

CÍRCULO RESTAURATIVO

Tema: **Apreciação**

É muito mais fácil passarmos os dias com o foco no que acontece de ruim do que no que acontece de bom nas nossas vidas. Se repararmos bem, todos os dias alguém faz um pequeno gesto que deixa nossas vidas melhores. Mas na era da cultura de cancelamento ou dos jogos da discórdia, nós pouco fazemos isso. Demonstrar apreço e reconhecimento pelo que as pessoas fazem de bom requer coragem. É um exercício que pode, inclusive, tornar a nossa própria vida mais feliz. **O exercício de hoje tem a ver com isso.**

Vamos juntas

Exercício 1: gratidão na sua vida

1 - Em círculo, bastão de fala e faça a pergunta norteadora:

"Pense em uma pessoa pelo qual você é muito grato (a/e) em sua vida e que talvez você nunca tenha agradecido essa pessoa. O que foi isso que ela fez? E porque você é grato (a/e)?"

2 - Depois que cada participante compartilhar, pergunte como se sentem, reflitam se a conexão com o sentimento de gratidão teve algum efeito no grupo. Em seguida, avalie se podem passar para a segunda etapa (que é fazer um exercício semelhante), pensando nelas enquanto grupo.

(continua no verso)

Vamos juntas

Exercício 2: gratidão entre vocês

1 - Em círculo: Pessoa facilitadora entrega folha de papel sulfite A4 para todes;

2 - Cada participante escreve seu próprio nome na folha;

3 - Pessoa facilitadora recolhe todas as folhas e dá as instruções:

"As folhas serão agora distribuídas aleatoriamente. Nós faremos essas folhas girarem 5 vezes (vocês podem decidir a melhor maneira das folhas girarem, a única regra é que ninguém fique com a própria folha ao longo dessas cinco rodadas)."

4 - A cada rodada, as pessoas escrevem um elogio/reconhecimento/agradecimento para quem escreveu o nome na folha;

Enfatize para os alunos os seguintes pontos sobre como escrever estes elogios:

- Elogios precisam ser específicos e não genéricos! Não basta dizer: *"Pedro, você é muito simpático"*; tente descrever o que de fato aquela pessoa fez *"Pedro, quando cheguei na escola você sorriu e*

- *perguntou se eu queria passar o intervalo com vocês. Aquilo foi muito bom para mim"*
- Talvez você acabe ficando com uma folha de alguém que não é seu amigo ou não tenha contato direto. Não importa, pense nessa pessoa algo que você percebe e admira nela. Pode ser "gostei da pergunta que você fez hoje na aula" ou qualquer pequena coisa ou gesto que você aprecie, mesmo que distante nessa pessoa.
- Não é um exercício para vocês falarem da aparência de ninguém e sim sobre coisas que você aprecia que a pessoa faz.

5- Depois de 5 rodadas, as folhas são recolhidas novamente pela pessoa facilitadora, que agora devolve a folha de cada participante, para lerem;

6 - Cada participante lê o que foi escrito e em seguida escreve na própria folha: Como você se sentiu ao ler o que está escrito? E por quê?;

7 - Finaliza com um círculo + bastão de fala para compartilharem o que sentiram.

Informações importantes para quem irá conduzir: Caso os alunos não tenham feito somente elogios, caso tenham desenhado coisas inadequadas ou feito brincadeiras uns com os outros, não ache que o exercício deu errado. Faça uma leitura de volta para eles, da dificuldade que eles tiveram em conseguir elogiar, qual será a razão por trás disso? E que impacto isso tem na convivência deles? Enfim, não dê bronca caso eles "desvirtuem" o exercício, trabalhe com o que surgir, fazendo-os refletir sobre o que quer que seja.