



Living Values Education

*Biblioteca Arco-íris
Série de Atividades
sobre Valores*

FELICIDADE

Para crianças de 8 a 14 anos

Para pais, diretores de escolas e professores de todos os lugares

Os materiais e atividades neste livreto de Valores Arco-Íris foram adaptados de “Atividades com Valores para Crianças de 8 a 14 anos” de Diane Tillman (Copyright © Association for Living Values Education International ALIVE) disponível no site www.amazon.com

Mais informações sobre a série de apostilas Arco-Íris do Vivendo Valores na Educação estão disponíveis em www.livingvalues.net/resources (site internacional) www.vivendovalores.org.br/biblioteca-arco-iris (site em português)

Associação Internacional Vivendo Valores na Educação

Vivendo Valores

FELICIDADE

Para crianças de 8 a 14 anos

DESENVOLVIDO E ESCRITO POR Diane G. Tillman

Com atividades e histórias de

Pilar Quera Colomina, Lamia El-Dajani, Linda Heppenstall, Sabine Levy,

Ruth Liddle, John McConnel e Márcia Maria Lins de Medeiros e outros educadores de todo o mundo

© 2017 Associação Internacional Vivendo Valores na Educação (ALIVE Association for Living Values Education International)

Endereço: 3, Avenue de Miremont, 1211 Genève 21, Switzerland

Email: lve@livingvalues.net

Contato no Brasil:

www.vivendovalores.org.br/fale-conosco ou vivendovaloresbrasil@gmail.com

Esta é uma atualização do livro original do ano 2000, “Atividades com Valores para Crianças de 8 a 14 Anos”, publicado por Health Communications, Inc.

Nota de novembro de 2017

O livro original está disponível no site www.amazon.com.

Todos os direitos reservados. Este livro é um recurso com propostas educacionais baseadas em valores. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, incluindo reprodução dentro de outros materiais, sem prévia permissão por escrito do titular dos direitos autorais.

Para melhores resultados, recomenda-se os Workshops do Programa Vivendo Valores na Educação. **Para informações acerca de workshops sobre desenvolvimento profissional, contate www.vivendovalores.org.br/fale-conosco ou vivendovaloresbrasil@gmail.com.**

Os detalhes de contatos dos associados ALIVE e dos lugares de contato do VIVE estão disponíveis no link “Contate-nos” do website www.livingvalues.net.

Design de capa & arte de David Andor www.wavesourcedesign.com

Arte interior de Wayan Aristana, Karuna Bali Foundation/ Associado VIVE, Indonésia.

CONTEÚDO

Nota da Autora.....	3
Definindo o Contexto	4
A Necessidade de Valores e Educação de Valores.....	4
Propósitos e Objetivos do VIVE.....	5
Abordagem do Vivendo Valores	5
Materiais de Recursos do VIVE	8

Nota da Autora

Tive o privilégio de envolver-me com o Vivendo Valores na Educação (VIVE) por 21 anos escrevendo livros de recursos educacionais e viajando ao redor do mundo para realizar workshops e seminários na UNESCO, escolas, universidades, centros de retiros e acampamentos de refugiados.

Quando me envolvi inicialmente com o VIVE, concentrei-me em desenvolver um programa que fosse capaz de ajudar todos os jovens a explorar e desenvolver valores. Queria desenvolver algo que envolvesse e inspirasse os jovens marginalizados e também que desafiasse os jovens privilegiados a olharem além de seus círculos habituais. Eu ainda tinha que entender profundamente a importância dos valores ou educação de valores. Vinte e um anos depois, vejo agora o mundo através de uma lente de valores. Tenho a honra de fazer parte da família global VIVE enquanto continuamos co-criando o VIVE. Muitas vezes me senti devastada, como tenho certeza de que você se sente, ao ler sobre violência e atrocidades em relação a crianças e aldeões, a situação difícil de mulheres e crianças em muitas partes do mundo, a miséria dos refugiados e os horrores da violência em tantos países ao redor do globo. Eu acredito que educar corações e mentes é um componente essencial para criar um mundo pacífico, sensato e de bem-estar para todos.

A falta de educação básica deixa os jovens incrivelmente vulneráveis, passíveis de os outros tirarem vantagens deles e geralmente condenados a uma vida de pobreza. Eles são suscetíveis a acreditar naquilo que aqueles com autoridade lhes dizem. Como exemplo, se você fosse um jovem sem educação, e um soldado poderoso lhe entregasse um rifle e oferecesse bem-estar para você e sua família se você matasse, que decisão você tomaria? Ainda assim, nos países desenvolvidos, onde existem bons sistemas de educação, milhares de jovens viajaram para se juntar a grupos radicais. Muitos desses jovens são marginalizados e querem pertencer a uma “família” maior para estar em um lugar onde a coragem e qualidades deles são admiradas. A primeira instância denuncia a falta de educação básica, a segunda a falta de educação dos corações. A importância da Educação para Todos e o desenvolvimento de um ambiente de aprendizagem baseado em valores como parte integrante da educação de valores não são exageros.

Se fôssemos expandir essa visão para fora, poderíamos perguntar como a humanidade se envolveu em um estado aparentemente de violência contínua. Quais são os antivalores que criam violência e guerra? Quais são os valores, atitudes e habilidades de comunicação que criam paz, igualdade, dignidade, pertencimento e bem-estar para todos? O que queremos no nosso mundo?

O que os jovens aprendem é depois tecido no tecido da sociedade. Quando a educação tem valores positivos em seu coração, e a expressão resultante deles como seu objetivo, criaremos um mundo melhor para todos. Valores como paz, amor, respeito, honestidade, cooperação e liberdade são a força de sustentação da sociedade e do progresso humanos.

Obrigado por se juntar à família Educação dos Valores de Vida para ajudar a fazer uma diferença positiva para crianças, educadores, famílias, comunidades e o mundo.

Diane Tillman

Definindo o Contexto

O Vivendo Valores na Educação (VIVE) é um esforço global dedicado a educar corações e mentes. O VIVE fornece uma abordagem e ferramentas para ajudar as pessoas a se conectarem com seus próprios valores e a vivê-los. Durante os workshops de desenvolvimento profissional, os educadores estão engajados em um processo para capacitá-los a criar uma atmosfera baseada em valores na qual os jovens são amados, valorizados, respeitados, compreendidos e seguros. Pedimos aos educadores que facilitem atividades de valores sobre paz, respeito, amor, cooperação, felicidade, honestidade, humildade, responsabilidade, simplicidade, tolerância, liberdade e união para envolver os alunos na exploração e escolha de seus próprios valores pessoais enquanto desenvolvem habilidades intrapessoais e interpessoais para 'viver' esses valores. Os alunos logo se tornam co-criadores de uma cultura de paz e respeito. Uma comunidade de aprendizagem baseada em valores promove relacionamentos positivos e educação de qualidade.

A Necessidade de Valores e Educação de Valores

Os valores da paz, amor, respeito, honestidade, cooperação e liberdade criam um tecido social de harmonia e bem-estar. Como você gostaria que as escolas fossem? Como você gostaria que o mundo fosse? Reflita por um momento sobre a escola ou o mundo que você gostaria.

Crianças e jovens crescem em direção ao seu potencial em ambientes de aprendizagem de qualidade com uma cultura de paz e respeito. Poucos jovens têm uma atmosfera de aprendizagem baseada em valores. A cultura de julgar, culpar e desrespeitar é muitas vezes mais próxima da norma e é frequentemente misturada a níveis variados de bullying, discriminação, problemas sociais e violência.

O desafio de ajudar crianças e jovens a adquirir valores não é mais tão simples quanto décadas atrás quando ser um bom modelo e relatar histórias morais eram geralmente suficientes. Filmes e videogames violentos glorificam a violência e dessensibilizam a juventude para o efeito de tais ações. Os jovens veem pessoas que demonstram ganância, arrogância e comportamento negativo recompensados com admiração e status. Os jovens são cada vez mais afetados por bullying, problemas sociais, violência e falta de respeito uns pelos outros e pelo mundo ao seu redor. A

mídia social geralmente afeta negativamente os adolescentes, que já são emocionalmente vulneráveis. Cyber-bullying é associado ao aumento da taxa de suicídio de pré-adolescentes e adolescentes. Jovens marginalizados e problemáticos raramente atingem seu potencial sem uma educação de qualidade. Sentimentos de inadequação, mágoa e raiva muitas vezes descem em espiral enquanto maldade, bullying, uso de drogas, taxas de abandono, crimes e suicídios aumentam.

