

# Quem e o Que Nos Faz Sentir Bem



**OBJETIVO:** Aumentar a competência emocional, aumentando a conscientização a respeito do que contribui para fazer com que nós mesmos e os outros se sintam bem.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra, peça de centro, sinos, valores e diretrizes da sala de aula, materiais de desenho.

**PREPARAÇÃO:** Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

**Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.**

**MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS:** *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

**ABERTURA:** Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

**APRESENTE UMA “RODADA”:** Uma “rodada” é o objeto da palavra passando por cada participante em torno do Círculo. O facilitador fará uma pergunta e, como participante, poderá responder por primeiro. O facilitador passará, então, o objeto da palavra para a pessoa que estiver à sua direita ou esquerda, indicando, assim, em que direção o objeto da palavra continuará a ser passado em torno do Círculo. Na primeira rodada, os participantes são convidados a dizerem seus nomes, bem como a responderem a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

**Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.**

**RODADA DE CHECK-IN:** *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa especial a compartilhar e que se sente confortável em colocar para o grupo?*

**ATIVIDADE PRINCIPAL: Fazer um desenho representando quem nos faz sentir bem**

*Respirem profundamente, fechem os olhos e pensem em alguém que faz vocês se sentirem bem. Percebam quem é que faz vocês se sentirem bem. Reparem em como seu corpo se sente, como seu coração se sente. Respirem profundamente e, então, abram seus olhos... Agora desenhem a pessoa que faz vocês se sentirem bem.*

**Determine um tempo suficiente para que o desenho seja feito.**

**RODADA:** *Convido vocês a compartilharem seu desenho e a dizer-nos o que essa pessoa faz para que você se sinta bem.*

**RODADA:** *O que você acha que faz para ajudar outras pessoas a se sentirem bem?*

**RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO:** *Você tem mais alguma coisa que gostaria de dizer a respeito do Círculo de hoje?*

**ENCERRAMENTO:** Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

**Agradeça a todos por terem participado do Círculo!**