

# PROJETO APRENDAMOS A NÃO VIOLÊNCIA E CULTURA DE PAZ NAS ESCOLAS DE COTIA

Aprendamos a praticar  
a Não Violência desde criança



*“Ninguém nasce com ódio, é algo que se aprende, que é passado de geração para geração, de pais para filhos e não se questiona...”*,  
Nelson Mandela.



*“Seja a mudança que você quer ver no mundo”*,  
Mahatma Gandhi.



*“Leva a Paz em ti, e leva-a aos outros”*,  
Silo

O ser Humano não terminou ainda sua evolução.

Queremos nos dar, e dar à criança a oportunidade de aprender a ser mais bondosa, solidária, alegre, ativa, com força e sábia.

Uma melhor humanidade.

A **Cultura de Paz**, traz ênfases no ser humano como **sujeito** de si mesmo, de seus pensamentos, de suas emoções, de suas atuações e não **objeto** de seus impulsos, de seus sentimentos ou das circunstâncias. Sendo uma disciplina baseada na **fenomenologia**, potência a consciência, a liberdade e a responsabilidade do indivíduo.

A violência nasce dentro de nossa mente, nos nossos pensamentos, sentimentos, e logo se expressa no mundo terminando no gatilho que é a violência verbal e física, mas também existe a violência econômica, educacional, discriminação racial, de origem, e a todas as liberdades, religiosa, sexual e psicológica.

O mundo em que vivemos hoje está desequilibrado, nos valores e nas crenças, sem sonhos, nem futuro. As pessoas não conseguem se entender, os vínculos afetivos estão destruturados, as crianças perdidas, adolescentes e jovens sentem o futuro fechado e sem sentido.

Este projeto é um caminho de experiência que nos permite nos conectar com nós mesmos e nos ajuda a reconstituir os laços afetivos com nossas e nossos seres queridos, uma nova sensibilidade para uma humanidade solidária, forte, resistente e não violenta.

## Objetivo

O Objetivo é oferecer às professoras e professores elementos para transmitir às crianças, que lhes permitam construir suas vidas, buscando a coerência, a paz mental e a alegria que dá a força para superar as dificuldades que nos fazem sofrer.

Nos colocamos à disposição para contribuir com conteúdo, vivência e prática na aplicação deste projeto nas Escolas que solicitarem, no sentido de participar na construção de uma nova realidade na vida de alunas e alunos, mães, pais e comunidade. Poderemos realizar de 2 a 4 encontros com professoras e professores para que possam recriar a experiência. Podemos desenvolver oficinas específicas com alunas e alunos, até com mães e pais, de acordo com a realidade local, se a coordenação da escola entender necessárias.

Nosso objetivo é com a vivência e no decorrer do tempo, gerar por meio da reflexão e prática, um novo estilo de vida, desenvolvendo a experiência interna e condutas coletivas com mais acordes com a Nova Cultura de Paz.

*As técnicas de relaxamento, A Experiência de Paz e seus Princípios, têm como fim o conhecimento de si mesmo e o desenvolvimento da consciência.*

*De forma progressiva as crianças vão aumentando a percepção e conhecimento da sua própria corporeidade, suas emoções, seus pensamentos, sua conduta e seus próprios valores.*

*Ela mesma vai desenvolvendo sua vontade para melhorar aquelas capacidades que quer potencializar.*

## Ambiente

É muito importante que o ambiente que se gere, seja de muita amabilidade, abertura, confiança, inspiração e espírito lúdico, que a professora ou professor, sejam agentes propulsores, como integrante primordial neste processo.

Aprendamos a Criar novas realidades individuais, para poder compartilhar com quem estiver ao lado, próximo e distante, com a comunidade e a sociedade como um todo.

Sem angústia, nem temor, com Paz, Força e Alegria.

Aprendemos a sentir esse outra ser humana e esse outro ser humano, que não são só corpo. Ela, ele é sua memória, seu tom emotivo, seu modo de vida, suas aspirações de futuro, suas condutas, suas crenças, seus valores.

## Diferentes e iguais

Aprendamos a sentir suas possibilidades de transformação. O que é aquilo que nos une na diversidade?

Somos diferentes, mas somos iguais nas diferenças. O que temos em comum? Como podemos, dia a dia, sermos humanas e humanos, diferentes, iguais e juntos?

### Ação Válida

Nos afirmamos em dois pilares: A **experiência interna**, de sensibilização de si mesmo, tomando contato com o nosso corpo, aprendendo a distensão das tensões, até chegar a experimentar a experiência da Paz interior e a prática de uma conduta coerente, por meio dos Princípios da Ação Válida.

A Ação Válida é aquela que termina em quem está ao lado ou distante e a experimentamos quando damos e colaboramos com a outra e o outro, solidária e desinteressadamente.