Como educadores, facilitadores e pais, há muitas coisas que podemos fazer para evitar essa tendência descendente e criar bem-estar para os jovens e nosso mundo. Como Aristóteles disse: “Educar a mente sem educar o coração não é educação alguma”.

Propósitos e Objetivos do VIVE

Os objetivos e propósitos do Vivendo Valores na Educação foram criados por vinte educadores de todo o mundo quando se reuniram na sede do UNICEF em Nova York em agosto de 1996. O propósito permanece inalterado. Os objetivos foram ligeiramente aumentados, assim como nossa experiência e compreensão desde então.

O propósito do VIVE é fornecer princípios e ferramentas para o desenvolvimento de toda a pessoa, reconhecendo que o indivíduo é composto de dimensões físicas, intelectuais, emocionais e espirituais.

Os objetivos são:

- Ajudar os indivíduos a pensarem a respeito e refletirem sobre os diferentes valores e as implicações práticas de expressá-los em relação a eles mesmos, aos outros, à comunidade e ao mundo em geral.
- Aprofundar o conhecimento, a compreensão, a motivação e a responsabilidade em relação a fazer escolhas pessoais e sociais positivas.
- Convidar e inspirar indivíduos a explorarem, experimentarem, expressarem e escolherem seus próprios valores pessoais, sociais, morais e espirituais e aprenderem métodos práticos para desenvolvê-los e aprofundá-los.
- Incentivar e dar suporte a educadores e cuidadores para encararem a educação como uma forma de fornecer aos estudantes uma filosofia de vida, facilitando assim seu crescimento geral, desenvolvimento e escolhas para que possam integrar-se à comunidade com respeito, confiança e propósito.

Abordagem do Vivendo Valores

Dez anos após a implantação do Vivendo Valores na Educação, uma equipe de líderes do VIVE em todo o mundo reuniu-se para descrever o que eles sentiam que era o VIVE e no que ele se tornou.

Declaração de Visão

O Vivendo Valores na Educação é uma maneira de educar que promove o desenvolvimento de comunidades e locais de aprendizado baseado em valores que procuram o significado e propósito no âmago da educação. O VIVE enfatiza o valor e a integridade de cada pessoa envolvida com a educação, seja no lar, na escola ou na comunidade.

Ao promover uma educação de qualidade, o VIVE apoia o desenvolvimento geral do indivíduo e uma cultura de valores positivos em cada sociedade e em todo o mundo, acreditando que a educação é uma atividade com propósito, com o objetivo de ajudar a humanidade a florescer.

Princípios Fundamentais

O Vivendo Valores na Educação baseia-se nos seguintes princípios fundamentais:

Sobre o ambiente de aprendizado e ensino

1. Quando valores positivos e a procura por significado e propósito são colocados no âmago do aprendizado e ensino, a própria educação é valorizada.
2. A aprendizagem melhora quando ocorre dentro de uma comunidade de aprendizagem baseada em valores, onde os valores são transmitidos através do ensino de qualidade, e os alunos discernem as consequências para si, para os outros e para o mundo em geral das ações que são e não são baseadas em valores.
3. Ao tornar possível um ambiente de aprendizado baseado em valores, os educadores não apenas necessitam de uma formação de qualidade como professores e desenvolvimento profissional contínuo, mas também ser valorizados, nutridos e cuidados dentro da comunidade de aprendizado.
4. Dentro da comunidade de aprendizagem baseada em valores, relacionamentos positivos se desenvolvem a partir do cuidado que todos os envolvidos têm uns pelos outros.

Sobre o ensino de valores

1. O desenvolvimento de um ambiente de aprendizagem baseado em valores é parte integrante da educação de valores e não uma mera opção.
2. A educação de valores não é apenas um item no currículo. Primeiramente é pedagogia, uma filosofia e prática educacional que inspira e desenvolve valores positivos na sala de aula. O ensino baseado em valores e a reflexão guiada apoiam o processo de aprendizagem como um processo de construção de significado, contribuindo para o desenvolvimento do pensamento crítico, imaginação, compreensão, autoconsciência, habilidades intrapessoais e interpessoais e consideração aos outros.
3. Educadores com valores efetivos estão cientes de seus próprios pensamentos, sentimentos, atitudes e comportamentos e são sensíveis ao impacto que eles têm sobre os outros.
4. Um primeiro passo na educação de valores é que os professores desenvolvam uma percepção clara e precisa de suas próprias atitudes, comportamentos e alfabetização emocional como uma ajuda para viver seus próprios valores. Eles podem então ajudar a si mesmos e encorajar outros a aproveitarem o melhor de suas próprias qualidades pessoais, culturais e sociais, herança e tradições.

Sobre a natureza das pessoas no mundo e o discurso da educação

1. O conceito do Vivendo Valores na Educação é uma visão das pessoas enquanto pensando, sentindo, valorizando os seres humanos como um todo, culturalmente diversificados e ainda assim pertencentes a uma única família mundial. A educação deve, portanto, preocupar-se com o bem-estar intelectual, emocional, espiritual e físico do indivíduo.
2. O discurso da educação, do pensar, sentir e valorizar é analítico e poético. Estabelecer um diálogo sobre valores dentro do contexto de uma comunidade de aprendizagem baseada em valores facilita um intercâmbio interpessoal e transcultural sobre a importância e os meios de transmitir valores na educação.

Estrutura

O desenvolvimento do Vivendo Valores na Educação é supervisionado pela Associação Internacional Vivendo Valores na Educação (ALIVE), uma associação sem fins lucrativos de organizações de todo o mundo preocupadas com valores educacionais. A ALIVE agrupa organismos nacionais que promovem o uso da abordagem do Vivendo Valores na Educação e é uma organização independente que não possui qualquer afiliação ou interesse religioso, político ou nacional específico ou exclusivo. O desenvolvimento e implantação do Vivendo Valores na Educação tem sido apoiado ao longo dos anos por várias organizações, inclusive a Unesco, órgãos governamentais, fundações, grupos comunitários e indivíduos. O VIVE continua a fazer parte do movimento global por uma cultura de paz após a Década Internacional das Nações Unidas por uma Cultura de Paz e Não Violência para as Crianças do Mundo.

A ALIVE está registrada como associação na Suíça. Em alguns países, foram formadas associações nacionais do Vivendo Valores na Educação, geralmente formadas por educadores, dirigentes da educação e representantes de organizações e agências envolvidas com a educação de estudantes ou de seus pais.

Atividades

Ao seguir sua missão e implantar seus princípios fundamentais, a Associação Internacional Vivendo Valores na Educação e seus associados e locais de contato fornecem:

1. **Cursos de desenvolvimento profissional, seminários e workshops** para professores e outros envolvidos em educação.
2. **Material de ensino em sala de aula e outros recursos educativos**, em particular uma série premiada de cinco livros contendo atividades práticas de valores e uma série de métodos usados por educadores, facilitadores, pais e cuidadores para ajudar crianças e jovens adultos a explorarem e desenvolverem valores humanos amplamente compartilhados. Esta série de livros, agora atualizados e expandidos, além da série "Vivendo Valores Ecológicos" e outros 11 valores de recursos de educação para jovens em situação de risco, constam na seção sobre os recursos disponíveis. A abordagem e o conteúdo das aulas são experimentais, participativos e flexíveis, permitindo e incentivando que os materiais sejam adaptados e complementados de acordo com diferentes circunstâncias culturais, sociais e outras.
3. **Consulta a órgãos governamentais, organizações, escolas, professores e pais** sobre a criação de ambientes de aprendizagem baseados em valores e o ensino de valores.
4. Um **website** (<http://www.livingvalues.net>) com materiais disponíveis para download gratuito (**site do VIVE Brasil - www.vivendovalores.org.br**), incluindo músicas, cartazes e um programa a distância para adultos, famílias e grupos de estudo.

Materiais de Recursos do VIVE

Projetados para todas as crianças e pessoas, as Atividades Vivendo Valores envolvem os jovens para explorar, experimentar e expressar valores para que possam encontrar aqueles que ressoam em seus corações e construir as habilidades sociais e emocionais que os capacitem a viver esses valores.

