reformado em mim. Aquele que, a cada noite, se lembrasse de todas as suas ações do dia e se perguntasse o que fez de bom ou de mau, orando a Deus e ao seu anjo de guarda para esclarecê-lo, adquiriria uma grande força para se aperfeiçoar porque, acreditai em mim, Deus o assistiria. Interrogai-vos sobre essas questões e perguntai o que fizestes e com que objetivo agistes em determinada circunstância, se fizestes qualquer coisa que censuraríeis em outras pessoas, se fizestes uma ação que não ousaríeis confessar. Perguntai-vos ainda isso: se agradasse a Deus me chamar nesse momento, teria eu, ao entrar no mundo dos Espíritos, onde nada é oculto, o que temer diante de alguém? Examinai o que podeis ter feito contra Deus, depois contra vosso próximo e, por fim, contra vós mesmos. As respostas serão um repouso para vossa consciência ou a indicação de um mal que é preciso curar.

O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do melhoramento individual. Mas, direis, como proceder a esse julgamento? Não se tem a ilusão do amor-próprio que ameniza as faltas e as desculpa? O avaro acredita ser simplesmente econômico e providente; o orgulhoso acredita somente ter dignidade. Isso não deixa de ser verdade, mas tendes um meio de controle que não pode vos enganar. Quando estiverdes indecisos sobre o valor de uma de vossas ações, perguntai-vos como a qualificaríeis se fosse feita por outra pessoa; se a censurais nos outros, não poderá ser mais legítima em vós, porque Deus não tem duas medidas para a justiça. Procurai, assim, saber o que os outros pensam, e não negligencieis a opinião dos opositores, porque estes não têm nenhum interesse em dissimular a verdade e, muitas vezes, Deus os coloca ao vosso lado como um espelho, para vos advertir com mais franqueza do que faria um amigo. Que aquele que tem a vontade séria de se melhorar sonde sua consciência, a fim de arrancar de si as más tendências, como arranca as más ervas de seu jardim. Que faça o balanço de sua jornada moral, como o mercador faz a de suas perdas e lucros, e eu vos asseguro que isso resultará em seu benefício. Se puder dizer a si mesmo que seu dia foi bom, pode dormir em paz e esperar sem temor o despertar na outra vida.

Submetei à análise questões claras e precisas e não temeis multiplicá-las: pode-se muito bem dedicar alguns minutos para conquistar uma felicidade eterna. Não trabalhais todos os dias visando a juntar o que vos dê repouso na velhice? Esse repouso não é objeto de todos os vossos desejos, o objetivo que vos faz suportar fadigas e privações momentâneas? Pois bem! O que é esse repouso de alguns dias, perturbado pelas enfermidades do corpo, ao lado daquele que espera o homem de bem? Não vale a pena fazer algum esforço? Sei que muitos dizem que o presente é positivo e o futuro incerto; portanto, eis aí, precisamente, o pensamento de que estamos encarregados de destruir em vós, porque desejamos que compreendais esse futuro de maneira que não possa deixar nenhuma dúvida na vossa alma. Eis por que chamamos inicialmente vossa atenção para os fenômenos que impressionavam os vossos sentidos e depois vos demos as instruções que cada um está encarregado de divulgar. Foi com esse objetivo que ditamos O Livro dos Espíritos.

Santo Agostinho

A autoaceitação, nos fortalece a paciência e nos ajuda a viver em harmonia conosco e com nossos semelhantes. É comum, na adolescência, o jovem sentir-se insatisfeito com sua aparência física, devido às grandes mudanças corporais pelas quais está passando. Esse fato costuma refletir-se negativamente em seu humor e no seu relacionamento com os outros. “Essa época de transição porém, é necessária à nossa condição de Espíritos encarnados e precisa ser encarada com serenidade, a fim de aprendermos com ela tudo o que nos ajude a atingir a maturidade física e social.” “O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual.

Aula propriamente dita:

(15 minutos)

Harmonização -

Música - Quanta Luz

Prece inicial.

Aquecimento:

Pedir aos evangelizados que façam um acróstico com o próprio nome no papel, colocando nele virtudes .

Desenvolvimento:

(25 minutos)

Pedir para que os evangelizados questionem a eles mesmos e respondam: Quem sou eu? Aguardar e complementar.

Somos Espíritos imortais e possuímos um corpo físico e um corpo espiritual. Somos partes do imenso Universo de Deus, tanto no sentido material como espiritual; ou seja. Somos a obra-prima de Deus em aperfeiçoamento, portanto ninguém deve sentir-se inútil ou inferior.

Definir Autoconhecimento e Autoaceitação e em seguida fazer uma exposição dialogada.

Autoconhecimento - Conhecimento de si mesmo, saber o que gosta e o que não gosta, o que deseja da vida, que coisas são importantes. O autoconhecimento não serve, portanto, apenas para percebermos nossos defeitos, mas também para compreendermos nosso verdadeiro valor.

Quais os nossos sentimentos diante de certos acontecimentos ?

Quando nossos pais nos chamam a atenção; quando alguém não concorda com nossa opinião; quando recebemos uma notícia triste/alegre ; quando somos provocados . Ouvir as respostas.

