

Bom Dia



BOM DIA

Itinerário e sugestões de dinamização

Neste documento procuramos definir e explicar o itinerário proposto para a realização dos momentos de Bom Dia, reformulado a partir de uma reflexão sobre a experiência dos últimos anos. Esta nova proposta é apresentada no site do Bom Dia com a configuração que agora se explicita.

Continuamos a propor um itinerário de cinco etapas em cada semana, as quais deverão ser trabalhadas a partir de diferentes tipos de suportes, procurando diversidade de abordagens e estimulando diferentes atitudes (sensação e percepção, compromisso, interrogação, escuta, reflexão e crítica, avaliação transformadora). As cinco etapas organizam-se na seguinte sequência, que não deve ser alterada:



Este itinerário deverá ser seguido com referência a um tema semanal.

O presente documento apresenta também algumas sugestões de dinamização de cada uma das etapas do itinerário. Estas sugestões, que poderão ser usadas como ponto de partida ou forma de desbloquear alguma situação, não são vinculativas. Pelo contrário, será desejável que cada professor, em conjunto com os alunos da turma, «invente» maneiras inovadoras de dinamizar os diferentes momentos, sem prejuízo dos objetivos e da finalidade.

A equipa de Pastoral estará sempre disponível para esclarecer qualquer questão.

Bom Dia: uma nova forma de começar o dia

Os âmbitos em que podemos educar para a espiritualidade são, hoje mais do que nunca, de importância vital. Ao criarmos ambientes e momentos em que promovemos o crescimento interior dos nossos alunos, estamos a ajudá-los a descobrirem-se a si próprios, a viverem com profundidade, possibilitando o encontro com Deus, e a partir daí projetarem a sua vida para o mundo, as suas relações e o seu trabalho (Gier, 2014).

O Bom Dia é um momento para nos centramos no dia que começa, para despertar a consciência da Vida que eu sou e da Vida que existe à minha volta, de forma a conseguir «encher os dias de Vida e não a vida de dias» (Gier, 2014).

Embora possa parecer um momento desfasado da aula ou «supérfluo» à lecionação, deve ser seriamente encarado como um **tempo forte do dia**, com elevado valor educativo. Uma atitude despreocupada, negligente ou leviana face ao Bom Dia não é compatível com o nosso trabalho de educadores nem com o compromisso dos alunos com a sua própria aprendizagem.

A fim de acentuar a importância do Bom Dia, introduz-se este ano um novo suporte, que será proposto a todos os alunos: o **Caderno Espiritual**, que permitirá a cada aluno fazer registos das suas vivências e reflexões, coligindo evidências de um itinerário pessoal. Os diretores de turma poderão, se assim o entenderem, «inventar» maneiras de articular a utilização deste Caderno Espiritual com algumas dinâmicas de Formação Humana.

Antes de começar:

Dada a sua importância, o Bom Dia nunca deve realizar-se sem os necessários cuidados anteriores ao momento da sua realização, que passam por dois aspetos fundamentais:

1.º Uma preparação cuidada da reflexão e/ou dinâmica a desenvolver, de acordo com a especificidade do dia da semana e com liberdade criativa. Esta preparação deve estar a cargo dos alunos, podendo estes contar com a colaboração dos professores. Devem sempre respeitar-se o tema da semana e a etapa do itinerário.

2.º Uma ambientação adequada, por meio de gestos simples que devem sempre ser cumpridos, em todos os dias da semana. Este ato de ambientação, ainda que praticado de modo informal, há de constituir uma espécie de «ritual» que ajuda a valorizar o momento, a dar-lhe seriedade e a conferir-lhe um espaço próprio nas atividades da sala de aula. Propõe-se, como ambientação, o seguinte:

- Pedir aos alunos para «limparem» as mesas de todos os objetos que possam distrair;
- Solicitar que coloquem sobre a mesa apenas o Caderno Espiritual e uma esferográfica ou lápis;
- Fazer silêncio e adotar uma postura corporal equilibrada (concentrada e descontrainda), que favoreça o foco na tarefa.

