

## Lidando com as Dores Internas e Externas



**OBJETIVO:** Aumentar a competência emocional, trazendo uma estrutura para falar das dores que não são as físicas.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra, 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: Descobrimo maneiras de ajudar quando nosso coração dói**

**EXPLIQUE:** *Dores diferentes nos atingem. Algumas dores são físicas como cortes, hematomas, ou dores de cabeça. Algumas dores têm a ver com nossos corações e sentimentos.*

**RODADA:** *A quem você recorre quando se machuca fisicamente? A quem você recorre quando está machucado por dentro – seus sentimentos, seu coração?*

**RODADA:** *Que tipo de dor machuca nossos corações?*

**RODADA:** *O que ajudou você a sentir-se melhor quando você sentiu seu coração magoado?*

**RODADA:** *O que você poderia fazer para ajudar alguém que está magoado?*

**COMENTE:** *Muito obrigada pelas boas ideias que vocês tiveram a respeito de como ajudar alguém que esteja magoado.*

**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!**