

Círculo (para Meninas): Pensando e Conversando a respeito dos NOSSOS Limites



OBJETIVO: Envolver as meninas adolescentes a pensar sobre os tipos de comportamento – tanto físico como não físico – que causam dano a elas porque violam seu próprio senso de segurança, dignidade e autonomia; explorar e praticar maneiras de se expressar quando os outros ultrapassam esses limites.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, diários/cadernos, canetas.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante que você gostaria de passar para sua filha, se você um dia tiver filhos.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes vão enumerando-os. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE CHECK-IN: *O que você está sentindo hoje, fisicamente, emocionalmente, mentalmente?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar nossos limites e como reagir quando alguém os ultrapassa

RODADA: *Vamos fazer um levantamento de ideias sobre o significado da palavra “limite”. O que significa para você?*

Escreva no quadro ou em um cartaz a definição de limite: *O limite é uma linha que marca as divisas de uma área ou uma linha divisória. Refere-se também aos limites do que definimos como comportamento aceitável.*

EXPLIQUE: *Cada um de nós tem seu próprio sentido de nossos limites – físicos, verbais, emocionais – e pode ser que precisemos expressar para os outros como nos sentimos quando esses limites são violados.*

Escreva as seguintes situações hipotéticas em um cartaz ou no quadro (ou escreva como uma folha de exercícios) e peça aos participantes que escrevam em seus diários/ cadernos a respeito de como se sentiriam se fossem tratados assim.

- *Você está entrando no ônibus e alguém o empurra para passar na frente.*
- *Um aluno tira um lápis da sua mão sem pedir licença.*
- *Um aluno o abraça sem pedir permissão.*
- *Um aluno beija você no rosto sem pedir licença.*
- *Um aluno faz um comentário sobre a roupa que você está usando.*
- *Alguém assobia quando você passa.*
- *Alguém coloca um braço em volta de você sem sua permissão.*
- *Alguém dá um tapinha no seu bumbum sem sua permissão.*

RODADA: *Quais desses comportamentos viola seu sentido de limites pessoais? Qual seria seu sentimento se isso acontecesse?*

RODADA: *Imagine que você se sinta à vontade para se expressar. O que você gostaria de dizer à pessoa que violou seus limites pessoais?*

RODADA: *O que você acha que pode fazer por você mesma ou pelos outros para que os limites pessoais sejam respeitados em sua comunidade?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *O que você aprendeu no Círculo de hoje que poderia ser útil para você?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada de *Pittsburgh Action Against Rape, Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start!* (Ação de Pittsburgh Contra o Estupro, Adolescentes e Prevenção Primária da Violência Sexual: Por Onde Começar!).