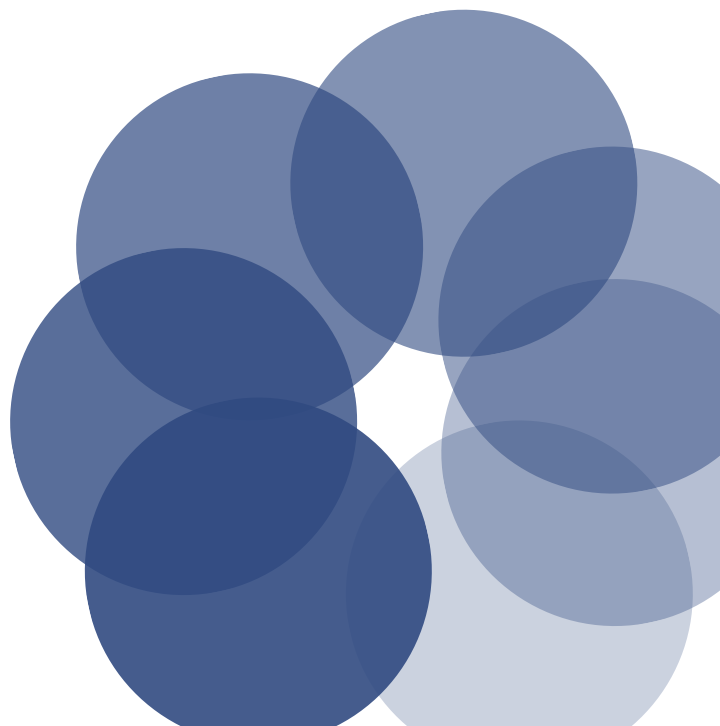


Círculos em Movimento

CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE
ESCOLAR RESTAURATIVA

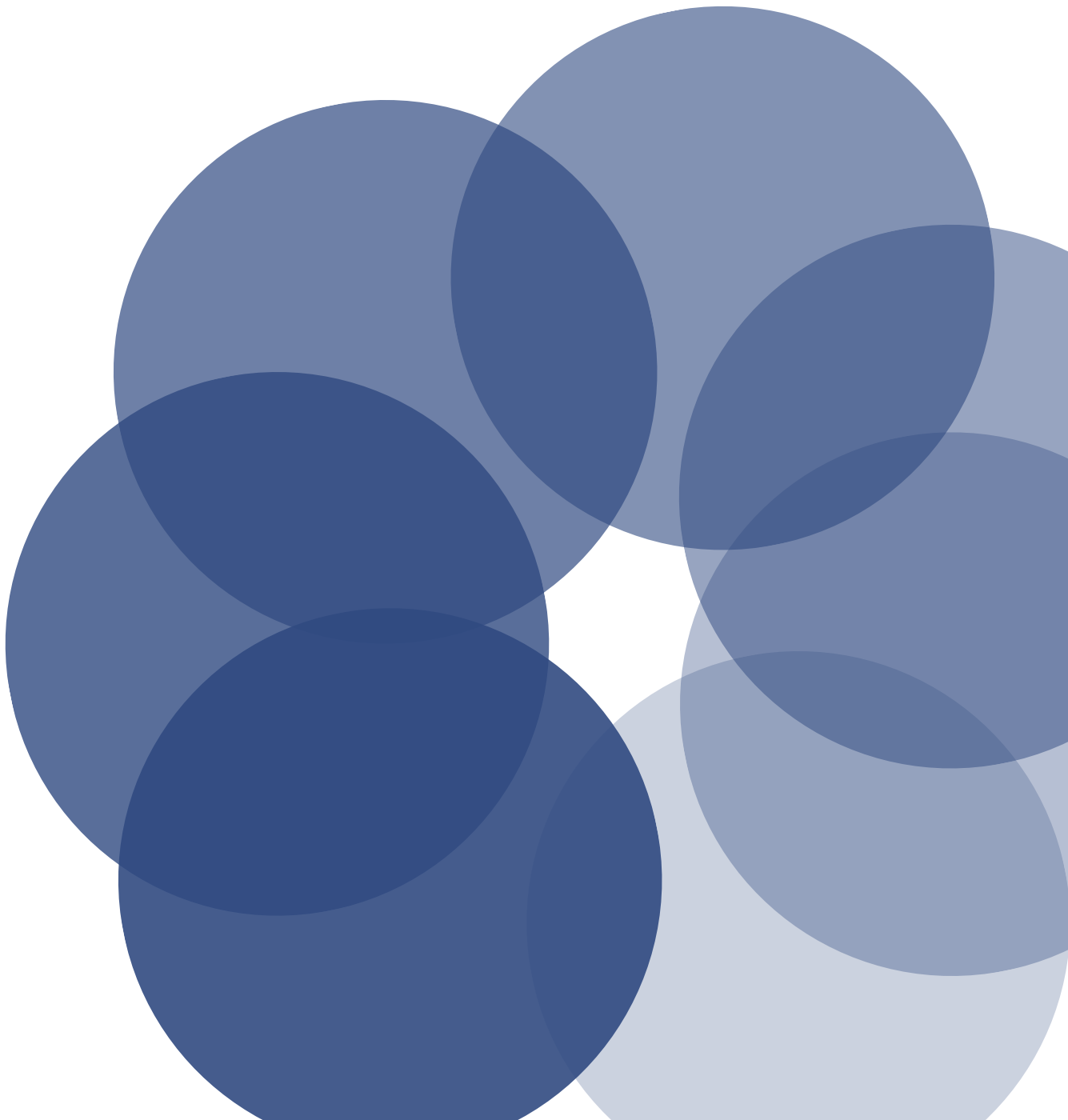
VERSÃO WEB
BLOCO II/V

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br



PARTE I

Noções Básicas



Introdução



Círculos em Movimento é um guia de recursos elaborado para ajudar professores, direções, alunos e pais a incorporarem a prática do Círculo no dia a dia da comunidade escolar. Este guia de recursos oferece instruções completas passo a passo para planejar, facilitar e implementar o Círculo tendo em vista diversas finalidades. O objetivo do guia é ajudar comunidades escolares a usar Círculos em diferentes contextos dentro do ambiente escolar.

O Círculo é um processo de comunicação estruturado e simples que ajuda os participantes a se reconectarem com a valorização deles mesmos e dos outros de maneira alegre. Foi elaborado para criar um espaço seguro, a fim de que todas as vozes sejam ouvidas e para encorajar cada participante a caminhar em direção ao seu melhor como ser humano. Os Círculos são relevantes para todos os grupos etários. A linguagem poderá variar para que seja adequada à etapa de desenvolvimento, mas conversar em Círculo é igualmente benéfico para todos os membros da comunidade escolar, desde o mais jovem ao mais velho. Nós acreditamos que a prática de Círculos seja útil para construir e para manter uma comunidade saudável, na qual todos os membros se sintam conectados e respeitados.

O manual Círculos em Movimento não é nem um curso, nem um programa especializado. É um guia para aprender a trazer a prática do Círculo para dentro da comunidade escolar. Esse manual de recursos traz a fundamentação da prática de Círculos, descrevendo o processo básico, os elementos essenciais, um guia passo-a-passo para organizar, planejar e conduzir Círculos. Também traz mais de uma centena de planos de aula específicos, bem como ideias para aplicá-los em diferentes contextos e com fins distintos. Esses podem ser seguidos conforme estão escritos, ou podem ser modificados pelo usuário. Nós encorajamos a adaptação criativa de qualquer plano de Círculo. Nós acreditamos que qualquer indivíduo responsável e atento possa aprender a usar as práticas de Círculo de maneira segura, criativa e eficiente.

Não existe uma maneira única de integrar Círculos em uma comunidade escolar: cada comunidade deverá incorporar o Círculo do seu próprio jeito para atender as suas necessidades específicas. Nós encorajamos os que utilizarem esse manual de recursos e os modelos de Círculos como se fossem receitas em um livro de arte culinária. Escolha o que lhe apetece e o que apeteça àqueles com quem você for compartilhar o Círculo. Você é o juiz principal para saber o que faz sentido para sua sala de aula e para sua comunidade escolar. Nós reconhecemos também que é possível substituir-se um ingrediente por outro, e então encorajamos a criatividade para adaptar atividades específicas para atender suas necessidades. Ao mesmo tempo, nem todos os elementos são descartáveis. Assim como a temperatura do forno e o tempo de cozimento são essenciais para o sucesso de qualquer receita, nós estabelecemos de maneira muito clara o que não pode ser mudado.

A prática dos Círculos é útil na construção e na manutenção de uma comunidade saudável, na qual todos os membros se sintam conectados e respeitados.

POR QUE TRAZER OS CÍRCULOS PARA AS ESCOLAS?

Existe uma boa razão para que as sociedades democráticas vejam a educação pública como o alicerce de suas mais altas aspirações. A educação pública é o comprometimento coletivo para a visão de uma sociedade que pode dar condições para que cada indivíduo busque uma vida com significado. Para que a educação pública sirva como o grande equalizador de nossa sociedade, é essencial que cada criança possa alcançar o sucesso, desde aquelas que ocupam o lugar mais baixo na escala social, como as que estão no meio e no topo.

Não é segredo nenhum que nos últimos vinte anos nossas escolas têm sido criticadas por falharem ao não atender às necessidades de muitas de nossas crianças e famílias. Existe pressão para que as escolas assegurem a competitividade global nos Estados Unidos e, ao mesmo tempo, que reparem a desigualdade social. Isso está acontecendo a um tempo em que as condições sociais e econômicas resultam em mais crianças chegando à escola com a necessidade profunda de apoio e orientação de adultos. Não é de se surpreender que os professores e direções das escolas se sintam sobrecarregados pelas tarefas que lhes são designadas.

Nós acreditamos que o clamor sobre as escolas falhando mascara questões subjacentes muito mais importantes. Howard Gardner sugere que precisamos refletir profundamente a respeito das “mentes” ou inteligências que nós estamos buscando cultivar dentro de nossas instituições educacionais. Não é questão de ciência, mas uma questão de valores e prioridades. Como sociedade, nós precisamos claramente de especialistas – aqueles que analisam de maneira profunda determinada área e adquirem o conhecimento a ela associado. Mas nós precisamos também de outros tipos de “mentes”: pessoas que criam e que imaginam; precisamos daqueles que têm a habilidade de separar, de sintetizar e de destilar informações; aqueles capazes de comunicar e de se relacionar com os outros; e indivíduos com habilidades éticas e morais para enxergar as conexões entre nossas ações e nossos valores e liderar com base nessa compreensão.

Nel Noddings nos pede que pensemos profundamente a respeito do objetivo das escolas públicas dentro de nossas comunidades. Em vez de ver escolas como negócios concebidos para fabricar trabalhadores de sucesso, ela nos instiga a ver as escolas como lugares especiais onde nossas crianças sejam cuidadas todos os dias. Não contando a família, a escola é a única instituição social sustentada com recursos públicos onde as crianças crescem na companhia de adultos. Segundo Noddings, o objetivo maior das escolas não é a instrução acadêmica, mas o desenvolvimento das crianças como pessoas saudáveis, competentes e morais. As escolas cuidam de todas as nossas crianças – as que são academicamente talentosas e as que não o são. O desenvolvimento intelectual é importante, mas não é a primeira das prioridades da escola. A maior e principal prioridade é cuidar dos alunos. Por essa razão, acima de tudo, as escolas têm de ser centros de estabilidade, de continuidade e de comunidade.

Este guia está alinhado de maneira profunda com o entendimento do propósito sagrado da educação pública. A longo prazo, a medida de nossas escolas públicas é a medida de nosso comprometimento moral para com nossas crianças. Em 1902, John

Acima de tudo, as escolas precisam ser centros de estabilidade, de continuidade e de comunidade.

Dewey escreveu que o que deveríamos querer para nossas escolas é o que os melhores e mais sábios pais gostariam para seus próprios filhos. Nós podemos discordar a respeito da filosofia educacional, a respeito do currículo e estilos de ensino, mas todos os pais querem que seus filhos sejam cuidados e tratados com respeito.

Afinal, nossas escolas são o reflexo de nossos valores como sociedade: as escolas que criamos espelham a sociedade que nós criamos para nós mesmos. Dentro da escola, os relacionamentos que se desenvolvem entre adultos e crianças espelham os relacionamentos que os adultos têm uns com os outros. Se os adultos se sentirem respeitados, seguros e apoiados, esses valores serão replicados em seus relacionamentos com as crianças. Atender às necessidades dos adultos e aos relacionamentos entre adultos é tão importante quanto atender aos relacionamentos com a crianças e entre elas. No final, a questão de como construir uma comunidade escolar saudável abre uma questão maior que é como construir uma comunidade saudável dentro de nossa sociedade.

