

O Que Deu Certo em Sua Família



OBJETIVO: Focar a atenção nos aspectos positivos da infância, que são fonte de sabedoria e de força na formação de uma vida com mais satisfação.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, materiais de arte (cartolina, papéis coloridos, tesouras, cola, canetas, adesivos, lã, canudos, etc.).

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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/INICIAÇÃO: *Como você está se sentindo hoje?*

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que era importante para você na sua infância e que continua sendo importante hoje. Faça uma lista desses valores, à medida que forem sendo mencionados pelos participantes, e coloque essa lista no centro.*

Revise as diretrizes básicas do Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Relembrar o que deu certo na infância e as dádivas recebidas por isso

EXPLIQUE: *George Vaillant escreveu: “O que dá certo na infância prediz o futuro muito melhor do que o que dá errado.”*

RODADA: *O que deu certo na sua infância? Eu convido vocês a usarem o material de artes para criar uma imagem ou um desenho que represente o que foi bom em sua infância.*

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem suas criações sobre o que foi bom em sua infância, o que deu certo, e a falar sobre o que a imagem significa.*

RODADA: *Que ponto positivo você traz hoje por ter tido coisas boas em sua infância?*

RODADA: *Como você compartilha esse presente, essa dádiva, com o mundo?*

RODADA DE CHECK-OUT/ FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar desse Círculo que vai lhe ser útil?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada da obra de Boyes-Watson and Pranis, *No Coração da Esperança*.