

**OBJETIVO:** Descobrir e reconhecer a sabedoria dos jovens a respeito de trauma, com base em suas experiências de vida ou observações das experiências dos outros.

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

**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 com o grupo hoje?*

### **ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir sobre experiências traumáticas e sentimentos envolvendo trauma**

Exponha em um lugar bem visível a seguinte definição de trauma: “Trauma é uma ferida profunda que acontece quando alguma coisa fora do normal, chocante, dolorosa ou prejudicial ocorre e nos deixa com sentimento de opressão e derrota”. Leia a definição para os participantes. Peça que lhe deem exemplos de traumas. Esclareça que nem todo acontecimento assustador ou perturbador é trauma. Trauma não é o mesmo que estresse. Estresse pode ser uma prova pela frente ou uma entrevista de emprego, mas esses são acontecimentos normais.

Convide os participantes a anotarem no papel uma ocasião em que eles ou outra pessoa que conheçam teve um estresse; em seguida, que escrevam uma ocasião em que eles ou alguém que conheçam teve uma experiência traumática. Peça-lhes que escrevam

livremente sobre os sentimentos que resultaram do trauma. *Como é ter uma experiência traumática, ou conhecer alguém que tenha tido uma experiência assim?*

Dê tempo para que o grupo escreva.

**RODADA:** *Convido vocês a compartilharem o acontecimento que vocês consideraram estressante e o acontecimento que vocês consideraram traumático.*

**RODADA:** *Convido vocês a compartilharem o acontecimento que vocês associaram ao trauma. Como é passar por uma experiência traumática?*

**RODADA:** *Quais são os pensamentos sobre como vocês ou os outros sofrem o impacto do trauma?*

**RODADA:** *Todos nós temos a sabedoria que vem de nossa própria experiência de vida. O que você teria a compartilhar, com alguém mais jovem do que você, da sua sabedoria a respeito de trauma, com base em sua própria experiência de vida?*

**RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO:** *O que você pode levar 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!**

Esta atividade foi adaptada da obra de Boyes-Watson e Pranis, *No Coração da Esperança*.