

O Impacto da Fofoca



OBJETIVO: Aumentar a compreensão do impacto da fofoca; aumentar nossa capacidade de resistir à tentação de fofocar; fortalecer os relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para a peça de centro, sino ou outro instrumento de som.

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.

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

RODADA DE CHECK-IN: Como você está se sentindo hoje: fisicamente, mentalmente e emocionalmente?

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito de fofoca, seus efeitos e como fazer a opção por ficar de fora

RODADA: *Conte-nos em uma ou duas palavras o que lhe vem à mente quando você escuta a palavra “fofoca”.*

Registre as palavras no quadro. Peça aos participantes que pensem em uma ocasião na qual alguém compartilhou fofocas sobre eles. Peça-lhes que percebam os sentimentos que surgem quando pensam nessa ocasião. Convide-os a anotar de três a cinco sentimentos sobre alguém fazendo fofoca sobre eles.

RODADA: *Que sentimentos você anotou?*

Registre os sentimentos no quadro.

Agora pensem em uma ocasião na qual você espalhou uma fofoca sobre outra pessoa. Que sentimentos você percebe dentro de você mesmo, quando pensa nessa ocasião. Anote esses sentimentos.

RODADA: *Que sentimentos você percebeu quando lembrou daquela ocasião em que você espalhou uma fofoca?*

Registre os sentimentos no quadro.

RODADA: *Que tipos de fofoca você considera como sendo as mais nocivas?*

RODADA: *Que experiência de dano pessoal você viveu ou observou por causa de fofoca?*

RODADA: *Existe algum benefício que vem da fofoca?*

RODADA: *Quando é que compartilhar alguma coisa que aconteceu, ou contar uma história a respeito de alguém não é considerado fofoca?*

RODADA: *Qual é a coisa mais difícil quando alguém vem compartilhar uma fofoca com você?*

RODADA: *Que estratégias você desenvolveu para sair fora da conversa que envolve fofoca?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *O que você está levando desse Círculo que poderia ajudar a você ou a outra pessoa no futuro?*

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

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!