A abordagem é centrada na criança, flexível e interativa, e os adultos são convidados a agir como facilitadores. A abordagem é não prescritiva e permite que materiais e estratégias sejam introduzidos de acordo com as circunstâncias e interesses dos usuários e as necessidades dos alunos. Os 12 valores universais explorados são paz, respeito, amor, cooperação, felicidade, honestidade, humildade, responsabilidade, simplicidade, tolerância, liberdade e unidade.

A Série Vivendo Valores na Educação

A série Vivendo Valores na Educação, um conjunto de cinco livros publicados pela primeira vez em abril de 2001 pela Health Communications, Inc., recebeu o prêmio Teacher's Choice de 2002, um prêmio patrocinado pela revista Learning, uma publicação nacional para professores e educadores nos EUA. Materiais dos livros e, em alguns casos, os cinco livros foram publicados em pelo menos uma dúzia de línguas.

O conjunto inicial de cinco livros conhecidos como série Vivendo Valores na Educação é:

Atividades com Valores para Crianças de 3 a 7 anos

Atividades com Valores para Crianças de 8 a 14 anos

Atividades com Valores para Jovens Adultos

Guia do Facilitador para Grupos de Pais

Guia de Capacitação do Educador VIVE

Atividades com Valores para Crianças de 3 a 7 anos, 8 a 14 anos e Jovens Adultos

O VIVE utiliza uma ampla gama de modalidades e atividades com a esperança de que cada jovem seja inspirado a amar valores e experimentar sua força e beleza. Os pontos de reflexão ensinam a importância de valorizar todas as pessoas. As discussões ajudam os alunos a crescer em empatia. A dramatização constrói habilidades de resolução de conflitos. A infinidade de atividades cognitivas, artísticas e experienciais aumenta as habilidades sociais e emocionais intrapessoais e interpessoais positivas. Atividades reflexivas, imaginativas e artísticas incentivam os alunos a explorar suas próprias ideias, criatividade e dons internos. Os valores e antivalores do mapeamento mental constroem a compreensão cognitiva do efeito prático dos valores e estimulam uma perspectiva baseada em valores para analisar eventos e criar soluções. Outras atividades estimulam a consciência da responsabilidade pessoal e social e, para os alunos mais velhos, a consciência da justiça social.

O desenvolvimento da autoestima, respeito e aceitação dos outros continua durante os exercícios. Os educadores são encorajados a utilizar seu próprio patrimônio rico enquanto integram valores nas atividades cotidianas e no currículo.

Guia do Facilitador para Grupos de Pais

Este livro oferece ferramentas e conteúdo para facilitadores interessados em conduzir os Grupos de Pais Vivendo Valores com os pais e cuidadores. Com esse material, eles podem ter mais compreensão e habilidades importantes para incentivar e desenvolver valores nas crianças. A

primeira seção descreve o conteúdo de uma sessão introdutória e um processo de seis etapas para a exploração de cada valor. A segunda seção oferece sugestões sobre atividades de valores que os pais podem fazer no grupo e ideias para os pais explorarem em casa. Na terceira seção, as preocupações comuns dos pais e as habilidades dos pais para lidar com essas preocupações são abordadas.

Guia de Capacitação do Educador VIVE

Este guia contém o conteúdo das sessões nos workshops regulares do educador VIVE. Isso inclui atividades introdutórias, uma visão geral do VIVE, valores, reflexões de conscientização de valores, a Abordagem do VIVE e habilidades para criar uma atmosfera baseada em valores. O modelo teórico do VIVE, o esquema do desenvolvimento de valores e amostras de agendas de treinamento estão incluídos.

Explorando e Desenvolvendo Valores

Ensinando Valores

As atividades sobre valores do VIVE são desenvolvidas para motivar os alunos e envolvê-los no pensar sobre si mesmos, sobre os outros e sobre o mundo de formas relevantes. As atividades são desenvolvidas para provocar experiências interiores de valores e construir recursos internos. São desenvolvidas para empoderar e para suscitar seu potencial, criatividade e dons internos. Os alunos devem refletir, imaginar, dialogar, comunicar, criar, escrever a respeito, expressar-se artisticamente e jogar com os valores. No processo, desenvolvem-se competências pessoais, sociais e emocionais, bem como competências sociais positivas e construtivas. Isso se faz mais eficientemente quando há uma atmosfera baseada em valores e quando os professores são apaixonados pelos valores.

Três Premissas Básicas

Os recursos materiais do VIVE são produzidos com base em três premissas. A primeira delas é retirada de um princípio do Preâmbulo da Carta das Nações Unidas: “reafirmar a fé nos direitos humanos fundamentais, na dignidade e valor da pessoa humana...”

- Os valores universais ensinam respeito e dignidade por toda e qualquer pessoa. Aprender a apreciar esses valores promove o bem-estar dos indivíduos e da sociedade como um todo.
- Todo aluno preocupa-se com os valores e tem capacidade de criar e aprender positivamente quando lhe são dadas as oportunidades.
- Os alunos progridem em atmosfera baseada em valores, de ambiente positivo e seguro, de mútuo respeito e cuidado -onde são reconhecidos como sujeitos capazes de aprender a tomar decisões socialmente conscientes.

Há dois processos complementares. O primeiro é a criação de uma atmosfera baseada em valores; o segundo é o processo dentro da facilitação das atividades.

Atmosfera Baseada em Valores

Sentindo-se Amado, Valorizado, Respeitado, Compreendido e Seguro

Uma vez que os valores devem ser “capturados”, tanto quanto “ensinados”, os adultos envolvidos são essenciais para o sucesso do programa, já que os jovens aprendem melhor pelo exemplo e são mais receptivos quando o que é compartilhado é experimentado. O estabelecimento de uma atmosfera baseada em valores é essencial para melhor exploração e desenvolvimento.

Modelando os Valores a partir do Próprio Interior

Nos workshops do VIVE, os educadores devem refletir sobre os valores nas suas vidas e identificar quais são os mais importantes para eles. Em outra aula, eles devem compartilhar os métodos de ensino de qualidade que podem usar para criar o clima que desejam para a aula. Ensinar valores requer do educador o desejo de ser um modelo e a crença na dignidade e respeito por todos. Isso não significa que precisamos ser perfeitos para ensinar VIVE; entretanto requer um comprometimento pessoal para “viver” os valores que queremos ver nos outros e um desejo de ser cuidadoso, respeitoso e não violento.

Técnicas para Criar uma Atmosfera Baseada em Valores

O Modelo Teórico e o workshop do VIVE sobre “Reconhecimento, Encorajamento e Construção de Comportamentos Positivos” combinam os ensinamentos de gerenciamento de contingências com uma abordagem humanizadora, ou seja, a compreensão de que é amor e respeito que queremos enquanto seres humanos. Demonstrar interesse e respeitar os alunos, destacando suas características relevantes ao longo do tempo são práticas que podem ser usadas para construir a capacidade dos alunos de analisar seu próprio comportamento e competências acadêmicas e para desenvolver a autoavaliação positiva e motivação intrínseca. Nessa abordagem, há um foco nas relações humanas e na sensibilidade ao nível de receptividade e necessidades dos alunos.

As técnicas para criar uma atmosfera com base em valores também incluem: escuta ativa; regulamentação colaborativa; avisos de silêncio, que geram tranquilidade, foco, sentimentos de paz ou respeito; resolução de conflitos; e disciplina baseada em valores. A escuta ativa é útil como método de reconhecimento com alunos resistentes, cínicos e/ou “negativos”.

Componentes das Unidades sobre as Atividades do Programa Vivendo Valores

Há 12 unidades sobre valores no Atividades do Vivendo Valores para Crianças de 8 a 14 Anos. Cada unidade é desenvolvida para todos os alunos, com foco no bem-estar de alunos marginalizados e resistentes. A sequência das atividades tem como finalidade otimizar o pleno envolvimento pela via de menor resistência ao tornar o valor relevante e benéfico para o aluno e sua vida. Por exemplo, dar palestras para os alunos sobre não brigar na escola não é um método eficiente para criar paz e respeito e pode servir para estimular a indiferença ou ressentimento de alunos já marginalizados.

