

# Círculo: Elementos de uma Relação Saudável



**OBJETIVO:** Ajudar os participantes a pensar a respeito dos elementos de um relacionamento que trazem benefícios positivos para suas vidas.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra, itens para o centro, bloco de papel em um cavalete.

**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: Identificar comportamentos que fazem com que você e os outros se sintam bem**

Peça que cada um pense por cinco minutos sobre essas duas perguntas e escreva suas respostas:

*O que você faz em seus relacionamentos com outras pessoas em sua vida que as deixa felizes, tranquilas e alegres?*

*O que as outras pessoas fazem que lhe deixa feliz, tranquilo e alegre?*

Quando todos os participantes tiverem terminado de fazer suas listas, convide-os a se organizarem em pares para fazerem uma lista dos ingredientes importantes de relacionamentos saudáveis. Junte as listas no cavalete ou no quadro, para todo o grupo ver.

**RODADA:** *Olhando essa lista de ingredientes importantes para relacionamentos saudáveis, você acha que essa lista é igual para todos os tipos de relacionamentos? É diferente para um*

*relacionamento romântico? E um relacionamento entre pais e filhos? Entre amigos? Entre colegas de trabalho?*

**RODADA:** *Você pode descrever para nós um relacionamento em sua vida que você considera saudável?*

**RODADA:** *Você consegue identificar o ingrediente mais importante que você sente que traz para esse relacionamento?*

**RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO:** *O que você achou 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!**

Este Círculo foi adaptado da obra de Boyes-Watson e Pranis, *No Coração da Esperança*, pp. 214–18.