

# ABRIL: AUTOCONTROLE

Seja bem-vindo ao projeto **Virtude do Mês: um ano cultivando virtudes.**

Nosso propósito é ajudá-lo na missão de tornar real e prático esse trabalho com virtudes, para que não seja algo que as crianças somente “saibam” dizer, mas que consigam, pela graça de Deus, praticar em seu dia a dia.

No nosso canal exclusivo do projeto você encontrará também mais ideias e sugestões para realizar as atividades, além de links com áudio de reflexão para pais e professores. [Clique aqui para acessar o canal.](#)

Um abraço, Katarine Jordão

Conheça também nossos materiais e recursos para enriquecer esse trabalho:



#### **KIT DAS VIRTUDES:**

Diversos materiais em PDF como *flaschcards* de todas as 16 virtudes do programa, *flashcards* com versículos bíblicos para cada virtude, cartões com nome das virtudes e atividades de caligrafia.



Escaneie o QRCode ou clique aqui



#### **ESTUDO DAS VIRTUDES:**

Um material com 4 histórias e diversas orientações para ensinar cada uma das virtudes associando ao trabalho com linguagem e conhecimento associado às histórias. Temos o Volume 1 e Volume 2.



Escaneie o QRCode ou clique aqui



#### **PROGRAMA “FILHOS FORTES EM UM MUNDO SEM DEUS”:**

Nosso programa preparado para pais que querem preparar seus filhos para serem fortes na fé, no caráter, no intelecto e em diversas áreas da vida.



Escaneie o QRCode ou clique aqui

# ABRIL: AUTOCONTROLE



- Pais e professores: ler a introdução
- Pais e professores: ouvir áudio da Virtude
- Ler o conto ou história com as crianças
- Ler o desafio com as crianças
- Conversar sobre a virtude e o desafio
- Escolher um desafio para cada um
- Memorizar juntos o versículo bíblico
- Memorizar o verso da virtude
- Conferir e celebrar o Desafio do Mês

# AUTOCONTROLE



## INTRODUÇÃO:

A Virtude do Autocontrole é, certamente, uma das mais importantes a serem trabalhadas em nossas vidas e na das crianças!

Na verdade a Temperança e o Autocontrole já eram colocados entre as principais virtudes e disposições humanas lá atrás por Platão e Aristóteles, e antes ainda nos textos bíblicos onde Deus ensinava a seu povo os princípios que deveriam seguir para desfrutar uma vida plena e abençoada.

### **Mas o que seria, afinal, o autocontrole?**

Geralmente a imagem que temos de uma pessoa descontrolada é de alguém gritando e agindo como quem perdeu a razão. O autocontrole, no entanto, vai muito além de dominar a raiva. Essa virtude diz respeito à habilidade de ter o domínio sobre a própria vontade quando esta tende a buscar o prazer imediato das coisas.

Sendo assim, precisamos do autocontrole em todas as áreas: controlar a si mesmo para não comprar por impulso, não comer por gula, não falar mal das pessoas, não gastar mais tempo do que deveria nas redes sociais ou assistindo à tv, não contar para outros o que é assunto particular, e até mesmo controlar os próprios pensamentos para não distrair-se quando é preciso concentração. Em suma, trata-se de não agir com base naquilo que eu sinto vontade de fazer, e sim com base nos princípios que me direcionam quanto ao que é certo, apropriado e bom.

Fácil? Certamente não. Muito menos quando vivemos em meio a uma sociedade que a todo tempo promove exatamente o oposto: a vitória das paixões sobre os princípios: “Você deseja? Faça!”. “Siga o seu coração”. “Coma! Compre! Sinta! Liberte-se! Experimente!”

As consequências de uma vida baseada em satisfação imediata dos desejos todos nós sabemos. O problema é que quem incentiva essa “liberdade” não estará lá para ajudar aquele que se tornou escravo dos seus desejos e vontades.

# AUTOCONTROLE



Infelizmente, para as crianças de hoje tudo é ainda pior. Isso porque a maior parte de nós, adultos, chegamos a viver, em nossa própria infância, a “dor da espera”, que é uma excelente professora na arte do autocontrole. Mas as crianças de hoje raramente passam por isso. Vejam:

Muitos de nós passamos pela experiência de precisar esperar pelo doce no fim de semana, enquanto muitas crianças hoje simplesmente vão até o armário - e não precisam guardar nada para o dia seguinte.

Muitos de nós precisávamos esperar em silêncio enquanto os adultos conversavam, mas a maior parte das crianças hoje sabe que podem falar em qualquer momento e os adultos interromperão tudo para lhes dar atenção.

Muitos de nós vivemos a experiência de esperar todo o processo de sovar a massa, esperar crescer, abrir, assar e esfriar, para só então comer o pão, mas a maior parte das crianças hoje sabe que só precisa ir até a padaria.

