

## Explorando Nossos Sentimentos sobre Raça



**OBJETIVO:** Perceber e refletir como nossos corpos, mentes, corações e espíritos reagem ao tópico “raça”; conscientizar a respeito do poder daquilo que não é falado em torno da questão raça.

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

**PREPARAÇÃO:** Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

**Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.**

**MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS:** *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

**ABERTURA:** Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

**RODADA DE VALORES:** *Diga um valor importante que ajuda você a participar de um jeito bom quando estiver discutindo um assunto difícil.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes os vão enumerando. Coloque essa lista no centro do Círculo.

**Reveja com os participantes as diretrizes básicas do Círculo.**

**APRESENTE UMA “RODADA”:** Uma “rodada” é o objeto da palavra passando por cada participante em torno do Círculo. O facilitador fará uma pergunta e, como participante, poderá responder por primeiro. O facilitador passará, então, o objeto da palavra para a pessoa que estiver à sua direita ou esquerda, indicando, assim, em que direção o objeto da palavra continuará a ser passado em torno do Círculo. Na primeira rodada, os participantes são convidados a dizerem seus nomes, bem como a responderem a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

**RODADA DE CHECK-IN:** *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa a compartilhar com o Círculo hoje?*

**ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar nossas emoções envolvendo raça – a palavra, uma experiência, sentimentos e sabedoria a partir da experiência**

Escreva a palavra “RAÇA” no quadro ou em um cartaz em letras grandes.

Convide os participantes a escreverem de 5 a 10 palavras que lhes vêm à mente quando eles veem ou escutam a palavra “RAÇA”.

**RODADA:** *Por favor, compartilhe com o Círculo algumas das palavras que você pensou.*

*Pense em uma ocasião em que raça teve um impacto em sua vida. Lembre dessa experiência por um momento. Agora, sentem-se em silêncio por um minuto (com os olhos fechados, ou olhando para baixo), percebendo o que estava acontecendo dentro de vocês – no corpo, na mente, no coração e no espírito. Eu convido vocês a escreverem livremente sobre o que vocês perceberam. Vocês podem escrever palavras, frases, sobre aquilo que vocês sentiram mentalmente, fisicamente, emocionalmente e em seu espírito, ou vocês podem desenhar imagens que reflitam os sentimentos que vocês perceberam.*

**RODADA:** *Como vocês se sentem ao lembrarem dessa experiência? Como vocês sentem isso no seu corpo? E na sua mente? Como o seu espírito sente isso? Como seu coração sente isso?*

**RODADA:** *Por favor, compartilhem mais algum pensamento que vocês têm sobre como vocês se sentem ao ouvir a palavra “raça”.*

**RODADA:** *Qual a coisa mais difícil quando se fala em raça?*

**RODADA:** *Existem lugares em suas vidas onde vocês podem falar sobre os sentimentos que vocês têm a respeito do assunto raça? Se tiverem, onde ficam esses lugares?*

**RODADA:** *Nós todos temos a sabedoria que vem de nossas próprias experiências de vida. Qual a sabedoria que vocês têm sobre o tópico raça com base em suas próprias experiências de vida e que vocês gostariam que os adultos na escola entendessem?*

**RODADA:** *Vocês gostariam de dizer mais alguma coisa antes de fazermos a rodada de encerramento de nosso Círculo?*

**RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO:** *O que você pode levar do Círculo de hoje?*

**ENCERRAMENTO:** Convide os participantes a se levantarem e a sacudirem seu corpo completamente a fim de liberar o desconforto ou a tensão que possa ter-se acumulado. Feito isso, compartilhe uma leitura apropriada para o grupo, escolhida do Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

**Agradeça a todos por terem participado do Círculo!**