Por outro lado, começar uma paz com um exercício de imaginação provoca a criatividade natural de todos os alunos. Uma vez que os alunos desenvolvem uma voz pela paz, eles se empoderam mais para debater sobre os efeitos da paz -e da violência. Cada Unidade sobre valor é pensada para começar com um estímulo de valores para criar relevância e significado.

Muito frequentemente, os valores são ensinados apenas a nível de consciência, sem construir a compreensão cognitiva e as competências sociais e emocionais importantes na capacidade de “viver” esses valores. Por essa razão, recomenda-se que os educadores usem todas ou quase todas as lições encontradas em cada unidade sobre valor que desejam que os alunos explorem. É mais provável que eles desenvolvam amor pelos valores e se comprometam a implementá-los se explorarem os valores em diversos níveis e desenvolverem as competências pessoais e sociais que os permitem experimentar os benefícios de viver aqueles valores. Considerando que os backgrounds e necessidades dos alunos variam, estejam à vontade para adaptar as atividades às suas necessidades e ao seu estilo.

Esperamos que você e os jovens com quem você trabalha gostem do Programa Vivendo Valores na Educação. Obrigado por sua dedicação para educar corações, tanto quanto mentes.

Conteúdo

UNIDADE 6 - FELICIDADE	13
Lições da Felicidade.....	13
Pontos de Reflexão da Felicidade	13
Metas e objetivos.....	13
FELICIDADE - LIÇÃO 1.....	14
Felicidade	14
FELICIDADE - LIÇÃO 2.....	15
Dando Felicidade e Infelicidade	15
FELICIDADE - LIÇÃO 3.....	17
A felicidade é compartilhar	17
FELICIDADE - LIÇÃO 4.....	18
O oposto da felicidade: tristeza e depressão.....	18
FELICIDADE - LIÇÃO 5.....	20
Encorajando ou Desencorajando a Conversa Consigo Mesmo.....	20
FELICIDADE - LIÇÃO 6.....	22
Três Desejos	22
FELICIDADE - LIÇÃO 7.....	23
Felicidade em Casa	23
FELICIDADE - LIÇÃO 8.....	24
Qualidade.....	24
FELICIDADE - LIÇÃO 9.....	24
Incluindo e Excluindo	24
FELICIDADE - LIÇÃO 10.....	25
Os Três Anéis - Mantendo o Equilíbrio	25
FELICIDADE - LIÇÃO 11.....	26
Felicidade Inata	26
FELICIDADE - LIÇÃO 12.....	26
Mais segredos da felicidade	26

UNIDADE 6 - FELICIDADE

Lições da Felicidade

Espero que você aproveite esta unidade de felicidade com seus alunos. As lições sobre felicidade nesta versão atualizada também contêm conteúdo sobre tristeza, depressão e lidar com nossos próprios sentimentos de tristeza e mágoa. Como a tristeza é o oposto da felicidade, isso parece o lugar mais apropriado para colocar neste material. Eu senti que isso era necessário, dadas as crescentes taxas de suicídio dos jovens. Várias lições são projetadas para ajudar os alunos a explorar como eles são parte da criação de sua própria tristeza e felicidade como parte da construção de habilidades sociais e emocionais para criar felicidade para si e para os outros. Obrigado por ser o guardião de uma atmosfera baseada em valores e proporcionar um lugar seguro para os jovens participarem, compartilharem, explorarem e crescerem

Pontos de Reflexão da Felicidade

- Quando tenho amor e paz por dentro, a felicidade simplesmente vem.
- Felicidade é um estado de paz em que não há agitação ou violência.
- Dê felicidade e tenha felicidade.
- Quando há um sentimento de esperança, há felicidade.
- Bons desejos para todos dão felicidade por dentro.
- Felicidade naturalmente vem com ações puras e sem egoísmo.
- A felicidade duradoura é um estado de satisfação interior.
- Quando alguém está contente com o eu, a felicidade vem automaticamente.
- Quando minhas palavras "dão flores em vez de espinhos", eu crio um mundo mais feliz.
- Felicidade segue o "dar felicidade", tristeza segue o "dar tristeza".

Metas e objetivos

Meta: Curtir a experiência da felicidade.

Objetivos

- Curtir a música de canções felizes.
- Curtir jogar um jogo.
- Participar de um exercício de imaginar um mundo de felicidade.
- Pintar ou dançar a sensação de felicidade.

Meta: Aumentar o conhecimento sobre felicidade e o que cria felicidade e tristeza.

Objetivos

- Participar de discussões sobre Pontos de Reflexão da Felicidade e poder falar sobre dois ou mais deles.
- Refletir sobre quando estão felizes e escrever sobre seus sentimentos.
- Pensar em palavras que criam felicidade e palavras que causam danos.
- Pensar em ações que contribuam para a felicidade do eu, dos outros e do mundo.
- Anotar as coisas pelas quais eles são gratos.
- Refletir sobre felicidade duradoura versus felicidade de objetos materiais.
- Refletir sobre a relação entre a felicidade e o tentar fazer o melhor possível.
- Refletir sobre o seu próprio diálogo e como encorajar mais o eu.

- Declarar pensamentos desanimadores e gerar pensamentos encorajadores ou fortalecedores correspondentes.

Meta: Aumentar o conhecimento sobre tristeza e depressão.

Objetivos

- Discutir tristeza e baixa de sentimento como o oposto da felicidade.
- Ouvir uma história sobre um dos pais estar deprimido e entender que às vezes as pessoas experienciam estar tristes ou deprimidas; entender que a depressão não está pegando; entender que não somos responsáveis pela depressão dos pais.
- Para os alunos de 10 a 14 anos discutirem o suicídio e como é necessário informar um adulto responsável se alguém que ele conhece compartilha que deseja se matar; saber que é importante dizer a essa pessoa o quanto ela é importante e pedir-lhe que prometa não se matar.
- Participar de um exercício de relaxamento/concentração no exercício de cuidar-se quando me sentir triste.

Meta: Explorar habilidades para dar felicidade.

Objetivos

- Fazer pelo menos três ações na escola que deem felicidade aos outros.
- Para inventar uma história sobre dar felicidade como parte de um grupo.
- Fazer pelo menos quatro ações em casa que deem felicidade aos membros de sua família.
- Pensar sobre os efeitos de excluir versus incluir outros.
- Gerar seu próprio segredo para dar felicidade.
- Fazer parte de um projeto de aula criando uma árvore de felicidade ou dando árvore.

FELICIDADE - LIÇÃO 1

Felicidade

Toque uma música alegre enquanto os alunos entram.

Diga: Neste mês, vamos explorar o valor da felicidade.

Discutir/ Compartilhar

Discuta os seguintes Pontos de Reflexão:

- Quando tenho amor e paz por dentro, a felicidade simplesmente vem.
- Quando alguém está contente com o eu, a felicidade vem automaticamente.
- Felicidade é um estado de paz em que não há agitação ou violência.
- Como professor, compartilhe algo que te faça feliz. Depois pergunte:
- O que te faz feliz?
- Podemos criar nossa própria felicidade? Como?
- Quando você se sente mais contente?
- Que tipo de coisas você pensa que aumentam o sentimento de felicidade?
- Que tipo de coisas você pode fazer sozinho para se sentir feliz?

- Relacione as ideias dos alunos no quadro. Ajude-os a identificar diferenças de sentimentos - por exemplo, sentimentos que são empolgantes e sentimentos mais profundos e de longo prazo.

Ótimo. Agora, pense em três momentos especialmente positivos ou felizes. Talvez tenha havido um momento especial em casa que se destaca por você, ou um momento enquanto você estava na natureza, ou praticando um esporte, ou com um amigo, ou nesta escola. Pense em apenas três momentos. (Pausa por dois minutos completos.)

Agora, eu gostaria que você escrevesse a qualidade ou o valor que você estava experimentando durante aquele momento de felicidade.

Atividade de Oito a Dez: Faça um livro feliz de zigzague ou escreva frases: Sinto-me feliz quando _____". (Contribuição de Linda Heppenstall)

Atividade de Onze a Quatorze: Peça aos alunos que escrevam sobre alguns dos momentos mais felizes de sua vida e os valores e qualidades que estavam vivenciando nesses momentos, ou para escreverem no diário deles uma introdução "Eu me sinto feliz quando..."

Termine com o Exercício de Relaxamento/Foco "Eu sou Amável e Capaz".

FELICIDADE - LIÇÃO 2

Dando Felicidade e Infelicidade

Comece com uma música.