Nós acreditamos que o uso da prática do Círculo de maneira regular e rotineira seja uma infraestrutura chave para uma comunidade escolar saudável. A escola é a instituição de desenvolvimento universal mais importante além do lar e, é por isso, lugar de importância onde as crianças estão em relacionamentos continuados com adultos. A qualidade da aprendizagem e do crescimento que tem lugar dentro da escola depende dos relacionamentos saudáveis dos adultos com as crianças, assim como dos adultos entre si e das crianças entre elas mesmas. Os Círculos apoiam o crescimento e a aprendizagem individual ao mesmo tempo em que contribuem para o desenvolvimento de uma comunidade escolar positiva e saudável para todos. Círculos não são nem uma panaceia nem uma poção mágica, porém acreditamos firmemente que uma prática integrada de Círculo dentro de qualquer comunidade escolar ajudará a desenvolver relacionamentos que darão suporte e promoverão a aprendizagem, ao mesmo tempo em que irão nutrir o desenvolvimento social e emocional saudável tanto das crianças como dos adultos.

A Fundamentação Teórica para a Prática de Círculos nas Escolas



Existem seis grupos de teorias relevantes para a compreensão do poder dos Círculos nas escolas. Nós vamos revê-los aqui, de maneira muito breve, e mais tarde fornecemos uma discussão aprofundada dessas ideias. Os leitores interessados na discussão completa dessas fundamentações teóricas e nas citações devem ir para o Apêndice 3, páginas 395 a 416.

1. ENFOQUE HOLÍSTICO PARA COM AS CRIANÇAS/ ADOLESCENTES

O primeiro conjunto de teorias é “educação holística”, que chama a atenção para a importância do aprendizado social e emocional. As percepções do que hoje chamamos de “psicologia positiva” acrescentaram muito à nossa compreensão a respeito do papel que o caráter e a emoção desempenham no resultado acadêmico, resiliência frente a acontecimentos de vida adversos e a transição bem-sucedida para a vida adulta. Acontece que os fatores não cognitivos são tão, ou ainda mais, importantes do que os cognitivos. Os hábitos emocionais como persistência, otimismo, coragem, foco e curiosidade parecem ter influência maior do que a inteligência ao se prever quais indivíduos serão bem-sucedidos na universidade e na transição para a vida adulta saudável e plena.

O círculo é um processo que busca, de forma intencional, atender a pessoa de forma holística e dar espaço para o desenvolvimento social, emocional e moral além do desenvolvimento físico e mental. Hábitos e atitudes emocionais não são simplesmente características inatas fixadas pelo nosso código genético, mas traços cultivados por meio da interação com os outros. Assim como nossos músculos, aquilo a que nos referimos como “força interior” ou “resiliência” pode ser desenvolvida, e assim como a força de nossa musculatura, ficará mais forte com o uso repetido. As pesquisas confirmam que as habilidades emocionais da empatia, paciência e autogestão podem ser aprendidas e nutridas dentro da sala de aula da comunidade escolar.

2. A IMPORTÂNCIA DOS RELACIONAMENTOS NO DESENVOLVIMENTO E NA APRENDIZAGEM

O segundo conjunto de teorias tem o enfoque na importância dos relacionamentos no desenvolvimento humano e no processo de aprendizado cognitivo e social. A teoria da vinculação dentro da psicologia; a teoria da escolha dentro da educação; a ética do cuidado dentro da filosofia moral e a teoria do controle social dentro da sociologia estão entre as teorias relevantes que identificam a qualidade do vínculo entre adultos e crianças como a chave para o aprendizado e para o desenvolvimento humano saudável. O Círculo é, acima de tudo, um processo para construir relacionamentos. Nós acreditamos que seu uso irá

Aquilo a que nos referimos como “força interior” ou “resiliência” pode ser desenvolvida, e, assim como a força de nossa musculatura, ficará mais forte com o uso repetido.

fortalecer relacionamentos de confiança e de cuidado entre adultos e crianças, bem como entre os adultos e entre as crianças, de maneira altamente benéfica para o aprendizado social e cognitivo.

3. ENFOQUE HOLÍSTICO PARA COM A ESCOLA

O terceiro conjunto de teorias fica sob o guarda-chuva do enfoque holístico para com a escola, destacando-se a importância de um clima escolar positivo, um sentido de pertencimento e uma conexão entre os estudantes e adultos com a comunidade escolar. “Conexão escolar” é um termo que engloba o sentido de vinculação que um aluno sente com a comunidade escolar. A construção de uma comunidade forte, tanto para os adultos como para os estudantes, é a chave para promover um sentido de conexão entre os alunos.

O clima escolar refere-se ao nível de civilidade e consideração entre os membros da comunidade. Refere-se a como os alunos tratam uns aos outros rotineiramente, seja no pátio da escola, no ônibus, na sala de aula e nos corredores, como os adultos tratam uns aos outros nas reuniões de trabalho, bem como refere-se ao tom e à qualidade das interações entre adultos e estudantes. O processo circular é um espaço designado a promover o sentimento de pertencimento, a cultivar a conscientização e a consideração pelos outros e a assegurar a participação democrática respeitosa de todos os membros da comunidade. Por ser um processo estruturado para cultivar e apoiar o comportamento positivo dentro dele e, mais importante, fora do Círculo, nós acreditamos que seja extremamente útil na geração de um clima escolar positivo.

4. A DISCIPLINA POSITIVA

O quarto conjunto de teorias relevantes para o uso dos Círculos nas escolas é o campo da disciplina positiva, particularmente o uso de práticas restaurativas baseadas na teoria da justiça restaurativa. O Círculo é uma estrutura útil na geração e na articulação dos valores compartilhados, traduzindo-os em um conjunto de normas comportamentais comuns e explícitas em relação à conduta dentro da comunidade escolar. É também um processo eficiente na condução de uma disciplina positiva – um processo estruturado para lidar com o dano de forma que atenda às necessidades daqueles que foram prejudicados, ao mesmo tempo em que promove a assunção de responsabilidade pelos que o causaram. A disciplina restaurativa busca a formação de uma comunidade mais forte ao envolver toda a comunidade escolar na solução positiva do dano e ao usar o conflito como oportunidade para fortalecer relacionamentos positivos.

A disciplina restaurativa busca a construção de uma comunidade mais forte envolvendo toda a comunidade escolar na resolução positiva das infrações e usando o conflito como oportunidade para fortalecer relacionamentos positivos.

5. UM AMBIENTE DE APRENDIZAGEM COM SENSIBILIDADE PARA O TRAUMA

O quinto conjunto de teorias relevantes ao uso de Círculos dentro das escolas vem da compreensão do trauma ou experiências adversas na infância e seu impacto na aprendizagem e no desenvolvimento humano. Gostemos ou não, as escolas lidam com

muitas crianças que foram negligenciadas, abusadas, e/ou expostas a estresse crônico dentro de suas casas e em seus bairros. Essas crianças estão crescendo sob condições nas quais, de maneira crônica, não têm o apoio de adultos em seus lares e comunidades. Porém, a necessidade de orientação, segurança e apoio – tanto emocional quanto físico – de adultos é muito maior até mesmo do que o sistema terapêutico mais bem financiado poderia lhes proporcionar. Nós acreditamos que a teoria do trauma ajuda a reestruturar os desafios acadêmicos e maus-comportamentos dos alunos, de forma que os educadores e demais funcionários possam oferecer apoio e orientação ao invés de castigos como resposta à sua má conduta.

Um ambiente de aprendizagem sensível ao trauma é aquele em que a criança se sente valorizada e cuidada por adultos na escola, o ambiente da sala de aula e da escola é emocionalmente e fisicamente seguro e os padrões para o comportamento estão claramente articulados e são reforçados através de intervenções positivas e de relacionamentos positivos com os adultos e com seus pares. Nós acreditamos que a cura do trauma vem da experiência confiável e repetida de relacionamentos saudáveis que oferecem apoio. Há um potencial inexplorado da capacidade das escolas serem santuários nas vidas de crianças e adultos estressados através da criação do espaço de conexão relacional contínua. É simples, é econômico, é transformador.

Estar em relacionamentos positivos – o sentimento de ser reconhecido, ouvido, respeitado e valorizado – é por si só uma forma de cura. O processo circular pode também oferecer a oportunidade de chegar à autoconscientização através da conexão com os outros e oferece, ainda, a oportunidade de aprender formas construtivas de ir ao encontro das necessidades a partir da comunidade. Mais importante, essa é uma prática que beneficia todas as crianças – tanto as que estão emocionalmente saudáveis, como aquelas que estão se esforçando para ficar bem. É uma maneira de cultivar os benefícios de cura de uma comunidade saudável que concentra a força para apoiar e nutrir todos os seus membros, tanto em tempos bons como nos ruins.

Estar em relacionamentos positivos – o sentimento de ser reconhecido, ouvido, respeitado e valorizado – é por si só uma forma de cura.

6. PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA/*MINDFULNESS*

A fundamentação final deste guia é a incorporação da prática da atenção plena/*MINDFULNESS* dentro da estrutura do próprio Círculo. Como o próprio processo do Círculo, a atenção plena/*MINDFULNESS* é uma técnica de bem-estar de longa tradição nas sociedades humanas, e o Círculo é uma prática de atenção plena porque encoraja os participantes a desacelerarem e a estarem presentes com eles mesmos e com os outros. Neste guia, nós apresentamos exercícios simples de meditação e de respiração como parte da estrutura de muitos Círculos. As pesquisas científicas confirmam o que milhares de anos da sabedoria humana e da prática afirmam: o uso regular de práticas simples de meditação aumenta o bem-estar mental, físico, emocional e espiritual. Tem sido demonstrado que, assim como acontece com o exercício físico regular, o uso rotineiro da prática de meditação tem muitos efeitos benéficos para todas as faixas etárias. Pesquisas nas escolas que usam meditação demonstram que técnicas simples podem melhorar a qualidade da atenção e foco dentro da sala de aula.

O processo circular encoraja os participantes a desacelerarem e a estarem presentes com eles mesmos e com os outros.

Nossos

7

Pressupostos Básicos

No que acreditamos que seja verdade

Nesta seção, nós apresentamos nossos pressupostos a respeito dos seres humanos. Há ideias básicas que nós acreditamos serem verdades a respeito da natureza humana e de nossos relacionamentos em relação ao mundo. É importante estarmos cientes a respeito de nossos pressupostos básicos, porque aquilo que acreditamos ser verdade formata o que enxergamos. Nossas crenças formam o prisma através do qual nós nos enxergamos e enxergamos os outros no mundo.

**Por exemplo, quando
você olha para essa
imagem, o que você vê?**



É muito provável que você veja a figura de um vaso no formato parecido ao de uma urna grega. Porém, olhe de novo. Você consegue enxergar a imagem de dois rostos brancos? Ambas as imagens estão lá, mas o que nossa mente nos diz é que esperemos ver formas que nossos olhos possam enxergar. Seu princípio sobre o que está lá formata o que você enxerga! Os pressupostos básicos que estamos por apresentar não fazem parte só desse guia de recursos. São princípios que podem ser encontrados na sabedoria e nas tradições culturais do mundo inteiro. Nós convidamos cada pessoa que vá utilizar este guia a refletir sobre esses princípios, bem como a dedicar um tempo para examinar os seus próprios.

1. Verdadeiro Eu em cada um é bom, sábio, e poderoso. . .

Nós acreditamos que cada um tem um eu, um *self*, que é bom, sábio e poderoso e que está sempre presente. Neste guia de recursos, nós vamos nos referir a isso como o eu “verdadeiro”, “essencial”. O eu verdadeiro está em cada um. Está em você, nos seus alunos e nas pessoas com quem você trabalha todos os dias. A natureza do eu verdadeiro é sábia, bondosa, justa, boa e poderosa. O eu verdadeiro não pode ser destruído. Não importa o que alguém tenha feito no passado e não importa o que tenha lhe acontecido no passado, o eu verdadeiro permanece bom, sábio e poderoso, como no dia em que nasceu.

Este modelo de *self* faz a distinção entre fazer e ser. O que nós fazemos não é a totalidade de quem nós somos. Nós frequentemente nos confundimos a respeito disso. Nós confundimos os papéis que desempenhamos ou as emoções que sentimos como nosso eu verdadeiro. Nosso eu verdadeiro não está sempre refletido em nossas ações ou em nossos sentimentos. Porém, debaixo das máscaras e atos que nós humanos adotamos, está um *self* mais profundo e mais saudável. Ajudar os alunos e todos os membros da comunidade escolar a sintonizarem-se com a bondade e a sabedoria de seus eus verdadeiros é o primeiro passo para realinharem seu comportamento no mundo com esse eu mais profundo.

Para usar uma metáfora, a parte externa da concha da ostra é áspera, sarapintada, com protuberâncias e reentrâncias. Alguns podem dizer que seja feia. Porém, por dentro, no centro, está uma pérola magnífica, lisa, infinitamente bela. É assim que se apresenta o eu verdadeiro.

O mundo está Profundamente Interconectado...

De acordo com a Teoria do Caos, quando uma borboleta bate as asas na América do Sul, o vento muda na América do Norte. Isso aponta para a interconexão das forças naturais em torno do globo. A mudança climática é outro lembrete visível da interconexão dentro da natureza. Pode ser que não estejamos sempre conscientes do impacto de nossas ações em nosso meio ambiente, mas nós devemos perceber que as nossas ações têm consequências. A sabedoria folclórica americana expressa a mesma ideia na frase “O que vai, volta”. A Bíblia também diz “Você colhe aquilo que planta”. Em nossos relacionamentos humanos, nós estamos, dessa mesma maneira, profundamente interconectados. Quando os indígenas dizem “Somos todos parentes”, eles querem dizer que os seres humanos estão conectados a todas as criaturas vivas e são parte do mundo natural.