**Distensão.** Aprender a relaxar, física e mentalmente é a base da Não Violência e de uma Cultura de Paz, é o melhor que a gente pode ensinar às crianças e a uma adulta e um adulto também. (Livro Autolibertação de Luis Amman).

Pode ser trabalhado no início das aulas, todos os dias.

**Como:** Escutando o áudio para a prática dos diferentes tipos de relaxamento.

**Primera Experiência: Tensão/Distensão**

**Segunda Experiência: Relax Externo**

**Tercera Experiência: Relax Interno**

**Experiência de Paz.** Pode ser trabalhada uma vez por semana. (Livro A Mensagem de Silo)

<https://www.parquecaucaia.org.br/index.php/semana-da-nao-violencia/>



**Como:** Escutando o áudio, e fazendo um curto intercâmbio após a experiência, entre todos, comentando o que foi experimentado, o que cada uma e cada um sentiram.

Se recomenda tentar manter a sensação de Paz interior.

O **trabalho com a atenção** é indispensável, para desenvolver a intencionalidade, a autonomia da criança e a consciência de Si, a consciência corporal.

**Como:** Pode ser trabalhada com exercícios de atenção e jogos de colaboração, com aumento da empatia. **7 ESTRATÉGIAS PARA TRABALHAR ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO**

<https://youtu.be/8dam8lyXsok>



Extraídos do livro “a mensagem de silo”, capítulo XIII.

*“Distinta é a atitude frente à vida e às coisas quando a revelação interna fere como um raio. Seguindo os passos lentamente, meditando o dito e o por dizer ainda, podes converter o sem-sentido em sentido. Não é indiferente o que faça com tua vida. Tua vida, submetida a leis, está exposta ante possibilidades a escolher. Eu não te falo de liberdade. Te falo de libertação, de movimento, de processo. Não te falo de liberdade como algo quieto, senão de liberar-se passo a passo como se vai liberando do necessário caminho percorrido aquele que se aproxima de sua cidade. Então, “o que se deve fazer” não depende de uma moral distante, incompreensível e convencional, senão de leis: leis de vida, de luz, de evolução. Aqui estão os chamados “Princípios” que podem ajudar na busca da unidade interior”.*

1. *“Ir contra a evolução das coisas é ir contra si mesmo”.*
2. *“Quando forças algo para um fim, produzes o contrário”.*
3. *“Não te oponhas a uma grande força. Retrocede até que ela se debilite; então avança com resolução”.*
4. *“As coisas estão bem quando marcham em conjunto, não isoladamente.”*
5. *“Se para ti estão bem o dia e a noite, o verão e o inverno, superaste as contradições”.*
6. *“Se persegues o prazer te acorrentas ao sofrimento. Mas contanto que não prejudique a tua saúde, goza sem inibição quando a oportunidade se apresentar a ti”.*
7. *“Se persegues um fim te acorrentas. Se tudo o que fazes, realizas como se fosse um fim em si mesmo, te liberas.”*
8. *“Farás com que teus conflitos desapareçam quando os entenderes em sua raiz última, não quando quiseres resolvê-los.”*
9. *“Quando prejudicas os demais ficas acorrentado. Mas, se não prejudicas a outros, podes fazer quanto queiras com liberdade.”*
10. *“Quando tratas os demais como queres que te tratem, te liberas.”*
11. *“Não importa em que posição ou bando os acontecimentos te colocaram. O que importa é que compreenda que tu não escolheste nenhum bando.”*
12. *“Os atos contraditórios ou unitivos se acumulam em ti. Se repetes os teus atos de unidade interna, já nada poderá deter-te”.*

*Serás como uma força da Natureza, que não encontra resistência à sua passagem. Aprende a distinguir aquilo que é dificuldade, problema, inconveniente, disto que é contradição. Se aqueles te movem ou te incitam, esta te imobiliza em um círculo fechado. Quando encontres uma grande força, alegria e bondade em teu coração, ou quando te sentires livre e sem contradições, imediatamente agradece em teu interior. Quando te acontecer o contrário pede com fé e aquele agradecimento que acumulaste voltará convertido e ampliado em benefício.*

O importante é introduzir as referências dentro de nós, e aprendermos a sermos conscientes de cada ato que realizamos no mundo.

Atendendo-se a sensação interna que se experimenta, de unidade ou contradição, ao atuar de acordo com o princípio ou não, pondo assim as referências dentro de cada um de nós. Unidade é quando coincide o pensamento, sentimento e ação, na mesma direção dando a coerência.

Contradição é quando pensamos em uma coisa, sentimos outra e fazemos outra, desintegrando nossa energia.

Os princípios permitem refletir sobre o anterior.

Como: A professora ou professor pode explicar numa linguagem simples, a didática, contextualizando o Princípio com alunas e alunos, buscando exemplos de vida, da história etc. para que possam compreender o que pensam, vivem e imaginam. Pode ser trabalhado um princípio por semana ou por mês.

