

<b><u>Centro Espírita Ismênia de Jesus</u></b>		
<b><u>Evangelização Espírita Ismênia de Jesus</u></b>		
<b><u>Plano de Ação Evangelizadora</u></b>		
<b><u>ONLINE</u></b>		
PAE 02	Evangelizadoras: Andrea, Priscila, Camila e Carol	
	Dia 03/03/2021	Horário: 20 às 21 hrs
<b>Título: TRABALHANDO SENTIMENTOS</b>		

### **Objetivos:**

Espera-se que o evangelizando:

1. entenda o significado de alguns sentimentos (medo, raiva e tristeza)
2. sinalize a intensidade dos seus sentimentos
3. aprenda técnicas de relaxamento

### **Desenvolvimento:**

ACOLHIMENTO:

Abrir a sala de reunião no google meeting 5 minutos antes das 20h.

Iniciar conversa sobre como foi a semana.

Pedir que peguem uma folha de sulfite e um lápis verde, amarelo e vermelho.

Pegar um copinho com água e colocar sobre uma mesa, pois faremos uma vibração e água será fluidificada.

Fazer a prece inicial.

CONHECENDO OS SENTIMENTOS:

Explicar os sentimentos de medo, raiva e tristeza utilizando o livro “emocionário” de Cristina Pereira. Conforme explicar cada sentimento perguntar a intensidade que cada evangelizando o sentiu por meio do termômetro.

Perguntar aos evangelizados se sabem o que é um bumerangue.

Mostrar o que é um bumerangue.

Explicar que os nossos comportamentos são como bumerangues. O que nós lançamos costuma voltar para nós mesmos, por exemplo, quando alguém está com raiva acaba lançando xingamentos, agressões, hostilidades e acaba por gerar ainda mais raiva. O que voltará para essa pessoa que lançou coisas ruins? Voltarão xingamentos, agressões e hostilidades. Atitudes positivas geram bem estar; as negativas geram mal estar.

Explicar que quando não nos sentimos bem, podemos utilizar algumas técnicas de relaxamento para nos sentirmos melhor.

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO:

1- fazer junto com os evangelizados 3 ou 5 posições da folha de relaxamento (Anexo 1).

Agora que vocês já conhecem algumas posições de relaxamento, faremos o “Semáforo da Calma” para saber quando devemos utilizar essa técnica.

2- Pedir para que os evangelizados peguem uma folha sulfite e os lápis de cor para fazer o “Semáforo da Calma”. (Anexo 2) Pedir que desenhem 3 círculos no lado esquerdo da folha, 1º em cima vermelho, 2º no meio amarelo e 3º embaixo verde. Depois escrever ao lado do círculo vermelho “Pare e respire!”, ao lado do círculo amarelo “vamos conversar?” e ao lado do círculo verde “Vamos fazer o que ajuda?”.

Projetar as palavras que precisam ser escritas:

**Pare, respire**

**Vamos conversar**

**Fazer o que ajuda**

Colocar a música “Mude o pensamento” do Grupo Coração Palpita

<https://www.youtube.com/watch?v=fXwKOzNb2P4>

Pedir que cada um faça uma foto do papel ao final da AE e esta foto deve ser encaminhada por whatsapp à evangelização, pois ela fará parte da memória deste dia e também será postada no grupo do instagram e facebook.

#### **FINALIZAÇÃO**

Colocar a música “Mude o pensamento” do Grupo Coração Palpita

<https://www.youtube.com/watch?v=fXwKOzNb2P4>

Encerrar com uma prece. Ao final pedir que bebam a água fluidificada.

#### **Recursos didáticos:**

papel sulfite

lápis de cor vermelho, amarelo e verde.

celular ou computador com acesso a internet.

#### **Referência:**

“Emocionário” de Cristina Pereira, editora sextante, 2018.

Baralho dos comportamentos de Renato Caminha e Marina Caminha, editora Sinopsys, 2013.

# Anexo 1

## Anexo 28 - Cartela de Relaxamento

### Cartela de Relaxamento - Instruções

- Marque no quadro com um X as posições que a criança escolheu como mais relaxante e fácil de executar (no mínimo duas podendo incluir todas);
- Usar sempre a posição central, Gato Estirado, na transição entre uma posição e outra;
- Contar até cinco na posição e em seguida mudar;
- Fazer no mínimo duas vezes a sequência, preferencialmente quatro vezes;
- Usar sempre que necessário e como regra fazer a sequência antes de dormir;
- Se quiser elabore uma historinha usando os nomes das posições.

Camelo



Torção ou Coruja



Portão



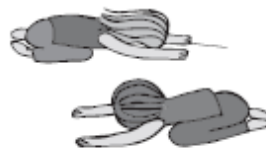
Tenda



Barquinho



Gato Estirado



Pinça ou Ostra



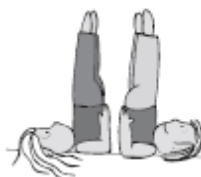
Cair de Paraquedas



Árvore



Vela



Escorregador

