

# O coelho branco que queria viver em paz

## Apresentação

Esta actividade é um exercício que os professores podem desenvolver com crianças do ensino pré-escolar e do 1º CEB, para as ajudar a entender os conceitos de violência, paz e resolução não-violenta de conflitos.

Usando o conto «O coelho branco que queria viver em paz» (de Johanne Jalifour e Sébastien Guy), estimulam-se as crianças a falar de sentimentos associados a comportamentos «desagradáveis» (agressivos ou violentos) por oposição aos comportamentos gentis ou simpáticos (não-violentos, pacíficos). Ensinam-se-lhes alguns «truques» básicos para lidar com sentimentos negativos associados aos conflitos e a resolver conflitos de uma forma não-violenta. Também se apresentam as diferenças entre comportamentos assertivo (afirmativo), agressivo e passivo. Esta é uma das estratégias usadas pelo programa dos Embaixadores da Paz do Centro Juvenil Azymut Est-Ouest, em Saint-Nicolas, Quebeque (Canadá). Através deste programa, alunos do ensino secundário (14-17 anos) recebem formação em comportamento pacífico e educação para a paz e então, acompanhados por um supervisor, tornam-se embaixadores da paz, dinamizando várias actividades de educação para a paz nos estabelecimentos do ensino pré-escolar e 1º CEB das suas comunidades.

A informação sobre esta actividade em particular foi publicada pela UNESCO em: UNESCO - *Best Practices of Non-Violent Conflict Resolution in and out of school*. Paris: UNESCO, 2002.

Disponível na WWW: <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001266/126679e.pdf>

## Introdução

O objectivo deste conto alegórico é transmitir mensagens através de uma história que vai desencadear mudanças nas atitudes de quem a ouve. Ao longo da história, cada animal que o coelho branco encontra dá-lhe uma pista sobre a forma de resolver conflitos. Os animais escolhidos para contar este conto não são importantes em si mesmos, o que conta é a mensagem que eles trazem. Cada país pode adaptar o conto, utilizando animais que lhe são familiares ou utilizando animais com qualidades específicas. Em África, por exemplo, pode ser preferível usar o antílope, a gazela, a girafa ou o leão, enquanto na Austrália, o canguru ou o coala podem ser mais populares.

## Objectivos

- Levar as crianças a expressar, através de palavras e desenhos, o que sentem sobre os comportamentos violentos e não-violentos.
- Ensinar as crianças a lidar com os conflitos e a encontrar soluções pacíficas para os seus problemas.
- Ajudar as crianças a identificar adultos em quem confiam que as ajudem a resolver os seus problemas.
- Levar as crianças a reconhecer os benefícios de viver num mundo de paz .

## Requisitos logísticos

Equipamentos: 1 folha de papel por criança, canetas de ponta de feltro, lápis de cor, lápis de cera ou pastel.

Para os jardins de infância: organizar o espaço para criar uma área para o conto e outro para desenho.

## Estrutura da sessão: 60 minutos

1. Introdução e agradecimentos (2 minutos)
2. Conto do coelho (12 minutos)
3. Debate sobre a história (4 minutos)
4. Reflexão em grupo de sobre a vida em paz (4 minutos)
5. Atitudes e comportamentos pacíficos (6 minutos)
6. Escolher os adultos de recurso (5 minutos)

7. Desenho de um mundo em paz (15 minutos)
8. Debate sobre os desenhos (5 minutos)
9. Assinatura do Compromisso dos Embaixadores da Paz (6 minutos)
10. Fim da sessão (1 minuto)

### **1. Introdução e agradecimentos (2 minutos)**

- Apresente-se aos alunos
- Agradeça ao professor por lhe permitir desenvolver esta actividade com as crianças.
- Agradeça ao pessoal da escola por o ajudar a preparar a actividade.
- Pode dizer aos alunos que está ali para falar com eles sobre um assunto que é importante para si: a paz.
- Diga: «Hoje, vamos aprender as atitudes e comportamento pacíficos que vocês podem adoptar. Vamos identificar as pessoas que poderão ajudar-vos durante os conflitos. Irei pedir-vos para fazer um desenho sobre a paz. Mas primeiro, vou-vos contar a história do coelho que queria viver em paz.

### **2. O conto (12 minutos)**

Ao relatar o conto para uma plateia de crianças que ainda não sabem ler, dividir a leitura entre a equipa de embaixadores da seguinte maneira: o narrador, o coelho, os outros personagens. Para as crianças que já sabem ler, combinar com os professores para que algumas venham ler as partes do coelho e dos outros personagens. Peça às crianças que participem durante a leitura do seguinte modo: «Gostariam de me ajudar a contar a história? Certo. Então, quando eu fizer este sinal (fazer orelhas de coelho com dois dedos acima da cabeça), vocês dizem 'coelho branco'. Vamos tentar agora? (teste). Ouçam atentamente o que todos os animais têm a dizer, porque nós precisamos de vossa ajuda para lembrar exactamente o que eles disseram. Estão prontos?»