2ª FEIRA: CONTEMPLA

Este momento tem o seu ponto de partida nos sentidos, nomeadamente na visão e/ou na audição. Por isso, tem como base uma imagem, que pode ser apresentada em absoluto silêncio ou complementada com uma música ou um texto (o texto da semana fornecido juntamente, no site); pode, ainda, de acordo com a proposta do site, ser a imagem substituída por um vídeo. Deve, no entanto, ter-se em conta que a base do momento é a contemplação visual e, eventualmente, auditiva: uma «observação» que transcende a mera percepção e permite uma interiorização em que somos recetivos à realidade que nos rodeia e nos deixamos interpelar por ela.

O **Contempla** requer tempo, apela a uma atitude de silenciamento (exterior e interior) capaz de gerar uma predisposição para receber que nem sempre é natural. Por isso, exige paciência e persistência (dar tempo ao longo do tempo), a fim, de, talvez por pequenos passos, se aprender a estar no silêncio e, desde aí, percecionar o que existe e o que isso desperta em nós. A finalidade do Contempla é uma «educação do olhar e da escuta» para aprender a ver e ouvir de outra maneira, abrindo espaço para a novidade e a surpresa.

Sugestões para dinamizar:

- Olhar a imagem em silêncio;
- Identificar intimamente as emoções (não os pensamentos!) suscitadas pela imagem;
- Verbalizar uma palavra que traduza uma emoção suscitada pela imagem;
- Partilhar o aspeto que mais chamou a atenção na imagem;
- Apontar um elemento de que se sinta falta na imagem para completá-la, ou que esteja a mais;
- Acrescentar uma música que se considere que completa ou interpreta a imagem;
- Ler o texto da semana e identificar palavras/conceitos que relacionem o texto com a imagem;
- Propor uma legenda para a imagem;
- Privilegiar, sobretudo em turmas grandes, a partilha a pares ou pequeno grupo, não em plenário;
- Evitar o debate, orientar o momento para a emoção individual, com eventual partilha (privilegiando sempre intervenções curtas – uma palavra ou expressão – ao invés de reflexões em discursos desenvolvidos).

3ª FEIRA: DESAFIA-TE

Este momento deve suscitar uma consciência pessoal face ao tema da semana: depois de ter «despertado» para o tema a partir da imagem de 2.ª feira, cada aluno deverá ser levado a interpelar a sua própria vida/circunstância presente, a refletir sobre ela e a formular um desafio particular mais ou menos imediato. Deverá, em seguida, obrigatoriamente, redigir no Caderno Espiritual um compromisso que assume em função desse desafio que decidiu colocar a si próprio.

O **Desafia-te** pretende chamar a reflexão a uma implicação prática na vida pessoal, a fim de que o Bom Dia não seja uma mera rotina teórica de «boas intenções» e discursos desligados do dia-a-dia concreto. Deverá levar a que o aluno, a partir da percepção do Contempla, se ponha em questão perante si próprio em aspetos práticos que está a viver na semana: integração na escola, relações na turma, dificuldades no estudo, atividade e tarefas, êxitos e falhanços, questões familiares, notícias do mundo, mistério pessoal... O compromisso deve ser registado no caderno para ficar no segredo individual, por isso a partilha não deve ser incentivada nesta etapa. Caso exista, deve ser gerida com delicadeza, a fim de salvaguardar a intimidade e privacidade de cada um.

Sugestões para dinamizar:

- Fomentar um tempo de silêncio e interioridade, para que cada um se torne presente a si próprio;
- Pode recorrer-se a uma música meditativa, propícia a criar ambiente;
- Recordar o tema da semana e as ideias/conceitos que foram verbalizados na etapa anterior (Contempla);
- Referir aspetos comuns da vivência da turma/escola que possam constituir desafios (ex.: atividade específica de uma disciplina, campanha de solidariedade, momento celebrativo da escola, etc.);
- Evocar algum acontecimento marcante da atualidade (notícia, efeméride);
- Apelar a uma «personalização» desses aspetos: o que é que isto implica na minha vida pessoal? De que modo me comprometo? Diz-me respeito ou não tem a ver comigo? Porquê?...
- Conduzir a reflexão para os horizontes concretos de cada um, a fim de evitar generalizações e abstrações;
- Dar tempo para o registo no Caderno Espiritual;
- Permitir, caso seja oportuno, uma breve partilha (não forçar).

