

# O Que Te Preocupa?



**OBJETIVO:** Aumentar a competência emocional ampliando a conscientização a respeito das ansiedades e da habilidade de falar sobre elas.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra, sinos, peça de centro, valores e diretrizes da sala de aula, materiais para escrita e/ou 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: Explorar esperança, preocupações e como aliviar o estresse das preocupações**

**EXPLIQUE:** *Neste Círculo nós vamos explorar o que nos dá esperança e o que nos causa preocupações.*

**RODADA:** *O que te dá esperança?*

Convide os participantes a usarem seus diários/agendas para responder à pergunta: O que te preocupa? Eles poderão escrever ou desenhar. Dê-lhes tempo suficiente para que escrevam/desenhem.

**RODADA:** *Convido vocês a compartilharem alguma coisa a respeito de suas preocupações sobre as quais escreveram, ou mostre-nos seu desenho e explique o que significa para você.*

**RODADA:** *Como é que se pode saber se uma pessoa está preocupada ou muito estressada?*

**RODADA:** *O que você pode fazer para aliviar o estresse causado por suas preocupações?*

**RODADA:** *Conte-nos mais a respeito do que te traz esperança, especialmente quando você está preocupado(a).*

**Agradeça a todos pelas ideias sobre como enfrentar o estresse ou preocupações.**

**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!**