A sociedade Africana tradicional usa o termo “ubuntu” para expressar a ideia de que cada um de nós é fundamentalmente parte de um todo. Pode ser assim traduzido: “Eu sou porque nós somos”.

Não deixe passar ações negativas despercebidas simplesmente porque são pequenas; mesmo uma faísca sendo diminuta, poderá queimar um monte de feno do tamanho de uma montanha... Não deixe passar pequeninas boas ações despercebidas, achando que não trazem benefícios; mesmo diminutas gotas de chuva no final acabam por encher um enorme tanque.

— Budha

O ser humano faz parte de um todo por nós chamado de “Universo”, uma parte limitada em tempo e espaço. Ele passa pela experiência de si próprio, seus pensamentos e sentimentos como algo separado do resto – uma espécie de ilusão de ótica de suas consciências. Essa ilusão é uma espécie de prisão para nós, restringindo-nos aos nossos desejos pessoais e às afeições por algumas pessoas mais próximas de nós. A nossa tarefa deve ser a de nos libertarmos desta prisão, ampliando o nosso círculo de compaixão, a fim de abraçar todas as criaturas vivas e toda a natureza em sua beleza.

— Albert Einstein

Nós acreditamos que esse princípio nos faz lembrar que não há crianças, adolescentes e adultos dos quais possamos nos livrar. Nós não podemos expulsar, chutar para longe ou nos livrar de nada sem, literalmente, jogar fora uma parte de nós mesmos. Ao excluirmos alguém, nós prejudicamos a nós mesmos, assim como prejudicamos o tecido de nossa comunidade: cada suspensão e cada expulsão reverbera na teia de relacionamentos interconectados com consequências nocivas que não se pretendia ter. Por estarmos conectados, o que fizermos aos outros nós também o fazemos a nós mesmos, embora nem sempre percebamos que seja isso o que acontece. A notícia maravilhosa é que, mesmo a mais ínfima ação positiva, as palavras de apoio, momentos de compreensão e atos de bondade intencionais são da mesma forma amplificados por meio da teia de relacionamentos interconectada. Muitas tradições de sabedoria nos aconselham a agirmos tendo essa compreensão em mente.

Todos os Seres Humanos têm o Desejo Profundo de estar em um bom relacionamento. . .

Nós acreditamos que todas as pessoas querem amar e querem ser amadas e que todas as pessoas querem ser respeitadas. Pode ser que não seja isso que elas demonstrem em seu comportamento, particularmente quando elas não foram amadas e não foram respeitadas pelos outros. Mas em nosso íntimo, nós todos queremos estar em bom relacionamento com os outros. Nel Noddings nos lembra que as crianças “escutam as pessoas que são importantes para elas e para quem elas são importantes.”

Nós precisamos parar de pensar na natureza humana como um problema. Como nos ensina Meg Wheatley, a natureza humana é a bênção, não o problema. Em nossa cultura, nós temos a tendência a nos focarmos nos aspectos ruins da conduta humana. Enquanto por um lado a ganância humana, a raiva, o medo e a inveja são emoções humanas fortes, responsáveis por grande parte do sofrimento humano, por outro lado essa é só a metade da história humana. Hoje, em nossa cultura, nós temos uma necessidade muito grande de lembrar os fatos impressionantes da bondade humana.

Quando os alunos se sentem apoiados e são bem-sucedidos na sala de aula, raramente são alunos difíceis de lidar. Quando os professores se sentem apoiados e são bem-sucedidos na escola, raramente ficam esgotados.

— Esther Wright

Existe muito sofrimento no mundo – sofrimento físico, material, mental... Mas o maior sofrimento é estar sozinho, sentindo que não é amado, não tendo ninguém. Cada vez mais eu percebo que ser indesejado é a pior doença com que qualquer ser humano possa estar.

— Madre Teresa

Todos os Seres Humanos têm talentos, & e cada um é necessário pelo que traz. . .

De acordo com alguns ensinamentos indígenas, cada criança nasce com quatro talentos únicos que vêm da Mãe Terra. É responsabilidade dos adultos reconhecerem esses talentos únicos e ajudarem os jovens a cultivá-los, de modo que a criança possa crescer e perceber o seu propósito individual na vida e usar esses talentos para ajudar os outros. Conforme um provérbio suaíli, o maior talento que nós podemos dar um ao outro não é compartilhar nossas riquezas com os outros, mas revelar as próprias riquezas dos outros a eles mesmos. Todos nós precisamos sentir que temos algo valioso a contribuir para os outros.

Nós acreditamos que nas sociedades humanas todos os talentos são indispensáveis para o bem-estar do todo. Na natureza, a diversidade é a fonte da força. Interdependência é essencial para a sobrevivência. É assim que acontece na natureza. Cada célula de nosso corpo é diferenciada para desempenhar uma função especializada que contribui para o todo. Isso é tão verdadeiro para as famílias como o é para as organizações. Pessoas diferentes são necessárias, porque pessoas diferentes veem e fazem coisas de forma distinta. Nós precisamos da contribuição de talentos diversos, personalidades diversas e perspectivas diversas para encontrar soluções criativas e inovadoras para atender às nossas necessidades.

Precisamos ter humildade – perceber que cada um de nós sozinho não tem todas as respostas – e sentir gratidão, para podermos estar abertos aos talentos e dons que os outros trazem.

Nós precisamos nos engajar ativamente na libertação de cada pessoa para que ela seja aquilo para o que foi destinada: alguém diferente de quem nós somos, alguém que vai ver o mundo a partir de outra perspectiva, alguém que não vai concordar conosco.

— Caroline A. Westerhoff

Tudo o que

Precisamos para fazer mudanças positivas

já está aqui . . .

Juntem-se.

Eliminem a palavra “luta” de seu vocabulário.

Tudo que fizermos agora deve ser feito de maneira sagrada e em celebração.

Nós somos aqueles por quem estávamos esperando”.

— Anciãos Hopi

Este guia de recursos é um modelo baseado no que é positivo. Nós acreditamos que tudo de que precisamos para fazer as mudanças positivas dentro de nossa comunidade escolar já esteja aqui. Isso porque a criatividade humana e o comprometimento humano são nosso maior tesouro e nossa maior esperança. Um modelo focado no que é negativo identifica o que está faltando a fim de criar mudança. É fácil nos deixarmos levar pela crença de que os recursos de que precisamos para atender nossas necessidades comuns como seres humanos sejam escassos e estejam diminuindo. Na verdade, o que nós, com demasiada frequência presumimos como sendo falta de recursos é, na verdade, uma questão de valores e prioridades.

Nós acreditamos que as comunidades escolares possuem grandes reservatórios de talento e de sabedoria que estão aguardando para serem acessados. Se nós falhamos em nos vermos como criadores de nossa cultura escolar, nós negamos o poder de mudá-la. Nós precisamos aprender a dar vazão à sabedoria e à energia criativa de todos nossos recursos humanos: alunos, professores, pais, família extensa, administradores, secretários, agentes de custódia, responsáveis por recursos e muitos mais que estejam presentes em nossa comunidade. Meg Wheatley nos lembra que devemos olhar à nossa volta e ver quem aí está, porque quando um sistema vivo está batalhando, esse sistema precisa começar a falar consigo mesmo, especialmente com “aqueles que nem mesmo sabia que faziam parte de sua estrutura.” Ao agir assim, nós liberamos o potencial de nosso poder coletivo para criar o mundo que desejamos. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.

Seres Humanos são holísticos...

Em inglês, as palavras “saúde” (health) e “inteiro” (whole) derivam da mesma raiz. Nossas mentes, corpos, emoções e espíritos estão em tudo o que fazemos. São partes igualmente importantes de nós como seres humanos – cada uma delas nos traz maneiras de saber e fontes, tanto de conhecimento como de sabedoria.

A aprendizagem é um processo holístico que engaja corpo, coração e espírito, bem como a mente em um processo integrado. A maneira como usamos nossos corpos afeta a precisão de nossos processos mentais. Nenhuma criança consegue aprender se estiver com fome, cansada, com frio ou doente. A qualidade de como nos sentimos a respeito dos outros afeta a aprendizagem. Pesquisas modernas a respeito do cérebro demonstram que as informações com conteúdo emocional são mais

profundamente gravadas em nossa memória do que as informações sem esse conteúdo, e, com frequência, diz-se que as crianças não se importam com o que você sabe, até que elas saibam que você se importa. Nós sabemos também que a ausência de segurança física e emocional na sala de aula cria sentimentos de estresse, tais como medo e pavor, que interrompem a cognição e impedem a aprendizagem.

Nessa abordagem para criar escolas saudáveis, nós buscamos engajar todas as partes que nos compõem: nosso intelecto, nossas emoções, nosso espírito e nosso corpo. Nós buscamos atender às necessidades de cada uma dessas partes, de modo que possamos nutrir as múltiplas inteligências que fazem parte das capacidades humanas.

*As conexões alcançadas por bons professores residem não em seus métodos, mas em seus corações...
o lugar para onde o intelecto e a emoção, o espírito e a vontade irão convergir.*

— Parker Palmer

Nós precisamos de práticas para criar hábitos e viver a partir de nosso Eu Verdadeiro . . .

Um avô da nação Cherokee estava conversando com seu neto.

“Uma luta está acontecendo dentro de mim”, ele diz ao menino.

“É uma luta terrível entre dois lobos.

Um lobo é malvado e feio.

Ele é a raiva, a inveja, a ganância, a guerra, autopiedade, tristeza, arrependimento, culpa, ressentimento, inferioridade, mentiras, falso orgulho, superioridade, egoísmo e arrogância.

O outro lobo é lindo e bom: ele é amigo, alegre, pacífico, amoroso, esperançoso, sereno, humilde, bondoso, justo e solidário.

Essa mesma luta está ocorrendo dentro de você e dentro de cada ser humano”.

“Mas avô”, exclama o neto, “Qual dos lobos vai vencer”?

O ancião olhou nos olhos de seu neto e respondeu:

“Aquele que você alimentar”.

Nós acreditamos que precisamos de práticas que nos ajudem a nos conectar com nosso eu verdadeiro, de modo que possamos viver alinhados com nossos valores e que possamos construir relacionamentos saudáveis nas salas de aula e na comunidade escolar. O tipo de relacionamentos entre os alunos e os adultos dentro de uma comunidade escolar é uma questão de intenção: se nós escolhermos nutrir relacionamentos positivos, eles vão prosperar.

Muitas de nossas práticas atuais dentro das escolas reforçam os muros em volta do eu verdadeiro e aumentam o sentimento de desconexão com nosso próprio eu essencial e com os outros. Nossas práticas encorajam-nos a impor poder sobre os outros e a termos medo e desconfiança dos lobos que estão à espreita dentro de nós. Nós temos desenvolvido hábitos que fecham nossos corações e mentes aos sentimentos dos outros, bem como aos nossos próprios.

Os Círculos neste guia oferecem meios, testados muitas vezes, para nos reconectarmos com nosso eu verdadeiro e para nutrirmos relacionamentos positivos dentro de nosso ambiente escolar. O Círculo de construção de paz tem uma afinidade natural com práticas que alimentam e nutrem “o lobo bom” em todos nós. A mágica do Círculo é a prática do Círculo.

Pensando sobre Relacionamentos Saudáveis nas Escolas



VAMOS FALAR SOBRE PODER

O poder saudável em nossas próprias vidas é uma necessidade humana fundamental. Conforme foi observado nos pressupostos básicos, o *self* verdadeiro, ou eu verdadeiro, é bom, sábio e poderoso. O poder pessoal direcionado pelo eu verdadeiro é poder saudável; ele não opera às custas de outra pessoa. Se nós conseguirmos ajudar os outros a se conectarem com seu eu essencial, eles terão menos probabilidade de tentar acessar o poder de maneiras nocivas.

O nosso exercício de poder afeta os outros. Nós temos a responsabilidade de prestar atenção ao impacto do nosso uso de poder. Isso inclui buscar *feedback* a respeito de como os outros recebem nosso poder. O desejo humano básico de estar em bons relacionamentos com os outros sugere que as pessoas estarão dispostas a trocar “poder sobre” por “poder com”. Essa reorientação nos deixa abertos à experiência da alegria de estar em bons relacionamentos com os outros.

Todos nós temos talentos. Nossos talentos oferecem um lugar para sentirmos poder positivo, que é “poder com.” Há muitas oportunidades dentro do ambiente escolar para nutrir e honrar os talentos de cada criança: quanto mais as escolas trabalharem para abrir possibilidades para que todos os alunos brilhem e para que tenham sua contribuição reconhecida, mais os alunos sentirão a saudável sensação de poder pessoal como membro da comunidade escolar.

As práticas neste guia nos ajudam a ficarmos mais conscientes a respeito de nossos sentimentos em torno do poder: onde nos sentimos empoderados e onde nos sentimos impotentes. Essa conscientização nos ajuda a fazer escolhas – e a dar assistência aos outros para que façam escolhas – que preencham a nossa necessidade humana natural de ter poder pessoal de maneira que não prejudiquem os outros. Nós já temos o poder de que precisamos dentro de nós, tanto individualmente como coletivamente. O nosso poder pessoal saudável é suficiente. Nós não precisamos ter poder sobre os outros para fazer mudanças; nem precisamos roubar o poder dos outros para atender às nossas necessidades.

