

Círculo para Identificar as Fontes de Apoio



OBJETIVO: Ajudar os participantes a identificarem as pessoas em suas vidas com quem podem contar para diferentes tipos de apoio social.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, papel em branco, lápis, canetinhas nas cores vermelha, verde e amarela.

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: *Conte-nos em poucas palavras sobre algo bom na sua vida hoje.*

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que é importante para você, em sua infância, nos relacionamentos com as pessoas que lhe dão apoio.*

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: Fazer um inventário de nossas redes de apoio

Solicite aos participantes que façam uma lista em resposta a cada um dos seguintes cenários, um por vez, numa folha de papel em branco.

1. *Imagine que você tivesse uma consulta médica importante, mas no dia marcado, você descobre que seu carro não está funcionando e você não tem como chegar ao consultório. Faça a lista de pessoas em sua vida a quem você poderia chamar para lhe dar uma carona.*

2. *Imagine que você acabou de brigar com seu namorado/sua namorada, ou que teve um dia horrível na escola ou no trabalho, e você quer ter alguém com quem possa falar abertamente da sua frustração ou preocupações. Faça a lista das pessoas em sua vida com quem você pode chorar as mágoas ou conversar a respeito de seus problemas de escola ou trabalho.*

3. *Você acaba de descobrir que o emprego que você ia iniciar na semana seguinte foi cancelado. Faça a lista de todas as pessoas a quem você poderia ligar para ver se sabem de uma vaga para você trabalhar.*

Distribua outra folha em branco e peça-lhes para escreverem seu nome no centro, em letras grandes. Peça-lhes que mapeiem cada uma dessas pessoas das suas listas nesta nova folha.

Usando a caneta amarela, desenhe uma seta entre você e a pessoa que você identificou na lista 1; usando a caneta vermelha, desenhe uma seta entre você e todas as pessoas que você identificou na lista 2; e usando uma caneta verde, desenhe uma seta entre você e as pessoas identificadas na lista 3.

Desenhe um triângulo em volta dos nomes das pessoas que são membros da sua família; desenhe um quadrado em volta dos nomes dos amigos; desenhe um círculo em volta dos nomes dos vizinhos e colegas de trabalho/escola. Por fim, una os nomes das pessoas (tanto podem estar dentro dos triângulos, quadrados como dos círculos) que se conhecem.

EXPLIQUE: *Agora todos têm um mapa visual da sua rede de apoio social. Todos nós precisamos de apoios diferentes: emocional (vermelho), informacional (verde) e prático (amarelo). Observe o mapa e perceba: Onde há espaços vazios? Você tem bastante apoio emocional, mas não tem muitos contatos informacionais? De onde vem a maior parte de seu apoio: amigos, família ou vizinhos? Existe alguma forma de você aumentar a rede de apoio em sua vida?*

RODADA: *O que você aprendeu com seu mapa a respeito de sua rede de apoio? De onde vem a maior parte de seu apoio?*

RODADA: *O que mais você percebeu a respeito de sua rede de apoio?*

RODADA: *Existem maneiras de aumentar os diferentes tipos de apoio em sua vida?*

RODADA DE CHECK-OUT/ FINALIZAÇÃO: *Quais são seus pensamentos ao finalizarmos este Círculo?*

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*.