Auto-aceitação - reconhecer os erros e acertos, respeitando a si próprio como um Espírito em evolução; não se revoltar ou ficar triste porque ainda não tem as boas atitudes que gostaria; aceitar o próprio corpo físico (cor do cabelo, altura, peso, a mudança da voz, as alterações físicas que acontecem na adolescência). Lembrar que auto-aceitação não deve significar acomodação ou revolta, mas uma atitude positiva de conhecer-se e mudar para melhor. Além disso, a auto-aceitação fortalece a paciência e a fé, nos auxiliando a viver em harmonia conosco e com os outros.

Como fazer para nos autoconhecermos? Exercício diário.

Ao final do dia lembrar o que fez, perguntando-se a si mesmo se não faltou a algum dever, se não deixou de fazer o bem em alguma ocasião e se ninguém teve motivo para de você se queixar. Analisar se você tratou mal alguém e se foi orgulhoso ou egoísta em algum momento. Evitar julgar os outros, mas se permita (analisar a si mesmo) – comentários baseados na questão 919 de O Livro dos Espíritos. Mostrar o livro dos Espíritos.

Contar a história : Ser diferente.

Zezé, o elefante, estava triste. Ele se achava gordo e desajeitado. Na verdade, queria

ser como **Filó, a girafa**. Porém, ao contar para a amiga girafa seu sonho de ser alto e elegante como ela, descobriu que Filó se achava alta demais, e não gostava de seu pescoço. Ela contou, então que desejava ser como **Lico, o veado**, ágil, veloz e com a altura certa.

Conversando com **Lico**, descobriram que ele se considerava frágil demais e, em seus sonhos, via-se forte como **Ian, o leão**.

Superando o medo que sentiam de **Ian**, foram procurá-lo, para perguntar como era ser forte, ser o rei da floresta. Mas encontraram **Ian** triste e solitário. O leão possuía poucos amigos, pois tinha fama de ser furioso, e todos tinham medo de se tornar seu jantar.

Como não conseguiram concluir quem era o melhor bicho, resolveram fazer um concurso para eleger o mais belo da floresta, o animal ideal. E foram procurar **Zilá, a coruja**, para juntos estabelecerem as regras do campeonato.

Zilá era uma estudiosa do comportamento animal, que surpreendeu a todos quando disse:

- Que importa ser o mais belo, o animal ideal? Deus criou cada animal de um jeito especial, com características próprias. E aí está a beleza da criação. Já pensaram se só existissem leões ou borboletas?

Zilá também explicou que cada animal tem virtudes próprias, e que o importante é cada um aceitar-se como é, valorizando o que tem de bom e se esforçando para se tornar alguém cada vez melhor, desenvolvendo qualidades como amor, perdão, respeito, amizade.

Zeze, Filó, Lico e Ian pensaram muito no que disse **Zilá**. E não realizaram o concurso.

A partir dessa conversa, **Zeze** parou de reclamar de seu peso e iniciou um programa de exercícios; **Filó** aceitou-se como era, alta e magra e deixou de ser fofoqueira; **Lico** tornou-se mais alegre e satisfeito com a vida e **Ian** tem se esforçado para ser mais calmo e simpático e fazer novos amigos. Assim, todos colaboram para que a floresta se torne um lugar melhor para se viver.

Conversar com os evangelizados sobre a história.

É importante gostar de si mesmo? Por quê? Aguardar a resposta...e complementar

Cada um tem o corpo físico ideal em cada existência para aprender as coisas que se propôs. Assim, o leão deveria fazer novos amigos, a girafa aprender a não falar mal dos outros, o veado a ser mais alegre e se aceitar como era.

Qual é o animal mais belo? Cada animal tem a sua beleza e importância, juntos compõe a natureza que é perfeita e foi criada por Deus.

E nós? Nos aceitamos como somos? Ou agimos como os animais da história-

Não esperar respostas, pedir que eles reflitam.

É importante na vida de uma pessoa as atitudes boas que pratica e os sentimentos positivos que desenvolve (como amor, respeito, amizade) e o esforço que faz para superar os defeitos morais que possui (fofoca, mentira, preguiça).

Devemos sempre nos comparar a nós mesmos (como éramos há algum tempo) e nunca nos compararmos aos outros, pois cada um tem sua caminhada.

Fixação/ Avaliação: (15 minutos)

Explicar que todos nós possuímos muitas qualidades, mas que também possuímos defeitos que devemos nos esforçar por transformar em virtudes.

Distribuir para cada evangelizando uma folha com formato de camiseta, pedir que se autodesenhe e escreva sentimentos e atitudes positivas que já pratica, valorizando aquilo de bom que cada criança já possui. Também pode escrever: Eu sou

Prece de encerramento: (05 minutos)

Recursos didáticos:

Papel sulfite.

Canetinhas

Referência eletrônica:

<http://doutrinadeluz.blogspot.com.br/2009/11/auto-conhecimento-e-auto-aceitacao.html>

<http://searadomestre.com.br/evangelizacao/>

Comentário sobre a aula :

O Objetivo foi atingido .