A maneira como o poder funciona em nossa sociedade tem causado muito dano porque nossa sociedade está estruturada em hierarquias. Os que estão no nível mais alto da hierarquia têm poder sobre aqueles nos níveis abaixo. Essas hierarquias avaliam o mérito de cada um com base na posição que ocupam. Uma pessoa com mais poder é considerada como tendo mais mérito como ser humano e é tratada de acordo com isso.

Essas estruturas de nível acima e nível abaixo ocorrem em nossos lares, em nossas escolas, em nossas comunidades de fé, em nossos serviços sociais, em nossos locais de trabalho e em nosso governo. Questões de poder permeiam a interação humana nas áreas pessoal, comunitária e pública da vida. E embora a dinâmica do poder formate nossas interações, essa dinâmica normalmente não é analisada.

Quanto mais as escolas trabalharem no sentido de abrir a possibilidade para que todos os alunos brilhem, mais os alunos vão ter o sentimento de poder pessoal saudável como membro da comunidade escolar.

O paradoxo da influência e do controle: o poder nas escolas

Dentro das escolas, bem como dentro de todas as comunidades, existe a necessidade de ordem. Professores e adultos, em geral, possuem autoridade. Sua autoridade é uma forma de poder usada para direcionar o comportamento das crianças no interesse da comunidade maior, que precisa que as crianças cooperem com essa autoridade. Aprender a respeitar a autoridade legítima e com ela cooperar é uma tarefa básica no crescimento direcionado para que a maturidade seja saudável.

Existe, porém, um paradoxo associado ao poder da autoridade. Se os indivíduos sentirem que a autoridade é exercida de forma legítima e justa, eles aceitarão e respeitarão esse poder; quando eles sentem que a autoridade é injustificada, eles se ressentirão dela e normalmente resistirão a tal autoridade. O paradoxo é que, a fim de que a autoridade seja vista como legítima, é necessário que os indivíduos sintam que seu próprio poder pessoal ainda é respeitado por aqueles que detêm a autoridade. Os esforços dos adultos que usam da autoridade para controlar o comportamento dos jovens, geralmente produz o efeito contrário ao esperado, uma vez que os jovens resistem a ações que eles percebem como sendo uma negação de seu poder pessoal. Como diz o ditado, regras sem relacionamentos produzem rebelião. Quando os alunos e os adultos se relacionam de maneira saudável, o exercício da autoridade está enraizado no sentimento de respeito mútuo que não ameaça a necessidade humana básica de poder pessoal.

Quando as condições são de relacionamentos respeitosos e nos quais a confiança está presente, os adultos têm uma imensa influência sobre o comportamento dos jovens, os quais, por sua vez, têm o desejo profundo de permanecer em relacionamentos positivos com as pessoas importantes em suas vidas. Quanto mais os adultos cultivarem um alicerce de bom relacionamento com os jovens, mais a autoridade adulta será respeitada. Paradoxalmente, quanto menos os adultos usarem o poder para controlar o comportamento dos jovens, maior será a influência para formar esse comportamento por meio da cultura de respeito saudável para com a autoridade.

O poder, inerentemente, não é nem bom, nem ruim. O exercício do poder pode ser saudável e construtivo, ou ele pode ser desequilibrado e nocivo. O poder nas hierarquias é geralmente exercido sobre os outros. Os relacionamentos de “poder sobre” normalmente trazem sérios efeitos nocivos. Aqueles que estão nos papéis “abaixo do poder” sentem-se menos merecedores, menos capazes e com menos controle de seus próprios destinos. Aqueles que exercem o poder sobre os outros muitas vezes nem notam quando esse poder está em ação. E pelo fato de, possivelmente, sentirem que suas intenções sejam boas, eles podem simplesmente não enxergar o potencial para o dano pela forma que estejam usando seu poder. Os professores trabalham em uma estrutura hierárquica que lhes dá poder sobre os jovens e sobre as famílias com quem trabalham. Frequentemente os jovens veem a escola como um lugar em que se sentem sem poder algum, da mesma maneira que os pais que não fazem parte da classe média.

Pelo fato do mérito estar ligado ao poder em nossa sociedade, os seres humanos com frequência buscam o poder para validar seu sentimento de valor. Se eles não conseguem obter a sensação de poder de formas legalmente legitimadas, eles frequentemente buscam poder de outras maneiras. Muitos dos comportamentos inadequados que causam transtornos nas escolas são tentativas feitas por indivíduos que se sentem impotentes e que querem obter poder em suas vidas. A necessidade de poder é profunda na constituição dos seres humanos. A busca por autodeterminação e autorrealização – e

Paradoxalmente, quanto menos os adultos usarem o poder para controlar o comportamento dos jovens, maior será a influência para formar esse comportamento através da cultura de respeito saudável para com a autoridade.

ambas requerem um exercício do poder natural e saudável – é uma necessidade humana inata. Impedir que isso se realize desencadeia emoções profundas. Os sentimentos de impotência alimentam a raiva, a depressão, a dor e a desesperança.

O processo circular ajuda os indivíduos e o grupo a terem a experiência de poder saudável na presença um do outro. Cada pessoa tem voz, cada pessoa é valorizada, ninguém é mais importante que qualquer outra pessoa no Círculo. O poder individual no Círculo é autodeterminante – ter voz, determinando se vai falar ou não. O poder coletivo no Círculo é “poder com”: decisões tomadas por consenso que não privilegiam qualquer ponto de vista ou posição.

VAMOS FALAR DE JUSTIÇA

Todos os seres humanos têm um forte senso de justiça que é inato. Quando somos tratados de uma forma que julgamos ser desleal ou desrespeitosa, nós sentimos que fomos tratados injustamente. Justiça não é algo que possa ser definido por lei: os seres humanos veem cada relacionamento em suas vidas como justo ou injusto. Os relacionamentos que são percebidos como injustos suscitam emoções negativas, como a raiva, ressentimento, desconfiança e humilhação, as quais repetidamente motivam os indivíduos a agirem de forma a corrigirem o desequilíbrio ou a injustiça. Os relacionamentos que são percebidos como justos e equitativos promovem a sensação de harmonia, paz, estabilidade e satisfação.

Como já foi observado, os jovens muitas vezes percebem seus relacionamentos com adultos como sendo injustos, quando os adultos exercem seu poder de maneira que não respeitam o seu poder pessoal. Os jovens respeitam a autoridade dos adultos que, por sua vez, respeitam o seu poder pessoal de fazerem escolhas significativas. Dentro do ambiente escolar, estabelecer um senso de colaboração se apoia no respeito genuíno pela participação dos jovens em se ajustar às suas comunidades. Isso não sugere que adultos e jovens devam ter igual poder. Mais precisamente, lhes é dado o mesmo respeito e o direito de exercerem o poder apropriado para suas idades e papel no seio da comunidade.

Em qualquer comunidade, quando um indivíduo trata o outro de forma injusta, há a necessidade de restaurar o sentido de justiça, convidando a pessoa a participar de um processo que reconheça o dano e o repare através de desculpas sinceras e reparações que sejam significativas. É essencial que haja a participação direta dos indivíduos que sentem que foram tratados de forma injusta e aqueles que foram responsáveis por causar dano a outros, a fim de restaurar o relacionamento positivo entre esses membros da comunidade. Dessa forma, os futuros relacionamentos não estarão maculados por uma sensação de injustiça continuada.

O objetivo mais importante da disciplina restaurativa baseia-se na compreensão de que restaurar um relacionamento, fará com que ambas as partes sintam que há equidade e respeito mútuo no convívio; é isso que assegurará o futuro bem-estar das partes e da comunidade como um todo. Percebemos, então, que isso é especialmente importante em comunidades escolares em que todas as partes de um conflito têm de continuar a estar em relacionamentos uns com os outros. Resolver os conflitos de maneira que todas as partes sintam que o resultado é justo é fundamental para manter uma cultura escolar positiva e saudável. A justiça é uma experiência muito pessoal e não pode ser deliberada por terceiros. Os Círculos viabilizam um processo para uma experiência direta de justiça quando houve alguma injustiça.

A justiça não é definida por lei: os seres humanos veem cada relacionamento em suas vidas com justo ou injusto.

Resolver os conflitos de maneira que todas as partes sintam que o resultado é justo é fundamental para manter uma cultura escolar positiva e saudável.

PRECISAMOS CONVERSAR SOBRE PERTENCIMENTO

A necessidade de pertencimento não é o simples resultado da nossa socialização. Está impresso de maneira profunda em nossa constituição genética. A necessidade de pertencer é tão importante para o nosso sentido de *self* que nós faremos o que quer que seja necessário para atender a essa necessidade, inclusive violar nossos valores e nos desconectarmos de nosso eu verdadeiro. Se não conseguirmos atender a essa necessidade de pertença de maneira saudável, nós acabaremos por recorrer a formas não saudáveis.

Se nós quisermos que as pessoas ajam a partir de seu eu verdadeiro, nós precisamos oferecer meios saudáveis de atender à necessidade de pertencimento. Pertencer a um núcleo familiar é um alicerce fundamental, mas não é suficiente para essa necessidade. À medida que crescemos, nós precisamos pertencer a algo maior do que nossa família. A família extensa e vilas bem definidas, tribos ou clãs antigamente preenchiam essa necessidade. Na sociedade moderna, a família extensa e a vila seguidamente não estão à disposição para atender a necessidade de pertencimento que vai além da família imediata.

Exige-se que as crianças vão à escola, e na escola as crianças estão em relacionamentos continuados umas com as outras e com os adultos. Para o melhor ou para o pior, são nas escolas e comunidades que as crianças têm a experiência de se sentirem pertencentes ou não. O status de pertença ou não pertença tem um impacto muito significativo em suas vidas. Se sentirem que não pertencem à comunidade escolar, então vão buscar algum outro lugar de pertença que esteja além da família. O pertencimento a algo, além da família, é um imperativo do desenvolvimento, e é muito forte, principalmente nas séries intermediárias da escolarização.

Pertencer significa ser aceito e valorizado. Significa ser visto e apreciado. O pertencimento também traz consigo responsabilidade e obrigação: aceitar e valorizar os outros que pertencem ao grupo. Às vezes, o pertencimento está baseado na ação: nosso trabalho coletivo de algum tipo (o que nós fazemos) é valorizado. Às vezes, está baseado em nosso ser: nossa identidade coletiva ou os valores e a visão compartilhados (quem nós somos) são valorizados. Ambas as formas de pertencimento são importantes para o desenvolvimento humano saudável.

As escolas podem oferecer oportunidades para que haja ambos os tipos de pertencimento de maneiras saudáveis. O sentimento de pertencimento numa comunidade saudável promove o aprendizado, funções cooperativas e crescimento pessoal, todos importantes elementos de sucesso na escola. Quando pertencemos, nós temos um investimento no sucesso do grupo e no bem-estar de todos os seus membros. A empatia e a compaixão são mais facilmente engrenadas quando sentimos que pertencemos. A necessidade de pertencimento está em tensão natural com nossa necessidade de autonomia. Ambas são importantes - e, às vezes, entram em conflito dentro de nós. Alcançar um equilíbrio saudável entre nossa necessidade de pertencimento e nossa necessidade de agir de forma independente requer habilidades nas quais nós trabalhamos nossa vida inteira.

É importante que as escolas nutram um sentimento de pertencimento em cada aluno. A dor e o medo de não pertencer está na raiz de muita da violência e do dano em nossas escolas. Viver juntos, como se todos pertencessem, pode ser a maior medida de prevenção da violência que nós podemos conceber. A prática do Círculo de construção de paz ajuda-nos a viver como se todos pertencessem. Os Círculos oferecem uma maneira de criar e de seguidamente reforçar esse sentimento de pertença. No Círculo, todos pertencem. Mesmo que um participante opte por não falar, o participante pertence e é valorizado. Quando se está em um

Para o melhor ou para o pior, as escolas e comunidades são os espaços onde as crianças têm a experiência de se sentirem pertencentes ou não.

Viver juntos, como se todos pertencessem, pode ser a maior medida de prevenção da violência que nós podemos conceber.

Círculo, o objeto da palavra transmite uma mensagem de pertencimento. “Se você está neste Círculo, o objeto da palavra chegará até você. Você pertence. Nós vemos você”.

PRECISAMOS FALAR DE ALEGRIA

Parece tão óbvio que nós queiramos alegria em nossas vidas e que nós estaríamos naturalmente maximizando as possibilidades para a alegria o tempo inteiro. Afinal, como seres humanos, nascemos com a capacidade de experimentar alegria. Cada bebê, independente das origens culturais, responde com contorções de puro deleite a um rosto sorridente: essa reação universal reflete uma capacidade humana inata para a alegria. O poeta sufi, Rumi, nos lembra que essa capacidade para a alegria é nosso direito inato quando ele escreve que:

Continue batendo, e a alegria que está dentro
Vai abrir uma janela
E vai olhar para fora para ver quem está lá.¹

A alegria é uma emoção positiva poderosa. Ela traz energia e abre o centro do coração para que se conecte com os outros. Reduz a atitude defensiva e o isolamento e aumenta a confiança em si mesmo e nos outros. Ela aumenta nossa capacidade de pensar e de falar claramente: o trabalho mental é mais eficiente se for feito com alegria, não importando se trata-se de um adulto ou de uma criança. Nossos corpos também respondem positivamente à alegria. De forma holística, nosso bem-estar físico, mental, emocional e espiritual é reforçado pela alegria. Falando de maneira simples, a alegria é o antídoto para o estresse.

