

CÍRCULO RESTAURATIVO

Tema: **Luto - Lidando com a dor da perda**

Objetivo: Propiciar um espaço para que as pessoas se reúnam e compartilhem os sentimentos após a perda de uma outra pessoa.

Materiais: Objeto da palavra, itens para o centro relacionados à situação, valores e diretrizes, sino ou outro instrumento de som.

Preparação: Acomode a todes em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel. Dê as boas-vindas a todes ao espaço do círculo.

Momento de atenção plena: Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.

Rodada de valores: Diga-nos um valor importante que você aprendeu de alguém que você admira. Escreva a lista de valores, à medida que as pessoas participantes forem nomeando-os. Ao finalizar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.

Rodada De Check-in: Como você está se sentindo hoje: fisicamente, mentalmente e emocionalmente?

Vamos juntas

Abertura: a atividade principal deste círculo é processar a perda, juntas. Identifique a perda que é o objetivo deste Círculo. Explique que é muito comum que as pessoas tenham muitos sentimentos diferentes quando passam pela experiência da perda. Explique que sentimentos são pessoais e que podem ser diferentes de uma pessoa para a outra.

Rodada 1: Para fazer o check-in, por favor compartilhe um, dois ou três sentimentos que você está tendo agora, usando uma frase.

Rodada 2: Onde você estava quando ouviu a notícia (dessa perda)? Como você se sentiu? Onde você sentiu em seu corpo?

Rodada 3: Do que você mais vai sentir falta em relação a essa pessoa?

Rodada 4: Compartilhe conosco uma

→ lembrança positiva ou engraçada que você tem dele/dela/delu.

Rodada 5: Qual é a coisa positiva dessa pessoa que você quer levar consigo para honrá-la?

Rodada de finalização: Como foi participar desse Círculo hoje?

Encerramento: Crie sua própria cerimônia de encerramento

Agradeça a todes por terem participado do Círculo!