#### **O coelho branco que queria viver em paz**

Era uma vez, há muito, muito tempo, havia uma mãe e um pai coelhos que tiveram muitos coelhos bebés de cores diferentes: pretos, cinzentos, castanhos, malhados e até às riscas. Mas entre eles havia um, o mais novo, que era todo branco, branco como a neve que brilha ao sol, numa tarde luminosa de Inverno. Esta família de coelhos vivia com outras famílias numa enorme floresta cheia de grandes pinheiros verdes, magníficos cedros e bonitas bétulas onde as aves podiam construir os seus ninhos. As famílias de coelhos construíram as suas casas sob os ramos dos cedros para se abrigarem da chuva e da neve.

Às vezes, o coelho branco era deixado sozinho pelos seus irmãos e irmãs e até mesmo pelos seus amigos só porque era todo branco. Por ser de uma cor diferente, ninguém queria brincar com ele. E ele então ficava muito triste porque não tinha ninguém com quem brincar. Às vezes, os outros riam-se dele, porque era mais pequeno do que todos os outros.

Eles diziam-lhe coisas desagradáveis. Palavras que feriam o seu pequeno coração. Quando a noite chegava e o sol dava lugar à lua, o coelho branco não conseguia dormir porque os seus irmãos e irmãs o provocavam. Mordiam-lhe as orelhas, beliscavam-se as patas, davam-lhe palmadinhas nas costas e faziam-lhe cócegas no pescoço. O coelho branco detestava essas brincadeiras. Isso magoava-o, porque ele não sabia o que fazer. Ficava a olhar as sombras dos animais errando no meio da noite e sentia-se triste. E sonhava viver em harmonia. Sonhava com uma vida melhor.

Certa manhã, o coelho branco, que estava farto de todas estas disputas, decidiu fazer uma caminhada pela floresta. Enquanto andava, esperava encontrar alguém que pudesse ajudá-lo a viver em harmonia e a libertar-se do sofrimento e da raiva. Depois de caminhar um pouco, o coelho branco passou pelo covil de uma raposa. Ele sabia que a raposa era muito astuta, e decidiu pedir o seu conselho:

- Olá Sr.<sup>a</sup> Raposa. Eu sou o coelho branco e quero viver em paz. A senhora, sendo tão astuta, poderia dizer-me o que devo fazer?

Depois de ouvir a história do coelho branco, a raposa disse-lhe:

- Acho muito bem que queiras viver em paz e queiras encontrar soluções para os conflitos da tua vida. Quando eu era jovem, não era tão astuta como sou hoje. Mas o tempo ensinou-me a ser mais

calma. Agora, quando estou numa briga, quando alguém me magoa ou não pensa da mesma maneira que eu, inspiro profundamente e imagino uma luz azul em volta de mim. E isso ajuda-me a recuperar a calma. Quando já estou mais calma, então posso falar sem discutir para tentar resolver o problema.

Feliz com os conselhos que a raposa lhe tinha dado sobre a forma de viver em paz, o coelhinho branco agradeceu-lhe e partiu para a floresta. Sorrindo, a raposa disse-lhe ainda:

- Lembra-te, tens de respirar profundamente três vezes para manter a calma. Isso vai aliviar-te do teu sofrimento e da tua raiva e vai fazer-te ficar mais calmo. Inspira pelo nariz e expira pela boca, meu amiguinho branco.

Um pouco mais adiante, o coelhinho branco encontrou a Senhora Coruja. Ele já tinha ouvido falar dela. Os outros animais da floresta diziam que ela era muito gentil. E decidiu pedir-lhe também conselho:

- Olá, Sra. Coruja! Eu sou o coelhinho branco e quero viver em paz. Pode dar-me alguns conselhos, porque eu ouvi dizer que a senhora nunca briga.

- Ah, sabes, eu às vezes também brigo. Mas tento sempre resolver o problema falando com a outra pessoa. Aproveito para entender melhor qual é o problema entre nós, para ver como cada um de nós sente e o que queremos mudar ou melhorar. Juntos podemos encontrar soluções para pôr fim à disputa. Então procuramos a melhor solução, aquela que melhor nos convém a ambos.

- E é assim que a senhora consegue viver em paz?

- Sim, é isso. Agora tens uma nova pista sobre como viver em paz. Lembra-te, podes sempre falar com a outra pessoa para encontrar uma solução...

O coelhinho branco agradeceu à Sra. Coruja e seguiu o seu caminho. Estava contente por ter aprendido este truque novo.

