

Vencendo Montanhas



OBJETIVO: Aumentar a competência emocional por meio do desenvolvimento da habilidade de articular e reconhecer desafios; aumentar a autoconscientização a respeito dos pontos fortes que ajudam a desenvolver resiliência em face desses desafios.

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

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: Usar a metáfora da montanha para refletir sobre vencer desafios

EXPLIQUE: *Neste Círculo, nós vamos falar sobre desafios ou coisas difíceis que precisamos encarar em nossas vidas. Esses desafios ou coisas difíceis, às vezes, se parecem com montanhas que estão bloqueando nossos caminhos. Qual é a maior montanha que você sente que está à sua frente? Use os materiais de arte para desenhar essa montanha. Pense de que cor ela é, que forma tem e o que existe nessa montanha que faz com que a escalada seja difícil.*

Dê um tempo para que desenhem essa montanha.

RODADA: *Como é que foi desenhar essa montanha?*

PRÓXIMO PASSO: *Agora, desenhe a si mesmo chegando ao outro lado da montanha.*

Dê um tempo para que desenhem.

CONVIDE À REFLEXÃO: *Pense em duas ou três coisas a respeito de você mesmo que o ajudaram a chegar ao outro lado dessa montanha. Que qualidades em você fizeram com que você conseguisse superar o desafio dessa montanha? Para chegar ao outro lado da montanha você: passou por cima dela, em volta dela ou através dela?*

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem seus desenhos que mostram como chegaram ao outro lado da montanha. Que habilidades os ajudaram a chegar ao outro lado? Quem e o que o ajudou a chegar ao outro lado?*

Agradeça a todos pelas reflexões e pela força que eles trazem para superar os desafios em suas vidas.

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!

Esse Círculo foi inspirado por Roffey, Circle Time for Emotional Literacy, p. 128.