Muitos de nós vivemos a experiência de precisar esperar até a carta chegar, esperar o dia de alugar um filme ou até mesmo esperar chegar meia-noite para poder usar a internet. Mas a maior parte das crianças de hoje só precisam apertar um botão ou dar um toque na tela para que tudo esteja ali, em menos de um segundo.

Sim, não podemos negar que nós vivemos hoje em um contexto muito mais imediatista. E se nós, adultos, temos como referência as experiências de espera de nossa infância, a maior parte das crianças de hoje já nascem em um ambiente assim, com tudo ao alcance das mãos - e, não raro, no instante em que elas exigem. O problema é que tudo isso molda um caráter dominado pela vontade. Eu quero, eu tenho. Sem precisar lutar contra meu desejo.

Mas quem estará lá para socorrê-las quando colherem as consequências de um caráter moldado sem qualquer autocontrole? E quando se perceberem incapazes de resistir aos apelos e tentações que o mundo oferece?

Que Deus nos ajude a nadar contra a correnteza para ensinar nossas crianças - e a nós mesmos - a cultivar a virtude do Autocontrole, e assim vivermos com moderação, entregando nossa vontade nas mãos do Senhor.

Professora Katarine Jordão

[educarcomsapiencia.com.br](http://educarcomsapiencia.com.br)



# AUTOCONTROLE



## HISTÓRIA:

### **A GALINHA DOS OVOS DE OURO**

*Texto de Monteiro Lobato - extraído de "O livro das virtudes", de William Bennet*

João Impaciente descobriu no quintal uma galinha que punha ovos de ouro. Mas um por semana apenas. Louco de alegria, disse à mulher:

– Estamos ricos! Esta galinha traz um tesouro no ovário. Mato-a e fico o mandão aqui das redondezas.

– Por que matá-la, se conservando-a você obtém um ovo de ouro de sete em sete dias?

– Não fosse eu João Impaciente! Quer que me satisfaça com um ovo por semana quando posso conseguir a ninhada inteira num momento?

E matou a galinha.

Dentro dela só havia tripas, como nas galinhas comuns, e João Impaciente, logrado, continuou a marcar passo a vida inteira, morrendo sem vintém.

**Moral da história:** Quem não sabe esperar, pobre há de acabar

# AUTOCONTROLE



## DESAFIO DA VIRTUDE:

Você conhece aquela brincadeira “Meu mestre mandou”? É uma brincadeira antiga onde uma criança é o mestre e as outras fazem o que ela diz, como pular em uma perna só ou andar de costas. Mas hoje vamos fazer uma brincadeira diferente. Você será o seu próprio mestre. Será que você consegue?

Vamos ver, será que consegue dizer ao seu braço para se levantar? E se você disser às suas mãos para ficarem paradinhas na mesa? E se disser aos seus olhos para fechar e abrir? Acho que você conseguiu ser o mestre do seu próprio corpo, não foi? Isso é algo realmente maravilhoso!

Saber que Deus nos criou capazes de controlarmos a nós mesmos naquilo que é necessário. É claro que existe aquilo que nós não controlamos, como as batidas do nosso coração. Mas essa parte e tantas outras que mantêm nosso organismo funcionando direitinho, nós não precisamos controlar porque Deus mesmo é quem está cuidando, e tudo está em Suas Mãos.

Quando conseguimos controlar a nós mesmos nós estamos praticando a Virtude do Autocontrole. Às vezes parece que é fácil ser o mestre de si mesmo. Mas se você pensar bem, sempre existem algumas áreas em que fazer isso é um desafio.

Algumas pessoas têm dificuldade em controlar seu desejo de falar a todo momento. Ou de correr e se mexer em todo momento. Elas sabem que existe a hora certa para falar e se exercitar, e a hora de ficar em silêncio e aquietar. Mas para elas exercer esse autocontrole é um desafio. Outras vezes pode ser difícil controlar emoções como a raiva, que pode levar alguém a querer gritar ou bater no outro. Ou a tristeza, que pode levar alguém a querer chorar sem parar. Algumas pessoas têm dificuldade em controlar a si mesmo em atitudes que sabem não fazer bem, como comer demais, por exemplo, comprar algo sem necessidade, ou mesmo desligar o celular.

Mas por mais difícil que seja, é muito importante aprendermos a dominar a nós mesmos. A Bíblia nos diz: **“Como cidade derribada, que não tem muros, assim é o homem que não tem domínio próprio”**. Provérbios 25.28

**O desafio é este:** durante todo este mês, você buscará controlar a si mesmo – suas atitudes, pensamentos e palavras – para fazer o que é certo. Escolha uma área em que você gostaria de exercitar o Autocontrole e vamos começar. Será que você consegue?



# VIRTUDE DO AUTOCONTROLE

Meu desafio é: \_\_\_\_\_

SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>