Depois de algum tempo, encontrou o lince. Este pequeno gato selvagem era famoso por ser um bom ouvinte.

- Olá, Sr. Lince! Eu sou o coelhinho branco e quero viver em paz. Pode ajudar-me?

O Lince olhou para ele e disse:

- Com os meus olhos de lince, posso ver coisas que são invisíveis. Eu sei que estás à procura de maneiras de viver em paz, portanto, escuta! Dantes, eu guardava dentro de mim coisas que me incomodavam. Estava frequentemente irritado e triste. Só pensava em mim. Hoje, consigo dizer o que penso, o que quero e como me sinto. Para além disso, pergunto aos outros como vêem as coisas, o que querem e o que sentem nos seus corações. Desta forma, consigo viver em paz e os outros também. Agora já sabes que é por pensares também nos outros e não apenas em ti que irás evitar brigas e ser capaz de viver num mundo mais feliz.

O coelhinho branco agradeceu ao Lince e foi para casa. Quando estava quase a chegar a casa, encontrou-se com alguns dos seus amigos que o provocavam e lhe diziam coisas desagradáveis, que zombavam dele por ser pequeno e de uma cor diferente da deles. O coelhinho branco respirou três vezes profundamente e imaginou uma luz azul em volta de si. Sentindo-se mais calmo, dirigiu-se aos amigos, para ter uma conversa com eles. Perguntou-lhes porque lhe faziam aquelas coisas e disse-lhes que as coisas que eles lhe diziam o deixavam triste. Disse-lhes também como queria ser tratado. Juntos, encontraram uma solução que deixou todos felizes. (Pergunte aos qual a solução que eles pensam que foi encontrada. Diga-lhes que podem ilustrar, desenhar ou escrever a solução na actividade de desenho, se o desejarem). Logo que o conflito foi resolvido, o coelhinho branco voltou para casa.

Quando chegou, contou aos pais sobre a sua aventura e como poderia ficar calmo, seguindo o conselho da Senhora Raposa, como poderia falar para resolver os problemas, como a Sra. Coruja lhe tinha explicado, como poderia pensar em si e nos outros, como o Senhor Lince tinha sugerido. Os pais ouviram-no atentamente e felicitaram-no, antes de sugerir que fosse para a cama.

Enquanto o pai o levava para dentro, disse-lhe que podia gastar um bocadinho do seu tempo, todos os dias, a pensar sobre o que poderia fazer para viver em paz.

Naquela noite, o coelhinho branco teve sonhos maravilhosos porque agora vivia num mundo onde havia um pouco mais de paz.

### **3. Debate sobre a história (4 min.)**

Pergunte às crianças o que entenderam da história.

Comece por fazer-lhes contar a história em ordem cronológica.

- Gostaram da história do coelhinho branco que queria viver em paz?

- Quem gostaria de me contar a história?

- Agora, quem se lembra quais foram os animais que ele encontrou? Isso, uma raposa astuta, uma coruja gentil e um lince que sabia ouvir.

- Lembram-se dos truques que os animais lhe ensinaram?

Sr.<sup>a</sup> Raposa: Respira profundamente para te acalmares (Fazê-los experimentar a respiração e imaginar o círculo azul em volta deles).

Sr.<sup>a</sup> Coruja: É preciso falar com as pessoas para resolver os problemas.

Sr. Lince: Não penses só em ti, pensa nos outros também, a fim de viver em paz.

Continue com as perguntas, fazendo a ligação com o que eles sentem em relação aos comportamentos violentos e não-violentos.

#### **4. Reflexão em grupo sobre viver em paz (4 min.)**

Objectivo: Consciencializar as crianças sobre o que sentem, face a comportamentos violentos e não-violentos

- Como acham que o coelhinho se sentia quando alguém o magoava?

- Como é que ele se sentia quando alguém lhe falava bem, quando era bem tratado?

- Acham que ele preferia abraços ou empurrões?

- O que acham que existe num mundo de paz? O que há num mundo onde vocês se sentem bem?

Mude para questões sobre atitudes e comportamento pacífico.

#### **5. Atitudes e comportamentos pacíficos (6 min.)**

Objectivo: Informar as crianças sobre as atitudes e comportamentos pacíficos que podem adoptar.

- O que podem vocês fazer para manter a paz quando alguém é desagradável convosco?

1. Podem respirar profundamente três vezes, para se acalmarem.

2. Podem falar, dizer o que sentem, dizer que não gostam quando as pessoas são desagradáveis convosco e pedir-lhes para parar. O que podem dizer?:

- Eu não gosto quando fazes isso comigo. Os braços são para abraçar não são para empurrar e magoar.