Compartilhe uma história

Leia em voz alta ou peça aos alunos que leiam histórias sobre felicidade. Pense nas suas histórias favoritas de infância sobre a felicidade. O professor pode selecionar contos populares ou lendas antigas sobre felicidade.

Discutir/ Compartilhar para as idades de 8 a 10

Deixe que eles discutam a história e pergunte:

- O que nos ajuda a sermos felizes e permanecermos felizes?
- O que você acha disso?
- Há outras coisas que causam infelicidade/ tristeza? Quais são? (Absorva uma de suas respostas de cada vez e acompanhe-a com uma das seguintes perguntas.)
- O que seria o oposto disso? O oposto traria a felicidade?

Discutir/ Compartilhar para idades de 11 a 14

Permita que eles discutam a história e pergunte/discuta:

- Tem sido dito que Aristóteles não incluiu a felicidade em sua taxonomia original de emoções, pois a felicidade é um resultado da virtude.
- O que os jovens da sua idade fazem para dar felicidade um ao outro? (Permita que eles criem uma longa lista.)
- Quando você dá felicidade a alguém, como você se sente por dentro?

- Quais são as coisas que dão infelicidade ou tristeza? (Permita que eles criem uma longa lista da realidade atual do cenário deles.)
- Quando você dá infelicidade ou tristeza a alguém, como você se sente por dentro?

Nota para o Educador: Se um dos alunos disser que se sente feliz depois de ser prejudicial ou malvado, respeitosa e atentamente suas respostas, conclua com: “Parece que às vezes você fica ferido por dentro, então quer machucar os outros.” Então, deixe-o e veja se a sua tendência a ser gentil aumenta com o tempo. Seja gentil com eles. Se a tendência deles a ferir os outros não melhorar dentro de três meses, encaminhe-os para aconselhamento.

Pergunte:

- Qual você prefere - receber felicidade ou tristeza?

Se você deseja receber felicidade, o que precisa dar? (Sim, é isso mesmo, o que vai, volta). Se os alunos mencionarem fofocas ou espalharem comentários negativos ou rumores como algo que dá infelicidade, discuta o antídoto abaixo. Se a fofoca for comum, reserve um tempo para que eles discutam isso em profundidade e ensaiem respostas positivas.

Dando tristeza: fofoca - seja verbalmente ou nas redes sociais.

Antídoto caso tenha sido alvo de fofoca:

Saber que a pessoa fofocando é insegura e está sendo malvada.

Questione-se: Sua ação em relação à outra pessoa foi ok? Se foi, não se preocupe. Discuta um ditado de John Wooden: “Nunca se preocupe com a sua reputação, apenas se preocupe com o seu caráter.”

Se sua ação não foi boa em relação a outra pessoa, pense em qual qualidade ou valor você gostaria de usar em uma situação similar caso a mesma ocorra.

Escolha proativa se alguém fofocar para você: use uma afirmação benevolente e tenha a coragem de mencionar uma ou mais das qualidades da pessoa que está sendo difamada.

Atividades

Atividades de Oito a Dez: Pergunte aos alunos se eles gostariam de fazer Caixas Felizes individuais ou uma Caixa Feliz para a turma. Faça as caixas. Peça aos alunos que escrevam cartões para a Caixa Feliz, colocando em cada cartão uma sugestão prática que os deixaria mais felizes. Algumas turmas podem querer fazer caixas individuais e levá-las para casa. Outras turmas podem querer ter uma caixa para toda a turma.

Nota para o Educador: Muitas turmas têm tempo de discussão durante o “tempo de valores” deles neste ponto. Você pode querer manter as Caixas Felizes e Caixas Infelizes para sua aula se os alunos gostarem delas e parecerem se beneficiar delas. Seja diariamente ou semanalmente, pegue um cartão da Caixa Feliz. Tente isso por pelo menos quatro semanas.

Pelo menos uma vez por semana, compartilhe suas experiências e progrida entre si e também procure áreas que precisam ser melhoradas. À medida que os alunos descobrirem novas formas de serem felizes, peça-lhes que as escrevam nos novos cartões.

Atividade para idades de Onze a Quatorze anos:

Passo 1

Divida os alunos em pequenos grupos de quatro a seis e peça-lhes que gerem regras de felicidade.

Passo 2

Peça a cada grupo que compartilhe suas regras de felicidade.

Passo 3

Pergunte ao grupo inteiro se eles acham que é possível fazer isso. Como uma turma, convide-os a escolher três regras de felicidade que gostariam de praticar na sala de aula. Feche com um relaxamento/concentração de escolha deles.

FELICIDADE - LIÇÃO 3

A felicidade é compartilhar

Comece com uma música.

Pergunte a alguns alunos quem gostaria de compartilhar seus “segredos da felicidade” ou peça aos alunos que compartilhem uma linha de suas tarefas de casa sobre gratidão.

Discuta os seguintes pontos de reflexão:

- A felicidade vem naturalmente com ações puras e altruístas.
- Dê felicidade e receba felicidade.

Pergunte:

- O que são ações puras e sem egoísmo?
- Alguém pode pensar em exemplos? (Isso pode ser questionado em relação aos animais, ao ambiente, à família, aos amigos e a estranhos.)

Atividades

Faça algo para dar: peça aos alunos que façam algo para dar a alguém ou pensem em algo que possam fazer por outra pessoa. Exemplos são um cartão legal para alguém, um cartão para alguém que está doente, uma refeição para os voluntários mais antigos em sua escola, um poema para um amigo, um cartão de coração feliz para uma criança que você está ensinando em uma classe mais jovem.

Jogo: Se houver tempo durante a semana, talvez simplesmente jogue um jogo ou faça algo que crie um clima de felicidade. Às vezes, dar felicidade é passar tempo juntos e compartilhar algo que todos vocês gostam de fazer. Por exemplo, jogue um jogo que todo mundo adora e que geralmente causa muitas risadas. Pense nos jogos que você gostava quando criança. Você pode querer experimentar uma versão incomum de dança das cadeiras. Altere as regras permitindo que mais de uma pessoa se sente em uma cadeira. Os alunos circulam em volta das cadeiras quando a música está tocando e depois se sentam nas cadeiras quando a música para. Cada vez que a música para, outra cadeira é removida. Nesta versão, quando a música para e não há cadeiras suficientes, em vez de a criança sair da brincadeira, ela simplesmente senta-se no colo de alguém

que já está sentado em uma cadeira. Você pode querer parar o jogo quando houver quatro ou cinco pessoas sentadas em uma cadeira! Em muitos países, é importante jogar uma rodada com as meninas, outra com os meninos. Existem muitas brincadeiras adequadas que são divertidas. Faça uma que você goste também.

Encerre com um exercício de relaxamento/ concentração.

FELICIDADE - LIÇÃO 4

O oposto da felicidade: tristeza e depressão

Comece com uma música.

Discuta / Compartilhe

Ouçã ativamente suas respostas.

- O que você sente vontade de fazer quando está feliz?
- Qual é o oposto de ser feliz? (Triste, sentindo-se baixo)
- Todos vocês já se sentiram tristes?
- O que você sente vontade de fazer quando está triste?
- Como podemos nos sentir melhor quando estamos tristes? (Reforce conceitos aprendido/ apresentados anteriormente, como conversar consigo mesmo de forma encorajadora e gentil, sabendo que você é amado e capaz, conversar com um amigo, fazendo exercícios de relaxamento/ concentração e cercar-se de amor, contar a um adulto que você confia sobre a dificuldade, comer alimentos saudáveis, etc.)

Outra coisa que podemos fazer quando nos sentimos tristes é aceitar amorosamente nossas emoções. Quando aceitamos o que estamos sentindo, estamos aceitando a nós mesmos. Se é importante amar a si mesmo e aceitar-se. Tudo bem se praticarmos isso no final da aula? Ótimo.

Diga: Geralmente as pessoas dizem que o oposto de se sentir feliz é sentir-se triste. Às vezes, as pessoas dizem que sentir-se triste é sentir-se "inferior". Todo mundo se sente triste às vezes. Nós, seres humanos, somos interessantes. Todos nós precisamos ser amados. Às vezes, crianças e adultos podem sentir-se tristes porque têm medo de não serem amados ou respeitados. Todos nós gostamos de ser amados e respeitados e todos nós gostamos de ser bem-sucedidos. Sim? "

" Quando as pessoas se sentem tristes ou inferiores por algumas semanas e não sentem que querem fazer suas atividades habituais na vida, isso geralmente é chamado de estar deprimido.

