

Resposta ao Trauma da Comunidade



OBJETIVO: Criar um espaço para reconhecer o trauma da comunidade e seu impacto; expressar emoções; acessar os efeitos curativos de conectar-se com os outros para fazer frente ao trauma.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro relacionados à situação, sino ou outro instrumento de som.

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

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

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

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

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que seja importante para você quando enfrenta situações difíceis.* Escreva a lista de valores, à medida que os participantes forem nomeando-os. Ao findar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA DE CHECK-IN: *Qual é a força, o que de positivo você traz para o Círculo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito do trauma na comunidade, seu impacto e naquilo que pode ajudar

Identifique o trauma na comunidade (por exemplo, a morte de um jovem em um tiroteio, assassinato/ suicídio na família, incêndio de grande proporção, acidente com um ônibus escolar, ciclone, inundação – qualquer evento local que tenha causado desorientação, medo, confusão, raiva a nível de comunidade.).

EXPLIQUE: *Nós vamos usar o Círculo para nos darmos a chance de falar sobre como fomos afetados por esse acontecimento e para nos ajudarmos em nossa luta para colocar nossas vidas de volta ao normal.*

RODADA: *Quais são seus sentimentos a respeito do que aconteceu?*

RODADA: *Qual foi a coisa mais difícil para você por causa do que aconteceu?*

RODADA: *Que medos você tem em relação ao futuro por causa do que aconteceu?*

RODADA: *Quem o ajuda a sentir-se melhor quando você fica deprimido por causa do que aconteceu?*

RODADA: *Que atividades físicas o ajudam a se sentir melhor?*

RODADA: *Que pontos positivos você vê em você mesmo e nos outros ao enfrentar essa situação?*

RODADA: *O que lhe dá esperança em tempos difíceis?*

Escolha as perguntas que lhe pareçam mais relevantes, se não houver tempo para todas as perguntas. Passe o objeto da palavra novamente após cada rodada de resposta às perguntas, se você sentir que há mais a dizer.

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Como você vai cuidar de si mesmo ao sair desse Círculo?*

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

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!