A maneira como vocês dizem isso, de forma directa e gentil, é importante. Vocês, assim, estão a afirmar-se. Afirmar-se significa que vocês se respeitam a si próprios e querem viver em paz. Se vocês gritarem essas palavras e empurrarem ou baterem na outra pessoa, isso significa que vocês se estão a afirmar? Não. Significa que vocês estão irritados. Estão a ser desagradáveis para a outra pessoa, não estão em paz, estão com raiva e são tão agressivos como a pessoa que vos provocou. E se vocês não disserem nada quando alguém é desagradável para vocês, o que estão a fazer? Estão a fugir, estão a ser passivos. Estão a comportar-se como o coelhinho no início da história: ele não disse nada quando os seus irmãos e amigos o magoaram, apenas se afastou. É importante dizer para pararem com o comportamento violento. Então, para viver em paz, como devem comportar-se? Fugir, ficar com raiva ou afirmar-se? Sim, afirmar-se!

3. É importante ter tempo para ouvir as outras pessoas também, para compreender como eles se sentem. E juntos podem encontrar uma solução que satisfaça ambos. Para viver em paz, devem respeitar-se a vocês e aos outros.

4. Vocês podem usar todos estes truques, ao mesmo tempo, para o mesmo conflito.

#### **6. Escolha do adulto de recurso (5 min.)**

Objectivo: Escolha de um adulto de recurso.

É importante falar com alguém que possa ajudar-vos quando estão envolvidos num conflito ou numa situação violenta, se alguém vos magoa, se vocês estão tristes ou não estão em paz com os outros. Vocês podem falar com alguém da vossa confiança, como os vossos pais ou um outro membro da família. Em quem é que vocês confiam? Digam-me o nome de um adulto que pode ajudá-los a viver em paz.

## **7. Desenho de um mundo de paz (15 min.)**

Objectivo: permitir que cada aluno expresse a sua visão de um mundo de paz.

Peça às crianças para criar um desenho ou um poema sobre a paz. Organize uma exposição dos trabalhos para o resto da escola ver, nas salas de aula, no ginásio, corredores, escadaria, biblioteca, etc.

- Peça às crianças para nomear acções, palavras e gestos de paz, para descrever um mundo pacífico. O que podem vocês ver num mundo de paz?

- Dê um exemplo: num mundo de paz, os braços são feitos para abraçar. Então digam lá como vêm vocês um mundo de paz?

- Tome alguns exemplos e sugira às crianças que se desenhem vivendo num mundo de paz.

- Agora, sugiro que façam um desenho de vós mesmos vivendo num mundo de paz.

Dê instruções para o desenho. Onde, equipamentos, tempo disponível...

1. Cada criança senta-se numa mesa.

2. Distribua papel e lápis, etc.

3. As crianças escrevem os seus nomes no canto inferior direito da folha.

4. Dê a conhecer às crianças o tempo que falta (apontar para o relógio). Relembre as crianças 2 minutos antes do fim de que os desenhos serão recolhidos em 2 minutos.

5. Uma vez os desenhos acabados, podem ser reunidas para fazer uma montagem (trabalho colectivo). O produto final fornece uma visão geral original.

6. Enquanto eles estão desenhando, faça os alunos mais rápidos «enriquecer» os seus desenhos da seguinte forma:

a) peça à criança para falar sobre o desenho dela;

b) pergunte à criança sobre as possibilidades que não foram ainda elaborados (por exemplo, existiam casas no fundo ou você estava no recreio da escola?)

c) permita sempre que a criança escolha como proceder.

## **8. Debate sobre os desenhos (5 min.)**

Objectivo: Identificar as consequências positivas de viver em um mundo de paz.

- As crianças reúnem-se em volta da obra colectiva.

- Se os desenhos não são exibidos, pedir a algumas crianças para vir à frente da classe para explicar o seu mundo de paz para o resto da classe.

- Peça a algumas crianças para descrever a situação pacífica que tenham elaborado, bem como os sentimentos dos personagens que aparecem nela.

- Encerre os comentários sobre os desenhos: «Levantem as mãos aqueles que pensam que é importante viver num mundo de paz. Sim, é importante para ti também? Então deseje-te uma vida cheia de tranquilidade e paz».

## **9. Assinatura do Compromisso dos Embaixadores da Paz (6 minuto)**

Para terminar, convide as crianças a assinar o Compromisso dos Embaixadores da Paz (adaptado do Manifesto 2000 da UNESCO), explicando quais os termos do compromisso e as implicações da sua assinatura. Apenas os que quiserem devem assinar o documento. No final, deverão arquivá-lo no seu «portefólio» pessoal.

## **10. Fim da sessão (1 min.)**

Obrigado a todos pela vossa participação. Agora, vocês também podem ser embaixadores da paz.

Obrigado e tenham um bom dia.