

O Que Te Provoca Raiva?



OBJETIVO: Aumentar a competência emocional, trabalhando com a habilidade de reconhecer e de falar sobre sentimentos de raiva.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sinos, peça de centro, valores e diretrizes da sala de aula.

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.

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.

Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.

RODADA DE CHECK-IN: *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa especial a compartilhar e que se sente confortável em colocar para o grupo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorando o sentimento de raiva e como expressá-la de formas benéficas

EXPLIQUE: *Hoje nós vamos explorar sentimentos fortes em nosso Círculo.*

RODADA: *Que situações fazem com que você ria muito?*

RODADA: *Em que situações você fica muito bravo?*

RODADA: *O que você faz com sentimentos de raiva?*

RODADA: *Em sua vida, a raiva alguma vez foi útil? A raiva já lhe deu problemas ou foi nociva?*

RODADA: *Como você pode expressar raiva de uma maneira que não lhe cause problemas ou que torne as coisas piores?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Você tem mais alguma coisa que gostaria de dizer a respeito do Círculo de hoje?*

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

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!