4ª FEIRA: INTERROGA-TE

É um momento que, a partir da leitura e interpretação de uma frase, promove o diálogo, a escuta do outro com atenção e o respeito por pontos de vista diferentes.

O **Interroga-te** permite desenvolver a capacidade de fazer perguntas, de se interrogar, abrindo caminho para uma compreensão mais profunda da sociedade que nos rodeia. Ao mesmo tempo – e por isso mesmo – proporciona uma reflexão sobre os compromissos assumidos (na etapa Desafia-te), um questionamento e aprofundamento dos mesmos que poderá contribuir para uma maior consistência da identidade pessoal.

Por outro lado, é um momento privilegiado para suscitar e desenvolver o respeito pelo outro, a consciência de diversidade e o direito à diferença, a noção de relatividade das «verdades» pessoais e o espírito de aceitação e tolerância. Estes aspetos devem estar sempre presentes na dinamização do Interroga-te.

Sugestões para dinamizar:

- Ler a frase em clima de silêncio e recetividade;
- Verbalizar uma palavra ou expressão que sintetize a mensagem da frase;
- Fazer ressonância: deixar-se interpelar pela(s) ideia(s) da frase;
- Partilhar brevemente a reflexão individual, valorizando as diferentes perspetivas;
- Identificar o autor da frase, procurando enquadrá-la na sua vida e obra;
- Associar a frase a experiências vividas e a desafios pessoais;
- Reescrever a frase, a partir das reflexões partilhadas.

5ª FEIRA: ESCUTA

É um momento de escuta da Palavra de Deus, com uma frase de uma das leituras (normalmente do Evangelho) do domingo seguinte.

Esta **Escuta** deve permitir que a Palavra ressoe dentro de nós, é um momento para nos interrogarmos e nos nutrirmos, que nos pode iluminar e ajudar ao longo do nosso caminho.

Sugestões para dinamizar:

- Ler a frase em clima de silêncio e recetividade;
- Pesquisar a leitura da qual foi retirada a frase e lê-la na íntegra;
- Integrar a frase no contexto e explorar o seu significado mais amplo;
- Explicar o trecho da leitura (que inclui a frase), enquadrando-o no contexto evangélico;
- Fazer ressonância: deixar-se interpelar pela(s) ideia(s) da frase;
- Verbalizar ideias/conclusões da reflexão que possam ser transformadoras.

6ª FEIRA: REVÊ A SEMANA

A partir dos diferentes momentos de Bom Dia ao longo da semana, das várias vivências e interrogações, é importante que cada um reflita sobre como incorporou essas experiências no seu dia-a-dia, tendo em conta o compromisso pessoal (feito no Desafia-te).

O **Revê a Semana** é um tempo de balanço pessoal, pelo que não tem de ser um momento de partilha. Poderá ocorrer, ocasionalmente, mas é muito importante que não se torne «instituída», pois isso poderá tornar-se desconfortável para alguns alunos. Poderá ocorrer, ocasionalmente, se for oportuno, mas sempre com o cuidado de não expor em excesso o mistério pessoal de cada um.

Sugestões para dinamizar:

- Breve exercício individual de recuperação das experiências da semana (com música de fundo?), por ex.: *recordando quatro experiências da semana mais significativas; construção de uma sequência de palavras que sintetize o percurso da semana.*
- Reflexão/interiorização pessoal do propósito pessoal (valorização, dificuldades, implicação, concretização);
- Registo no Caderno Espiritual de uma síntese da reflexão.