## **Sugestões de atividades:**

### **Tratar aos demais como gostaria de ser tratado.**

Como gostaria de ser tratada ou tratado?

Podemos descrever em poucas palavras, exemplo: com afeto, atenção, carinho, compreensão etc.

Pelos Colegas, Amigas, Amigos, Parentes;

Pela Professora, Pelo Professor;

Pela Mãe, Pelo Pai;

Por quem você não conhece.

E agora podemos descrever como você trata sua mãe, seu pai, suas amigas, os amigos e colegas, as professoras e professores, até quem você não conhece.

Para descrever veja se consegue visualizar a si mesmo, como se estivesse filmando você, no seu comportamento.

E agora compare, veja se há diferença entre como você trata que está a seu lado como colegas, quem você gosta etc, e o tratamento que você gostaria de receber.

Assim podemos compreender o comportamento, buscando a coerência. Buscar exemplos, entre a forma que eu gostaria de receber e a que costumo dar.

**Dar a outro:** Dou a outra pessoa o que peço, ou estou necessitando, por exemplo. Preciso de amizade, dou amizade, dou compreensão, atenção, afeto, alegria, carinho etc.

## Teatro

Conversa conjunta para entender o significado do princípio. Logo se dividem as alunas e os alunos em grupos de até 5. Pode ser trabalhado um princípio para todos ou cada grupo trabalha um princípio diferente. Deve-se representar primeiro a resposta que seria normal na nossa vida em geral que se dá perpetuando a vingança, e o ódio. Depois representar a resposta que seria a da não violência.

Discutir, trocar experiências e avaliar a sensação, que deixam as diferentes respostas. Será um momento mais profundo com certeza de troca de experiências espontâneas.

Se dá um tempo para prepararem a peça de poucos minutos. E logo a representam.

## Introdução Aos Princípios da Cultura de Paz, Não Violência e da Ação Válida

A **Cultura de Paz** e **Não Violência** não é uma atitude mecânica, ela é consciente. Não trazer e fazer dano a ninguém, precisa de uma decisão na vida e de um esforço intencional de querer ir numa direção de coerência que vai alinhando o pensar, sentir e fazer.

Como vamos construir a Paz? Os romanos falavam que para ter paz temos que fazer a guerra.

Nós falamos de sentir a experiência de Paz dentro de nós.

## “Leva a Paz em ti e leva aos outros”

Precisamos ter parâmetros de uma conduta coerente, estes princípios nos ajudam a reconciliação, a cultivar a unidade interna que vai se expressando e transformando o mundo.

Sempre que realizamos uma ação, ela nasce a partir de nosso interior e logo se expressa no mundo. Essa ação sempre termina em alguém, seja boa ou não e continua se desenvolvendo e transitando no mundo.

Nós não somos seres isolados, nos constituímos mutuamente, você me constitui e eu constituo você, somos uma estrutura.

A raiz da violência está na nossa mente, então é imprescindível um propósito que nos guie e a reflexão ou meditação para poder superá-la.

Recordando nosso princípio Guia para as ações é aquele que diz:

## “Trata aos demais como queres que te tratem “.

Não existe princípio MAIOR, capaz de guiar a conduta humana.

Localiza-nos como PAR da outra e do outro - nem por cima, nem por baixo e isto permite praticar a verdadeira solidariedade e igualdade. “**Nós**” existimos e a conduta violenta em todas suas formas, **não consegue firmar-se, nesta atmosfera mental.**

Ele também **orienta** nossa aspiração de **coerência** pessoal.

Nos permite **superar** nossas contradições pessoais e dá lugar a **novos** pensamentos, novas emoções e novas ações, seja no campo do relacionamento pessoal ou no social.

É um posicionamento perante a vida e sua justificação universal é a sensação de **unidade interna**, que todas as pessoas experimentam quando suas ações são verdadeiramente orientadas por esta compreensão.

Estas experiências vão formar uma sorte de **atmosfera interna**, uma nova forma de experimentar-se a si mesmo e a vida em geral e é desde o próprio **mundo interno**, desde onde surgem nossas ações que terminam em outros.

**Estar bem consigo mesma, consigo mesmo. Estar de Bem com as outras pessoas. Tratar-me como a uma amiga, um amigo e querer-me muito.**

## Movimento Pela Cultura de Paz e Não Violência de Cotia

Parque de Estudo e Reflexão Caucaia, Instituto Gira-Sol, Warmis, Marcha Mundial Pela Paz e Não Violência, Secretaria de Cultura e Lazer de Cotia, Secretaria de Direitos Humanos e da Mulher de Cotia, A Mensagem de Silo, Casa de Airá

Agradecemos a colaboração de Aprende A Resistir Tu Violencia  
<http://aprendearesistirtuviolenca.org>