Como adultos, especialmente quando confrontados com desafios difíceis, ou mesmo com o estresse comum e o desgaste da vida diária, nós temos de ter o propósito de nutrir a alegria dentro de nós mesmos e nos outros. A aprendizagem é uma experiência carregada de frustrações, decepções e dificuldades; é preciso apoio, encorajamento e a recompensa da satisfação alegre que resulta da conquista de pequenas etapas e vitórias ao longo da jornada. Lembrar de celebrar conquistas, não importa o quão pequenas e graduais elas sejam, é a chave para continuar a nutrir os efeitos positivos da alegria que apoia a aprendizagem ao longo de toda a vida.

A habilidade de acessar a alegria, mesmo em circunstâncias difíceis, é a qualidade da resiliência. Às vezes, isso pode parecer contraditório, mas é, na verdade, paradoxal. A habilidade de sentir dor emocional – raiva, medo e tristeza – juntamente com sentimentos positivos de alegria e prazer é parte intrínseca de nosso equipamento biológico emocional. A escolha por nutrir a alegria não significa ficar cego à dor, ou dificuldade ou injustiça. Significa sustentar possibilidades positivas enquanto se investiga profundamente a dor. A verdade profunda sobre o que é aquela dor e o reconhecimento da alegria podem coexistir.

¹ Coleman Barks com John Moyne, tradutores, *The Essential Rumi* (San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1995), 101.

Todos nós, adultos e crianças, conseguimos aprender, ensinar e crescer melhor quando experimentamos o sentimento de bem-estar prazeroso e alegre dentro de nosso ambiente.

Os Círculos são uma maneira de conscientemente cultivar um ambiente escolar de alegria.

A alegria é contagiante. Se trouxermos alegria para dentro de nossas salas de aula e de nossa escola, vamos influenciar os outros a serem mais cheios de alegria. Lares que são acolhedores e convidativos acionam nosso sentimento de alegria e contentamento; as escolas que são fisicamente, socialmente e culturalmente acolhedoras e convidativas têm o mesmo efeito. Todos nós, adultos e crianças, conseguimos aprender, ensinar e crescer melhor quando experimentamos o sentimento de bem-estar prazeroso e alegre dentro de nosso ambiente.

Cultivar a alegria é uma prática: uma prática que se reforça a si própria à medida que cresce, mas que inicialmente necessita de escolha e de energia conscientes. O Círculo é o espaço onde nos conectamos com a alegre valorização de nós mesmos e dos outros. Os Círculos são uma maneira de conscientemente cultivar um ambiente escolar de alegria.

O Poder e o Desafio dos Círculos nas Escolas



POR QUE OS CÍRCULOS SÃO UMA FERRAMENTA TÃO PODEROSA PARA CONSTRUIR UM CLIMA ESCOLAR POSITIVO?

Escolas são comunidades intensas, dinâmicas, trabalhando continuamente no sentido de como os participantes vão conviver. O quão bem os participantes conseguem estar juntos impacta em todos os aspectos de sucesso da escola. O Círculo é um espaço intencional altamente estruturado, dedicado a promover a conexão, a compreensão e o diálogo no grupo. O Círculo é uma ferramenta poderosa para a função básica da comunidade na definição de como estar juntos, o que inclui construção de relacionamentos, estabelecimento de normas e o trabalho com as diferenças. O Círculo preenche a função comunitária básica: mantém um equilíbrio saudável entre as necessidades individuais e as necessidades do grupo.

Quanto mais se trabalhar com o Círculo, mais os alunos e adultos na escola podem levar a filosofia subjacente para as suas interações quando não estiverem em Círculo. Quando estamos usando o Círculo como uma prática regular na comunidade, não estaremos simplesmente construindo relacionamentos ou resolvendo conflitos. Nós estaremos praticando maneiras básicas de ser que são fundamentais para sermos bem-sucedidos juntos.

Há muito mais acontecendo do que cadeiras posicionadas formando um Círculo.

Exatamente O QUÊ está sendo praticado nos Círculos?

Respeito

No Círculo, a cada voz é dada a oportunidade de falar, e cada participante é ouvido com atenção focada.

Em um Círculo, cada perspectiva é valorizada como sendo significativa para aquela pessoa.

Igualdade

No Círculo, ninguém é mais importante ou tem mais direitos ou mais poder do que qualquer outra pessoa participante. Mesmo que alguém escolha não falar, ninguém é invisível.

No Círculo, as expectativas são as mesmas, tanto para os adultos como para os alunos.

Empatia e alfabetização emocional

No Círculo, nós estamos nutrindo e desenvolvendo a nossa capacidade de empatia - nossa capacidade de nos conectarmos e nos espelharmos nos outros.

No espaço do Círculo, temos maior oportunidade de refletir sobre o que estamos sentindo e de falar sobre nossos sentimentos, muito mais do que em conversas normais.

Solução de problemas

A prática do Círculo implica na hipótese de que cada participante tem algo a oferecer e que a presença de cada participante é importante para o bem do todo.

No Círculo, nós agimos a partir da confiança que temos na capacidade inata dos seres humanos como seres coletivos para avançarmos por lugares difíceis sem a ajuda de especialistas.

Responsabilidade

Os Círculos são um espaço para praticar responsabilidade, tanto com palavras como com ações. A estrutura física de um Círculo engloba um tipo de responsabilidade não-verbal.

Não há como esconder-se por trás de uma classe, e ninguém senta atrás de ninguém.

Autocontrole e autoconscientização

Os participantes têm de esperar a sua vez de falar, escutar sem responder imediatamente e retardar sua própria necessidade de falar. Esse não é o jeito usual de conversar. É preciso muita autodisciplina.

Cada participante está exercendo autocontrole para que o Círculo seja possível.

Liderança compartilhada

O Círculo permite a reunião de diferenças, contém espaço para perspectivas múltiplas e reconhece a existência de verdades múltiplas. Cada participante é um líder e cada participante é dono das decisões do Círculo.

O Círculo é uma prática de democracia fundamental na qual todas as vozes são ouvidas e todos os interesses devem ser tratados com dignidade.

POR QUE OS CÍRCULOS SÃO TÃO DIFÍCEIS

Os Círculos têm a ver com uma maneira de se estar junto que é substancialmente diferente dos hábitos rotineiros de nossa cultura. Quando sentamos em Círculo, nós estamos “nadando contra a corrente” das rotinas inconscientes agregadas na própria estrutura do dia escolar. Essas rotinas incorporam regras subentendidas e princípios a respeito de como se comportar e o que é importante nas escolas. Estarmos cientes a respeito desses princípios inconscientes nos ajudará a entender por que a prática do Círculo, que é tão simples de se praticar na pré-escola, é tão desafiadora quando experimentamos praticá-la em outros contextos. Essa conscientização também ajuda a reduzir as ansiedades e resistências naturais à prática do Círculo que, muitas vezes, ocorrem no início da implementação, especialmente entre os adultos.

Os Círculos nos pedem para desacelerar e estar presentes

No Círculo, nós experimentamos uma grande desaceleração no ritmo usual das interações – não se tem pressa, não se tomam decisões precipitadas – porque cada escolha é ouvida com atenção completa. Nossas interações normalmente são apressadas: estamos sempre com pressa e não temos tempo para escutar um ao outro (ou a nós mesmos) de maneira profunda. Em nossa cultura, nós raramente estamos

Quando sentamos em Círculo, nós estamos “nadando contra a corrente” das rotinas inconscientes agregadas na própria estrutura do dia escolar.

completamente presentes naquele momento, porque acreditamos que temos de estar fazendo muitas coisas rapidamente a fim de atender às expectativas que colocam sobre nós.

No Círculo, se demanda a presença total de cada participante – nada de multitarefas, mandar mensagens – só a atenção total para o Círculo. Esse é um exercício de paciência, de autocontrole para jovens, mas também representa uma mudança significativa para os adultos. É especialmente difícil para os adultos que estão acostumados a atender demandas múltiplas e a acreditar que raramente consigam dar sua plena atenção a uma só conversa.

A igualdade no Círculo está em tensão com as hierarquias

Nossos relacionamentos espelham a estrutura de poder em nossa sociedade que funciona o tempo todo. As escolas estão organizadas como hierarquias fortes. O Círculo não é hierárquico. É um espaço de igualdade e desafia as práticas em torno do poder. Uma figura de autoridade não pode controlar o processo, mas tem de compartilhar o poder com todos os participantes. Os Círculos só funcionam se todos os participantes cooperarem sem a intervenção baseada no poder da figura de autoridade. Essa mudança da responsabilidade demanda prática e apresenta desafios à necessidade forte de poder sentida pelas figuras de autoridade, como professores e diretores, para controlar o processo, o resultado e os participantes.

Os Círculos pedem que cada um se comporte com o outro de maneira igualmente respeitosa. Isso significa que os adultos no Círculo cumprem as mesmas diretrizes que os jovens. Os adultos devem sentar no Círculo da mesma forma que os jovens. Os adultos não podem sair da sala e depois retornar. Eles devem permanecer durante toda a conversa e escutar tanto quanto são escutados.

Os Círculos nos convidam a falar a partir do coração e a lidar com as emoções

Em nossa cultura, somos socializados para manter as conversas em nível impessoal, seguro, especialmente nos papéis profissionais desempenhados dentro do ambiente escolar. Com frequência sentimos que não seria adequado ou seguro compartilhar nossas experiências, pensamentos ou sentimentos pessoais. Alguns dos adultos nas escolas se sentem desconfortáveis com as emoções. Eles podem sentir-se inadequados ao responder às emoções, ou podem sentir que precisam consertar qualquer emoção negativa.

Nossa sociedade geralmente privilegia o mental em detrimento do emocional e do espiritual, o que tem resultado nas pessoas se sentindo desajeitadas, amedrontadas e constrangidas quando estão falando ou escutando sobre experiências, crenças e sentimentos pessoais. Entretanto, experiências, crenças e sentimentos pessoais impactam tudo o que fazemos, inclusive nossos relacionamentos com os alunos. Ao compartilharmos, podemos ajudar os alunos a entenderem por que eles fazem o que fazem. Os adultos têm sentimentos. Os adultos sentem dor. Os adultos têm sabedoria a partir de suas histórias de vida.

Espera-se que os adultos no Círculo compartilhem a partir de seu coração e de suas experiências de vida. Esse é um relacionamento diferente daqueles que os adultos normalmente têm com seus alunos e com seus colegas, e demanda prática. Alguns

Em nossa cultura, nós raramente estamos completamente presentes naquele momento, porque acreditamos que temos de estar fazendo muitas coisas rapidamente a fim de atender às expectativas que colocam sobre nós.

O processo de Círculo permite que as pessoas decidam o que querem compartilhar com a profundidade com a qual se sintam confortáveis.

adultos acham difícil compartilhar experiências pessoais de maneira a manter os limites de seu papel. É importante lembrar que, embora o processo do Círculo peça que cada um fale a partir de sua própria experiência, o processo permite que cada pessoa decida a profundidade da partilha com que se sinta confortável. Sentar-se em Círculo como um igual não significa abdicar da responsabilidade de ser adulto; compartilhar sua própria experiência é uma parte saudável do relacionamento entre adultos e alunos. Espera-se que os adultos sejam honestos, mas que também compartilhem suas emoções e experiências de maneira responsável, que proteja o bem-estar das crianças.

As emoções no Círculo são aceitas pelo que elas são: uma realidade para aquele indivíduo, mas não necessariamente para todos os outros que estão ali. A partilha das emoções é ouvida com respeito e pode ser respondida com empatia, mas não requer que um adulto ou alguém mais as conserte. Frequentemente, outros alunos estão altamente habilitados a responder às emoções de seus pares.

Os Círculos pedem que priorizemos a construção de bons relacionamentos

Nossa cultura prioriza o resultado em detrimento da conexão – o fazer em detrimento a estar em um relacionamento com os outros, consigo mesmo, com a natureza. Nas escolas isso se traduz em um ambiente em que o tempo é escasso e deve ser dedicado a um conjunto de tarefas associadas ao aprendizado. Em muitas escolas, um regime rígido de testes reforça a exigência de estar focado nas prioridades de dominar habilidades e conteúdos específicos.

O tempo que leva para construir relacionamentos de qualidade é baixo na escala de prioridades da maioria das escolas por razões bem compreensíveis. Porém, muitas das dificuldades recorrentes na escola, que a longo prazo demandam muito tempo e muitos recursos, surgem pela ausência de relacionamentos positivos. Muitas vezes, a confiança não está presente nas escolas. Os jovens não confiam nos adultos; os funcionários podem não confiar nos administradores e vice-versa. Quanto maior for o nível de confiança em um grupo, mais eficientes os Círculos serão; construir confiança, porém, demanda tempo. É verdade que um grama de prevenção vale por um quilograma de cura. Embora construir confiança leve tempo, vale a pena o investimento, já que o desempenho acadêmico depende da segurança e confiança dos relacionamentos.