Pergunte

Você já ouviu adultos falarem sobre depressão ou sentirem-se deprimidos?

Compartilhe uma história

Convide os alunos a discutir a história, faça perguntas e compartilhe o que quer que eles desejarem.

Ouçã e valide ativamente, conforme for apropriado.

Pergunte

- Como você gostaria que as pessoas o tratassem quando você está se sentindo triste?

- Você gostaria de receber sorrisos amigáveis?
- Você gostaria que eles te escutassem se você quisesse conversar?
- Se você não quiser falar, você gostaria que eles lhe dissessem que você deveria conversar? (Não)
- Você gostaria de, às vezes, receber um abraço de um amigo especial?
- Você gostaria que as pessoas incluíssem você e simplesmente agissem normalmente ao seu redor? (Sim)
- Há mais alguma coisa a mais que você gostaria que as pessoas fizessem?

Perguntas adicionais para as idades de 10 a 14: Às vezes ouvimos falar de pessoas que cometem suicídio.

Pergunte:

- O que é importante fazer se alguém disser que quer se matar? (Diga a um adulto responsável para que essa pessoa possa receber ajuda imediatamente).
- O que você gostaria de dizer à pessoa que está pensando em se matar? (Por favor, liste todos os seus comentários no quadro, reconhecendo e ouvindo ativamente cada sugestão.)
- Alguém gostaria de compartilhar mais alguma coisa?
- Sim, é muito importante que as pessoas saibam que elas são importantes, são boas, são especiais para você, são amadas - e é muito, muito, muito, muito importante não se matarem. Se alguém lhe disser que quer se matar, por favor, diga a eles como eles são importantes e peça-lhes que prometam a você não se matar. Prometa a elas que as coisas vão melhorar.
- Pergunte: Podemos mudar as coisas para melhor se estamos vivos? (Sim)

Diga o seguinte, se puder dizer do seu coração: “Cada um de vocês é importante. Vocês são todos poderosos e maravilhosos, vocês são luzes positivas para o mundo. ”

Atividade

Peça aos alunos para escrever um diário, ensaio ou poema sobre “Quando estou me sentindo triste, isso me ajuda a me sentir melhor...” Convide aqueles que desejam compartilhar seus poemas, ou algumas ideias de seu diário ou ensaio.

Toque música relaxante e feche com o exercício de relaxamento/ concentração abaixo. Você pode querer tocar essa música de cura especial publicada pelo ZenLifeRelax no YouTube. É uma frequência de Solfeggio de 528Hz. <https://www.youtube.com/watch?v=tnKBUDVh02s>

Cuidar de mim quando me sinto triste exercício de relaxamento /concentração

“Deixe o corpo relaxado e imóvel. Diminua o ritmo interno ... Respire profundamente... e quando expirar, comece a relaxar... Esteja ciente de como você está se sentindo... Inspire profundamente... e relaxe enquanto expira... Seus braços estão tensos ou seu peito? ... Existe um sentimento de tristeza ou mágoa por dentro? ... Permita-se sentir em que lugar do seu corpo você está segurando emoção... talvez na sua garganta... talvez no seu peito... talvez no seu estômago... talvez no seu intestino... Inspire profundamente... e expire devagar... Aceite carinhosamente suas emoções... Esteja no presente... e aceite com amor como você se sente... Preste atenção para esse sentimento... Aceite-o com amor... e vai se acalmar um pouco... Envolve sua tristeza ou mágoa com a luz do amor... Visualize a luz do amor que envolve essa dor... e sinta esse amor... Respire em amor... E relaxe enquanto você expira mágoa... Deixe a mente ficar quieta... e absorva a luz do amor...”

Talvez essa área de dor esteja diminuindo à medida em que você absorve a luz do amor... Sinta essa luz do amor... Você é amável e capaz... Inspire lentamente o amor e relaxe... Saiba que você é amável e capaz... Expire qualquer tristeza ou mágoa... Inspire amor... Pense por um momento que qualidade ou valor o ajudaria agora... Imagine essa qualidade ou valor tomando a forma de uma joia e deixe a joia aparecer na sua frente... Pode ser uma joia de amor... ou coragem... compaixão por si mesmo... ou outros... paciência... ou destemor... Você é uma bela joia... Você tem a coragem de ser gentil consigo mesmo... e viver a sua verdade... continue... quieto dentro... focado ... absorva a luz do amor e da paz... Gradualmente, comece a trazer sua atenção de volta para este lugar... Mexa os dedos dos pés e mova as pernas... e traga sua atenção totalmente de volta para este lugar.

Encerre com uma canção estimulante de paz ou amor e convide todos a se levantarem e se movimentarem pela sala com a música.

Nota para o Educador:

Uma Lição Adicional sobre Depressão e/ou Suicídio

Se alguns alunos estiverem preocupados com pais ou amigos deprimidos, ou com o suicídio de alguém que eles conheçam, talvez leve outro período para permitir-lhes desenhar uma imagem do que aconteceu, discutir e fazer perguntas. Você precisará ativamente e com amor e sinceridade ouvir e/ou validar seus comentários. Criar um espaço seguro e compreensivo para eles compartilharem é importante. Talvez ler a história novamente. Definitivamente repita parte da lição acima, que é:

Sim, é muito importante que as pessoas saibam que são importantes, são boas, são especiais para você, são amadas - e é muito, muito, muito, muito importante não se matar. Se alguém lhe disser que quer se matar, por favor, diga a eles como eles são importantes e peça-lhes que prometam não se matar. Prometa-lhes que as coisas vão melhorar. "Além disso, é essencial dizer a um adulto responsável para que ele possa obter ajuda."

Pergunte: Podemos mudar as coisas para melhor se estivermos vivos? (Sim)

Prometa-lhes que você trabalhará com eles, seja qual for a preocupação, para melhorar. Saiba quais recursos estão disponíveis e peça ajuda à escola ou organização do conselheiro da escola, psicólogo ou assistente social, se necessário - ou de uma organização externa.

Atividade Expressiva: Convide-os a pintar seus sentimentos. Permita que eles compartilhem suas criações artísticas

Encerrar com Exercício de relaxamento/ concentração Cuidar de Mim Mesmo Quando Eu Me Sinto Triste.

FELICIDADE - LIÇÃO 5

Encorajando ou Desencorajando a Conversa Consigo Mesmo

Comece com uma música.

Discuta / compartilhe

Hoje, vamos pensar sobre as coisas que dizemos a nós mesmos. Nossa conversa interna pode ser positiva ou negativa, encorajadora ou desencorajadora.

Pergunte:

- O que você diz quando comete um erro?
- Que tom de voz você usa quando diz isso?
- O que você diz para si mesmo quando tem medo de perder a bola durante um jogo de bola ou de não passar no teste?
- Se você cometer um erro, você se sente melhor se você se chamar de “estúpido”?
- Ficar com raiva de si mesmo ajuda? (Não)
- Por que você acha que ficar com raiva de si mesmo piora? (Uma explicação: você está derramando energia negativa sobre a energia negativa.)
- Ajuda ficar bravo com alguém por seu erro? Isto é justo?
- Ajuda se você disser: "Não há problema em cometer um erro, tudo o que tenho a fazer é corrigi-lo"? Não há necessidade de se sentir zangado ou triste - os erros são simplesmente coisas através das quais aprendemos.
- O que acontece com seus sentimentos quando você diz: "Eu nunca vou conseguir fazer isso" ou "Eu nunca vou conseguir"? Os sentimentos são diferentes quando você diz: "Isso é um pouco assustador, mas farei o meu melhor"?

Faça duas colunas na lousa. Para os alunos mais jovens, dirija uma coluna com um rosto triste, a outra com um rosto feliz. Para alunos mais velhos, encabece uma coluna com a palavra “Desencorajando/ Desempoderando” e a outra com a palavra “Encorajando/ Empoderando”.

Peça aos alunos que contem o que eles dizem para si mesmos que os faz sentir tristes ou infelizes; e o que eles dizem ou poderiam dizer a si mesmos para fazê-los se sentir felizes ou contentes.

