

Círculo de *Check-In*: Práticas para Construir Relacionamentos



OBJETIVO: Criar um sentimento de conexão entre os que estão em sala de aula para compartilhar sua disposição, sentimentos e momentos de alegria e de dor; aumentar a conscientização do que está acontecendo com os outros em sala de aula; criar espaço para reconhecer e liberar tensões relacionadas a situações externas que poderiam ser motivo de distração.

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

PREPARAÇÃO: Organize os adultos e alunos que estiverem presentes para o Círculo.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Fazer *check-in*

Explique aos alunos que um Círculo de *check-in* é uma oportunidade para falar sobre o que está acontecendo com eles ou o que está em suas mentes ou em seus corações.

RODADA: Passe o objeto da palavra com uma das seguintes perguntas de *check-in*:

- *Conte-nos sobre uma coisa positiva e uma negativa que aconteceu na vida de vocês desde nosso último check-in (por exemplo, na semana que passou, no último final de semana, no mês passado, no ano passado, durante o último verão, etc.).*
- *Ergam suas mãos com os dedos estendidos para refletir como você está se sentindo hoje (nessa manhã, nessa tarde, agora). A escala é a seguinte: 5 dedos= fantástico – estou me sentindo em condições de ajudar qualquer um - até somente um dedo estendido, o que significa que você está se sentindo mal.*
- *Quais foram as rosas e os espinhos na sua vida na semana passada?*
- *O que os outros precisam saber a respeito de como você está se sentindo hoje?*
- *O que você está esperando com ansiedade que aconteça hoje ou durante essa semana?*
- *No que você realmente está pensando hoje?*

RODADA: Passe o objeto da palavra novamente para que os alunos comentem sobre o que os outros falaram ou para acrescentar algo a respeito do assunto.

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram em compartilhar essas experiências e pensamentos no Círculo?*

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

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!