Espera-se que os adultos compartilhem de maneira responsável, que proteja o bem-estar das crianças.

Como Funcionam os Círculos



APRENDENDO O PROCESSO DO CÍRCULO

O que é o Círculo?

O Círculo é um espaço de diálogo intencional, cuidadosamente estruturado. O processo tem raízes em uma filosofia distinta, que se manifesta por meio de elementos estruturais que organizam a interação para que haja a máxima compreensão, empoderamento e conexão entre os participantes. O Círculo acolhe emoções e realidades difíceis, ao mesmo tempo em que mantém um sentido de possibilidades positivas.

As raízes: valores e ensinamentos indígenas

A fundamentação filosófica do Círculo tem dois componentes: 1) valores que nutrem os bons relacionamentos e 2) ensinamentos-chave que são comuns entre as comunidades indígenas. Juntos, valores que apoiam bons relacionamentos e antigos ensinamentos criam um ambiente em que os participantes começam a se conectar com seu eu verdadeiro e a ver o eu verdadeiro nos outros. Os valores e os ensinamentos tornam-se a pedra angular para a qual o Círculo se volta, sempre que surjam tensões ou quando o Círculo se desequilibrar.

Para construir o componente de valores do alicerce do Círculo, os participantes identificam os valores que eles sentem que sejam importantes para um processo saudável e com bons resultados para todos. As palavras exatas variam de grupo para grupo, mas os valores gerados pelos Círculos em contextos muito variados são consistentes em sua essência. Os valores descrevem quem nós queremos ser em nosso melhor *self*. Embora os pontos específicos do processo venham das tradições indígenas, esses valores são comuns, perpassando a maior parte das tradições espirituais, orientais e ocidentais. São valores que aprendemos na pré-escola.

Por serem esses valores tão importantes para o processo, o Círculo não os toma como certos, nem o facilitador os impõem. O Círculo engaja os participantes no início do processo com uma conversa conscienciosa a respeito dos valores que eles desejam que estejam presentes no espaço coletivo. A discussão dos valores é uma parte muito importante do processo circular. Essa conversa a respeito dos valores pode ser demorada ou bastante breve, dependendo do contexto do Círculo. De forma típica, as pessoas identificam valores como honestidade, respeito, transparência, cuidado, coragem, paciência e humildade como base do processo.

Conversar a respeito de valores antes de discutir as questões difíceis pode mudar de forma impressionante a maneira como as pessoas interagem quando chega a hora de se envolver nas questões mais desafiadoras. Pelo fato dos valores expressarem nosso melhor eu, ou *self*, eles nos dão uma visão de como é nosso verdadeiro eu. Nós passamos pela experiência de agir a partir do nosso eu verdadeiro - muito mais do que o faríamos se não falássemos primeiro em valores. O espaço do Círculo é planejado para ajudar-nos a ir em

O espaço do Círculo está projetado para nos ajudar a irmos em direção ao nosso melhor *self*.

direção ao verdadeiro eu – de onde quer que estejamos. No Círculo, somos aceitos pelo que somos e apoiados enquanto nos direcionamos para nosso melhor eu.

As origens indígenas do processo circular são a fonte de ensinamentos-chave que são fundamentais ao processo. Esses ensinamentos com frequência se baseiam na imagem do círculo como metáfora para como o universo opera. Para muitos povos indígenas, o Círculo é uma expressão simbólica da visão de mundo – uma maneira de entender como o mundo funciona. Os seguintes ensinamentos são parte integral tanto dessa visão de mundo quanto do espaço criado pelo Círculo.

- Tudo está interconectado.
- Embora tudo esteja interconectado, existem partes distintas, e é importante que estejam em equilíbrio.
- Cada parte do universo contribui para o todo e é igualmente valiosa.
- Na natureza cíclica da vida, sempre existe uma nova chance.

Esses ensinamentos indígenas, os quais fazem parte do alicerce do Círculo, incluem muitos dos conceitos que nós identificamos como pressupostos básicos.

ELEMENTOS ESSENCIAIS NA CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO

A estrutura visível do Círculo é construída com o fundamento que os valores e os ensinamentos indígenas estabelecem. Esses elementos estruturais organizam a interação dentro do Círculo para apoiar os participantes, de maneira que eles incorporem os valores e os ensinamentos indígenas à medida que interagem uns com os outros. A estrutura do Círculo cria o espaço para encorajar todos os participantes a falarem suas verdades uns para os outros, respeitosamente, em pé de igualdade e os encoraja a buscarem uma compreensão mais profunda deles mesmos e dos outros. Esses elementos estruturais incluem:

- Sentar os participantes em círculo (preferencialmente sem mesas)
- Momento de meditação/*MINDFULNESS*
- Cerimônia de abertura
- Peça no centro do Círculo
- Objeto da palavra
- Identificação de valores
- Geração das diretrizes com base nos valores
- Perguntas norteadoras
- Acordos (se o Círculo for tomar decisões)
- Cerimônia de encerramento

Sentar todos os participantes em um círculo

A geometria é importante! É de suma importância que todos sentem em círculo. Esse arranjo permite que cada um enxergue todos os outros e que seja responsável perante os outros, estando frente a frente com todos. Isso também cria um senso de foco em uma preocupação comum sem criar a sensação de “lados”. O formato de círculo enfatiza

a igualdade e a conexão. O fato de não haver móveis no centro encoraja a presença completa e a transparência. Aumenta também a responsabilização, porque toda linguagem corporal fica óbvia para todos.

Momento de meditação/MINDFULNESS

Um momento curto e distinto de imobilidade ao início desconecta os participantes das distrações externas e facilita a transição para o espaço do Círculo para a maioria das pessoas. Pode-se usar foco na respiração por um breve momento, ou foco em um som ou tom agradável para criar essa quietude desejada. Fazer um sino soar ou dar um tom com a instrução de escutar até a última vibração, e depois erguer a mão, cria esse ambiente de tranquilidade. Focar-se no som ajuda os participantes a desconectarem-se de outros estímulos.

O fato de não haver móveis no centro do Círculo encoraja a presença completa e a transparência uns perante os outros.

Cerimônia de abertura

Os Círculos utilizam cerimônias de abertura e de encerramento para marcar o Círculo como espaço sagrado. Da hora da cerimônia de abertura até a cerimônia de encerramento, os participantes ficam inteirados de que eles podem estar presentes com eles mesmos e uns com os outros de uma maneira que é diferente das reuniões ou grupos comuns. É extremamente importante marcar claramente o início e o final do Círculo. O Círculo convida os participantes a deixarem suas máscaras e proteções do dia a dia de lado, as quais eles podem precisar para criar um distanciamento de seu eu verdadeiro e do eu verdadeiro dos outros.

Cerimônias de abertura ajudam os participantes a se centrarem, a desacelerarem, a serem mais reflexivos, a estarem completamente presentes no espaço, a reconhecerem a interconectividade, a deixarem de lado distrações que não estejam relacionadas ao momento, e a estarem conscientes dos valores do eu verdadeiro.

As cerimônias de abertura podem ser relativamente simples, usando-se técnicas de respiração, ou silêncio, ou leituras que sejam fonte de inspiração. Às vezes, é importante incorporar movimentos na cerimônia de abertura para liberar energia antes de esperar que os alunos sintem e fiquem atentos no Círculo. As cerimônias são sempre escolhidas de acordo com a natureza do grupo e com o objetivo do Círculo. A partir do momento que os alunos estejam familiarizados com o processo circular, eles próprios podem criar e conduzir essas cerimônias.

Peça de centro

Os facilitadores de Círculos normalmente usam uma peça de centro para criar um ponto de referência que dá o suporte para falar a partir do coração e a escutar com o coração. A peça de centro é normalmente colocada no centro do espaço aberto dentro do círculo de cadeiras. Normalmente, usa-se um tecido ou um tapete. A peça de centro pode incluir itens que representem os valores do eu verdadeiro, os princípios fundamentais do processo, ou uma visão compartilhada do grupo. As peças de centro seguidamente enfatizam a inclusão ao incorporar símbolos individuais dos participantes, assim como

símbolos das culturas representadas no Círculo. O que quer que seja incluído no centro, deve promover a sensação de acolhimento, hospitalidade e inclusão. A peça de centro deve também reforçar os valores que fortalecem o processo. Os facilitadores devem estar muito atentos ao escolher objetos para colocar no centro, a fim de que não escolham algo que possa alienar um membro do Círculo. É muito importante que o facilitador explique o significado de qualquer objeto que tenha colocado no centro.

Com o passar do tempo, as peças de centro podem ser construídas coletivamente com cada vez mais representações do grupo e dos indivíduos no Círculo. Por exemplo, um Círculo pode começar com um tecido e um vaso de flores. Pode-se pedir aos participantes, antes da realização do Círculo, que tragam um objeto que represente um aspecto importante de suas vidas. Durante a discussão dos valores, os participantes podem escrever um valor em um papel e podem colocá-lo no centro. Na rodada subsequente, pode-se pedir aos participantes que se apresentem, que compartilhem o objeto que trouxeram, dizendo o que significa para eles, e em seguida depositá-lo no centro. O centro agora terá o tecido original, as flores, os valores e todos os objetos trazidos pelos participantes. Uma peça de centro que inclua algo de cada participante é um símbolo poderoso, tanto de conexão e pontos comuns, como da riqueza da diversidade.

Objeto da Palavra

Os Círculos utilizam um objeto da palavra para regular o diálogo dos participantes. O objeto da palavra é passado de pessoa para pessoa em volta do Círculo. Somente a pessoa que estiver segurando o objeto da palavra pode falar. O objeto da palavra permite que o participante que o tiver na mão fale sem ser interrompido e permite que os ouvintes mantenham o foco na escuta sem serem distraídos pensando no que responder ao que está falando. O uso do objeto da palavra permite a plena expressão das emoções, reflexão ponderada e um ritmo sem pressa.

O objeto da palavra é um equalizador poderoso, pois dá a cada participante igual oportunidade de falar e carrega o princípio implícito de que cada participante tem algo importante a oferecer ao grupo. Como passa fisicamente de mão em mão, o objeto da palavra tece um fio de conexão entre os membros do Círculo. Nunca se exige que os participantes falem; eles podem simplesmente passar o objeto da palavra sem falar. Podem também optar por segurá-lo por um momento em silêncio antes de passá-lo adiante.

O objeto da palavra retira o peso de controlar e, na verdade, distribui o controle do processo entre os participantes. O facilitador pode falar sem o objeto da palavra, mas só o fará quando houver necessidade de manter a integridade do processo. Sempre que possível, o objeto da palavra representa algo importante para o grupo. Quanto mais significado tiver o objeto da palavra (que seja consistente com os valores do grupo), mais poderoso será para gerar respeito pelo processo e para alinhar os falantes com o eu verdadeiro. O significado ou a história do objeto da palavra é compartilhado com o grupo ao ser apresentado.

O objeto da palavra gira pelo Círculo, sempre em ordem, e não deve pular de um lado para outro. No Círculo, os adultos devem honrar a expectativa de que só poderão falar quando estiverem segurando esse objeto.

Identificando valores

Como já mencionamos, os participantes do Círculo nomeiam os valores que eles querem para aquele Círculo. A prática comum é que cada pessoa escreva um valor num pratinho de papel ou num pedaço de papel. Com a passagem do objeto da palavra, cada pessoa compartilha o valor e explica por que ele é importante. Após compartilhar, cada pessoa coloca o valor no centro do círculo.

No Círculo, os adultos devem honrar a expectativa de que só poderão falar quando estiverem segurando o objeto da palavra.

Gerando diretrizes com base nos valores identificados pelo grupo

Os participantes num Círculo desempenham um papel importante para desenharem seu próprio espaço de duas maneiras. Primeiramente, ao discutir os valores que são importantes para eles e que eles querem trazer para o diálogo, eles estabelecem as bases do espaço do Círculo nos valores. Em seguida, os participantes trabalham juntos para definir as diretrizes ou os padrões de comunidade para sua discussão.

As diretrizes articulam os acordos entre os participantes sobre como será sua condução no diálogo do Círculo em um esforço para estarem alinhados com os valores que eles identificaram. As diretrizes descrevem os comportamentos com que os participantes sentem que irão tornar o espaço seguro para que eles falem sua verdade. As diretrizes não são condicionantes rígidas, mas lembretes de apoio sobre as expectativas de comportamento que os participantes compartilham no Círculo. Não são impostas; são adotadas por consenso no Círculo. Os participantes decidem a respeito das diretrizes, juntos, concordam com elas juntos e depois apoiam um ao outro para cumpri-las.

Quando o período de tempo permitir, os participantes geram as diretrizes para o grupo, usando o objeto da palavra e chegando ao consenso. Quando o período de tempo for curto, o facilitador poderá sugerir várias diretrizes básicas e então perguntar se aceitam essas diretrizes apresentadas e se querem acrescentar outras diretrizes.