Em seguida, pergunte:

- Alguém pode pensar em algo desanimador para dizer quando estiver fazendo uma tarefa? O que você pode dizer a si mesmo que seja incentivador ou empoderador quando estiver fazendo em uma tarefa?
- Você consegue pensar em algo desanimador para dizer a si mesmo quando está se preparando para ir à escola?
- O que você pode dizer para si mesmo para criar um sentimento feliz quando estiver se preparando para ir à escola?
- Qual deles faz você se sentir melhor?
- O que você pode dizer para criar uma sensação mais feliz quando estiver trabalhando com outras pessoas?
- O que você pode dizer para criar um sentimento mais feliz quando você está tentando entender algo decepcionante?
- Que diferenças você percebe no tom de voz que você usa consigo quando diz coisas para te fazer feliz?

Peça aos alunos para recordar Pensamentos Desencorajadores para escreve-los na coluna apropriada. Em seguida, peça para encontrarem um Pensamento Encorajador para substituírem e escreverem na coluna apropriada.

Atividades

Peça para um voluntário vir até a frente da sala e compartilhar um pensamento desencorajador. Depois que a pessoa compartilhar, peça aos alunos que lembrem pensamentos encorajadores ou empoderadores para ela. O voluntário tem então que repetir um ou dois pensamentos que ele acredite serem empoderadores. Aproveite para continuar com vários voluntários.

Oito a Onze Atividade: Escreva uma nota para si mesmo, dando-se conselhos sobre como você deve falar consigo mesmo.

Doze a Quatorze Atividades: Pense no Ponto de Reflexão: Quando um pensamento de esperança existe, existe felicidade. Escreva uma nota para si mesmo, dando-se conselhos sobre como você deve falar consigo mesmo. Considere situações em que é melhor ser encorajador e diga a si mesmo para perseverar.

Peça aos alunos que desejarem compartilhar alguns dos conselhos deles.

Ao trabalhar em uma área de assunto diferente, o professor pode perguntar aos alunos sobre seu diálogo interno. Continue a discutir isso de uma maneira natural, adicionando respostas adaptáveis à lista de rostos felizes no quadro.

Feche com um exercício de relaxamento/ concentração.

FELICIDADE - LIÇÃO 6

Três Desejos

Comece com uma música.

Uma das turmas da West Kidlington School, no Reino Unido, discutiu o Ponto de Reflexão. A felicidade duradoura é um estado de satisfação interior. Os alunos falaram sobre como a felicidade é temporária quando buscada a partir de fontes externas, isto é, da riqueza, bens materiais, status e relacionamentos. Eles decidiram que a felicidade duradoura é um estado de satisfação que não precisa ser alimentado por desejos externos.

Pergunte

- O que acontece quando nossa felicidade depende de receber dinheiro de alguém? Pode essa felicidade ser constante?
- O que acontece quando a nossa felicidade depende de obter uma nova posse (jogo, vestido, etc.)? Nossa felicidade pode ser constante?
- Como você se sente quando não consegue algo que deseja?
- Como você pode permanecer feliz quando não recebe algo que deseja?
- Quanto tempo dura a sua felicidade quando você recebe algo novo?
- Que tipos de pensamentos e ações geram felicidade duradoura?

Atividade

Você acabou de liberar um gênio de uma garrafa que encontrou. O gênio lhe dá o direito de pedir três desejos: um para você, um para sua família e outro para o mundo. Quais são seus três desejos? Crie um desenho dos seus três desejos. (Contribuição de Márcia Maria Lins de Medeiros)

Encerre com um exercício de relaxamento/ concentração.

FELICIDADE - LIÇÃO 7

Felicidade em Casa

Comece com uma música.

Discuta/ Compartilhe

Peça aos alunos que compartilhem qualquer pensamento ou pergunta que tiverem da última lição.

Pergunte:

- O que você faz com sua família que te faz feliz?
- Que outras coisas fazem você feliz sobre a sua família?
- O que seus pais dizem que fazem você feliz?
- O que seus pais gostam de ouvir de você?
- Quantos de vocês têm irmãos e irmãs mais velhos? Que tipo de coisas você gostava de fazer quando era pequeno?
- Você acha que seus irmãos mais novos gostariam de fazer isso com você?
- O que você faz para dar felicidade à sua família?
- Como podemos contribuir para a felicidade dos outros?

Diga: Vamos listar todas as coisas que as pessoas da sua idade podem fazer para dar felicidade em casa. Relacione as respostas deles no quadro enquanto elas respondem. Agrupe-os em diferentes categorias, tais como Palavras, Atividades com Irmãs e Irmãos e Ações.

Questões adicionais para idades de 12 a 14 anos:

- O que você pode dizer genuinamente a seus pais que eles gostariam de ouvir?
- Se uma pessoa lhe deu vários elogios, mas você não sentiu que essa pessoa quis dizer isso, como você se sentiria?
- Quando uma pessoa lhe dá um elogio, mas você sente que essa pessoa realmente quer dizer isso, como você se sente?
- É importante ser genuíno? Por quê?

- Quando você dá um elogio e é genuíno, como você se sente por dentro?

Atividade de Necessidades e Desejos

Cada aluno deve criar uma lista de 12 coisas que lhe dão felicidade na vida. Como uma turma, discuta a diferença entre necessidades e desejos. Os alunos podem discutir suas escolhas em grupos de três ou quatro. Reduza a lista para seis itens e depois três itens. Discuta mais para finalmente chegar ao único item da lista que dá mais felicidade. Os alunos podem então escrever uma carta de agradecimento à pessoa conectada com aquele item. (Contribuição de Ruth Liddle)

Lição de casa: Diga aos alunos que o dever de casa desta semana é dar felicidade fazendo três ou quatro boas ações em casa sem contar a ninguém. Conforme a semana avança, pergunte como está indo a lição de casa. (Muita alegria é criada na sala de aula com essa atividade.) Os alunos podem dizer que alguém descobriu. Diga-lhes que está tudo bem, mas que faça outra boa ação secreta.

Encerre com um exercício de relaxamento / concentração.

FELICIDADE - LIÇÃO 8

Qualidade

Comece com uma música.

Conceito: Quando você faz o seu melhor, há felicidade. Pensamentos de qualidade levam a palavras de qualidade. Palavras de qualidade levam a ações de qualidade.

Estímulo: Peça a cada aluno que escolha um trabalho do qual ele se orgulhe. Ou pense em algo que ele ou ela faz bem.

Discuta

Fale sobre a importância de fazer o melhor no trabalho e no lazer.

Debate Adicional para Idades de Doze a Quatorze anos: Peça aos alunos que discutam isso em relação ao ponto de reflexão: Quando alguém está contente consigo mesmo, a felicidade vem automaticamente.

Atividade

Forme pequenos grupos de alunos. Peça a cada aluno para dar uma volta pelo círculo dizendo algo que ele ou ela aprecia sobre cada aluno. (Contribuição de Linda Heppenstall)

FELICIDADE - LIÇÃO 9

Incluindo e Excluindo

Comece com uma música.

Discuta / Compartilhe

- Como as pessoas se sentem quando são deixadas de fora?
- Acho que quase todo mundo no mundo se sentiu excluído uma vez ou outra. É bom?
- O que podemos fazer quando vemos que alguém foi deixado de fora?
- Como podemos ser inclusivos em vez de exclusivos?
- Você fica feliz quando os outros são bem-sucedidos? (Se não, pergunte por quê. Então, pergunte se eles podem pensar em outra maneira de pensar sobre a situação - para que eles possam ser felizes pela pessoa bem-sucedida.

Talvez exponha pontos de autorrespeito. Ou pense: "Ela está obtendo o sucesso pelo que ela trabalhou, eu vou conseguir o sucesso pelo que estou trabalhando." (Contribuição da West Kidlington School)

Discuta os seguintes pontos de reflexão

- Bons votos para todos geram felicidade interna.
- Felicidade segue o dar felicidade, tristeza segue o dar tristeza.

Atividade

Jogo da história do Grupo - Invente duas histórias, uma na qual todos dão tristeza e outra na qual todos dão felicidade. Comece com a história infeliz primeiro. Use a mesma situação inicial e ande pela sala pedindo a cada aluno que acrescente algo à história. Em seguida, invente uma história em que todos dão felicidade. Divirta-se!

Encerre com um exercício de relaxamento/ concentração.