Diretrizes básicas e simples são:

- Pedir a alguém que traga o objeto da palavra;
- Trazer um conjunto de objetos da palavra para que os membros do Círculo escolham um;
- Convidar um ou mais participantes para se encarregarem da cerimônia de abertura ou de encerramento;
- Convidar membros do Círculo para que tragam itens para colocar no centro.

As diretrizes não são condicionantes rígidas, mas lembretes de apoio sobre as expectativas de comportamento que os participantes compartilham no Círculo.

Perguntas norteadoras

Os Círculos usam perguntas ou temas para estimular o diálogo no início de cada rodada do objeto da palavra, estimulando assim a conversa ou a reflexão pelo Círculo. Cada membro do Círculo tem a oportunidade de responder à pergunta feita ou ao tema proposto a cada rodada. As perguntas norteadoras são elaboradas cuidadosamente para construir relacionamentos, explorar questões ou preocupações e para gerar ideias de como avançar, tudo dependendo da fase em que o Círculo está. As perguntas

são intencionalmente elaboradas para facilitar a discussão que vai além das respostas superficiais. As perguntas eficientes são estruturadas para:

- Encorajar os participantes a falarem a partir de sua própria experiência vivida;
- Convidar os participantes a compartilharem histórias de suas vidas;
- Enfocar nos sentimentos e nos impactos causados ao invés de focar nos fatos;
- Ajudar os participantes a fazerem a transição da discussão de acontecimentos difíceis ou dolorosos para a discussão do que pode ser feito agora para deixar as coisas melhores.

As perguntas nunca devem convidar aos ataques a outro indivíduo ou grupo. Pode ser muito útil pedir que os participantes respondam usando frases que expressem “eu” ao invés de “você”. O Apêndice I, “Exemplos de Perguntas Norteadoras e Tópicos para Círculos” oferece ideias para desenvolver perguntas para guiar o Círculo.

Acordos (se o Círculo estiver tomando decisões)

As decisões no Círculo são tomadas por consenso. O padrão do consenso em um Círculo requer que a decisão seja tal, que cada participante possa conviver com ela. Os acordos são registrados para que haja clareza e para referências futuras. Todos os membros do Círculo são responsáveis para que a implementação do acordo seja bem-sucedida.

Cerimônia de encerramento

As cerimônias de encerramento reconhecem os esforços do Círculo. Reafirmam a interconexão dos presentes, expressam o sentimento de esperança para o futuro e preparam os participantes para retornarem aos espaços comuns de sua vida. As cerimônias de abertura e de encerramento são concebidas para serem adequadas à natureza específica do grupo. Por exemplo, elas dão oportunidade à expressão cultural. A cerimônia pode ser simplesmente um momento de respiração em silêncio ou uma leitura simples. Em grupos de Círculos continuados, os participantes podem se envolver na condução das cerimônias de abertura e de encerramento para o grupo.

O papel do facilitador

O facilitador do Círculo, também chamado de guardião, assiste o grupo na criação e na manutenção de um espaço coletivo no qual cada participante se sinta seguro o suficiente para falar honesta e abertamente sem desprezeitar ninguém. O facilitador faz isso levando o grupo por meio do processo da identificação dos valores e diretrizes e apoiando o uso correto do objeto da palavra. Por meio das perguntas ou da sugestão de tópicos, o guardião estimula as reflexões do grupo enquanto monitora a qualidade do espaço coletivo. Ele ou ela não controlam as questões levantadas pelo grupo, nem tentam conduzir o grupo para um resultado determinado. Seu papel é o de iniciar um espaço que seja respeitoso e seguro e de engajar os participantes para que compartilhem a responsabilidade pelo espaço e por seu trabalho. O facilitador tem uma relação de cuidado para com o bem-estar de cada membro do Círculo. Os facilitadores fazem isso como um participante igual aos demais e nunca a partir de um lugar de distanciamento.

Os Círculos não têm a ver com persuasão. São um processo de exploração do significado a partir de cada perspectiva no Círculo. Através dessa exploração, os participantes podem encontrar o ponto em comum, ou podem entender de forma mais clara porque outra pessoa vê algo de forma diferente da sua. Quanto mais diversas forem as perspectivas no Círculo, mais rico será o diálogo e mais ricas serão as oportunidades para novas perspectivas. O facilitador não controla o processo, mas ajuda o Círculo a atravessar por momentos desconfortáveis. Os facilitadores conseguem isso mantendo o uso do objeto da palavra na ordem certa em torno do Círculo e engajando os participantes do Círculo a refletirem a respeito do próprio processo quando necessário.

O facilitador organiza a logística do Círculo, sempre atento às necessidades e interesses de todos os participantes. Nisso inclui-se estabelecer o horário e o lugar, fazer os convites, preparar todas as partes, selecionar o objeto da palavra e a peça de centro, planejar as cerimônias de abertura e de encerramento e formular algumas perguntas norteadoras. O facilitador poderá envolver os participantes na escolha dos elementos físicos do Círculo como sugerido abaixo:

- Pedir a alguém que traga o objeto da palavra;
- Trazer um conjunto de objetos da palavra para que os membros do Círculo escolham um;
- Convidar um ou mais participantes para se encarregarem da cerimônia de abertura ou de encerramento;
- Convidar membros do Círculo para que tragam itens para colocar no centro.

A importância dos Círculos de construção de relacionamento

Uma rodada de contação de histórias com um tópico tangencialmente relacionado à questão-chave também precede a discussão das questões difíceis quando essas são o foco do Círculo.

Essas partes do Círculo que envolvem construção de relacionamento geram uma conscientização mais profunda entre os participantes. Eles descobrem que seus caminhos, por mais diferentes que tenham sido, incluíram, da mesma forma, experiências, expectativas, medos, sonhos e esperanças semelhantes. Os movimentos iniciais do Círculo apresentam os participantes um ao outro de maneira inesperada, desafiando, de forma gentil, as hipóteses que eles haviam feito um a respeito do outro.

A criação das diretrizes em conjunto oferece uma oportunidade para o grupo de experimentar a busca por pontos comuns apesar das diferenças. O Círculo não vai “direto ao ponto”, e isso é intencional. Investir tempo na criação de experiências de conexão e de um espaço compartilhado no grupo aumenta o nível de segurança emocional. Permite que sejam contadas as verdades mais profundas, valoriza o autoconhecimento e proporciona maiores oportunidades para aprender uns com os outros. Promove também a conscientização mútua da humanidade de todos os participantes.

O facilitador tem uma relação de cuidado para com o bem-estar de cada membro do Círculo.

O Círculo deliberadamente retarda o diálogo sobre as questões mais delicadas até que o grupo tenha feito algum exercício para construir relacionamentos.

EQUILÍBRIO NO PROCESSO



Este diagrama mostra a importância de se construir relacionamentos nos Círculos. O processo circular está dividido em quatro partes iguais, baseado na Roda da Medicina, a qual é muito usada pelos povos indígenas. Uma das lições da Roda da Medicina é que as quatro partes devem operar em equilíbrio. Isso significa que, no diálogo do Círculo, no total, deve-se investir tanto tempo em conhecer-se e construir relacionamentos quanto se investe em abordar as questões difíceis e em desenvolver planos.

No ambiente escolar, conhecer-se e construir relacionamentos ocorre com o tempo e em muitos Círculos menores. Um dos Círculos poderá ser para estabelecer valores e diretrizes. Outro Círculo poderá ser de contação de histórias. E outro Círculo poderá ser para discutir uma situação difícil na sala de aula. O equilíbrio da Roda da Medicina poderá se dar com o passar do tempo ao invés de em cada Círculo. A lição importante que fica é: sem construir relacionamentos, diminuem as chances de sucesso em um Círculo para resolver questões difíceis.

Preparação

Sendo os Círculos um espaço intencional, a preparação é importante. O tempo necessário para a preparação varia, dependendo do objetivo do Círculo, porém todos os Círculos requerem alguma preparação. Nos Círculos mais simples, a preparação envolve somente a logística e os elementos físicos do Círculo. Nos Círculos para conflitos ou para conversas difíceis, a preparação poderá envolver encontros individuais com as partes-chave antes do Círculo propriamente dito (para uma discussão mais detalhada, veja a Parte III).

PLANEJANDO OS PONTOS ESPECÍFICOS DO CÍRCULO

O facilitador elabora o plano para o Círculo respondendo às seguintes perguntas:

- Quem participará?
- Horário?
- Local?
- Qual será o objeto da palavra?
- O que será colocado no centro?
- Que cerimônia de abertura será usada?
- Que pergunta será feita para gerar os valores para o Círculo? (isso se o Círculo já não tiver os valores de encontros anteriores)
- Que pergunta será feita para gerar as diretrizes para o Círculo? (isso se o Círculo já não tiver as diretrizes de encontros anteriores)
- Que pergunta será feita para a rodada de apresentação ou de *check-in*?
- Existe a necessidade de seguir na construção de relacionamento antes de abordar as questões? Se for necessário, como será feito?
- Que pergunta será usada para iniciar o diálogo sobre as questões-chave? Mais de uma pergunta?
- Que outras perguntas podem ser úteis se o grupo não estiver se aprofundando o suficiente nos temas difíceis?
- Que perguntas serão usadas para começar a esboçar um acordo, se isso for necessário para a situação?
- Que cerimônia de encerramento será usada?

Para ajudar os educadores a iniciarem a prática do Círculo, este guia de recursos apresenta diversos modelos de Círculos. Esses modelos incluem respostas específicas às perguntas na segunda parte dessa lista.

Autopreparação

Conforme já apresentado, os Círculos implicam em uma maneira de estar-se junto que é diferente de muitos dos hábitos rotineiros de nossa cultura. Ser um facilitador de Círculos eficiente requer autoconscientização e autocuidado, a fim de superar esses hábitos. O espaço do Círculo demanda comportamento intencional que esteja alinhado com os valores do eu verdadeiro tanto quanto possível. Isso não é fácil de alcançar em contextos de empregos cheios de pressão e em contextos da vida pessoal.

O percurso para alcançar a autoconscientização é contínuo. As práticas pessoais para centrar-se, acalmar a mente e perceber nossas emoções são importantes para cultivar a capacidade de facilitar Círculos sem tentar controlar o processo. A habilidade de que o guardião necessita para sentar em Círculo com emoções difíceis, sem se apressar para consertar ou suprimir os sentimentos, permite que os participantes se sintam seguros para expressar suas emoções. Essa habilidade é desenvolvida com a prática e com a crescente autoconscientização. Nas escolas, a conscientização dos adultos a respeito da linguagem corporal e expressões faciais são extremamente importantes para criar espaços em que as crianças se sintam seguras. Buscar *feedback* e escutar profundamente são estratégias para aumentar a conscientização de como os outros nos leem. Reunir-se regularmente com colegas que fazem parte da mesma jornada é muito proveitoso.

Autocuidado – permitir-se o tempo de descansar adequadamente, comer adequadamente, exercitar-se e encontrar alegria – dão suporte à possibilidade de estar presente no Círculo de um jeito bom. A jornada para a autoconscientização intensifica a necessidade para o autocuidado, porque requer que nos enxerguemos de maneira honesta sem ficar na defensiva. Parte do que vemos no espelho nos deixa orgulhosos e parte não. Nesses momentos, nós precisamos nos oferecer empatia e aceitação, exatamente como oferecemos isso a cada membro do Círculo. Hábitos de autocuidado nos dão mais paciência, resiliência e força para nos aceitarmos como menos que perfeitos, assim como aceitamos os outros.

Combinando o Círculo com outros formatos

Os círculos podem ser usados com muitas outras formas de diálogo ou de atividades. Se você quiser combinar o Círculo com outras técnicas, nós descobrimos que é mais eficiente “circundar” o outro diálogo com o processo circular. Com isso, queremos dizer para usar o processo do Círculo como estrutura para a outra técnica.

Explicando: estabeleça a estrutura do Círculo com uma cerimônia de abertura, uma rodada de *check-in* e diálogo a respeito do objeto da palavra. Você pode então suspender o objeto da palavra para um diálogo aberto ou diálogo dirigido pelo facilitador. Você poderá também suspender o objeto da palavra e engajar o grupo em arte, na escrita de algo em seus diários, em música, em movimento, ou exercícios variados.

Na conclusão da atividade ou do diálogo aberto, use o objeto da palavra novamente em Círculo para compartilhar reações a respeito do que surgiu. Use também o objeto da palavra para uma rodada de encerramento. Muitos dos modelos de Círculos neste guia oferecem essa combinação de exercício feito em outro formato que não o Círculo no desenrolar do encontro. Na maior parte dos grupos, um número pequeno de pessoas domina a conversa aberta. Se o objeto da palavra for suspenso para o diálogo aberto por um tempo longo demais, essa dinâmica irá emergir, e a experiência não será mais um Círculo. O objeto da palavra engaja todos os participantes de maneira eficiente, assumindo a responsabilidade pelo processo. Sem o objeto da palavra, o facilitador tem de controlar o diálogo, o que reduz o grau de autorresponsabilidade dos membros do grupo.

Autocuidado – permitir-se o tempo de descansar adequadamente, comer adequadamente, exercitar-se e encontrar alegria – dão suporte à possibilidade de estar presente no Círculo de um jeito bom.