FELICIDADE - LIÇÃO 10

Os Três Anéis - Mantendo o Equilíbrio

Comece com uma música.

Atividade

Passo 1

Colete 3 aros de diferentes tamanhos - grande, médio e pequeno. Ou desenhe três círculos - grande, médio ou pequeno - em papel para a parede. Ou, se estiver na área externa, desenhe três círculos grandes, médios e pequenos na areia / terra.

Passo 2

Pergunte: "O que o faz feliz?"

Escreva suas respostas em notas individuais ou no equivalente ou desenhe no solo/ areia.

Passo 3

Convide os alunos para se juntarem a um amigo ou se sentarem em pequenos grupos.

Pergunte:

- Quais de suas respostas refletem, o que posso fazer e fazer bem?
- Quais das suas respostas refletem: o que posso dar e compartilhar com outras pessoas?
- Quais de suas respostas refletem: que horas eu tenho para mim?

- Qual você prefere? (As crianças provavelmente dirão tudo!)

Passo 4

Convide as crianças a colocar cada uma das suas respostas nos anéis de exibição para que todos possam ver.

Passo 5

Pergunte: "Existe uma quantidade igual em cada anel ou mais em alguns anéis?"

Passo 6

Pergunte: "Você está em equilíbrio para o que você escolhe fazer com o tempo para si mesmo?" Aceite todas as respostas como boas, mas com um desafio para encontrar mais tempo para o si mesmo.

Reflexão: é bom ficar quieto e fazer coisas apenas para si mesmo, bem como dar e compartilhar com os outros. (Contribuição de Batool Arjomand)

FELICIDADE - LIÇÃO 11

Felicidade Inata

Comece com uma música feliz.

Dance/ desenhe felicidade: Divida os alunos em dois grupos: aqueles que querem criar felicidade através da dança e aqueles que querem criar felicidade através do desenho ou da pintura.

Atividade opcional: faça uma paródia sobre a felicidade ou jogue jogos.

Finalize com uma música alegre ou um exercício de relaxamento/ concentração.

FELICIDADE - LIÇÃO 12

Mais segredos da felicidade

Comece com uma música.

Discuta/ Compartilhe

Compartilhe o ditado: A felicidade começa comigo. Pergunte: "O que isso significa?"

Dê a cada aluno segredo de felicidade - depois peça aos alunos que compartilhem com um amigo seus segredos de felicidade. Em seguida, peça-lhes que pensem qual é o mais importante. "Depois, peça aos alunos que ilustrem ou escrevam seus próprios segredos de felicidade: o que receberam e o que compartilharam.

Feche com um exercício de relaxamento/ concentração.

Opções de Atividade

Poema: Felicidade é quando _____.

Faça o design de um crachá de felicidade.

Escreva um ensaio: Fazer os Outros Felizes Nos Traz Felicidade Também. (Contribuição de Linda Heppenstall)

A caminhada da felicidade

Projeto comunitário

Faça uma Caminhada da Felicidade com os membros da comunidade. Esta ideia original é de Al Nowair Happiness Project e foi apresentada por Batool Arjomand)

Reflexão

Compartilhe a felicidade e dê a felicidade por aí.

Traga esperança para aqueles que estão se sentindo tristes.

Passo 1

Encontre, escreva cartas e obtenha permissão para usar um espaço comunitário para criar uma "Caminhada da Felicidade".

Passo 2

Convide os pais e membros da comunidade para escrever/ desenhar uma citação/imagem da Felicidade. Exemplo: escreva uma mensagem simples em um "Post it".

Passo 3

Convide-os a adicionar o que escreveram/ desenharam para o percurso da "Caminhada da Felicidade". Exemplos: Em um shopping center, uma ponte coberta entre dois edifícios ou um parque.

Passo 4

Convide a imprensa para compartilhar as imagens e a felicidade para os outros desfrutarem. Aproveite a caminhada com sua turma e com a família e amigos.

Quem quer que tenha usado essas atividades, acessou esses valores.

Convidamos você a compartilhar conosco sua experiência, tanto com você quanto com aqueles com quem você compartilhou. Você pode nos dizer do que gostou e o que talvez não tenha tido os resultados esperados. Estamos continuamente atualizando e esperamos melhorar a forma como os valores podem ser descobertos.

Obrigada

**SÉRIE BIBLIOTECA ARCO-ÍRIS
DOWNLOAD GRATUITO DE FOLHETOS PARA IMPRIMIR**

Fornecimento de Atividades para Todos - Professores, Cuidadores, Pais, Indivíduos, Áreas de Interesse em Especial, Valores de Vida para o Desenvolvimento Pessoal e Comunitário.

- Estudo Doméstico Para Adultos, Famílias e Grupos de Estudo
- Diário Pessoal de Estudo Doméstico
- Grupos de Estudos Vivendo Valores Para Adultos
- Livreto Vivendo Valores de Autorreflexão - programa de 12 semanas experiência de escola vivendo Valores - (critério Vivendo Valores, Kuwait e Bali)
- Vivendo Valores para jovens adultos (extraído dos livros de atividades)
- Vivendo Valores de 8 a 14 para a paz (extraído dos livros de atividades)
- Vivendo Valores de 8 a 14 para respeito (extraído dos livros de atividades)
- Guia de Treinamento do Facilitador Vivendo Valores
- Melhorando as Capacidades de Facilitação do Vivendo Valores

Criado especificamente para aqueles que desejam compartilhar atividades de VALORES DE VIDA que não têm acesso aos recursos impressos formais dos valores ou para instrutores de valores de vida. Estes folhetos simples, a maioria com menos de 60 páginas, podem ser fotocopiados para uso em sala de aula ou em casa no formato "Folheto", ou seja, A4 dobrado (metade do tamanho) e grampeados.

Livretos como o "VIVENDO VALORES Estudo Doméstico" e o "Diário" que acompanha com mais de 60 páginas devem ser copiados como A4 (página inteira) em frente e verso.

Cada livreto é criado com atividades para a faixa etária e/ ou as informações de valores que ele apresenta.

Esta série será continuamente expandida para atender necessidades.

Se você deseja ter um livreto relevante para um valor específico ou para um determinado grupo etário, grupo de interesse especial ou uso da comunidade, entre em contato com:

Raj Miles, distance@livingvalues.net

NOTAS

A Educação de Valores é uma maneira de conceituar a educação que promove o desenvolvimento de comunidades com sistema de aprendizagem baseado em valores e coloca a busca de significado e propósito no coração da educação.

O Vivendo Valores enfatiza o valor e a integridade de cada pessoa envolvida na educação, no lar, na escola e na comunidade. Na educação de qualidade, o Vivendo Valores apoia o desenvolvimento global do indivíduo e uma cultura de valores positivos em cada sociedade e em todo o mundo, acreditando que a educação é uma atividade intencional destinada a ajudar a humanidade a florescer.

Material e Atividades da série Valores Arco-Íris são adaptados de:

Atividades de Valores de Vida para Crianças de 8 a 14 anos de Diane Tillman Direitos Autorais © Associação Vivendo Valores na Educação Internacional

Mais informações sobre os Livretos Arco-Íris de Valores de Vida estão disponíveis em www.livingvalues.net (site internacional) e www.vivendovalores.org.br/biblioteca-arco-iris (VIVE no Brasil)

Declaração de Visão

O Vivendo Valores na Educação é uma maneira de educar que promove o desenvolvimento de comunidades e locais de aprendizado baseado em valores que procuram o significado e propósito no âmago da educação. O VIVE enfatiza o valor e a integridade de cada pessoa envolvida com a educação, seja no lar, na escola ou na comunidade.

Ao promover uma educação de qualidade, o VIVE apoia o desenvolvimento geral do indivíduo e uma cultura de valores positivos em cada sociedade e em todo o mundo, acreditando que a educação é uma atividade com propósito, com o objetivo de ajudar a humanidade a florescer.

Os materiais e atividades neste livreto de Valores Arco-Íris foram adaptados de:
Atividades com Valores para Crianças de 8 a 14 anos de Diane Tillman (Copyright © Association for Living Values Education International ALIVE)

Mais informações sobre a Biblioteca Arco-Íris do Vivendo Valores estão disponíveis em www.livingvalues.net (site internacional) e www.vivendovalores.org.br/biblioteca-arco-iris (VIVE no Brasil)