Como um Círculo é diferente de um grupo?

Na maioria dos processos em grupo, o facilitador controla o processo e é responsável pela sua eficiência. Em contrapartida, várias características do Círculo reduzem o poder do facilitador e fazem do facilitador um participante mais em pé de igualdade com os outros membros do Círculo. Isso naturalmente desloca o poder e a responsabilidade aos participantes no decorrer do processo. O Círculo minimiza o poder do facilitador de várias maneiras.

- De maneira óbvia, o objeto da palavra regula o diálogo, determinando quem fala e quando. Isso, por si só, reduz de forma impressionante a responsabilidade do facilitador para administrar o fluxo da discussão.
- Pelo fato de os participantes criarem suas próprias diretrizes, os membros do Círculo são donos dessas diretrizes. Isso também reduz o papel do facilitador como o executor das diretrizes.
- O facilitador, ou “guardião”, participa como mais um membro do Círculo. Ele ou ela compartilha experiências e perspectivas de sua própria vida quando o objeto da palavra chega até ele/ela e se engaja também nas atividades do Círculo, como nas atividades de arte, de escrita. O facilitador não tenta manter um papel alienado e “superior a tudo”.
- Os Círculos não têm a ver com desempenho, nem os participantes são julgados pela qualidade ou conteúdo de sua participação. Em contrapartida, os facilitadores de muitos grupos com jovens têm de avaliar o desempenho dos participantes.
- Os Círculos não tentam direcionar os participantes em direção a um resultado pré-determinado. Os Círculos estão condicionados pelos valores, não pelos seus resultados.

Os Círculos demandam um deslocamento na dinâmica do poder e no relacionamento entre adultos e alunos. Se esse deslocamento do poder não for apropriado, então o Círculo não é uma boa escolha de processo.

Os Modelos de Círculos Neste Livro



O ESBOÇO DO CÍRCULO

Nós damos os detalhes no esboço abaixo para oferecer exemplos concretos e para estimular o pensamento criativo. Nós não temos a intenção de fazer de nossas descrições normas rígidas, pois o processo circular não é um processo rígido. É importante ser sempre receptivo e estar atento ao momento.

As necessidades dos participantes do Círculo podem não seguir o esboço que você possa ter previamente planejado. Mesmo assim, é sempre recomendado que se tenha um esboço, um roteiro, para guiá-lo como facilitador. Esse esboço descreve um Círculo incorporando todos os elementos e fases do mesmo. Algumas aplicações do processo circular nas escolas usam partes do Círculo, mas não o processo completo. Ajuste esse esboço para adequá-lo ao uso do Círculo. Por exemplo, uma vez que os valores básicos e as diretrizes tenham sido desenvolvidos para uma sala de aula, o processo de identificar os valores do grupo e as diretrizes não precisa ser repetido a cada Círculo. Por outro lado, pode haver ocasiões de conflito e de conversas difíceis nas quais você, deliberadamente, retornará à discussão dos valores e diretrizes antes de discutir as questões centrais.

BOAS-VINDAS: Dê as boas-vindas a todos no Círculo. Agradeça-lhes por terem vindo. Expresse seu reconhecimento pela boa vontade de trabalharem juntos em um espaço compartilhado.

MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS: Use um sino ou outro som, ou mesmo um momento de silêncio ou foco na respiração, a fim de criar um momento de calma e quietude.

ABERTURA: A abertura marca o tempo e o espaço do Círculo como distinto da vida diária. Lidere o grupo na cerimônia de abertura que você tenha escolhido. No Apêndice 2, nós apresentamos uma lista de exemplos de cerimônias para a abertura e para o encerramento do Círculo que nós consideramos eficientes.

EXPLIQUE A PEÇA DE CENTRO: Se você criou uma peça de centro, identifique os itens do centro, e explique por que você os escolheu para fazerem parte desse centro.

EXPLIQUE O OBJETO DA PALAVRA: Explique que o objeto da palavra é um elemento muito importante no processo circular. Seu uso cria um espaço no qual todos os participantes podem tanto falar como ouvir a partir de um lugar de verdade profunda.

A pessoa que estiver segurando o objeto da palavra tem a oportunidade de falar sem ser interrompida, enquanto todos os outros têm a oportunidade de escutar sem a necessidade de responder. O objeto da palavra será passado em torno do Círculo, de pessoa para pessoa. Somente o participante que estiver de posse do objeto da palavra poderá se pronunciar. Sempre se aceita que a pessoa passe o objeto da palavra sem falar. O facilitador pode falar sem o objeto da palavra, se for necessário fazê-lo para facilitar o processo. Se o objeto da palavra específico tiver sido escolhido por uma razão especial, é importante que o motivo seja explicado.

DIGA QUAL O OBJETIVO: Lembre aos participantes o motivo pelo qual estão reunidos em Círculo.

RODADA DE APRESENTAÇÃO/CHECK-IN: Convide os participantes a se apresentarem, se eles já não se conhecerem. Se os participantes já se conhecerem, faça alguma forma de *check-in*, dizendo como estão no momento. Nós sugerimos que nessa primeira rodada o facilitador seja o primeiro a compartilhar. Às vezes é bom fazer uma pergunta nesta rodada para convidar os participantes a compartilharem algo sobre eles mesmos, para que todos se conheçam melhor. No Apêndice 1: Exemplos de Perguntas Norteadoras, no subtítulo Conhecendo-se, nós oferecemos exemplos de possíveis perguntas para essa rodada.

GERANDO VALORES: Antes do Círculo iniciar, coloque pratinhos de papel ou metade de uma folha de papel e uma canetinha em cada assento. Peça aos participantes que pensem em um valor que eles sentem que seria importante, a fim de sentirem-se seguros para falar com o coração e a escutar com o coração. Peça-lhes que escrevam o valor no pratinho ou pedaço de papel. Passe o objeto da palavra e peça-lhes para que compartilhem o valor que escolheram, que expliquem por que esse valor é importante para eles, e coloquem seu valor no centro do Círculo. Novamente, é bom que o facilitador seja o primeiro a compartilhar e modele a resposta. Se analfabetismo for um desafio para o grupo, o facilitador poderá escrever os valores quando os participantes os nomearem e, então, o participante depositará esse valor no centro do Círculo.

DESENVOLVENDO DIRETRIZES: Após estabelecer os valores, o próximo passo é desenvolver as diretrizes para o Círculo.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que digam um acordo importante para a sua participação no Círculo. Algumas diretrizes poderão incluir “Fale por si mesmo”, ou “Mantenha a linguagem corporal respeitosa”. Anote as diretrizes sugeridas em uma folha de papel ou em um quadro. Quando o objeto da palavra tiver passado por todos, leia a lista. Passe o objeto da palavra novamente e pergunte aos participantes que indiquem se eles aceitam essas diretrizes e se podem comprometer-se a segui-las. Se alguém fizer objeção, explore tanto a objeção quanto o objetivo inicial da pessoa que propôs essa diretriz. Trabalhe no sentido de fazer com que os termos sejam aceitáveis por todos. Não permita que a discussão das diretrizes se torne um processo de persuasão. Os

Círculos nunca têm a ver com persuasão. Se os participantes do Círculo não concordarem com uma diretriz sugerida, então não é uma diretriz de consenso. Aceite perante todos que essa diretriz é importante para alguns, mas que nem todos podem comprometer-se a segui-la. Enfatize que as diretrizes restantes com que todos concordam são suficientes para manter um bom espaço conjunto.

Ampla discussão em torno das diretrizes pode ser uma boa prática para trabalhar com as diferenças de opinião ou perspectivas diferentes de maneira respeitosa. Em um grupo de encontros continuados, os valores e diretrizes gerados no primeiro Círculo continuam a serem usados nos Círculos subsequentes, a menos que o Círculo decida mudá-los. Na maioria das vezes, os facilitadores colocam os papéis em que foram escritos os valores na peça de centro e colocam as diretrizes onde todos possam vê-las, como um lembrete contínuo da qualidade do espaço que estão tentando criar juntos.

RODADA DE CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS: Em Círculos de construção de comunidade, e em qualquer Círculo sobre conflito ou dificuldade, é importantíssimo investir tempo para que as pessoas compartilhem as histórias de suas próprias vidas, de modo que possam aumentar sua compreensão uns dos outros e que possam construir empatia. As histórias normalmente acabam com os estereótipos e pressuposições que os participantes possam ter uns dos outros. Essa maior compreensão ou sentimento de conexão lhes possibilita escutarem-se de maneira mais clara do que quando discutirem questões delicadas mais adiante, na sequência do Círculo. Nós oferecemos ideias para contação de histórias no Apêndice 1: Exemplos de Perguntas Norteadoras. O facilitador normalmente começa por compartilhar nessa rodada também.

EXPLORANDO O OBJETIVO DO CÍRCULO: Para começar a explorar a questão ou tópico que é o objetivo do Círculo, os facilitadores fazem uma pergunta pertinente e passam o objeto da palavra. Nessas rodadas, os facilitadores, em geral, falam por último. No Apêndice 1: Exemplos de Perguntas Norteadoras, os facilitadores poderão encontrar ajuda para desenvolver perguntas que abram o diálogo.

De forma alternativa, os facilitadores poderão direcionar os participantes a se engajarem numa atividade que os ajude a conectarem-se com seus pensamentos e sentimentos a respeito do assunto. Após a atividade, faça múltiplas rodadas para extrair reflexões sobre o que acabaram de vivenciar, bem como suas reflexões sobre o assunto. Agradeça aos participantes pela sabedoria compartilhada no processo. Reconheça a coragem que é necessária para falar e escutar com o coração.

Três partes do Círculo que são relevantes em Círculos de conflito ou tomada de decisão

1. GERANDO PLANOS PARA UM FUTURO POSITIVO: Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes o que eles acham que pode ser feito para reparar qualquer dano que tenha ocorrido ou para criar um futuro positivo. Numa rodada posterior, pergunte a cada participante o que ele ou ela podem oferecer para ajudar a tornar um futuro positivo

em realidade. (Para perguntas possíveis, veja o Apêndice 1: Exemplos de Perguntas Norteadoras)

2. FAZENDO ACORDOS: Determine quaisquer planos ou comprometimentos que são importantes para o Círculo e com os quais todos concordam. Anote-os.

3. ESCLARECENDO AS EXPECTATIVAS: Passe o objeto da palavra para perguntar como as pessoas saberão se o Círculo foi útil e que tipo de acompanhamento eles querem para assegurar a integridade do processo.

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: Para encerrar o Círculo, convide os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do mesmo, e então passe o objeto da palavra. Se o tempo for curto, você poderá pedir aos participantes que expressem em uma palavra que resuma como eles estão se sentindo nesse momento em que o Círculo chega ao fim. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a se manifestar nessa rodada

ENCERRAMENTO: Conduza o Círculo numa cerimônia de encerramento. No Apêndice 2, nós oferecemos exemplos de cerimônias de abertura e de encerramento. Incluir um momento de concentração na respiração, escutar um som ou fazer um momento de silêncio pode ser uma cerimônia curta, mas poderosa de encerrar um Círculo.

AGRADECIMENTOS: Agradeça a todos por terem vindo e participado. Agradeça-lhes também pelo esforço para entender a si mesmos e aos outros de uma maneira que permite que todos fiquem em paz consigo mesmos.

COMO USAR OS MODELOS DE CÍRCULOS

Os modelos de Círculos foram feitos para serem um trampolim do qual você pode se lançar à sua própria prática de Círculos. Eles não são prescritivos – coisas que você tem de fazer –, mas foram elaborados para estimular sua própria imaginação e intuição. Você pode querer mudar a cerimônia de abertura ou de encerramento, ou as perguntas que você propõe ao grupo antes de uma rodada. Você pode combinar também atividades de Círculos diferentes, ou você pode seguir uma linha de discussão completamente diferente que emerge à medida que o Círculo progride. O processo circular oferece imensa flexibilidade para adaptar o processo ao grupo ou à situação específica.

O processo circular tem, porém, pilares fixos que suportam essa flexibilidade. Esses pilares não devem ser mudados. São eles:

- O compromisso de tratar a todos com dignidade e respeito, não importa o que aconteça;
- O uso de cerimônias de abertura e de encerramento ou momentos de atenção plena, de centramento, para marcar o espaço do Círculo;

- O uso do objeto da palavra na ordem em que as pessoas estão sentadas em volta do Círculo;
- A participação do guardião como membro do Círculo.

Apêndices para auxiliar na prática do Círculo

O Apêndice 1 inclui exemplos de perguntas norteadoras para as rodadas. O Apêndice 2 oferece uma gama de ideias para cerimônias de abertura e de encerramento que podem ser usadas nos Círculos-Modelo. O Apêndice 4, Seção II, oferece uma lista de recursos para as cerimônias de abertura e encerramento dadas no Apêndice 2. Todos esses exemplos e opções são, é claro, só um começo: as opções para fazer perguntas e para abrir e encerrar um Círculo, assim como os recursos, são infinitas. Nós os encorajamos a criá-las de acordo com o assunto e as necessidades de um Círculo. O Apêndice 5 apresenta a lista de todos os Círculos com um guia indicando para quais anos escolares são mais apropriados, sem necessidade de muita adaptação.